



IL SENTIERO ITALIA CAI PER I SENIORES

Il Sentiero Italia CAI (SICAI) è un sentiero che con i suoi 7000 Km percorre tutta la dorsale alpina e appenninica del territorio italiano, dalla Sardegna a Trieste.

Con quasi 400 posti tappa, attraversa luoghi spesso inediti e poco conosciuti, con il fascino, la bellezza e le tradizioni dei loro ambienti, collegando in un grande abbraccio montagne e valli, coste e pianure, città d'arte e piccoli borghi nascosti. Il Sentiero Italia non è solo un percorso fisico, ma anche e soprattutto un viaggio emotivo, culturale e storico.

Si snoda attraverso 20 regioni, 16 siti UNESCO e numerosi Parchi nazionali e regionali.

Perché un Progetto SICAI Seniores?

- Per far conoscere il SICAI a tutti i Gruppi Seniores (formali e informali) che operano nelle Sezioni di tutto il territorio nazionale.
- Per dare ulteriore slancio al Progetto SICAI, con l'apporto delle attività dei Gruppi Seniores, individuando le tappe o porzioni di tappe del SI adatte all'escursionismo Seniores (per difficoltà e impegno), individuando eventualmente gli accessi e le vie di fuga dai percorsi che tengano conto delle caratteristiche dell'escursionismo Seniores, accorciando quindi certe tappe per renderle percorribili ai gruppi escursionistici Seniores riducendo le difficoltà e l'impegno fisico delle stesse; è utile anche verificare eventualmente la possibilità di trasporto bagagli nel caso di escursioni plurigiornaliere.
- Per far crescere il senso di appartenenza associativa al CAI dei Gruppi Seniores, tramite la partecipazione ad un grande progetto comune e stabilire un legame tra i Gruppi Seniores con un passaggio ideale di testimone da un Gruppo all'altro, da una tappa all'altra.
- Per diffondere la pratica di un escursionismo sostenibile, utilizzando mezzi di accesso alle escursioni con minor impatto ambientale.

Che cosa debbono fare i Gruppi Seniores per partecipare al Progetto SICAI Seniores?

I Gruppi sono invitati ad inserire nei loro programmi di attività **tappe o tratti di tappa del Sentiero Italia**, individuando gli eventuali punti di ingresso e uscita dal percorso (senza modificare il percorso originale), che lo rendano più fruibile agli escursionisti Seniores.

Attenzione! A volte vengono programmate escursioni su tratti del SICAI, senza sapere che essi ne fanno parte. Maggiori informazioni sul SICAI sono contenute nell'apposito sito internet [Sentieri Cai](#) e nell'ultima parte di questa scheda.

Ciascun Gruppo Seniores conosce le caratteristiche dei soci partecipanti e quindi alcuni Gruppi proporranno tratti più impegnativi, altri sceglieranno i percorsi più semplici. Sulla base delle informazioni disponibili, nei prossimi mesi verrà messo a punto da parte del nostro Gruppo di Lavoro, anche con la collaborazione dei singoli Gruppi partecipanti, un **database** di semplice consultazione, con le caratteristiche di base delle tappe nelle varie Regioni e l'appropriatezza delle

proposte rispetto agli standard usuali dell'escursionismo Seniores. Il Sentiero Italia è progettato come un "continuum", tappa dopo tappa: percorrendone solo un tratto, sarà necessario esplicitare, ove non sia evidente, la via di accesso alla tappa e le eventuali vie di uscita per rendere la tappa accessibile ai Seniores con minore prestanza fisica.

I Gruppi sono invitati a programmare il trasporto, ove è possibile, con mezzi pubblici (bus, treni, battelli, ecc.), privilegiandoli alle auto private, perché uno degli obiettivi del progetto è la sostenibilità ambientale. Nella programmazione delle escursioni è importante valorizzare i valori ambientali, culturali e naturalistici dell'escursione e, se possibile, utilizzare i posti tappa che si trovano sul percorso per pernottamenti o soste.

I Gruppi sono invitati a caricare l'escursione in programma in un apposito database, disponibile

<https://forms.gle/CbvEj8RfRsztG7Eh6>

Che cosa fare dopo le escursioni

Una volta effettuata l'escursione è **importantissimo** che il responsabile dell'escursione o il coordinatore del gruppo escursionistico invii al Gruppo di Lavoro Escursionismo Seniores presso la CCE una breve relazione su un modello precompilato che trovate a questo link <https://forms.gle/wDnJLSxhBSnyz1xNA>

Il materiale raccolto verrà inserito in una apposita pagina Escursionismo Seniores, consultabile da tutti, del sito ufficiale del CAI [Seniores - CAI](#)

Al termine del progetto verrà fatta una pubblicazione con i dati e le tappe percorse.

Contatti per informazioni o chiarimenti

Il Gruppo di lavoro Seniores all'interno della Commissione Centrale Escursionismo ha suddiviso al proprio interno i contatti con i Gruppi delle diverse regioni. Per informazioni o chiarimenti contattare i referenti del territorio:

Bassetti Angelo: seniores_cce@cai.it	Puglia
Candussi Elio: elio.go49@gmail.com	Veneto, Friuli Venezia Giulia, Basilicata e Sardegna
Carbognin Maurizio: maurizio.carbognin@gmail.com	Emilia Romagna, Trentino e Alto Adige
Cavalieri Gianpaolo: gianpaolo.cavalieri@cairoma.net	Lazio e Campania
Faita Marcello: seniores@cailigurenova.it	Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta
Marconi Bruno: marconibruno@hotmail.com	Abruzzo e Molise
Ranocchia Daniele: daniele.ranocchia@gmail.com	Umbria, Marche e Toscana
Russo Carmelo: russoluccio@gmail.com	Sicilia e Calabria
Sarto Mariangela: marisarto59@gmail.com	Lombardia

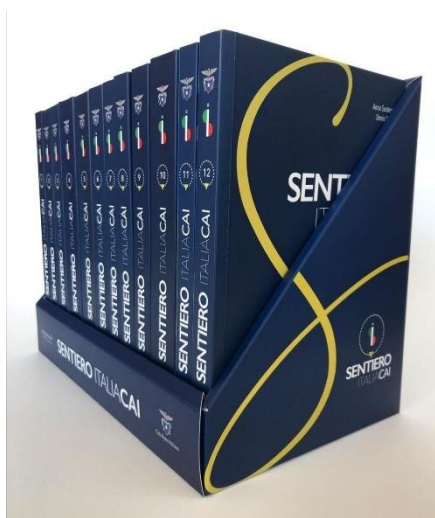
Il coordinatore del Gruppo di Lavoro Elio Candussi

Il referente del gruppo di Lavoro della CCE Angelo Bassetti

Dove trovare informazioni su tappe e percorsi



Il sito del Sentiero Italia [Sentieri Cai](#) contiene tutte le informazioni relative al Progetto. In particolare vi è la descrizione essenziale di tutte le tappe, suddivise per Regione, con la relativa mappa, il file GPS scaricabile del tracciato, le informazioni tecniche (punti di partenza e di arrivo, dislivelli, lunghezza in km, quote) e, in alcuni casi, i posti tappa. Il sito può essere consultato per Regione, per grado di difficoltà escursionistica, per dislivello e per lunghezza in km.



Per chi ama ancora...”la carta”, Il CAI ha pubblicato una serie di 12 volumi che contengono la Guida ufficiale al SICAI: essi presentano le tappe di ciascuna Regione e gruppi di Regioni ([Guide SICAI Archivi - CAI](#)) e possono essere acquistati direttamente sul sito, anche separatamente.