

PREFAZIONE	06	Saluti	7
CAPITOLO 1 CAMMINARE IN NATURA, TRA STORIA E FILOSOFIA	08	1.1 Introduzione	11
		1.2 Escursionismo: definizione e limiti possibili	18
		1.3 Discipline affini all'escursionismo	20
		1.4 Etica dell'escursionismo	22
		1.5 L'approccio alla montagna come contenitore culturale dalle dinamiche fragili e complesse	23
		1.6 Incontri con i cani da guardiania	25
		1.7 Comportamento nelle aree naturali protette, parchi e aree interessate da grandi carnivori	26
		1.8 Rifugi, bivacchi fissi e posti tappa	28
		1.9 Il concetto di pericolo, rischio e sicurezza	32
		1.10 Iniziare a praticare l'escursionismo	34
CAPITOLO 2 I SENTIERI	36	2.1 La classificazione dei sentieri	39
		2.2 La segnaletica ufficiale CAI dei sentieri	40
		2.3 Altri segnavia regionali principali	44
CAPITOLO 3 PICCOLO COMPENDIO DI GEOGRAFIA MONTANA ITALIANA: ALPI E APPENNINI	46	3.1 Le Alpi	49
		3.2 La classificazione orografica delle Alpi	50
		3.3 Gli Appennini	54
		3.4 I piani altitudinali	56
		3.5 Litotipi principali, diffusione e caratteristiche	58
CAPITOLO 4 CENNI DI METEOROLOGIA	68	4.1 Introduzione	71
		4.2 La radiazione solare, il freddo e il gelo	72
		4.3 L'umidità	75
		4.4 Il vento	77
		4.5 I temporali	78
		4.6 Alcuni segnali metereologici da conoscere in escursionismo	81
CAPITOLO 5 L'EQUIPAGGIAMENTO BASE DELL'ESCURSIONISTA	84	5.1 Abbigliamento	87
		5.2 Cappello	90
		5.3 Guanti e calze	90
		5.4 Le calzature	91
		5.5 Lo zaino	92
		5.6 La protezione per gli occhi e per le labbra	95
		5.7 EDC: Every Day Carry	95
		5.8 I bastoncini telescopici	97
CAPITOLO 6 CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO	104	6.1 La rappresentazione della Terra	107
		6.2 Le coordinate geografiche	108
		6.3 I datum	108
		6.4 Sistemi di riferimento	109
		6.5 Le proiezioni cartografiche e le coordinate cartografiche piane	109
		6.6 Gli elementi della carta topografica e la loro interpretazione	112
		6.7 Tecniche di orientamento	115
		6.8 La determinazione della quota altimetrica	121
		6.9 L'altimetro	122
		6.10 L'orientamento naturale	123
CAPITOLO 7 LA PROGETTAZIONE DI UN'ESCURSIONE	128		
CAPITOLO 8 LA CAMMINATA	136	8.1 I fondamentali della camminata	139
		8.2 La progressione di base con i bastoncini telescopici	144
		8.3 Tecniche di movimento su terreni particolari	146
		8.4 L'alimentazione nell'escursionismo	162
		8.5 Elementi di salute in montagna	165
CAPITOLO 9 BIVACCO D'EMERGENZA E GESTIONE DEGLI IMPREVISTI	168	9.1 Il bivacco di emergenza	171
		9.2 Acqua	174
		9.3 Fuoco	174
		9.4 Riparo	177
		9.5 Scegliere il luogo dove bivaccare	178
APPENDICI	180	Appendice 1 Il morso del ragno	180
		Appendice 2 Il morso di vipera	182
		Appendice 3 Puntura di imenotteri	184
		Appendice 4 Chiamare il Soccorso Alpino	186
		Appendice 5 Cosa fare in caso di infortunio	187
		Appendice 6 Il kit di primo soccorso individuale: un essenziale per ogni escursione	190
		Appendice 7 Le patologie da caldo	192
		Appendice 8 Le patologie da freddo	195
		Appendice 9 Incidenti di lieve entità che possono capitare con la pratica dell'escursionismo	198
		Appendice 10 Le fratture	204