

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Dall'alpinismo al trekking  
**Autor:** Dalessi, Franco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999677>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Dall'alpinismo al trekking

di Franco Dalessi, presidente FAT

La Federazione Alpinistica Ticinese (FAT) ha presentato lunedì 22 marzo 1993 alla popolazione Ticinese il nuovo opuscolo *Trekking del 700°*.

*Trekking, una parola e ... tanti passi.* La vogliamo conoscere?

To trek è un verbo della lingua afrikaans e si riferisce alla grande migrazione (Great trek) cui furono costretti i coloni Olandesi del Sudafrica (i trek Boers appunto) fra il 1835 e il 1843 per sfuggire all'avanzata degli inglesi e portarsi verso gli altipiani dell'interno oltre il fiume Vaal. Entra nel mondo linguistico anglosassone inizialmente con il significato di viaggio su carri trainati

da buoi, migrazione, in seguito come sinonimo di viaggio effettuato a piedi o con l'ausilio di diversi mezzi locali (cavallo, carri, cammelli, ecc..)

*Trekking* compare con questo significato per la prima volta in Nepal negli anni sessanta per indicare l'attività di quanti percorrono i sentieri di quel paese dormendo in tenda e usufruendo di portatori per il trasporto dei bagagli. A poco a poco viene utilizzato anche per l'escursionismo nostrano, per itinerari con un percorso lungo e articolato in tappe.

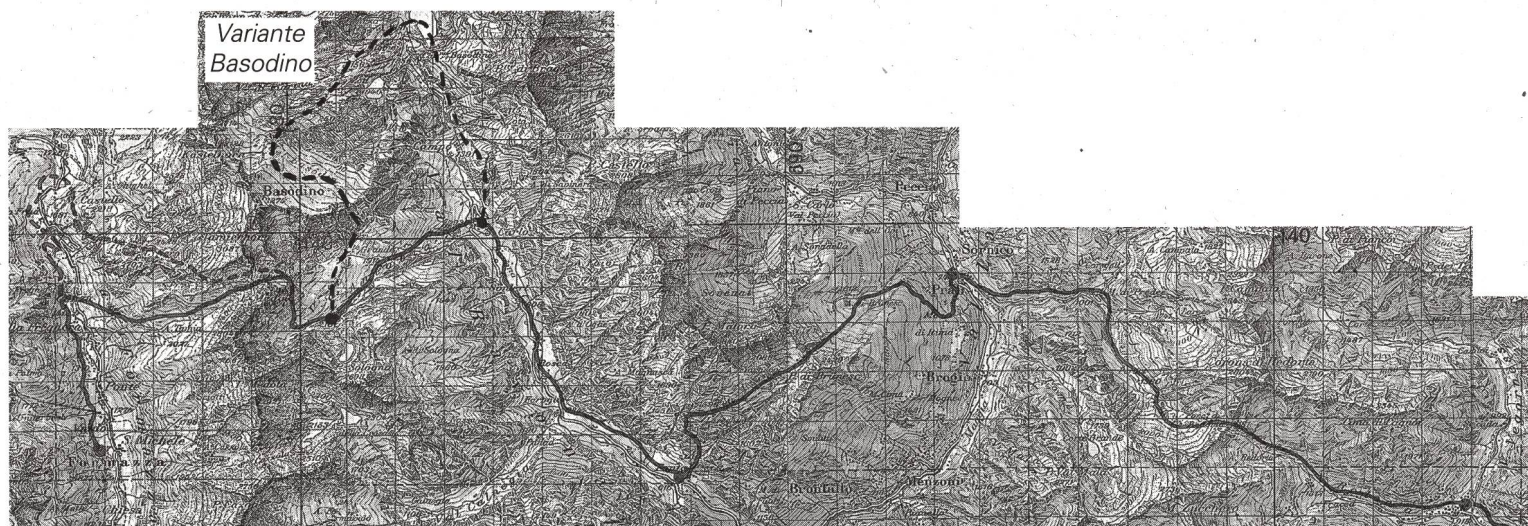
E così troviamo i termini *trek* (l'itinerario), *trekking* (l'attività di chi

cammina) e *trekker* (il camminatore).

Quali sono i concetti che ci hanno portato alla realizzazione di un trekking attraverso il Cantone Ticino e di un concorso nelle scuole Ticinesi per la realizzazione di un trekking per giovani con tema "Scopriamo i valori del territorio collinare e alpino Ticinese".

## Trekking cultura

Il trekking non è semplicemente scarpinare per chilometri; è soprattutto un momento culturale, è un modo intelligente di viaggiare, conoscere il territorio riscoprendolo e valorizzando quello che ci sta attorno: l'uomo, la sua storia, la sua cultura, il suo modo di vivere. E' prendere conoscenza ad ogni passo del patrimonio di valori che hanno accompagnato il cammino dell'uomo; una vita molto spesso dura e pericolosa come ben descrive Plinio Martini nei suoi racconti.



## Trekking ambiente

*Trekking significa anche leggere la carta, studiare e preparare un percorso, viaggiare all'aperto, camminare per sentieri, osservare l'ambiente, contemplare la natura, vedere il lavoro nei campi, negli alpi, la pastorizia, la flora, la fauna, interpretare i suoni e colori dell'agro, osservare gli insediamenti e la loro conservazione.*

E' quindi educazione all'ambiente, avvicinare il giovane alla natura, insegnamento a rispettarla. E' formazione della persona con lo studio, l'osservazione, la fatica.

## Trekking impegno fisico

Per la sua lunghezza e i notevoli dislivelli da superare, la proposta Ti-

cinese si rivolge in particolare ai giovani e a chi desidera percorsi di notevole impegno fisico; agli alpinisti che, raggiunto un certo limite di età non si possono più permettere rischi eccessivi e ancora desiderano vivere la montagna.

*Dall'alpinismo al trekking.* Sono sempre più numerosi i giovani che, non volendo confrontarsi con l'impegno ed i rischi del puro alpinismo desiderano praticare l'*escursionismo alpino* anche su tracciati impegnativi classificati da E a EE, EEA, F, PD. Offrire questa possibilità è uno degli impegni delle dieci sezioni della Federazione Alpinistica Ticinese.

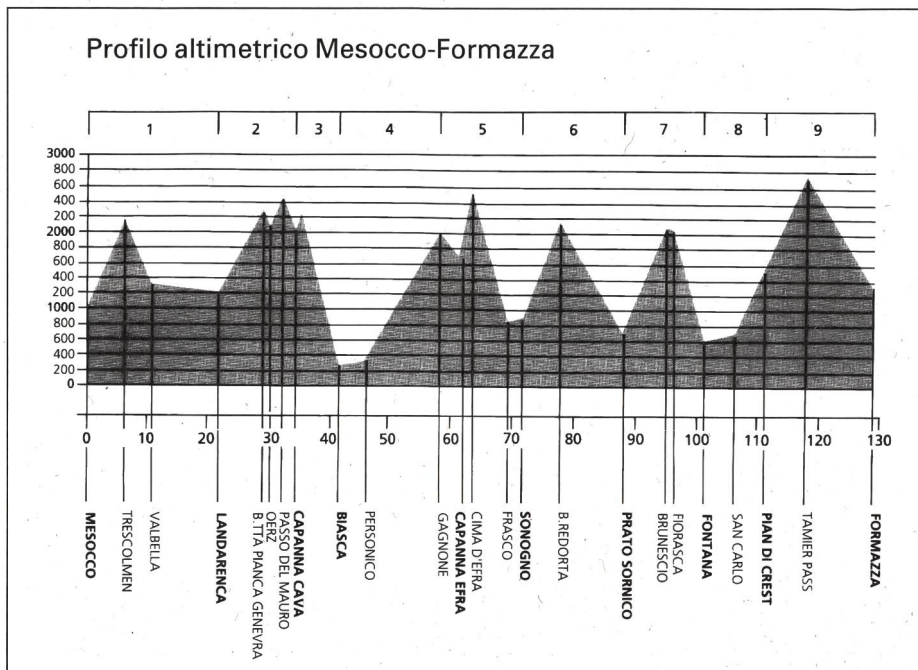
## Trekking in Ticino

Due parole sul nome: *Trekking del 700°*. E' nato appunto nell'anno del 700° della Confederazione, quando la Società Alpinistica Ticinese ha portato la simbolica Balestra di Tell da Mesocco (Grigioni) a Prato Sornico (Valle Maggia), attraverso le Valli superiori ticinesi: Calanca, Mesolcina, Riviera, Verzasca, Lavizzara, Bavona.

Percorrendo questi sentieri, in parte abbandonati, abbiamo incontrato sui monti i fantasmi di una vita che non è più. Racconti, pensieri, ricordi di persone di ogni ceto sociale ed età che ci hanno commossi, toccati profondamente. Perché quindi non far rivivere questa nostra meravigliosa avventura?



Profilo altimetrico Mesocco-Formazza



Itinerario n. 4:  
Biasca - Capanna Efra

Itinerario n. 5:  
Capanna Efra - Sonogno

Itinerario n. 6:  
Sonogno - Prato Sornico

Itinerario n. 7:  
Prato Sornico - Fontana (Bavona)

Itinerario n. 8:  
Fontana - Pian di Crest

Itinerario n. 9:  
S. Carlo (Bavona) - Pian di Crest  
Variante alpinistica

Itinerario n. 10:  
Pian di Crest - Formazza (Italia)

Tutti i punti di tappa a fondo valle sono raggiungibili a mezzo posta o ferrovia.

Le distanze da percorrere e i dislivelli da superare sono...Himalaiiani!

Lunghezza: 130 chilometri

Dislivelli:

10500 metri in salita

9500 metri in discesa

Altitudine massima:

Pianca Genevra 2368 msm

Basodino 3237 msm

Altitudine minima:

Isole Brissago 200 msm

Gli itinerari descritti sono nove più una variante alpinistica alla vetta del Basodino.

Itinerario n. 1:  
Mesocco - Landarenca

Itinerario n. 2:  
Landarenca - Capanna Cava

Itinerario n. 3:  
Capanna Cava - Biasca

Tutte le vie sono segnate con cartelli e segni in bianco-rosso-bianco.



L'opuscolo illustrativo, con prefazione di Flavio Cotti, Consigliere Federale, presenta un percorso che attraversa il Cantone Ticino da Est a Ovest o viceversa; parte dal Grigioni Italiano, a Mesocco, e termina a Formazza (Italia)

Lungo l'itinerario il Trekker si incontra, *eccezionalità della terra Ticinese*, con una flora che dalle varietà subtropicali tipiche alle Isole di Brissago, via via si trasforma in flora estrema, alpina, giunti

al ghiacciaio del Basodino. Sul percorso, ricchezza di possibilità di studio con i musei Walser di Bosco e Formazza, della civiltà rurale a Sonogno e Cevio e innumerevoli manifestazioni culturali nelle cittadine di Biasca, Bellinzona, Locarno e Ascona.

Per ogni percorso sono indicati il punto di partenza, i dislivelli, la durata di percorrenza, gli indirizzi dei rifugi e capanne, alberghi e ostelli, gli orari postali e ferroviari nel motto *a piedi e con mezzo pubblico*. Nelle fotografie dell'opuscolo illu-

strato mancano nomi di fiori, indicazioni di luoghi. E' una scelta. Abbiamo cercato un racconto, nel descrivere gli itinerari, che parli dell'alpe, dell'acqua, di fiori, di torbe, di tagli di boschi, di fabbriche di ghiaccio, di sovende per il trasporto del legname, di comunità Walser, di contrabbandieri ecc. con semplici accenni.

Deve essere sua la scoperta, del Trekker, del suo sentire personale. E ognuno vivrà un trekking diverso dall'altro. Da scoprire. Da raccontare. ■



# Escursionismo - classificazioni

La scala delle difficoltà escursionistiche è suddivisa in quattro livelli espressi in lettere.

Per analogia con le scale delle difficoltà d'insieme alpinistiche, anche questa scala esprime una valutazione dell'itinerario nel suo insieme che tiene conto delle caratteristiche del percorso, della segnaletica e delle difficoltà.

## a. Percorso

Tipologia (stradina, carrareccia, sentiero, mulattiera, tracce sentiero); terreno (bosco, prato, pietraia); fondo (liscio, sconnesso, tortuoso); eventuali attrezzature dei tratti rocciosi (corde fisse, gradini, scalette, passerelle); dislivello, ripidezza e sviluppo; quota raggiunta e alla quale si sviluppa; durata.

## b. Segnalazioni

Tipologia (cartelli, segni vernice, ometti); consistenza (distribuzione lungo il percorso oppure nessuna segnalazione).

## c. Difficoltà

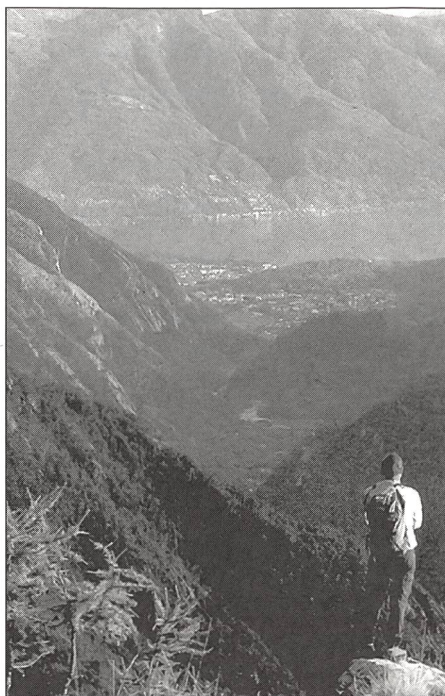
## Classificazione difficoltà

### T Turistico

Comprende itinerari che si svolgono su stradine, carrarecce, mulattiere e comodi sentieri, con percorsi brevi ben evidenti e segnalati, facili e privi di difficoltà, che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si sviluppano di solito sotto i 2000 metri di quota, hanno un dislivello massimo di 500-600 metri ed il loro percorso ha una durata massima di circa 2/3 ore di cammino. Richiedono una minima conoscenza dell'ambiente montano ed una certa preparazione fisica alla camminata. Costituiscono in genere l'accesso più comodo ad alpeggi, rifugi e capanne alpine.

### E Escursionistico

Comprende itinerari che si svolgono oltre i 2000 metri e fino a 3000 di quota, su sentieri anche lunghi e molto stretti, dal fondo regolare o mediamente sconnesso, oppure su tracce di sentiero o di passaggio su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), generalmente segnalati. Possono comprendere brevi tratti su neve residua, non ripidi e non perico-



(foto di Roberto Buzzini)

losi anche in caso di caduta. Si svolgono su pendii discretamente ripidi, i cui tratti molto esposti sono in genere protetti (barriere, cavi fissati alla roccia).

Possono presentare singoli passaggi su roccia che richiedono l'uso delle mani o anche brevi tratti attrezzati non faticosi e non impegnativi e che non necessitano dell'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, cordini, dissipatore, moschettoni)

Richiedono una buona esperienza e conoscenza del territorio montano, senso dell'orientamento, allenamento alla camminata e l'uso di calzature ed equipaggiamento adeguati.

E' indispensabile l'uso della carta topografica e la preparazione preliminare del percorso. Questi particolari aspetti e questo livello d'impegno caratterizzano gli itinerari escursionistici maggiormente diffusi sulle Alpi e rappresentano il limite superiore dell'escursionismo classico.

Hanno un dislivello massimo di 800 - 1000 metri e una durata massima di 5 - 6 ore di cammino.

### EE Escursionisti esperti

Comprende itinerari generalmente segnalati che si svolgono su sentieri o tracce anche oltre i 3000 metri di quota, su terreno impervio e infido

(pendii ripidi e scivolosi di erba o misti di erba e roccia o di roccia e detriti) o terreno vario (pietraie e pendii aperti e senza punti di riferimento). Possono comprendere brevi nevai poco ripidi e non difficili per i quali può essere consigliato l'uso di ramponi e picozza per facilitare la marcia, o presentare brevi, facili e saltuari passaggi su roccia che non necessitano di sforzi prolungati delle mani e delle braccia, Rimangono esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e all'apparenza senza crepacci.

Richiedono un'ottima esperienza e conoscenza dell'ambiente alpino anche ad alte quote, capacità di valutare e muoversi su terreni particolari, passo sicuro, assenza di vertigini, buon allenamento alla camminata, equipaggiamento completo e affidabile.

Hanno un dislivello massimo di 1000 - 1200 metri o più e una durata di 7 - 8 ore di cammino.

### EEA Escursionisti esperti con attrezzatura

Comprende itinerari classificati EE che presentano tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati e vie ferrate con la classificazione indicata precedentemente). E' indispensabile conoscere l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, cordini, dissipatore, moschettoni).

Il confine tra le diverse classificazioni è molto incerto, in particolare tra gli itinerari ritenuti *alpinistici* ed *escursionistici*. Si tratta in ogni caso di giudizi sempre soggettivi da parte di chi descrive un percorso. Pertanto le descrizioni sono da interpretare tenendo conto della propria esperienza ma ancor più dei propri limiti. E' importante non dimenticare che in condizioni particolari (presenza di neve a inizio stagione, cattivo tempo, nebbia ecc.) le difficoltà possono aumentare. In alcuni casi continuare l'escursione è pura imprudenza e l'unica decisione intelligente è la rinuncia.

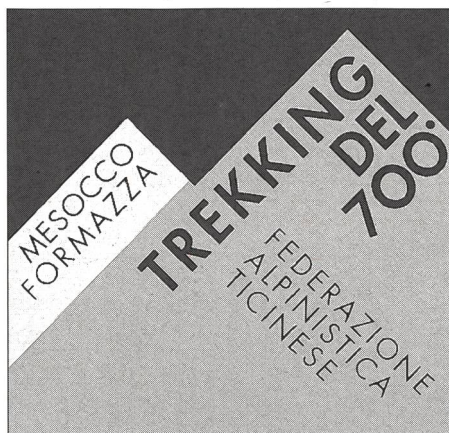


Alpe Larecchia

(foto di Romano Dadò)



## Classificazione



Il costante sviluppo dell'escursionismo, che rappresenta l'attività di base di tutti coloro che si avvicinano alla montagna e ne praticano l'ambiente, consiglia maggiore attenzione alle problematiche ad esso connesse.

Tra queste, di rilievo, è emersa la necessità di istituire una scala delle difficoltà escursionistiche al fine di comprendere, completando verso il basso quella alpinistica, tutta la gamma delle difficoltà che l'escursionista può incontrare frequentando le montagne. Troppe volte in montagna incontriamo persone che stanno rischiando la vita per aver affrontato un percorso al di sopra delle loro capacità: spesso si tratta di imprudenza ma qualche volta ciò è dovuto anche ad informazioni imprecise.

L'escursionismo alpino interessa infatti una grande varietà di percorsi e copre una gamma di difficoltà che va dalle semplici camminate su stradine di media montagna a lunghi percorsi su sentieri impervi, in quota (che possono richiedere brevi passaggi tecnici su roccia pur senza rientrare ancora nell'ambito delle difficoltà alpinistiche), da sentieri di accesso a rifugi od a facili cime, a traversate da una valle all'altra. L'adozione di una valutazione più precisa delle difficoltà escursionistiche è utile soprattutto al fine di definire chiaramente il limite fra queste e le difficoltà alpinistiche.

Si tratta di non fossilizzarsi alla dicitura *escursionistico* ma di aprire le valutazioni ai due gradi immediatamente superiori che corrispondono ai due gradi più facili dell'alpinismo: *F* alpinismo facile e *PD* alpinismo poco difficile. È importante non confondere i termini ricordando che i gradini più bassi dell'alpinismo comportano difficoltà comunque maggiori dei gradini più alti dell'escursionismo (E-EE-EEA).

Certo non vi può essere un confine netto ma sicuramente la distinzione più evidente tra l'escursionismo per quanto estremo e l'arrampicata vera e propria passa attraverso l'uso continuativo della corda per le manovre di assicurazione e per la progressione in cordata, che corrisponde ai gradi della scala alpinistica, anche se eccezionalmente la corda si può usare pure in escursionismo su singoli passaggi o per assicurare i meno esperti. Sul ghiacciaio è invece sempre buona regola procedere legati.

Segnaliamo le scale inferiori dell'alpinismo che comprendono alcune indicazioni sulle vie ferrate:

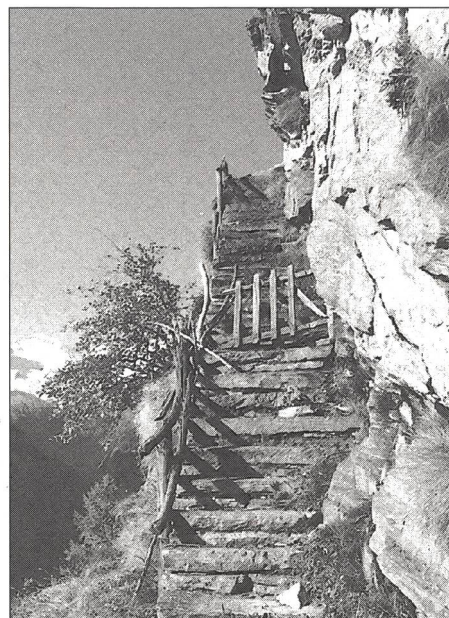
### Alpinismo

*F percorso alpinistico facile:* Itinerari che si svolgono prevalentemente su terreno roccioso o creste, non sempre segnalati, con tratti di elementare arrampicata (1° grado, eccezionalmente con singoli passaggi di 2°) privi di attrezzature fisse.

*PD percorso alpinistico poco difficile:* Itinerari come il precedente ma con maggiori difficoltà di arrampicata (2° grado, eccezionalmente passaggi di 3°). Necessitano di esperienza e confidenza con i terreni ripidi ed esposti.

### Ferrate

Le difficoltà sono da valutare con maggior dettaglio rispetto alla tradizionale sigla EEA che sembra eccessivamente

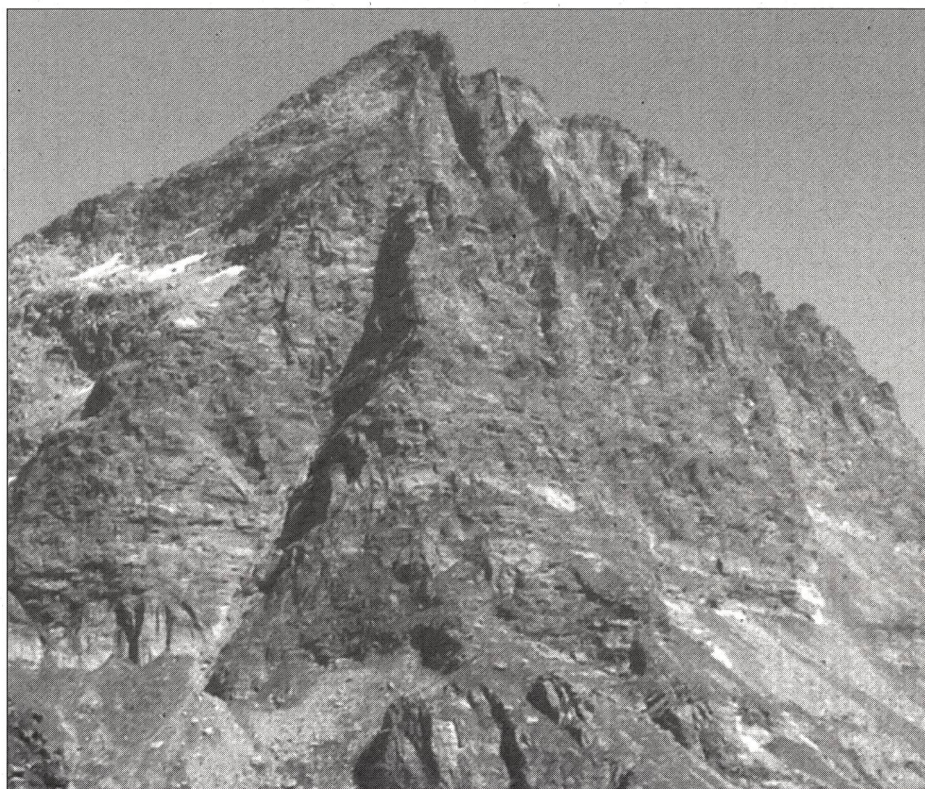


Val Bavona

(foto di Romano Dadò)

sivamente riduttiva. È quindi utile distinguere anche questi percorsi in diversi gradi di difficoltà.

1. *Ferrata facile:*  
richiede passo sicuro.
  2. *Ferrata media:*  
richiede una certa esperienza di montagna e la non sofferenza di vertigini.
  3. *Ferrata difficile:*  
richiede esperienza di roccia e tecnica di scalata.
  4. *Ferrata molto difficile:*  
percorso impegnativo con ascensioni ripide e faticose: è necessaria tecnica di scalata e forza di braccia. ■
- (Alpinista Ticinese)



Torrone d'Orza

(foto di Vincenzo Meroni)



# Perchè il trekking a scuola

La programmazione e la preparazione di un trekking a scuola possono sicuramente rientrare a pieno titolo nella normale attività scolastica, nel tempo dedicato allo studio dell'Ambiente, in quanto permettono di realizzare attraverso l'esperienza diretta degli alunni, obiettivi di fondo sia in ordine alle finalità educative generali, sia a quelle più strettamente didattiche. Può per altro essere quella del trekking l'occasione per rivalutare e riempire di nuovo significato le tradizionali gite scolastiche, proponendo in alternativa attività che sono essenziali ai fini dell'acquisizione da parte dei ragazzi della capacità di riconoscere l'ambiente in cui vivono come il proprio, quello cioè in cui dovranno operare e fare scelte determinanti per la qualità della vita.

## Finalità educative e programmazione

1. Progressiva maturazione della coscienza di sé e del proprio rapporto con il mondo esterno.
2. Acquisizione di un maggior rispetto per la natura e per il patrimonio storico-culturale, colto anche nelle sue espressioni più semplici e quotidiane.
3. Sviluppo della capacità di lettura della realtà e presa di coscienza dello spazio, attraverso l'osservazione diretta e guidata dell'ambiente.
4. Promozione di un maggior spirito critico attraverso l'analisi dell'interazione tra i vari elementi che costituiscono l'ambiente e le varie attività che gli uomini svolgono sul territorio.
5. Educazione al vivere insieme e sviluppo del grado di socializzazione, sia in relazione alla capacità di collaborare con i compagni all'interno del gruppo, sia in relazione alla presa di coscienza ed alla accettazione di forme di vita diverse dalle proprie.
6. Acquisizione di una coscienza ecologica.

## Concorso della Federazione Alpinistica Ticinese Itinerari trekking

Allo scopo di contribuire a sviluppare un'educazione ambientale pratica nella scuola e inserire il trekking all'interno dell'attività scolastica, la Federazione Alpinistica Ticinese in occasione della presentazione, in collaborazione con l'Ente Ticinese per il Turismo, della nuova Guida "Trekking del settecentesimo" da Mesocco a Formazza, che attraversa

il Ticino da Est a Ovest, propone un concorso che coinvolga tutti gli ordini di scuola del Cantone e le associazioni sportive, culturali e ambientaliste nelle sezioni giovanili.

## Tema generale

*Scopriamo i valori del territorio collinare e alpino ticinese*

## Titolo

### Premio FAT per la migliore proposta di itinerario trekking 1993-1994

Premi:

1. fr. 500.— più pernottamento gratuito in Capanne FAT 20 allievi 5 notti
2. fr. 300.— più pernottamento gratuito in Capanne FAT 20 allievi 3 notti
3. fr. 100.— più pernottamento gratuito in Capanne FAT 20 allievi una notte.

A tutti i partecipanti, diploma di partecipazione.

## Premiazione:

a giudizio inappellabile del Comitato Centrale FAT composto dai dieci Presidenti delle Sezioni SAT e UTOE e dall'Ufficio Presidenziale.

Il Trekking vincitore ed eventuali proposte di itinerari nuovi e interessanti verranno pubblicati nella rivista FAT "Alpinista Ticinese".

## Valutazione:

i lavori saranno valutati tenendo conto delle seguenti motivazioni:  
– ampiezza e serietà della documentazione

- durata dell'itinerario proposto
- interesse escursionistico e turistico
- aspetti ambientali
- aspetti culturali
- riferimenti storici
- popolazione e tradizioni
- la natura
- il territorio
- novità della proposta

**Termine di consegna:  
14 marzo 1994**

## Partecipazione:

sono invitati al concorso

- le quinte classi delle scuole elementari del Ticino e Grigioni italiano
- le classi delle scuole medie, dei licei, delle scuole post obbligatorie
- gruppi di associazioni alpinistiche (sezioni OG) nelle fasce di età indicate per categoria
- associazioni sportive, culturali, ambientaliste, con finalità sociali e di promozione del tempo libero, ecc.

## Categorie:

A ragazzi dai 10 ai 15 anni  
B giovani dai 16 ai 20 anni

## Iscrizioni:

Franco Dalessi, Via ai Monti 12,  
6600 Locarno.

Alle classi e gruppi iscritti è inviata la documentazione con il regolamento e suggerimenti per la programmazione dei lavori. ■

