



# CAI (Club Alpino Italiano)

## Sezione di LIVORNO

### GUIDA ALL'USO DELLE SCHEDE

1. **Le schede sono state compilate al meglio delle nostre conoscenze attuali. Lo stato dei percorsi può variare per diversi fattori sia ricorrenti/stagionali (crescita delle vegetazione, parziali occlusioni, alberi-rami caduti ecc) sia per eventi specifici (piogge intense, alterazione del fondo, smottamenti).**  
il ns sito web riporta in un'apposita rubrica - costantemente aggiornata- le situazioni di chiusure/problematiche di percorrenza ecc., ma non possiamo escludere che ne esistano di non segnalate
2. **i percorsi sono tutti di categoria "e" (escursionistica) nella scala di difficoltà' indicata dal club alpino e che qui ricordiamo:**

*Itinerari che si svolgono su terreni di ogni genere, oppure su evidenti tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua dove, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi, dove tuttavia i tratti esposti sono in genere protetti o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi, o tratti brevi su roccia, non esposti, non faticosi né impegnativi, grazie alla presenza di attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.).*

**Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza dell'ambiente montano, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.**

3. **Dotarsi sempre di calzature da trekking con suola scolpita e - consigliabile - tomaia alta , abbigliamento adeguato, scorta di acqua e cibo adeguati (sui percorsi non sono di norma disponibili punti di possibile rifornimento).**
4. **I tempi di percorrenza devono intendersi "escluso soste"**
5. **Il segnale cellulare puo' essere assente in diversi punti. se vengono utilizzate applicazioni che dipendono da questo tipo di connessione fare attenzione perché l'eventuale lettura della traccia gpx diventa impossibile. Si raccomanda quindi di dotarsi di strumentazione e applicazioni che possano funzionare off line e con ricezione satellitare.**
6. **In particolari momenti dell'anno (agosto-settembre) fare attenzione a possibili infestazioni di insetti (tafani) e dotarsi dei necessari rimedi/contromisure**
7. **Rispettare l'ambiente in ogni suo aspetto (animale, botanico, storico, geologico ecc) e non lasciare traccia del proprio passaggio**
8. **Per qualsiasi info/necessita' aggiuntiva contattare il club alpino italiano**  
[www.cai.it/sezione/livorno](http://www.cai.it/sezione/livorno)