

FederTrek ha l'obiettivo di mettere in rete tutte quelle realtà che promuovono il cammino come progetto vincente che abbia come punto di arrivo un più armonico sviluppo economico e una migliore qualità della vita di ogni singolo individuo. Siamo convinti che promuovere il cammino significhi lavorare per una profonda e positiva trasformazione della società.

Considerare il cammino quale occasione e opportunità di crescita socio-economica, vuol dire fare una precisa scelta come uomini responsabili e coscienti, nei confronti delle future generazioni.

Nelle nostre metropoli sono in aumento le persone che vorrebbero muoversi con i mezzi pubblici e a piedi ma, molto spesso, non trovano città organizzate per favorire quella che è l'unica e vera mobilità sostenibile. I percorsi pedonali cittadini, rappresentano elementi integrati e assi portanti di un nuovo, più razionale e sostenibile concetto di mobilità urbana.

FederTrek vuole essere un movimento che, superando l'attuale frammentazione, si impegna affinché la cultura del cammino contribuisca sempre di più a determinare le decisioni a livello nazionale e regionale.

In Italia la realtà associativa e professionale che ruota attorno alla cultura del cammino si sono sviluppate qualitativamente e quantitativamente senza avere ad avere un'insidiosa forza di pressione sociale propositiva.

Al fine di diffondere e realizzare questi valori, FederTrek si propone di attuare le seguenti strategie:

- ➔ promuovere campagne volte a far crescere nelle istituzioni la consapevolezza che è necessario dare al cammino un ruolo strategico nella promozione dei territori, per rimettere in moto economie che rivitalizzano intere comunità e territori altrimenti destinati all'abbandono;
- ➔ impegnarsi in azioni di pressione sociale, nei confronti del governo e di tutti gli enti istituzionali, affinché nei programmi di pianificazione economica vengano destinate maggiori risorse per lo sviluppo della mobilità sostenibile basata sul cammino;
- ➔ proporre a tutte le medie e grandi città italiane la realizzazione di percorsi pedonali, integrati con i servizi di trasporto pubblico, puntando alla realizzazione e alla promozione di nuovi progetti di mobilità cittadina, ispirati ai principi della sostenibilità ambientale, della valorizzazione del territorio e della qualità della vita del cittadino;
- ➔ avanzare proposte legislative nazionali e regionali che diano spazi distinti al volontariato e alle professioni legate al turismo ambientale, in modo da sviluppare una sinergia tra i due ambiti oggi spesso in conflitto;
- ➔ difendere il territorio italiano nel suo alto valore paesaggistico, facendosi portavoce di tutti gli escursionisti che ogni giorno osservano, e spesso denunciano i piccoli o grandi danni ambientali che incontrano lungo il loro cammino;
- ➔ promuovere campagne regionali e nazionali sui benefici psico-fisici del cammino in collaborazione con le strutture sanitarie.

MANIFESTO DEL CAMMINARE



**Denominazione sociale:** Associazione eco-escursionistica OGNIQUOTA  
**Presidente:** Dante Marsili cell. 338/2664381 - presidente@ogniquota.it  
**Consiglio Direttivo:** Stefano Belmonti (Vice Presidente) - Alfredo Annibali (Tesoriere) - Luciano Capeccioni (Webmaster) - Fabio Toni (Consigliere) - Maurizio De Carli (Consigliere) - Bruno Braga (Consigliere) - Angelo Goffi (Consigliere)  
**E-Mail Associazione:** escursioni@ogniquota.it - segreteria@ogniquota.it  
**Sito Internet:** www.ogniquota.it  
**Facebook:** https://www.facebook.com/groups/ogniquota/

Costituita il 9 maggio 2007, OgniQuota nasce da un gruppo di amici, appassionati di montagna e di viaggi, che hanno voluto unire le loro individuali esperienze per formare un'associazione che ha come finalità la promozione dell'escursionismo in primo luogo e dell'ecoturismo come logica conseguenza dell'andare a piedi su territori e regioni di volta in volta diversi.

Anzi è proprio l'unione di escursionismo ed ecoturismo a spiegare il nome che l'associazione si è data, in quanto andare "dappertutto" è la sua vocazione, "ovunque" cioè, vi siano distanze da colmare e dentro queste distanze opere della natura e dell'uomo da ammirare.

L'andare a piedi, infatti, oltre ad essere lo sport più salutare e bello del mondo, permette non solo di raggiungere le vette più panoramiche del territorio, ma anche la crescita, in ognuno di noi, di una nuova coscienza visiva di ciò che ci circonda, lontana dal turismo "mordi e fuggi" del nostro tempo e vicina, invece, all'unico vero modo attraverso il quale un territorio, qualunque esso sia, si può davvero conoscere: camminando dentro, appunto.

Come tutte le associazioni FederTrek il nostro impegno è basato sul volontariato quindi soggetto a modifiche delle date che compaiono sul calendario delle nostre proposte; le escursioni domenicali o giornaliere verranno decise dai singoli Accompaniatori in base alla disponibilità del proprio tempo libero, al tempo meteorologico previsto ed approfittando di eventi come Sagre e Feste da abbinare ad alcune uscite.

La data esatta verrà divulgata tramite il nostro sito WEB [www.ogniquota.it](http://www.ogniquota.it) o su Facebook e tramite la Mail-List che viene inviata settimanalmente, di solito il mercoledì, cui vi suggeriamo di sottoscrivervi accedendo al nostro sito a questa pagina: [http://www.ogniquota.it/interativo.htm#mail\\_list](http://www.ogniquota.it/interativo.htm#mail_list)

La nostra attività comprende uscite domenicali, WE e viaggi settimanali di Escursioni, Bike, Neve ed anche escursioni a carattere culturale e con altre Associazioni, proposte di uscite per famiglie e bambini ed essendo affiliata alla FederTrek, una volta socio OgniQuota è quindi possibile partecipare anche a tutte le escursioni delle altre Associazioni affiliate.

A noi non resta che salutarvi col motto di sempre: **Alla prossima!**

il presidente e lo staff di OgniQuota





# Come Partecipare?

Quando sei a conoscenza di una escursione che ti piacerebbe fare (saputo attraverso WEB, mail list o amici), devi tenere conto delle seguenti cose:

- 1 Verifica che l'escursione sia alla tua portata in termini di difficoltà (T - E - EE) e di fatica che dovrai affrontare: dislivello in metri - chilometri da percorrere - ore di cammino.  
Se hai dei dubbi falli presenti quando telefonerai alla guida.
- 2 Contatta la guida dell'escursione che hai scelto (è riportata, oltre che qui sopra, anche in fondo a tutte le locandine che vengono proposte e pubblicate anche sul **nostro programma** oppure sul libretto FederTrek).
- 3 Telefona per tempo, durante la settimana prima dell'uscita, non telefonare la sera prima dell'escursione !
- 4 Quando contatti la guida ti chiederà le seguenti informazioni:
  - ✓ Hai valutato il livello di difficoltà dell'escursione ?
  - ✓ Devi informare l'accompagnatore delle tue conoscenze, esperienze e stato di salute
  - ✓ Hai la Tessera Federtrek valida per l'anno in corso? (il costo per l'anno di 365 giorni è di 15 Euro e permette di partecipare a tutte le escursioni proposte da tutte le associazioni appartenenti alla Federtrek).
  - ✓ Per ogni uscita c'è una quota sociale da versare il giorno dell'escursione, che dipende dalle singole associazioni: Ogni quota ha deciso per quest'anno di fissarla a 8 Euro
  - ✓ Fornire il numero della tessera ed associazione con cui l'hai fatta.
  - ✓ Non ce l'hai, nessun problema! la farai la mattina prima della partenza compilando il **modulo iscrizione** che ti verrà dato
  - ✓ Hai tutto **l'occorrente per l'escursione?** soprattutto **scarponi e mantella!** ... Oppure preferisci rimanere a casa? e non dimenticare di portare cibo e acqua da casa (si fa sempre in tempo a sostituirla prima di partire...)
  - ✓ Puoi portare la tua macchina da mettere a disposizione per arrivare sul luogo di inizio escursione?  
le spese saranno suddivise tra i trasportati: **chi mette la macchina è esonerato!**
- 5 Telefona SEMPRE alla guida che dovrà preoccuparsi di trovare un numero sufficiente di partecipanti con la macchina in modo che ci sia posto per tutti, non vorrai rimanere sul luogo dell'appuntamento per mancanza di auto con cui andare, vero?

- 6 Soprattutto telefona alla guida perchè anche se le locandine e le informazioni sul sito WEB sono corrette ed aggiornate, c'è sempre una possibilità di un imprevisto che potrebbe modificare l'orario o il posto dell'appuntamento.
- 7 Prendi nota del telefono della guida e portalo con te (il numero.....) il giorno dell'escursione: in caso di problemi a partecipare potrai avvisare per tempo la guida.
- 8 Vieni in orario sul posto dell'appuntamento, per rispetto di chi arriva in orario e per permettere alla guida di formare gli equipaggi di tutte le macchine.
- 9 Durante l'escursione devi seguire le direttive impartite dagli accompagnatori e devi, in ogni caso, tenere una condotta rispondente al rispetto di chi ti guida e di tutti gli altri componenti del gruppo.
- 10 Trova la prossima escursione cui partecipare e da segnare sulla tua agenda!

## GRADO DELLE DIFFICOLTÀ

<b>TT</b> = Turistica Tranquilla Difficoltà: <b>Molto Facile</b>	Passeggiate turistiche a contatto con la natura con visite ai paesi limitrofi, condotte su strade sterrate e facili sentieri (come in oasi WWF), caratterizzate dal partire la mattina tardi (attorno le 10) e con durata dei percorsi non superiori alle 4 ore di cammino, adatte anche per famiglie con bambini.
<b>T</b> = Turistica Difficoltà: <b>Facile</b>	Si cammina sotto i 2000m. su strada sterrata o sentiero facile, senza problemi di orientamento. Il dislivello in salita non supera i 400m.
<b>T/E</b> = Escursionistica Difficoltà: <b>Facile-Media</b>	Si cammina su mulattiere e su sentieri tipicamente montani. Il dislivello in salita è compreso tra i 400 ed i 600m con possibili piccole ma ripide salite.
<b>E</b> = Escursionistica Difficoltà: <b>Media</b>	Si cammina su mulattiere e su sentieri tipicamente montani. Il dislivello in salita non supera gli 800m.
<b>E/EE</b> = Escursionistica superiore Difficoltà: <b>Medio-Alta</b>	Si cammina su sentieri tipicamente montani. Il dislivello in salita è compreso tra gli 800 e i 1000m.
<b>EE</b> = Escursionistica per esperti Difficoltà: <b>Alta</b>	Si cammina su sentieri tipicamente montani ad alta quota. Il dislivello in salita supera i 1000m.
<b>EEA</b> = Escursionistica per esperti con attrezzatura alpinistica Difficoltà: <b>Alta con conoscenze di tecnica alpinistica</b>	Itinerari per escursionisti esperti (EE) che richiedono in alcuni tratti l'uso di attrezzatura alpinistica (corda, imbragatura, ramponi, kit da ferrata...). Possono essere sentieri attrezzati, vie normali, facili e brevi vie ferrate, percorsi che attraversano nevali con una certa pendenza. Si rende necessario saper utilizzare in sicurezza l'equipaggiamento tecnico e avere una certa abitudine all'esposizione e ai terreni più alpinistici.

### Vademecum per i Partecipanti alle Escursioni:

I partecipanti devono sapere che:

- > Prima dello svolgimento delle escursioni sono tenuti a conoscere lo statuto di Ogni quota, reperibile in [www.ogniquota.it](http://www.ogniquota.it), e dalla FederTrek;
  - > Devono essere preparati fisicamente al tipo di difficoltà dell'escursione prescelta;
  - > Sono tenuti a scegliere una tipologia di escursione compatibile con le proprie capacità fisiche;
  - > Devono essere dotati di abbigliamento e attrezzatura adeguati in funzione delle esigenze e degli itinerari previsti dal programma (una lista generica è consultabile sul suddetto sito);
  - > Sono obbligati ad avere scarponcini da trekking pena l'esclusione dall'escursione prescelta.
- Durante l'escursione** sono tenuti a tenere il seguente comportamento (**NORME FederTrek**)
- > Seguire e rispettare le indicazioni degli Accompagnatori Escursionistici.
  - > Rimanere all'interno del gruppo fra i due Accompagnatori e non allontanarsi se non previo assenso.
  - > Valutare la partecipazione all'escursione in base al tipo di percorso e al proprio stato fisico.
  - > Rispettare l'ambiente che si attraversa, camminare sul sentiero, non lasciare rifiuti, non disturbare gli animali e non danneggiare alberi, piante, rocce, ruderi, rifugi ecc..
  - > Usare un abbigliamento e attrezzature adeguati al tipo di escursione: nell'insicurezza contattare in anticipo l'Accompagnatore.
  - > In caso di smarrimento o per altre evenienze, rimanere sul sentiero o sull'ultima sosta effettuata e aspettare gli aiuti senza cercare soluzioni individuali.

Il mancato rispetto delle regole di cui sopra esonera l'Associazione da qualunque responsabilità.

Si specifica che le uscite si effettuano con i mezzi propri dei partecipanti e le spese di viaggio (benzina e autostrada) vengono ripartite tra i passeggeri ospitati nell'autovettura, con esclusione del conducente. Gli appuntamenti per le partenze vengono fissati di volta in volta dagli accompagnatori secondo specifiche esigenze organizzative.

L'associazione non risponde in caso di eventuali cambiamenti di programma o in caso di annullamento dell'escursione dovuti ad avversità atmosferiche o ad altre cause dovute a forza maggiore.

### LISTA GENERICA DELL'ABBIGLIAMENTO ED ATTREZZATURE PER ESCURSIONI DOMENICALI:

<b>Abbigliamento</b>	Scarpe da trekking Ghette (nei casi richiesti) Pantaloni stagionali Tre strati superiori a cipolla composti da: • maglietta a pelle possibilmente Tecnica – con finalità anti-sudore • micro-pile • pile – con finalità anti-freddo (assieme al micro-pile o solo pile) Giacca e pantaloni antivento (4° strato) – con finalità anti-agenti atmosferici Cappello e Guanti (sempre in zaino)	
<b>Ricambi</b>	Maglietta a pelle se non tecnica per evitare accumulo di sudore e improvvisi raffreddamenti (si cambia generalmente in cima) Secondo pantalone/pile in caso di previsione di pioggia	
<b>Nota</b>	È vivamente consigliato il cambio di scarpe dopo l'escursione in particolare per evitare di trasportare fango o quant'altro nell'abitacolo delle macchine.	
<b>Attrezzatura</b>	Zaino da 45 litri Borraccia Torcia elettrica Telo termico (facoltativa) Occhiali da sole (in particolare su neve)	Coprizaino Coltellino multiuso Fischietto (consigliato) Kit pronto soccorso (consigliato) Crema solare (in particolare d'estate e su neve)
Numeri utili (118 chiedere di allertare il Corpo Naz. Soccorso Alpino – oppure soccorso alpino: 348/6131300)		

