

DALLE PAROLE AI PASSI

Consigli utili per un trekking consapevole



«Il sole non è mai così bello come il giorno in cui ci si mette in cammino»

(Jean Giono)

SOMMARIO

INTRODUZIONE

SCHEDA N. 01 - LE INFORMAZIONI DI BASE

SCHEDA N. 02 - DIFFERENZA UOMO-DONNA

SCHEDA N. 03 - ESERCIZIO FISICO ED ETA'

SCHEDA N. 04 - LA CORRETTA PREPARAZIONE

SCHEDA N. 05 - LA TECNOLOGIA AL NOSTRO SERVIZIO

SCHEDA N. 06 - L'ABBIGLIAMENTO

SCHEDA N. 07 - LA GIUSTA SCARPA

SCHEDA N. 08 - LA SCELTA DELLO ZAINO

SCHEDA N. 09 - I BASTONCINI

SCHEDA N. 10 - TREKKING E ALIMENTAZIONE

SCHEDA N. 11 - METEO E CLIMA E TREKKING

SCHEDA N. 12 - CONSIGLI CONCLUSIVI



INTRODUZIONE

Quante volte vi è capitato di navigare su internet e addentrarvi in siti o blog che parlano di viaggi ed escursionismo, oppure sfogliando le pagine di un opuscolo, rimanete affascinati dai racconti di chi propone interessanti attività di escursionismo. Il tutto corredato da foto accattivanti che vi fanno subito esclamare “devo andarci assolutamente!” mentre correte a tirar fuori dalla scarpiera le scarpe da trekking.

Scorrete le foto, date un’occhiata alla vostra agenda per fare posto a quell’imperdibile uscita, magari mandate via WhatsApp il link alla vostra amica con il commento: “Ci andiamo?”

Ed ecco che inizia ad insinuarsi un dubbio, una vocina inizia a farsi sentire sempre più insistente nella testa:

SARA’ DIFFICILE?

Ricontrollate la pagina che parla della gita, la scorrete da cima a fondo ed ecco! Trovato il contatto del referente a cui rivolgersi per informazioni. Farò a lui questa domanda, lui di certo mi saprà rispondere, con l’enorme bagaglio di esperienza alle spalle...

PORSI LA GIUSTA DOMANDA

Quando si intende fare un’escursione, sia essa in gruppo o in solitaria, organizzata da altri o pianificata individualmente, bisogna innanzi tutto chiedersi: “il percorso è adatto a me?”

Porsi la giusta domanda ed effettuare un minimo di autovalutazione preliminare è, infatti, un aspetto molto importante per preparare al meglio un’uscita di trekking, e diventa fondamentale quando si è alle prime esperienze con questa disciplina, che può essere tanto gratificante ed appassionante con il giusto approccio quanto può sembrare simile ad un calvario se affrontata con superficialità.

