

# DALLE PAROLE AI PASSI

*Consigli utili per un trekking consapevole*



Scheda n° 01 – Informazioni di base

## ACQUISIRE ED INTERPRETARE LE INFORMAZIONI DI BASE

Il primo passo da compiere prima di intraprendere un'escursione è quello di focalizzare l'attenzione sui principali dati informativi, generalmente riportati con chiarezza all'inizio o alla fine della descrizione discorsiva del percorso, in modo da essere facilmente individuati dal lettore.

- La lunghezza del percorso, espressa in chilometri, fornisce con immediatezza il primo fattore di difficoltà del percorso: più chilometri si cammina, più si sentirà la fatica, indipendentemente da tutti gli altri fattori.
- Il guadagno altimetrico, detto anche dislivello complessivo positivo (espresso in metri e indicato con D+): è la somma di tutti i dislivelli parziali che bisogna percorrere in salita nell'intero percorso (A/R o anello). Di per sé questo dato è molto utile, ma è bene interpretarlo leggendo la descrizione del percorso, dove spesso viene specificato se la salita si concentra in un determinato tratto (e quindi sarà più ripida e faticosa) o se si troverà "diluita" lungo tutto il tragitto, rendendola più dolce.
- La perdita altimetrica, detta anche dislivello complessivo negativo (espresso in metri e indicato con D-): è la somma di tutti i dislivelli parziali che bisogna percorrere in discesa nell'intero percorso (A/R o anello). Anche in questo caso è consigliato interpretare il dato leggendo la descrizione del percorso, dove spesso viene specificato se la

discesa si concentra in un determinato tratto (e quindi sarà più ripida, sollecitando maggiormente le ginocchia) o se si troverà lungo tutto il percorso, rendendola meno dura.

- Il tempo di percorrenza, spesso indicato sia escludendo che includendo le soste, dà un'idea di quanto tempo mediamente occorre per percorrere tutto il tragitto. E' bene notare che si tratta di un tempo medio, ossia impiegato da una persona di media corporatura e preparazione atletica e con buone condizioni climatiche.

In considerazione dei dati sopra indicati, è utile sapere che la velocità media per un escursionista che percorre un sentiero pianeggiante è di circa 4 km/ora e che in un percorso in salita si guadagnano circa 350/400 metri di quota in un'ora, mentre in discesa ci si abbassa di circa 500 metri di quota (in alta montagna 250-300 metri di quota in salita e 400 metri di quota in discesa).

Per un corretto calcolo dei tempi di percorrenza questi dati non bastano perché bisogna considerare anche lo sviluppo del percorso.

In caso di escursioni lunghe e con notevole dislivello è utile introdurre il concetto di "sforzo equivalente" ossia calcolare che i km da percorrere derivano dalla somma degli effettivi km lineari e dei "km equivalenti" (così ottenuti: 1 km in più ogni 100 metri di dislivello in salita).

Facciamo un esempio: se lo sviluppo del percorso è di 11 km con 900 metri di dislivello positivo (D+), i km totali sarebbero così calcolati: 11 km lineari + 9 km "equivalenti" = 20 km.

Il tempo di percorrenza quindi sarebbe:  $20 : 4 \text{ km/ora} = 5 \text{ ore}$ .

A questo dato bisognerà aggiungere il tempo di ritorno, circa i  $2/3$  del tempo calcolato (nell'esempio appena fatto  $2/3$  di 5 ore) e il tempo delle soste.

Un altro aspetto da non sottovalutare è il tipo di fondo su cui si snoda il tragitto: asfalto, pietrisco, sterrato, sabbia, neve prevedono modalità di approccio e di fatica diverse. Ad esempio, lunghi tratti su strade asfaltate, trattandosi di fondo duro, potrebbero sollecitare particolarmente le articolazioni e la colonna vertebrale, mentre camminare sulla sabbia richiede uno sforzo muscolare più elevato, per cui lo stesso numero di chilometri percorsi su sterrato affatica notevolmente di meno.

Tutte queste informazioni sono essenziali per interpretare correttamente un percorso di trekking: non limitatevi, quindi, a leggere descrizioni ricche di aggettivi e molto suggestive, che potrebbero fuorviarvi da ciò che veramente conta, ossia sapere se il percorso è adatto a voi.

## «DIFFICILE» E' UN CONCETTO SOGGETTIVO

Che il percorso sia più o meno lungo, che il dislivello sia più o meno elevato, qualsiasi

escursione deve essere "interpretata" in modo soggettivo. Ognuno di noi, infatti, può affrontare lo stesso percorso con una percezione della fatica e dell'impegno da impiegare anche molto diversi. Addirittura, noi stessi potremmo affrontare lo stesso percorso in modo diverso a seconda del "momento" in cui ci troviamo.

Per essere più chiari, innanzi tutto ciascuno di noi ha una predisposizione diversa allo sforzo, in base all'età, alla costituzione fisica, allo stato di salute e di preparazione atletica. Alcune persone potrebbero percorrere 30 chilometri in piano senza accusare stanchezza ma hanno difficoltà ad affrontare un dislivello in salita superiore ai 300 metri. Altre persone trovano meno faticoso un percorso prevalentemente in salita piuttosto che uno in discesa. Alcuni non trovano difficoltà ad intraprendere cammini di più giorni, altri necessitano di tempi di recupero più lunghi per cui risulta troppo impegnativo rimettersi in cammino il giorno dopo un'escursione.

