

DALLE PAROLE AI PASSI

Consigli utili per un trekking consapevole



Scheda n° 04 – La corretta preparazione

Una volta effettuata una valutazione oggettiva e soggettiva delle proprie condizioni fisiche in relazione alla tipologia di escursione che si intende svolgere, si passa alla fase preparatoria.

Innanzitutto, nel caso di escursione di livello impegnativo o nel caso in cui proveniamo da un periodo prolungato di scarso esercizio fisico, occorre preparare un piano di allenamento per poter arrivare alla data dell'escursione con un'adeguata preparazione fisica. Ciò significa, ad esempio, che se intendiamo partecipare ad un cammino di più giorni, sarà necessario "testare" il nostro corpo a camminate prolungate ripetute più giorni consecutivi, soprattutto se si è alla prima esperienza per questa tipologia di escursioni. Ancora

più efficace, al fine di una corretta preparazione atletica, è effettuare le camminate di allenamento con uno zaino in spalla, di peso simile a quello che si dovrà portare durante l'escursione, in modo da abituare non solo le gambe alla camminata, ma anche le spalle e tutta la schiena a sopportare il carico per un tempo prolungato. Spesso, infatti, si sottovaluta la presenza di un peso aggiuntivo sulle spalle costituito dallo zaino che, benché di peso ridotto, in alcuni casi può comportare a fine giornata il manifestarsi di dolori muscolari a schiena, spalle e collo.

