

Scoprire Camminando: istruzioni per l'uso



PREPARAZIONE

Scoprire Camminando è un'attività che richiede un minimo di preparazione fisica, anche per le escursioni di mezza giornata, anche con minimo dislivello in salita. Chi pratica regolarmente altre attività "di resistenza" come la bicicletta, il jogging, il nuoto o lo sci da fondo non avrà alcun problema per accostarsi alle uscite proposte. Per i non giovanissimi che vivono una vita sedentaria è invece opportuno prevedere una visita medica e un programma di allenamento, soprattutto in vista della bella stagione, dove le escursioni diventano più impegnative. Per chi conduce una vita piena di impegni, rinunciare per qualche settimana all'ascensore o all'auto può rivelarsi utile.

Camminare comporta anche un impegno psicologico. Le belle immagini dei panorami, dei laghi alpini o dei borghi incantevoli che ci restano dopo un'escursione, spesso non ci fanno ricordare la fatica dovuta al peso dello zaino, al sole che picchia sodo, alle discese in cui la meta sembra non arrivare mai. Prima di ogni escursione, che ci riserverà sempre una piacevole esperienza da saper cogliere, dobbiamo renderci preparati e disponibili ad affrontare ritardi, imprevisti, smarrimenti di sentiero, rovi, afa, nebbia, pioggia e tante altre situazioni scomode che saranno sempre presenti. Essendo un'attività di gruppo, Scoprire Camminando richiede anche un piccolo impegno per rispettare le regole normali di convivenza: puntualità, tolleranza, disponibilità e soprattutto accettazione delle disposizioni del capogita...

ABBIGLIAMENTO

Comodo e leggero, adatto a situazioni che possono variare rapidamente. Vestirsi "a cipolla", con strati da togliere e mettere a seconda delle situazioni e del clima è sempre una buona regola. Nello zaino non devono mai mancare "pan e gaban": provviste e vestiario pesante. Cosa portare esattamente dipende dalla quota, dal clima, dall'abitudine. Fondamentali sono una giacca a vento leggera, un cambio (per le uscite giornaliere o in ambienti umidi), un copricapo per proteggersi dal sole. Consigliati sono l'ombrellino pieghevole, un paio di guanti, una cuffia o un paraorecchi per il vento. E infine i colori: possibilmente tinte tenui e mimetiche.

CALZATURE

I piedi sono fondamentali per l'escursionista. Per le escursioni di mezza giornata, su terreno collinare o in pianura, vanno bene scarpe da trekking basse e leggere. Per quelle giornaliere in ambiente montano scarponi sopra la caviglia. È buona norma calzare gli scarponi per qualche tempo appena acquistati, prima di cimentarsi in un'uscita. Vivamente sconsigliate scarpe da ginnastica o altri tipi di calzatura, anche se ritenuta comoda e resistente. Nei terreni umidi o fangosi, l'eventuale utilizzo degli stivali viene preventivamente segnalato nel programma. Altre attività come acquatrekking richiedono idonee calzature che vengono suggerite agli interessati.

ZAINO

Consigliamo di scegliere un modello adatto alle gite che si hanno in programma, possibilmente dotato di armatura interna e progettato in modo da distribuire bene il peso tra le spalle e la schiena. Chi partecipa a gite di mezza giornata potrà optare per un modello piccolo. Per le uscite giornaliere è consigliabile l'acquisto di un secondo zaino, più capiente, meglio senza tasche laterali, ma di forma cilindrica, con meno ingombro. Sono sconsigliati zainetti scolastici, sacche od altro.

ALTRA ATTREZZATURA

Utili per le uscite montane i bastoncini telescopici, purché si possano chiudere e riporre nello zaino senza far sporgere pericolose punte. Questi vanno saputi regolare, sia in salita che in discesa (chiedere alla guida). Una pila frontale a led è molto consigliata per grotte, opere militari, inaspettato sopraggiungere della sera. Occhiali da sole per le uscite in alta montagna o sulla neve. Un bicchierino pieghevole, in plastica o acciaio, serve sempre, soprattutto a fine gita. Un sacco delle immondizie è altrettanto utile, anche per sedersi a pranzare sull'erba bagnata. Binocoli leggeri, macchina fotografica, sono accessori consigliati per la tipologia delle escursioni proposte. Qualche cerotto e una salvietta disinfettante non dovrebbero mancare mai. Infine, per i più appassionati, un notes e un lapis, per riportare alcune impressioni colte strada facendo.