



Informazioni utili per l'escursionista

Cos'è il trekking

Per trekking si intende "camminare percorrendo sentieri ed itinerari nella natura". La parola trekking si riferisce alle tracce dei carri dei primi coloni Boeri in sud Africa.

Non si tratta di un camminare fine a se stesso, o di un'impresa estrema, o di un'attività sportiva agonistica; Trekking è prima di tutto conoscenza del territorio, contatto con la natura, voglia di recuperare una dimensione più umana della nostra vita.

E' un'attività alla portata di tutti e può essere adattata ad ogni esigenza.

Si possono percorrere bellissimi itinerari immersi nella natura che non presentano alcun tipo di difficoltà, e percorsi estremi, adatti solo a esperti trekkers, per percorrere i quali occorre guadare fiumi o scalare sbalzi rocciosi.

Tra i due estremi esiste un'infinita possibilità di organizzare piacevoli itinerari più o meno impegnativi.

Il bello del trekking è respirare il silenzio, mettersi alla prova, ma soprattutto riscoprire il piacere dell'avventura.

Anno 2008

Le informazioni:

- Cos'è il trekking
- Consigli per l'escursionista
- Come mi vesto?
- Cosa mangio? Cosa bevo?
- Lo zaino
- I bastoncini
- Pro memoria per i responsabili di gita
- Manutenzione di un sentiero
- La segnaletica



Consigli per l'escursionista

- ✓ Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare.
- ✓ Provedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
- ✓ Di preferenza non intraprendere da solo un'escursione in montagna e in ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, avvisando del tuo ritorno.
- ✓ Scegli bene i compagni per poterne fare pieno affidamento anche nell'emergenza.
- ✓ Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo. Conosci la montagna e i suoi pericoli (cadute di pietre, valanghe, crepacci, etc.), in modo da poterli evitare.
- ✓ Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature.
- ✓ Stai costantemente all'erta soprattutto là dove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia i tuoi riflessi.
- ✓ Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.

"Camminare per conoscere, conoscere per amare, amare per tutelare "

Come mi vesto?

Le condizioni del tempo in montagna possono essere molto variabili: devi essere in grado di affrontare caldo e freddo, il vento e la pioggia. **Il criterio base è quello di indossare gli indumenti a strati sovrapposti (a cipolla).**

Durante l'escursione occorre avere con te tutto ciò che può servire (quello che non si indossa si mette subito nello zaino).

Per un'escursione a media quota:

- | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------|--------------------------------|
| ✓ Scarpe da escursionismo | ✓ Calze da trekking | ✓ Maglietta | ✓ Camicia |
| ✓ Pantaloni lunghi e comodi | ✓ Maglia in micropile | ✓ Giacca a vento | ✓ Berretti (in lana e in tela) |
| ✓ Guanti di pile o lana | ✓ Giacca kway per la pioggia | | |

Consiglio: durante le soste occorre coprirsi subito e alla fine della gita non tenersi addosso gli indumenti bagnati. .

Lasciare in macchina quanto serve per cambiarsi: scarpe, calzini, maglietta, tuta.

(Le **magliette** da trekking devono contemporaneamente permettere al sudore di traspirare e limitare la perdita di calore. Le più ideali sono in fibra sintetica molto leggera morbida e ideale per eliminare l'umidità e trattenere il calore.)



Cosa mangio? Cosa bevo?

Camminando in montagna si consumano molte energie: ci vuole dunque una corretta alimentazione, adatta a reintegrarle senza appesantirti o impegnare il corpo in una difficile digestione.

Al mattino fare un'abbondante colazione, ricca di carboidrati e bevande zuccherate: biscotti, marmellata o miele, latte, frullato o té zuccherato un po' di frutta secca.

Nello zaino:

- ✓ Uno o due panini farciti
- ✓ Verdure crude o qualche frutto fresco
- ✓ Frutta secca o disidratata
- ✓ Una tavoletta di cioccolato
- ✓ Una borraccia di bevanda che reintegri i sali

(quantità modiche, in base ai gusti e alle esigenze personali).

Conviene riporre tutti gli alimenti in un contenitore di plastica.

Con il sudore se ne vanno i liquidi, i sali minerali indispensabili per l'organismo: bere poco ma spesso, ogni volta che se ne sente il bisogno.

Lo zaino

Lo zaino è il contenitore di tutto ciò di cui possiamo aver bisogno in montagna. Deve essere anatomico in modo da consentire di distribuire il peso nel miglior modo possibile e comodo per trovare agevolmente gli oggetti in esso contenuti, senza essere costretti a svuotarlo per intero. Per un'escursione di un giorno è sufficiente uno zaino di 30-40 litri. Uno zaino da trekking funzionale dovrebbe avere le seguenti caratteristiche: **spallacci** larghi e regolabili; **dorso** anatomico e ben imbottito, realizzato con materiale che favorisca la traspirazione e riduca al minimo il contatto tra il dorso e la schiena; **cintura** in vita larga ed imbottita che consenta di distribuire omogeneamente il peso; una o più **tasche** esterne ove riporre gli oggetti di uso più frequente.

Come preparo lo zaino

Non usare borse, sacchetti e simili: non sono pratici e adatti per escursioni in montagna.

Lo zaino è indispensabile: permette di trasportare tutto ciò che ti serve. Misura media, 30 litri (tipo quelli che si usano per andare a scuola).

Devi mettere nel tuo zaino tutto il necessario e solo il necessario.

- ✓ Cibo (poco ingombrante, poco pesante, ma nutriente)
- ✓ Borraccia (con bevanda ricca di sali)
- ✓ Occhiali da sole
- ✓ Coltellino multiuso
- ✓ Sacchetto rifiuti
- ✓ Fazzoletti igienici
- ✓ Crema solare (protezione UV) -
- ✓ Pila e fischiotto
- ✓ Cerotti, garze e salviette disinfettanti
- ✓ Magliette e calze di ricambio

A portata di mano

- ✓ Carta topografica o guida della zona
- ✓ Bussola
- ✓ Binocolo
- ✓ Macchina fotografica
- ✓ Matita e blocco notes (o libretto di montagna del CAI)
- ✓ Cellulare per le emergenze

Come distribuire il peso nello zaino

Gli oggetti nello zaino vanno collocati in funzione del loro utilizzo. La modalità di distribuzione degli oggetti, infatti, influisce molto sulla sensazione di peso che avvertiamo quando carichiamo lo zaino sulle spalle, influenzando quindi il senso di confort durante il cammino. Gli oggetti più pesanti vanno collocati all'interno nella parte alta a diretto contatto con le spalle, mentre gli oggetti più leggeri vanno posti nella parte bassa. Lo schema illustrato nella figura riporta il criterio adottato e collaudato da numerosi escursionisti.

Nota! Evitate di collocare oggetti sporgenti all'esterno per evitare di impigliarvi nei rami di arbusti ed alberi, mettendo a rischio l'equilibrio durante la camminata



I bastoncini da trekking

I bastoncini da trekking rappresentano un accessorio di grande utilità specialmente nei percorsi con notevoli dislivelli; il peso del corpo e dello zaino, infatti, viene distribuito su quattro punti invece che su due, consentendo quindi di ridurre lo sforzo effettuato sui legamenti delle ginocchia fino a circa il 25%.

I bastoncini aiutano, inoltre, ad avere maggiore stabilità in tratti particolarmente difficili, possono servire per allontanare cani, per aprire il cammino in tratti con vegetazione fitta, etc.



Segue: I bastoncini da trekking

Oggi sono sempre più utilizzati i bastoncini telescopici, a due o tre segmenti, che possono facilmente essere riposti nello zaino quando non utilizzati.

La lunghezza dei bastoncini va regolata in funzione non solo dell'altezza di colui che li utilizza, ma anche del percorso. Nei tratti pianeggianti occorre regolare l'altezza dei bastoncini in modo tale che, assunta una posizione eretta, stretta in mano l'impugnatura del bastoncino e appoggiato il puntale a terra, l'angolo formato tra il vostro braccio e avambraccio disegni un angolo di circa 90 gradi. Se invece il tratto di sentiero è in salita o in discesa dovete rispettivamente abbassare e alzare l'altezza dei bastoncini. Occorre fare anche attenzione a non danneggiare (facendoli inciampare o "infilzandoli") ai compagni di escursione che vi precedono e seguono, mantenendo una opportuna distanza di sicurezza.

La manutenzione dei bastoncini è essenziale: dopo una escursione è meglio smontare le tre sezioni del bastoncino affinché si asciughino perfettamente, evitare l'uso di oli e altre sostanze, e verificare i sistemi di bloccaggio (sarebbe molto pericoloso che il bastoncino si richiudesse all'improvviso durante una discesa).

Carta topografica e Bussola



Lo strumento principale dell'escursionista, sia in fase di pianificazione che durante l'escursione, è la **carta topografica** che consente di "leggere" il territorio ed insieme alla bussola di individuare con precisione la propria posizione.

L'uso della bussola per orientare la carta

Questo è una semplice azione, ma è lo scopo più importante che ha una bussola:

- ✓ Mettere la cartina in posizione orizzontale.
- ✓ Appoggiare la bussola sulla cartina.
- ✓ Far ruotare la cartina finché le "linee del nord" della cartina (una serie di linee parallele disegnate in carta, che indicano tutte il nord magnetico non sono allineate con l'ago della bussola).

Tempi di percorrenza

I tempi di percorrenza indicati nelle schede delle escursioni si riferiscono ad una andatura media (circa 300 - 350 metri di dislivello per ogni ora di salita, circa 500 m. in discesa, circa 3 Km ogni ora in pianura), non comprendono le soste e sono relativi a condizioni meteorologiche normali.

Pro-memoria per i responsabili di gita

- Prendere tempestivamente visione del programma delle escursioni
- Essere a perfetta conoscenza del percorso ed effettuare eventualmente un sopralluogo
- Compilare la scheda tecnica e dare precise informazioni sulla gita e sulle difficoltà
- Essere presente in sede la settimana precedente l'escursione
- Ritirare l'elenco degli iscritti e completare la raccolta delle quote
- Controllare che i partecipanti all'escursione siano dotati di abbigliamento e calzature idonee

Essere muniti di:

- ✓ Cassetta di pronto soccorso elementare e telo termico
- ✓ Carta topografica o guida della zona, Bussola, Binocolo
- ✓ Coltello, corda e spago
- ✓ Telefono cellulare
- ✓ Apparecchi radio
- ✓ GPS per segnalare le coordinate geografiche all'elicottero in caso di incidente.
- ✓ Fischiotto
- ✓ Annotare i numeri telefoni: Soccorso Alpino 328 6849549 - 333 3310153 - 339 6197005, Carabinieri 112, Corpo Forestale 1515, Emergenze Ospedale 118

Verificare durante l'escursione che non vi sia, per nessun motivo, allontanamento o smarrimento di partecipanti, effettuando frequenti controlli organizzando un apri fila ed un chiudi fila



Manutenzione di un sentiero

Lo scopo verificare il suo stato di manutenzione è di mantenerlo in efficienza e per questo occorre effettuare, se necessario, le seguenti azioni:

- ✓ ripassare la segnaletica e verniciare in bianco rosso ;
- ✓ ripulire e sfrondare i rami e gli arbusti che possono ostacolare il passaggio;
- ✓ riposizionare o consolidare le frecce indicatrici e le tabelle instabili o rimosse;
- ✓ ripassare con impregnante le tabelle segnaletiche e le staccionate;
- ✓ ripulire i fossetti di scolo (scola acque);
- ✓ raccogliere i rifiuti non ingombranti;
- ✓ segnalare gli errori nelle tabellazioni (orari e percorsi), i gravi dissesti e in genere di tutto ciò che compromette l'agibilità del sentiero e che necessita di opere di straordinaria manutenzione (tronchi caduti, frane, smottamenti, ecc.).
- ✓ Compilare la scheda di manutenzione annotando gli eventuali problemi riscontrati

L'attrezzatura personale necessaria per effettuare la manutenzione consiste in guanti, seghetti, forbici, roncola, ecc..

La segnaletica

La maggior parte dei sentieri, in Italia, è segnata con un'adeguata segnaletica e ciò facilita molto l'individuazione del percorso. **Il segnale a bandierina rosso-bianco-rossa è il più utilizzato** in campo internazionale. In effetti, il rosso e il bianco sono colori ideali per i segnavia, ben visibili in ogni stagione.

I segnavia possono essere sassi dipinti, in terreno roccioso, o tabelle di legno poste su alberi, o paletti di legno conficcati nel terreno, in modo da essere sempre ben visibili.

E' facile trovare, soprattutto su pietraie e sentieri poco battuti, mucchietti di pietre, (ometti), messi ad indicare il percorso migliore. Attenzione, non sempre portano dove vogliamo andare noi!

