

## VareseNews

### Trekking in montagna, quattro cose da sapere prima di mettersi in cammino

**Pubblicato:** Martedì 10 Luglio 2018



L'estate è il periodo perfetto per godere della bellezza della natura e trascorrere giornate tra sport, movimento e camminate all'aria aperta. E cosa c'è di meglio di una lunga passeggiata in montagna?

Se trekking ed escursioni sono nei vostri programmi, vi consigliamo una visita al sito svizzero **“Escursionismo Sicuro”** che raccoglie una serie di preziosi consigli per organizzare una vacanza in montagna in sicurezza, senza rinunciare al divertimento.

Di seguito, alcuni piccoli accorgimenti che possono contribuire ad evitare imprevisti e disavventure.

#### **PIANIFICARE IL PERCORSO**

L'escursione in montagna non è una semplice passeggiata. Quando ci si mette in cammino è fortemente consigliata un'attenta preparazione del percorso che si vuole intraprendere e delle condizioni esterne: qual è la difficoltà del sentiero? Quanto tempo è necessario per ritornare a valle? C'è rischio di temporali? Esistono percorsi alternativi?

#### **VALUTARE LA PROPRIA FORMA FISICA**

Un altro accorgimento importante sta nella valutazione – sincera – delle proprie condizioni fisiche. I dubbi e le insicurezze possono essere pericolosi ad alta quota. Se non vi sentite in forma, o pensate di

non essere in grado di affrontare un sentiero troppo difficoltoso, non esitate a fare una sosta oppure a tornare indietro.

### **ATTREZZATURA ADEGUATA**

Controllare bene il proprio equipaggiamento. Per ridurre il rischio di cadute indossare sempre calzature adatte e con una buona tenuta. È sempre meglio indossare abiti e occhiali che proteggano dai raggi UV, ma anche vestiti e giacche anti pioggia. Una cartina con gli itinerari segnati è molto utile se ci si dovesse perdere. Infine non dimenticate un kit di pronto soccorso, una coperta termica e un cellulare per le emergenze.

### **MAI ABBASSARE LA GUARDIA**

L'escursione è stata pianificata, conosciamo il percorso e l'equipaggiamento è completo. La gita sembra procedere bene, ma non si deve mai perdere la concentrazione. La discesa è sempre la parte più difficile ed insidiosa dell'escursione. È bene prendersi tutto il tempo necessario, non sforzarsi inutilmente e cercare di mantenere un ritmo costante.

di Al. Gugl. [turismo@varesenews.it](mailto:turismo@varesenews.it)