

CONSIGLI PER LE ESCURSIONI

La montagna è un ambiente particolarmente vario e complesso ove le difficoltà variano in funzione della quota, dalle condizioni stagionali, dalla natura del terreno, dai dislivelli da affrontare e dalla lunghezza e durata dell'itinerario.

I tempi e le durate

I tempi di percorrenza delle escursioni sono logicamente soggettivi e risentono del grado di allenamento e dalle capacità fisiche individuali. Si ritiene comunque normale che una persona mediamente allenata, possa superare un dislivello in salita di 300/400 metri in un'ora di tempo, 600/700 metri in due ore, 1000 metri in tre ore, 1200 in quattro ore. In piano si percorre normalmente 4/6 km ogni ora a seconda del grado di allenamento personale.

Esperienza e tecnica

L'esperienza è un'insieme di conoscenze personali maturate, mentre la tecnica è la capacità di adattamento nell'affrontare le difficoltà e gli imprevisti.

Abbigliamento

È indispensabile indossare capi di vestiario che siano comodi, caldi, traspiranti e leggeri cioè in grado di poter essere sovrapposti a strati per avere maggiore capacità di regolazione in caso di bagnatura o l'alternarsi di caldo e freddo, evento molto frequente in montagna e talvolta nell'arco di poco tempo minuti o qualche ora.

Le scarpe

Devono essere sempre alte e coprire interamente la caviglia, dotate di suola con battistrada scolpito (tipo Vibram).

Alimentazione

Durante l'escursione non serve portare troppo, ma semplicemente cibi facilmente digeribili.

È necessario bere frequentemente del tè tiepido o sali minerali per contrastare la perdita di liquidi dovuta alla sudorazione.

È necessaria quindi una borraccia di un litro con l'accortezza di averla sempre piena.