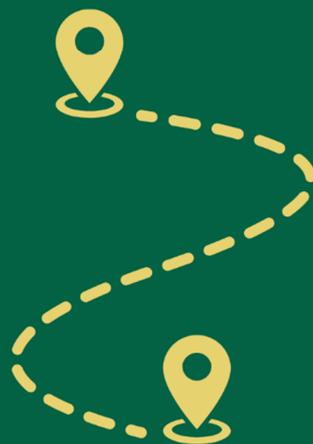


DAVID PASSARELLI

MANUALE DI ESCURSIONISMO

GUIDA PRATICA PER
PRINCIPIANTI
DELL'ESCURSIONISMO
ED APPASSIONATI
DI TREKKING



AVVENTURA | ESPLORAZIONE | SICUREZZA

MANUALE DI ESCURSIONISMO

Guida pratica per principianti dell'escursionismo ed appassionati di trekking.

di David Passarelli

.....

Premessa

"Il viaggiatore più veloce è colui che va a piedi". (Henry David Thoreau)

Nel suo libro "Camminare", Henry David Thoreau, celebre scrittore e filosofo, esalta il camminare descrivendolo come un'arte nobile. Per Thoreau, infatti, camminare non è semplice esercizio fisico, bensì un'esperienza in grado di condurci alla scoperta delle origini stesse della vita. Attraverso il lento incedere dei propri passi, sosteneva Thoreau, l'uomo è capace di ritrovare sé stesso e la propria essenza più profonda. Il camminare diventa così, nella visione del filosofo, un momento di elevazione spirituale e di comunione intima con la natura.

Con questa premessa, voglio dedicare questo manuale a voi, a tutti coloro che desiderano esplorare il mondo dell'escursionismo e del trekking. L'obiettivo di questo libro è offrire le informazioni e le competenze di base per intraprendere queste attività all'aperto in modo sicuro, piacevole e soprattutto gratificante.

Perché un Manuale di escursionismo

L'escursionismo va oltre una semplice passeggiata in natura. È un'opportunità per scoprire paesaggi mozzafiato, per immergersi in un ambiente selvaggio e per sperimentare un profondo legame con la natura. Tuttavia, per apprezzare appieno queste esperienze, è fondamentale essere ben preparati e informati. Ed è per questo che ho scritto questo manuale.

In queste pagine, affronteremo argomenti essenziali come la scelta dell'equipaggiamento, la pianificazione dell'escursione, le tecniche di navigazione, le misure di sicurezza, e molto altro. Troverete anche consigli pratici ed esempi che renderanno il vostro apprendimento più coinvolgente ed interessante.

E chi sono io per scrivere questo manuale?

Sono un Istruttore di Trekking qualificato CONI e Guida Ambientale Escursionistica. Ho dedicato molto tempo all'esplorazione della natura e ho raccolto un insieme di conoscenze e competenze che desidero condividere con voi.

Una scelta consapevole: l'assenza di foto e illustrazioni

Prima di proseguire, voglio sottolineare che l'assenza di foto e illustrazioni in questo manuale è una scelta consapevole e ponderata. Questo perché desidero che voi, cari lettori, siate gli autori delle immagini che accompagneranno questo percorso.

Voglio invitarvi a usare la fantasia, a immaginare i panorami che potreste incontrare, i sentieri che esplorerete e le emozioni che proverete durante le vostre escursioni.

Inoltre, questa scelta mira a incoraggiare ognuno di voi a intraprendere personalmente queste avventure, a diventare creatori delle vostre immagini ricche e vibranti, piuttosto che accontentarvi delle immagini preconfezionate fornite da altri.

In questo modo, spero di poter stimolare una connessione più profonda e personale con i contenuti del manuale e, soprattutto, con le meravigliose esperienze che l'escursionismo ha da offrire.

Credo fermamente che ognuno di noi abbia il diritto di godere delle meraviglie che la natura ci offre. Ma è fondamentale farlo in modo responsabile e consapevole.

Ecco la motivazione che mi ha spinto a scrivere questo manuale.

Il mio desiderio è che questo manuale vi guidi nel vostro percorso verso il mondo dell'escursionismo e del trekking, fornendovi le informazioni necessarie per affrontare con sicurezza le sfide, apprezzare le bellezze naturali e, come suggeriva Thoreau, ritrovare voi stessi.

Ricorda sempre, l'escursionismo è un'attività che richiede preparazione, prudenza e un profondo rispetto per l'ambiente. Seguendo le indicazioni e le informazioni fornite in questo manuale, potrete intraprendere le vostre avventure all'aperto con sicurezza e gioia.

Benvenuti nel meraviglioso mondo dell'escursionismo!

Introduzione all'Escursionismo

L'escursionismo è un modo di viaggiare con un obiettivo preciso: quello di connettersi con la natura, di apprezzare il paesaggio, di esplorare il territorio. È un'attività praticata sia in montagna, senza necessariamente coinvolgere tratti di arrampicata o difficoltà alpinistiche, sia in altri ambienti naturali, con un carattere turistico e ricreativo, e si pone come finalità lo sviluppo fisico e culturale dell'individuo.

Come definito dal Club Alpino Italiano (CAI), l'escursionismo è "frequentare, conoscere, amare e tutelare". Questi non sono semplici obiettivi marginali ma rappresentano i tre pilastri fondamentali dell'esperienza in natura.

Diverse forme di escursionismo

Le attività escursionistiche si presentano in diverse forme, ognuna con le sue peculiarità:

Passeggiate: Questi itinerari sono facili da percorrere, con poco dislivello e durata ridotta (2-3 ore), perfetti per chi è alle prime armi nell'escursionismo. Si effettuano

solitamente su carrarecce o strade forestali ben delineate e senza problemi di orientamento (Livello di difficoltà T).

Escursioni giornaliere / hiking: Sono percorsi che possono presentare diversi livelli di difficoltà. È fondamentale informarsi preventivamente sul grado di difficoltà dell'itinerario. Il dislivello varia da 500 a 1000 metri e la lunghezza può raggiungere i 10-15 km e oltre.

Escursioni di più giorni / trekking: Questi percorsi rappresentano delle sfide maggiori rispetto alle escursioni di un giorno, richiedendo una pianificazione più accurata e una maggiore attrezzatura. Le escursioni di più giorni prevedono generalmente dei punti di tappa predefiniti come i rifugi, dove è possibile pernottare e recuperare le energie. Il trekking, invece, si svolge spesso in luoghi più selvaggi e isolati, e richiede una conoscenza approfondita delle condizioni climatiche, una buona attrezzatura e la capacità di gestire eventuali situazioni di emergenza. In entrambi i casi, è importante prenotare in anticipo i punti di pernottamento e informarsi sulle condizioni del percorso

Cammini: Questi sono percorsi a tema di interesse storico, culturale, artistico, religioso o sociale. Un cammino ha una durata di vari giorni, con posti tappa prefissati e convenzionati, situati a distanze uniformi. Inoltre, prevede la possibilità di dotarsi di una credenziale/documento di viaggio da far timbrare nei vari punti tappa, e un diploma/attestato di fine viaggio. Ti ricordo che l'escursionismo, in tutte le sue forme, richiede una preparazione adeguata, una buona conoscenza del territorio e del percorso, e un atteggiamento di rispetto per l'ambiente e per gli altri fruitori del sentiero.

Cultura dell'escursionismo

L'escursionismo non è solo un'attività fisica, ma è anche una forma di turismo che mira a conoscere e godere della natura, del paesaggio e del territorio. Un escursionista non è solo un viaggiatore, ma uno studioso del paesaggio, una persona che sa interpretare e comprendere i segni del territorio. Questa profonda connessione con l'ambiente si esprime anche nella preparazione tecnica e logistica, così come nell'informazione su condizioni ambientali, emergenze naturali e peculiarità storico-culturali del territorio.

Rispetto per l'ambiente nel trekking

Un escursionista, innamorato dell'ambiente che frequenta, rispetta e preserva. Questo rispetto si estende non solo alla natura stessa, ma anche a coloro che vivono e lavorano in montagna. Un escursionista attento non lascia rifiuti, non disturba gli animali, non calpesta i prati.

Ancora, si impegna a minimizzare l'impatto ambientale del suo passaggio, evitando scorciatoie che potrebbero causare erosione, riducendo l'inquinamento acustico in aree protette e valutando sempre la capacità di carico degli ambienti attraversati.

Sicurezza nell'escursionismo

Infine, la sicurezza è un elemento cruciale nell'escursionismo. La montagna, pur essendo un ambiente di straordinaria bellezza, può nascondere pericoli legati alla sua stessa natura, che cambiano a seconda della stagione, delle condizioni meteo e della morfologia del territorio. Per affrontare in maniera sicura queste sfide, l'escursionista deve essere preparato, attrezzato adeguatamente e consapevole. È fondamentale affidarsi a persone competenti, frequentare corsi o partecipare a uscite organizzate, per acquisire esperienza in modo sicuro e su percorsi adeguati alle proprie capacità.

Questo manuale vi fornirà consigli e linee guida per garantire un'esperienza di escursionismo sicura e arricchente, che siate avventurieri indipendenti o preferiate l'accompagnamento di esperti.

Abbigliamento, attrezzatura, alimentazione e bivacco

Abbigliamento

Il trekking, come ogni attività outdoor, richiede un abbigliamento appropriato per garantire sicurezza e comfort durante l'escursione. Scegliere i vestiti giusti non significa solo essere eleganti sul sentiero, ma riguarda la protezione da elementi come vento, pioggia, sole e temperature estreme. Vediamo insieme come prepararsi. Una regola generale è di vestirsi a strati, un sistema noto come "vestizione a cipolla". Questo permette di aggiungere o togliere strati a seconda delle variazioni di temperatura e del livello di attività fisica.

I tre strati principali sono:

Strato a contatto con la pelle: è lo strato che assorbe il sudore e lo trasporta agli strati successivi. Di solito è composto da intimo tecnico in materiale traspirante.

Strato intermedio: ha la funzione isolante, mantenendo il calore corporeo. Può essere una maglia in pile o felpa.

Strato esterno: ha la funzione protettiva dagli agenti atmosferici come pioggia, neve, vento. Solitamente è una giacca impermeabile e antivento.

Indossando questi tre strati è possibile gestire in modo ottimale la temperatura corporea sia nelle soste che durante il movimento, aggiungendo o levando gli strati in base alle condizioni. Un buon strato intermedio e uno esterno proteggono anche da possibili infortuni.

Pantaloni: I pantaloni sono un elemento chiave dell'abbigliamento per l'escursionismo. Dovrebbero essere preferibilmente lunghi per proteggere dalle condizioni atmosferiche, dalle cadute accidentali e dagli insetti. Si consigliano tessuti tecnici, traspiranti e idrorepellenti. Un paio di pantaloni con tasche comode e cerniere di chiusura può essere molto utile per riporre cartine ed effetti personali di utilizzo immediato.

Pantaloni convertibili: Esistono sul mercato pantaloni che, all'occorrenza, possono diventare corti grazie ad una cerniera. Questi possono essere utili in condizioni climatiche mutevoli. Continuano a essere preferibili i tessuti tecnici, traspiranti, idrorepellenti e con rinforzi nelle zone di maggiore usura.

Abbigliamento intimo: Gli indumenti a diretto contatto con la pelle, come l'abbigliamento intimo, devono essere scelti con cura. Per evitare irritazioni e prevenire l'eccessiva sudorazione, è preferibile utilizzare tessuti tecnici come il polipropilene, il poliestere e la lana merino, mentre il cotone è sconsigliato, in quanto trattiene l'umidità e può causare disagio durante l'escursione. Le magliette intime, preferibilmente in tessuto sintetico, dovrebbero essere aderenti per assecondare i movimenti del corpo e di facile lavaggio e asciugatura.

Magliette e maglioni: Nelle stagioni più fredde, è consigliabile indossare una maglietta intima tecnica in combinazione con una maglia in pile, formando così un ulteriore strato di isolamento. Le maglie pesanti in pile, così come le giacche antivento tecniche, sono indispensabili per affrontare i cambi repentini delle condizioni atmosferiche, proteggendo dal freddo e dalla pioggia.

Calze: La scelta delle calze è estremamente importante. Queste dovrebbero essere in materiali tecnici che favoriscono la fuoriuscita dell'umidità, per mantenere i piedi asciutti. Le calze dovrebbero essere provate in anticipo per assicurarsi che siano comode e adatte alle scarpe da trekking.

Giacca antivento: La giacca antivento, o "guscio", è un elemento essenziale nel guardaroba dell'escursionista. Deve avere un cappuccio non staccabile e cerniere ascellari per favorire la ventilazione. Le sue lampo di chiusura dovrebbero avere apposite prolunghe per poter essere usate con i guanti. Questa giacca dovrebbe favorire la traspirazione e l'impermeabilità, permettendo di mantenere la giusta temperatura corporea anche durante una calda giornata di sole.

Escursioni invernali: Per le escursioni in condizioni di freddo, l'abbigliamento dovrebbe includere guanti, cappelli, piumini o altri capi adatti alla stagione per proteggere dal freddo e mantenere la giusta temperatura corporea.

Accessori: Non dimenticate gli accessori essenziali come cappello e occhiali da sole. Questi sono indispensabili per proteggersi dai raggi del sole, che in montagna possono essere molto forti e potenzialmente dannosi per la salute. I cappelli, indipendentemente dallo stile, siano essi con la visiera o a falda larga, hanno la funzione principale di proteggere dall'insolazione e da altri problemi legati all'eccessiva esposizione al sole. Gli occhiali, di ogni forma o tipo, dovrebbero avere lenti protettive e polarizzate e dovrebbero essere indossati sempre. Assicurati di avere nel tuo zaino una crema solare ad alta protezione. Durante l'estate, potrebbe essere molto utile avere spray repellenti per insetti/zecche/tafani e gel dopo-puntura.

Un altro accessorio fondamentale per le escursioni è la borraccia, che può essere in plastica atossica o in acciaio. Oltre alle differenze di peso, queste borracce hanno diverse capacità di mantenere la temperatura dei liquidi per diverse ore. Altri accessori utili possono includere un paio di bastoncini telescopici per

l'escursionismo, lampade frontali, e un kit di pronto soccorso. Se si prevede di pernottare in un rifugio, è consigliabile portare un sacco lenzuolo.

Attenzione nella preparazione dello zaino: deve contenere tutto il necessario senza esagerare con il peso. Un buon criterio generale è che lo zaino non dovrebbe superare il 10% del peso corporeo, per evitare di condizionare negativamente la tua escursione. Affronteremo in modo più approfondito come preparare adeguatamente lo zaino più avanti in questo manuale.

Trekking di più giorni: Per i trekking di più giorni, le esigenze cambiano notevolmente rispetto alle escursioni di un giorno. Dovrete prestare attenzione a prevedere una quantità adeguata di indumenti di ricambio e di cibo/acqua da portare nel tuo zaino, in considerazione della logistica scelta.

Ricorda, l'abbigliamento per l'escursionismo non riguarda solo il comfort, ma può avere un impatto significativo sulla tua sicurezza e sulla tua capacità di godere pienamente dell'esperienza. La pianificazione e la scelta attenta dell'abbigliamento sono quindi passaggi fondamentali nella preparazione di una escursione.

Scarpe da trekking

Le scarpe sono un elemento fondamentale dell'equipaggiamento per il trekking. Esistono una varietà di modelli in commercio, principalmente divisi in due categorie: scarpe basse e scarponi con cavigliera alta. Mentre le scarpe basse possono essere adatte per escursioni su terreni non accidentati o di brevità minore, gli scarponi con cavigliera alta sono raccomandati per escursioni più impegnative o quando si porta uno zaino pesante. Forniscono infatti un maggiore sostegno, protezione alla caviglia e stabilità.

La scelta delle scarpe da trekking richiede attenzione a vari fattori. Le scarpe dovrebbero essere comode, resistenti e affidabili. Una suola scolpita in gomma, come quella di tipo *Vibram*, può garantire un'ottima aderenza su terreni accidentati, mentre la parte superiore delle scarpe dovrebbe essere traspirante ed impermeabile per mantenere i piedi asciutti. Per le attività di lunga durata, è consigliabile utilizzare scarpe o scarponi già rodati, per evitare fastidiosi contrattamenti come le vesciche.

Quando si tratta di scegliere la taglia, si raccomanda di provare le scarpe con i calzettoni abituali, preferibilmente la sera quando i piedi sono più gonfi. È preferibile optare per una taglia almeno mezza misura più grande della propria abituale, dato che la maggior parte dei produttori offre taglie con incrementi di mezza misura. Ricorda, un paio di scarpe da trekking comode e ben adattate può fare la differenza tra un'escursione piacevole e un'esperienza sgradevole.

Zaino

Un'escursione in natura ha due protagonisti essenziali: gli scarponi e lo zaino. Quest'ultimo è un componente fondamentale per la riuscita di qualsiasi escursione e sul mercato esistono vari tipi, adatti a tutte le esigenze e le tasche. Una scelta ideale dovrebbe ricadere su un prodotto di qualità, con un design ergonomico e le corrette

imbottiture per salvaguardare la schiena e i punti di maggior contatto con il corpo. Gli spallacci e le cinture frontali dovrebbero essere regolabili e di sgancio rapido, per assicurare la massima comodità durante l'intera giornata di cammino. La progettazione degli zaini si è sviluppata notevolmente nel tempo, mirando ad assicurare il massimo comfort durante il trasporto.

Uno zaino ideale per il trekking deve aderire anatomicamente al dorso, garantendo che il carico sia ben distribuito tra spalle, dorso e bacino. Questo è reso possibile da telai e imbottiture modellabili, oltre a numerose fibbie regolabili. Alcuni zaini moderni offrono anche soluzioni per la traspirazione, ma la maggior parte tende a ridurre la traspirazione a causa dell'aderenza al dorso. Per mitigare questo inconveniente, è possibile interporre un asciugamano di spugna facilmente sostituibile tra la schiena e lo zaino.

Quando si tratta di distribuzione del carico, è essenziale ricordare che la spina dorsale non è progettata per sopportare forti compressioni. Perciò, una buona parte del peso dovrebbe essere supportata dal bacino, che può essere ottenuto attraverso una corretta regolazione dell'altezza del cinturone. Inoltre, per camminare in modo sicuro e con minimo sforzo, il carico deve essere equilibrato sia lateralmente che anteriormente e posteriormente.

Durante la preparazione dello zaino, bisogna considerare il peso degli oggetti, la frequenza e i tempi di utilizzo, la loro resistenza agli urti e all'umidità. Evitate di posizionare oggetti duri o spigolosi a contatto con la schiena. Per proteggere il contenuto dal bagnato, potrebbe essere utile contenere ogni oggetto in una busta di plastica, soprattutto se lo zaino non è dotato di una fodera per la pioggia. Questo semplice accorgimento può fare la differenza in caso di precipitazioni inaspettate.

Ricorda, una corretta distribuzione del carico all'interno dello zaino ti permetterà di mantenere una postura più eretta durante il cammino, risparmiando energie.

Un consiglio molto utile è quello di svuotare completamente il contenuto dello zaino una volta rientrati da un'escursione. Suddividete gli oggetti in tre pile: quella dei prodotti usati più spesso, quella degli articoli usati occasionalmente e quella degli oggetti mai utilizzati. Eliminate completamente l'ultimo mucchio e analizzate attentamente il contenuto del secondo per determinare cosa può essere eliminato. Portare solo l'essenziale vi permetterà di avere uno zaino leggero e di essere pronti per qualsiasi avventura.

Il peso dello zaino dovrebbe corrispondere sia alle proprie capacità fisiche sia alla durata prevista dell'escursione. Per un trekking di più giorni consecutivi, se si è ben allenati, un peso tra gli 8 e i 10 kg è consigliato, mentre chi è meno preparato dovrebbe cercare di rimanere sotto gli 8 kg. Per un'escursione di una giornata, un escursionista abituato potrebbe gestire fino a 12 kg, mentre chi è meno allenato dovrebbe mirare a rimanere sotto i 10 kg. In caso di brevi escursioni di poche ore, è consigliabile non superare i 15 kg e, per chi è meno esperto, cercare di mantenere il peso sotto i 12 kg per proteggere schiena e articolazioni. L'approccio ideale è sperimentare diversi pesi durante le sessioni di allenamento per identificare il carico

più adatto alle proprie esigenze. Ricorda, un carico eccessivo può compromettere la tua mobilità e aumentare il rischio di infortuni.

Un altro aspetto da considerare è la disposizione dei diversi elementi all'interno dello zaino. Normalmente, i materiali più pesanti e meno utilizzati dovrebbero essere posizionati nel fondo, mentre quelli più leggeri e utilizzati frequentemente dovrebbero trovarsi nella parte superiore o nelle tasche esterne.

Infine, è importante considerare l'impermeabilità dello zaino. Molti zaini sono resistenti all'acqua, ma non completamente impermeabili. Pertanto, è consigliabile avere una copertura per lo zaino per proteggere i vostri effetti personali in caso di pioggia improvvisa. Se lo zaino scelto non dispone di un copri-zaino impermeabile incorporato, considerate l'opzione di acquistarne uno separato. Questo accessorio si rivelerà molto utile per mantenere asciutto il contenuto del tuo zaino in caso di maltempo.

In conclusione, la scelta dello zaino giusto e la sua corretta organizzazione sono fattori cruciali per una buona esperienza di trekking. Da queste considerazioni, si capisce quanto sia importante prendersi il tempo necessario per scegliere lo zaino più adatto alle proprie esigenze e imparare a distribuire il carico in modo efficiente. Con un po' di pratica e attenzione, sarete in grado di affrontare qualsiasi avventura con il massimo comfort e sicurezza.

Dopo aver scelto lo zaino adatto, è importante riflettere attentamente sul contenuto. Oltre a valutare il peso e il volume degli oggetti, è fondamentale considerare la necessità e l'utilità di ogni elemento. Un punto di partenza molto utile è la lista conosciuta come *"I 10 essenziali"*, che sono dieci categorie di oggetti consigliati per ogni escursione per garantire la sicurezza e la preparazione in caso di emergenza.

Sommario

Premessa	
Introduzione all'Escursionismo	
Abbigliamento, attrezzatura, alimentazione e bivacco	
Cenni di meteorologia e Primo Soccorso	
Interpretazione delle carte escursionistiche e tecniche di orientamento in montagna.....	
Tipologia dei percorsi, segnatura, gradi di difficoltà escursionistici	
Introduzione all'interpretazione ambientale del paesaggio	
Come prepararsi per un'escursione: allenamento e app	
Chiedere soccorso, sicurezza in montagna e comunicare via radio	
Perché camminare	
Etica e rispetto per la natura	
Il dog trekking: camminare con il proprio cane	
I parchi maggiori d'Italia	
Glossario	
Chi sono	