

CONSIGLI PER ESCURSIONI IN MONTAGNA

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

E' 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. E' necessario bere frequentemente del tè tiepido o sali minerali per contrastare la perdita di liquidi dovuta alla sudorazione. E' necessaria quindi una borraccia di un litro con l'accortezza di averla sempre piena.