

Con la primavera inizia il risveglio dei fiori e delle piante.  
Primavera significa campi rigogliosi che offrono spettacoli colorati.  
Primavera sono fiori che sbocciano, rovi fioriti, alberi che rinascono a nuovi colori, foglie che spuntano dai rami che parevano secchi.  
La primavera ha la tavolozza piena di colori vivaci con cui dipinge prati, colline e montagne. Guardare e camminare in mezzo a questo capolavoro è qualcosa di veramente bello anche perché ogni angolo, ci offre sempre qualcosa di nuovo e di spettacolare.  
Primavera è voglia di uscire, di stare fuori casa, di fare passeggiate a piedi o in bicicletta.  
Primavera porta voglia di camminare  
Con la primavera incominciano anche le prime passeggiate in montagna. Ecco allora che ci sembra interessante dare alcune piccole indicazioni o suggerimenti a chi decide da solo o in compagnia di affrontare la montagna.  
Innanzitutto prima di partire è bene essere informati sul percorso che si va ad affrontare e sul tempo previsto.  
Per le mete chi avesse bisogno noi mettiamo a disposizione la nostra cartografia e se possibile anche la nostra conoscenza del posto.  
Ma camminare in montagna non vuol dire solo partire ed arrivare, ma vuole essere anche preparazione e non improvvisazione.  
Innanzitutto l'ABBIGLIAMENTO deve rispettare il cosiddetto "principio della cipolla", vale a dire che si devono indossare strati più o meno sottili uno sopra l'altro, aggiungendone o togliendone se durante l'escursione fa più o meno freddo.  
Non deve mai mancare nello zaino un maglione di lana o pile, una giacca a vento impermeabile, un paio di pantaloni lunghi se si decide di indossare quelli corti perché il tempo è bello.  
Si rivelano utili i bastoncini telescopici che, specie in discesa, consentono di alleggerire il carico sulle articolazioni delle ginocchia e conferiscono più equilibrio.  
Per quanto riguarda l'ALIMENTAZIONE è bene ricordare che la cosa principale è non rimanere mai senza acqua o altri liquidi, meglio se arricchiti di sali ed integratori minerali.  
Cercare di evitare pasti completi preferendo alimenti come frutta secca, zuccheri e amidi.  
A questo proposito bisogna dire che ognuno deve conoscersi e regolarsi di conseguenza.  
Importante è indossare una CALZATURA adatto al tipo di percorso che si va ad affrontare, anche perché l'80 % degli incidenti in montagna è provocato da scivolate. Le scarpe da

ginnastica non sono scarpe per camminare in montagna, ma adatte per la palestra.

Lo ZAINO va dimensionato secondo l'attività che si intende fare.

La sua capacità è espressa in litri: uno zaino da 30-40 litri è ideale per escursioni di una giornata. Il requisito più importante nella scelta dello zaino è la qualità e la fattura dello schienale e degli spallacci a cui è affidato il compito di ripartire sull'intero arco dorsale e sulle spalle la maggior parte del peso.

La cosa essenziale rimane il rispetto di se

(significa non prendere rischi superiori alle nostre capacità). Interrompere una gita non è una vergogna o non vuol dire essere perdenti, ma, al contrario, significa avere del buon senso e il rispetto per la natura.

In montagna si va per godere la natura: fai in modo che essa venga rispettata, in quanto patrimonio di tutti.

Non abbandonare i rifiuti, tanto oramai non pesano più....

Quello che si è cercato di fare in queste poche righe è dare alcuni piccoli suggerimenti per affrontare serenamente una gita in montagna.

Augurando a tutti di divertirvi tantissimo.....al prossimo numero.....

FGF

- GAM