

## 10 CONSIGLI PER L'ESCURSIONISTA CEM

### Prima di un'escursione:

1 – Valutare lunghezza e dislivello della gita in relazione al proprio allenamento. Leggere l'opuscolo della gita e contattare il proponente per dubbi sul tipo di percorso ed eventuali difficoltà.

2 – Controllare l'attrezzatura e il materiale indispensabile: ovviamente si consiglia uno zaino anatomico e regolabile per non affaticare la parte alta del corpo, portare sempre berretto / crema solare / occhiali da sole / guanti (anche in estate) / poncio / pile / borraccia dell'acqua e integratori salini/ snack o frutta secca / eventuale maglietta di ricambio / eventuale kit emergenza (telo termico). Controllare lo stato degli scarponi, una suola troppo consumata (ad esempio in caso di sentiero bagnato) può essere molto pericolosa. Se non lo avete ancora fatto provate i bastoncini telescopici (potete farveli prestare), risparmiano un buon 30% di fatica in salita e danno più stabilità e sicurezza in discesa. Ove richiesta attrezzatura particolare come casco e imbrago per vie ferrate o ciaspe e ramponi in inverno, accertatevi sempre di caricarli in auto per non rischiare di restare... a terra! In caso di pernottio in rifugio ricordate il sacco-lenzuolo o sacco a pelo (obbligatori), pila e ciabatte (non tutti i rifugi le mettono a disposizione).

3 – Abbigliamento:

- Vestirsi a "cipolla" facilita l'adeguamento agli sbalzi termici molto frequenti in montagna, ovviamente ogni escursionista avrà limiti diversi di sopportazione del caldo e del freddo quindi si vestirà di conseguenza, ricordatevi comunque che un capo in più si può togliere, uno in meno (magari per alleggerire lo zaino) può costare caro;
- Meglio avere sempre un qualche tipo di giacca a vento (anche leggera) in tutte le stagioni.
- Consigliabili capi tecnici traspiranti e ad asciugatura rapida;
- Anche i pantaloni meglio se tecnici, di facile asciugatura e leggeri (che facilitano nei movimenti); preferibilmente lunghi per evitare più possibile le zone scoperte attaccabili da insetti/zecche.
- Ovviamente se siete alle prime esperienze in montagna non vi si chiede di spendere subito un sacco di soldi ma se vi appassionate ricordatevi che l'abbigliamento giusto e una buona attrezzatura fanno molta differenza!

### Il giorno dell'escursione:

4 – Arrivare alla gita avendo riposato/dormito a sufficienza aiuta molto, consentendo di essere in piena forma e con la massima attenzione sul percorso. Se la giornata è di quelle "storte" non fate finta di niente, ditelo perché c'è sempre qualcuno contento di salire un po' più lentamente!

5 – La mattina fare una buona colazione per avere subito energie per l'inizio dell'escursione.

6 – Durante l'escursione:

- bere almeno una volta all'ora per evitare disidratazione ed eventuali crampi. In escursione si può perdere anche 1 litro d'acqua ogni 2 ore;
- mangiare qualcosa, snack o frutta secca circa ogni ora e mezza per avere carboidrati a lenta assimilazione;
- Possibilmente attendere di mangiare il pasto principale all'arrivo di massima salita (sennò poi è dura ripartire!);

7 – Sul percorso:

- seguire il capogita o persona da questi indicata che conosce il percorso, quando il sentiero è ampio e facile lanciati pure in lunghe ed estenuanti chiacchierate ma quando il percorso si fa impegnativo affrontalo con più attenzione;
- camminare sempre con un'occhio alla segnaletica, se rimanete isolati attendete il resto del gruppo ai bivvi, se perdetevi la traccia o non vedete i segnali fermatevi o tornate all'ultimo visto;
- cercate sempre di controllare di non esservi allontanati troppo dalla testa del gruppo e se vi fermate segnalatelo sempre in modo da non rimanere soli, mai perdere di vista gli altri;
- se siete un po' più esperti o allenati fate sempre attenzioni ad eventuali compagni d'escursione che dovessero essere in difficoltà, ricorda che la giornata storta può capitare a tutti;
- la discesa non è più facile della salita, spesso la si affronta già stanchi ed è in questi casi che si rischia di farsi male.

**Rientro a casa:**

8 – a fine escursione, arrivati alla macchina, se siete molto stanchi un po' di stretching prima di rimettersi in auto non guasta, soprattutto per chi deve guidare. Bere ed eventualmente mangiare qualcosa. Se siete molto stanchi fate anche una sosta strada facendo, magari per un caffè.

**E per concludere due consigli importantissimi:**

9 – non dimenticare mai di mettere nello zaino un po' di buon umore e il sorriso ;-) da tirar fuori quando sei in buona compagnia!

10 – e a questo punto se non vi siete scoraggiati... **BUONA ESCURSIONE !!!**