

## Perchè andare in montagna?



Molteplici possono essere le motivazioni che spingono una o più persone ad alzarsi presto alla mattina con lo scopo di camminare per più ore in montagna. Se alla base un po' per tutti c'è la voglia di fare una sana attività all'aria aperta, diversi sono gli approcci a tale attività e conseguentemente anche gli effetti sulla propria persona. Se per alcuni prevale l'interesse sportivo, legato al raggiungimento di determinati obiettivi, come ad esempio superare un certo dislivello complessivo, mantenere per tutta l'escursione una certa media o raggiungere una vetta, per i più contano anche altri fattori come ad esempio ottenere al compimento del trekking un'impagabile sensazione di "stanchezza rilassata", di rigenerazione nella fatica; insomma il tornare a casa con la consapevolezza di aver ricaricato le proprie batterie interiori al termine di una settimana faticosa e piena di impegni! A differenza di molte altre discipline sportive, il trekking, a qualunque livello lo si pratichi, affianca ai numerosi benefici fisici di un'attività prevalentemente aerobica (miglioramento delle funzioni cardiovascolari e respiratorie, potenziamento del tono muscolare etc...), un generale riequilibrio psico-fisico. Uno degli aspetti più peculiari del trekking, comune a pochissime altre discipline sportive, è quello di poter esplorare territori inediti, che non frequentiamo abitualmente. Per molti escursionisti la spinta maggiore è rappresentata dal desiderio di raggiungere una cima dalla quale potersi affacciare ed osservare quel che normalmente non si vede, oppure quel che si è già visto, ma da una diversa prospettiva. Non di sole vette però è composta un'escursione; attraversare determinati ambienti come una foresta in autunno o percorrere un crinale prativo per svariati chilometri, sono esperienze altrettanto appaganti, che valgono bene una levataccia! Spostarsi a piedi in montagna permette in sostanza di leggere il territorio in maniera completa; un occhio attento può cogliere infatti i molteplici aspetti geomorfologici, le caratteristiche di flora e fauna e i vari livelli di antropizzazione recenti o storici. Praticare il trekking quindi equivale contemporaneamente a fare uno sport, leggere un libro di storia locale ed assistere ad una lezione di scienze! Avete iniziato a pensare all'itinerario?