

Non fare il passo più lungo della gamba!



Quando si prepara un'escursione tanto per cominciare bisogna attenersi alla regola del "non fare il passo più lungo della gamba"; soprattutto per i neofiti è infatti fondamentale salire progressivamente nel grado di difficoltà dei trekking, in modo da imparare a conoscere, ed eventualmente migliorare nel tempo, le proprie capacità atletiche (benchè alcune regole siano sicuramente sempre valide per tutti, ricordiamoci che ogni persona ha livelli di resistenza alla fatica diversi in base ad età ed allenamento). Per prima cosa è indispensabile quindi riuscire a determinare in fase di progettazione il livello di impegno del percorso che andremo a fare, tenendo conto di alcuni valori di riferimento. Le informazioni che dobbiamo cercare di reperire sono in primo luogo la lunghezza del tragitto da percorrere e il dislivello in salita da coprire, (non vanno però dimenticati anche altri parametri come il dislivello in discesa ed il tipo di terreno sul quale si svolge il percorso, che talvolta potrebbero incidere significativamente sul grado di difficoltà complessivo). Generalmente un trekking che superi i 15 chilometri di sviluppo e presenti un dislivello in salita di almeno 500 metri ed altrettanti in discesa comincia già ad essere di medio impegno; basti considerare che ad una rispettabilissima media di 4 km/h occorrerebbero circa 4 ore, soste escluse, per completare il percorso. Il gioco si fa più duro con l'aumentare della lunghezza, ma soprattutto con l'aumentare delle salite; si tenga presente che una persona abbastanza allenata impiega circa 3 ore per coprire un dislivello in salita di circa 1000 metri. Per poter conoscere queste informazioni, almeno che non si disponga di una relazione accurata del percorso fatta da altri, è necessario consultare una carta, possibilmente in scala 1:25000 (per la Provincia di Prato è possibile acquistare quella realizzata dalla nostra sezione del Club Alpino Italiano, o in alternativa installare sul proprio smartphone applicazioni specifiche con base cartografica). La scala della carta ci dice che un metro sulla mappa corrisponde a 25000 metri nella realtà, e quindi che un centimetro sulla carta corrisponde a 250 metri nella realtà; con un po' di approssimazione, magari srotolando uno spago

lungo il percorso e misurandone i tratti su un righello (ci possiamo aiutare anche con il reticolo di quadrati che fanno da sfondo alla mappa, tenendo presente che ogni lato corrisponde ad un chilometro reale), possiamo determinare la lunghezza in centimetri, poi con una proporzione tradurla in chilometri ($36 \text{ cm} \times 250 \text{ m} = 9 \text{ km}$). Anche i dislivelli si possono ricavare dalla lettura di una carta: sottraendo all'altitudine del punto più alto del percorso la quota del punto di partenza si ricava grossolanamente il dislivello in salita, così come otteniamo il dislivello in discesa sottraendo invece la quota del punto di arrivo. Per effettuare un conteggio più accurato dei dislivelli vanno poi sommati o sottratti eventuali tratti intermedi di salite e discese, sempre desumibili dalle quote in cartografia (500 metri di dislivello in salita ad esempio possono essere lineari oppure la somma di cinque tratti in salita da circa 100 metri ciascuno). Molto utile infine è imparare a capire il grado di difficoltà delle salite e delle discese attraverso le curve di livello, ovvero quelle linee parallele che seguono il profilo orografico; più sono vicine tra di loro più è inclinato il terreno, più sono distanti più sarà pianeggiante (talvolta anche un trekking non molto lungo e senza dislivelli eccessivi potrebbe risultare indigesto qualora presentasse una sola salita impegnativa subito in partenza e magari una discesa lunga ed accidentata sul finale!).