

Come comportarsi in montagna



Nelle precedenti puntate abbiamo visto in sostanza come si prepara l'itinerario per un trekking in montagna e quali siano le informazioni necessarie da conoscere prima di partire. Un altro fattore importante in fase di progettazione è la scelta tra effettuare un itinerario ad anello o una traversata; nel primo caso dal punto di vista logistico tutto è più semplice, poiché faremo ritorno esattamente al punto di partenza, dove abbiamo lasciato l'auto, mentre nel caso di una traversata dovremo assicurarci che presso la località di arrivo sia possibile far ritorno al punto di partenza tramite mezzi pubblici (in alternativa, se siamo in più persone, si può lasciare in precedenza un'altra auto nel punto di arrivo). Oltre ad una logistica semplificata, l'anello ci manterrà sempre all'interno di un raggio limitato di chilometri e in caso uno dei partecipanti, per i più svariati motivi, fosse costretto ad abbandonare la camminata potrà sempre far ritorno alla località di partenza ed aspettare gli altri al ritorno. Ciò premesso il fascino della traversata è sicuramente maggiore per i trekker che praticano da più tempo quest'attività; in questa modalità si possono infatti compiere delle piccole 'imprese' escursionistiche spostandoci da un versante all'altro di un gruppo montuoso, attraversando intere vallate o porzioni molto lunghe di crinale da un valico ad un altro. Le traversate possono inoltre rappresentare segmenti di itinerari di più giorni, che ci porteranno a coprire distanze notevoli, come ad esempio 'La via della lana e della seta' che coinvolge anche la nostra provincia, unendo Prato a Bologna. In caso si progetti una traversata si dovranno però valutare con molta attenzione tutte le possibili varianti nell'itinerario ed eventuali punti di appoggio in modo da accorciare il tragitto qualora risulti troppo lungo e faticoso rispetto ai nostri calcoli 'a tavolino', oppure qualora ci sorprenda il maltempo.

Se per alcuni aspetti camminare in montagna da soli ha un grande fascino e permette un'immersione totale, quasi spirituale, nell'ambiente che ci circonda, il trekking è uno sport che si consiglia di praticare in compagnia. Spesso in montagna non c'è copertura telefonica e avventurarsi da soli

potrebbe risultare molto rischioso: una buona regola, valida per tutti, è quella di comunicare ai propri familiari l'itinerario di massima che si intende percorrere. Se il gruppetto di poche unità, già collaudato e rodato, è di sicuro più indicato per compiere trekking impegnativi, può essere molto piacevole anche camminare con decine di compagni, ma in questo caso dovremo sempre calibrare l'uscita tenendo conto delle persone meno allenate; l'importante è completare tutti il percorso e far ritorno a casa stanchi e felici, non distrutti e arrabbiati! Molto importante è la gestione della fatica; se con l'esperienza tutti impariamo a conoscere la giusta andatura per il nostro fisico, vanno tenuti presenti alcuni principi fondamentali:

- 1) Non iniziare con un'andatura troppo forte; le energie vanno dosate fin da subito e quando siamo freschi vanno serbate per la parte finale del percorso, quando saremo più stanchi; inoltre il nostro passo potrebbe mettere fin da subito i nostri compagni in difficoltà, condannandoli ad un continuo 'inseguimento'.
- 2) In salita, soprattutto se impegnativa, non si fanno scatti, ma si cerca di prendere un passo regolare, che permetta di avanzare senza fermarsi; piuttosto si riprende fiato dopo aver terminato il tratto in pendenza.
- 3) Evitare le soste prolungate, che ci fanno raffreddare la muscolatura delle gambe e ci regalano quella fastidiosa sensazione di 'motore ingolfato' che talvolta non riusciamo a toglierci fino alla fine della camminata.