

Il trekking

di [Nando Merisi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

Il termine **trekking** deriva dal **boero**, la lingua dei discendenti dei **coloni olandesi** che nel **XVII secolo** si stanziarono in **Sudafrica** e in maniera letterale significa proprio **camminare lungo le orme lasciate dai carri trainati dai buoi**. Oggi questa parola è diventata sinonimo di **camminare percorrendo i sentieri di boschi e montagne**, mulattiere, itinerari più o meno lunghi che si snodano in mezzo alla meraviglia della natura, facendo tappa in rifugi, bivacchi o centri abitati. Il **trekking** è **un'attività sportiva** che non si prefigge traguardi specifici e ben delineati a priori: trekking è prima di tutto scoperta del territorio che si attraversa, e quindi conoscenza non solo della natura ma anche delle persone che vivono in quei territori, della loro storia e della loro attività. Il **trekking** è alla portata di tutti, l'importante è essere appassionati: si possono scegliere **itinerari facili**, adatti anche ai principianti o alle persone che hanno problemi ad affrontare forti dislivelli. Inoltre, si può praticare in ogni periodo dell'anno decidendo il percorso anche in base alla **stagione** nella quale si ha intenzione di praticare un'escursione.

Come ci si comporta

Chi pratica il **trekking** deve procedere con **passo lento**, fermandosi quando avverte la fatica per recuperare lo stato di equilibrio fisico e respirando profondamente, la **fase respiratoria** deve essere più lunga di quella inspiratoria, per permettere un'ossigenazione più rapida del sangue. Lo sforzo deve dunque essere moderato, e il battito cardiaco deve mantenersi tra i **100 e i 130 battiti al minuto**. Il comportamento da assumere in salita e in discesa è il seguente:

- **In salita**, soprattutto nei tratti più ripidi, il passo deve essere sempre continuo e regolare nell'andamento, deve avere un'ampiezza ridotta per non affaticare troppo le gambe;
- Nei **tratti in discesa**, il passo si fa, invece più ampio, con un ritmo che, a seconda del sentiero, e delle sue difficoltà, può diventare più veloce.

Prima di intraprendere qualsiasi escursione è necessario abituare gradualmente il corpo agli sforzi che dovrà compiere, migliorando la propria resistenza e irrobustendo i muscoli degli arti inferiori che sono sottoposti agli sforzi maggiori. Sarà dunque bene cominciare con passeggiate brevi e semplici, per aumentare poi progressivamente le lunghezze e la difficoltà del percorso. Al semplice **camminare** si può alternare la corsa lenta o quella veloce, per riuscire a prendere la forma fisica migliore in un tempo più breve.

Equipaggiamento necessario

Per chi pratica il **trekking** dotarsi di un equipaggiamento adeguato è indispensabile proprio perché non conoscendo a priori il percorso da affrontare potrebbe succedere qualsiasi cosa.

- Fondamentali sono le **calzature** che tecnicamente sono denominate **pedule**, che devono essere leggere ma allo stesso tempo robuste e resistenti. Per attutire l'impatto del tacco col terreno, dissipando [energia](#) e riducendo i rischi di infiammazioni ai tendini, i carichi gravanti sull'anca e sulla schiena e l'affaticamento generale, i produttori di calzature hanno previsto nella parte posteriore della suola delle scarpe speciali cuscinetti d'aria.

- Grande importanza ha anche lo **zaino**, sono da preferire i modelli leggeri, con dorso e spallacci anatomici e ben imbottiti.

- L'**abbigliamento** deve garantire al corpo il giusto calore e non deve ostacolare i movimenti. È dunque meglio evitare di indossare:

- giacche ingombranti,

- pantaloni stretti,

- maglioni attillati.

Inoltre, bisogna lasciar respirare il corpo e portare sempre nello zaino un maglione o una giacca pesante in caso di sosta al freddo, tenendo presente che camminando il corpo si riscalda naturalmente, soprattutto se il percorso è in salita. I pantaloni devono lasciare spazio di movimento degli arti inferiori, per cui, se lunghi, devono essere larghi ed elasticizzati. Per ripararsi da piogge improvvise si consiglia di portarsi dietro una leggera giacca a vento e un paio di soprapantaloni in nylon, oppure una mantella a **poncho** che copra fino ai piedi, protegga quindi anche lo zaino e lasci braccia e mani libere.

Trekking senza sorprese

Come vestirsi :

- scarpe comode e adatte al percorso;

- abbigliamento adatto alla stagione;

- protezione impermeabile in caso di pioggia;

- vestiti di ricambio.

Nello zaino:

- telefono cellulare;

- cartina topografica;

- cassetta del pronto soccorso;

- crema solare;

- coltellino a serramanico;

- fiammiferi;
- ago e filo;
- sacchetti di plastica;
- frutta secca, [cioccolato](#), [zucchero](#) di canna, miele;
- [tè](#), [acqua](#) non gassata, succhi di frutta diluiti.

Con il bel tempo :

- adeguare l'attività alle condizioni metereologi che;
- informarsi sui valori dell'ozono presente nell'aria e se è il caso annullare l'uscita;
- indossare un copricapo per evitare colpi di sole;
- utilizzare la crema solare.

In caso di temporale :

- evitare i punti esposti ai fulmini, gli alberi isolati e le zone ai margini del bosco;
- stare lontani dai tralicci dell'alta tensione;
- cercare riparo nel bosco, senza appoggiarsi alle piante o ai rami, cercare riparo in edifici o automobili.

Durante l'attività :

- non allontanarsi dai sentieri segnalati;
- non perdere mai il contatto visivo o almeno acustico con il resto del gruppo;
- non allontanarsi da soli;
- mangiare cibi leggeri;
- assumere liquidi a sufficienza;
- se si suda abbondantemente, cambiare gli indumenti e indossarne di asciutti.

Al termine dell'attività :

- cambiare gli indumenti;
- riunire il gruppo per un momento di riposo.

Nando Merisi