



## NOTE TECNICHE PER LE ESCURSIONI

- Andare e tornare, lasciando come unico segno del nostro passaggio un'impronta leggera sul sentiero, è l'unico modo per riuscire a conservare la montagna bella così com'è. Non abbandonare i rifiuti è un gesto d'amore per la natura e un segno di riguardo per l'umanità. Perché chi ama la montagna, la rispetta.
- Portare a casa la flora montana solo attraverso meravigliose fotografie. Perché chi strappa un fiore, lo uccide, e toglie ad altri la possibilità di contemplarlo.
- Anche se abituati alla presenza dell'uomo, tentare di avvicinare o disturbare gli animali, genera in loro una sensazione di pericolo che li spinge a fuggire o a diventare aggressivi. Ammirarli, evitando rumori inutili, è il miglior comportamento da tenere per rispettare la loro libertà.
- Vestirsi a strati permette di adattarsi ad ogni condizione di temperatura, togliendo o aggiungendo uno strato. A seconda della stagione, sarebbe utile avere:
  - Maglia intima
  - Maglia in tessuto tecnico traspirante, a manica lunga o corta
  - Pantaloni da escursionismo, eventualmente con sottopantalone in caso di basse temperature
  - Pile
  - Giubbotto antivento
  - Impermeabile
  - Cappello o berretto
  - Sciarpa
  - Guanti
- Indossare calzature con suola adeguata a muoversi su terreni accidentati, come scarponi o pedule, evitando le scarpe con la suola consumata.
- Nel caso di escursione lunga, o in presenza di bambini piccoli, è opportuno portare anche degli indumenti di ricambio.
- Attrezzatura consigliata per un'escursione:
  - Zaino
  - Bastoncini da trekking
  - Borraccia
  - Cibo
  - Ghette (in caso di neve)
  - Crema solare
  - Lampada frontale (obbligatoria per le escursioni notturne)
  - Sacchetti di plastica per i rifiuti
- Informare la guida se sono presenti allergie o particolari problemi fisici e di salute. Nel caso si debbano assumere dei farmaci salvavita, è opportuno portarli sempre con sé ed informare la guida circa la modalità di assunzione.
- Zecche: è buona norma, una volta rientrati a casa, cambiare i vestiti e metterli a lavare, e controllare attentamente tutto il corpo. In caso di attacco, rimuovere l'animale ruotandolo in senso antiorario ed estrarlo, successivamente disinfettare la zona. Se si è incerti, rivolgersi al proprio medico. Se rimossa entro 24 ore, è poco probabile che la zecca trasmetta malattie, in ogni caso è bene controllare per almeno un mese la puntura, e se si notano macchie o irritazioni, rivolgersi al proprio medico.



- Per ogni escursione verranno riportati la lunghezza in km, il dislivello e il grado di difficoltà (facile, medio, impegnativo) in riferimento a persone di media preparazione fisica. Nel caso, durante un'escursione, qualsiasi partecipante avesse dei dubbi sulle proprie capacità, dovrà informare la guida, la quale cercherà di adeguare il percorso.
- In base alle condizioni meteorologiche la guida potrà decidere di annullare l'escursione o proporre un percorso alternativo.
- Tutti gli spostamenti dal punto di ritrovo al punto di partenza avverranno con mezzi propri.

*Fonte: "Manuale di escursionismo e sicurezza in montagna" di Davide Zangirolami, Priuli & Verlucca editori*