



Gli sport di primavera e d'estate...

Le **Escursioni** sono alla portata di tutti e così pure le passeggiate di alta montagna dove peraltro si troverà neve almeno fino alla fine di luglio. Il mare ed i fiumi sono già pronti per i **primi Bagni**, le **Gite in Barca** e la **Pesca** (non sottovalutare mai i pericoli dell'acqua!); l'abbondanza di acqua di quest'anno favorisce anche il **Rafting** e la **Canoa**; a chi piace la **Bicicletta** sia i percorsi in strada che gli itinerari di **Mountain Byke** sono in buone condizioni stando comunque attenti alle frane che in molti posti hanno cambiato il volto della montagna; anche il **Viaggio** ed il **Trekking** sono attività favorite dall'estate ma attenzione a evitare quei paesi dove è alto il livello di allerta per attentati, brigantaggio, discriminazioni etiche e religiose.



Mettiamo ora in evidenza almeno dieci elementi di attenzione e di allerta che possono rovinare qualsiasi vacanza qualora vengano sottovalutati:

- 1) L'eccessiva esposizione al sole e la violenza dell'irraggiamento in alcune ore della giornata;
- 2) L'abbondanza di zecche che popolano le vallate e le pianure lungo i percorsi delle passeggiate dove la presenza umana è progressivamente diminuita in favore della fauna selvatica;
- 3) La eccessiva sicurezza e lo scarso allenamento con spesso si affrontano i percorsi di alta montagna e i "sentieri attrezzati";
- 4) La sottovalutazione degli accumuli di neve e delle nevicate recenti che sono ancora molto frequenti su tutte le nostre montagne e lo scioglimento del permafrost che può causare frane improvvise;
- 5) L'imperizia nella preparazione e nell'allestimento dello zaino e/o del bagaglio per un trekking, per una escursione o per un viaggio;
- 6) La possibilità di perdersi su percorsi poco frequentati e di sottostimare i tempi di percorrenza di sentieri ed itinerari di viaggio;
- 7) La scelta di abbigliamento e attrezzature poco adatte alle attività che si intende affrontare;
- 8) La sottovalutazione del rischio di incidente in situazioni in cui risulta difficile organizzare un soccorso;
- 9) La scelta di compagni non interessati;
- 10) La scelta di periodi e di luoghi non adatti o eccessivamente affollati.



A) *Se volete aiutare la vostra pelle limitando i danni dell'esposizione al sole, scegliete dei capi di abbigliamento che siano certificati dalla ["Skin Cancer"](#)*

Foundation" ! ...e non accontentatevi delle solite certificazioni che si limitano a garantire una barriera chimica la cui durata è limitata ad alcuni lavaggi e basta!

B) Se non siete sicuri del vostro orientamento e/o vi recate in luoghi particolarmente isolati e irraggiungibili da eventuali soccorsi convenzionali, ma volete tenere alta la sicurezza del vostro viaggio, attrezzatevi con un buon GPS o addirittura con Spot localizzatore satellitare GPS.

C) Se dovete camminare molto date più importanza alle calzature che al resto dell'attrezzatura e scegliete qualcosa che si adatti al percorso che desiderate fare: oltre al essere diversamente comode, le scarpe possono essere anche diversamente robuste!

D) Un prodotto di qualità (non di marca, né di prezzo!) vi fa stare meglio e/o sarà più comodo, e la sua durata sarà molto maggiore rispetto agli altri omologhi della sua tipologia.

E) Il mercato di oggi propone prodotti apparentemente uguali tra loro, solo un buon rapporto con un venditore esperto e aggiornato riesce a indirizzarvi verso l'acquisto giusto.

F) Se camminate con zaini pesanti e/o non avete un particolare allenamento, aiutatevi con una coppia di bastoncini per evitare disturbi alle articolazioni ed alla colonna ed evitare così problemi presenti e futuri. Scegliete il Nordic walking per allenarvi perchè il movimento è molto più completo e corretto rispetto al semplice camminare. Inoltre ricordatevi che camminare coi bastoncini non è roba da donne e vi evita il pensiero di cercare un posto dove mettere le mani!

