

1 Alimentarsi poco o alimentarsi troppo

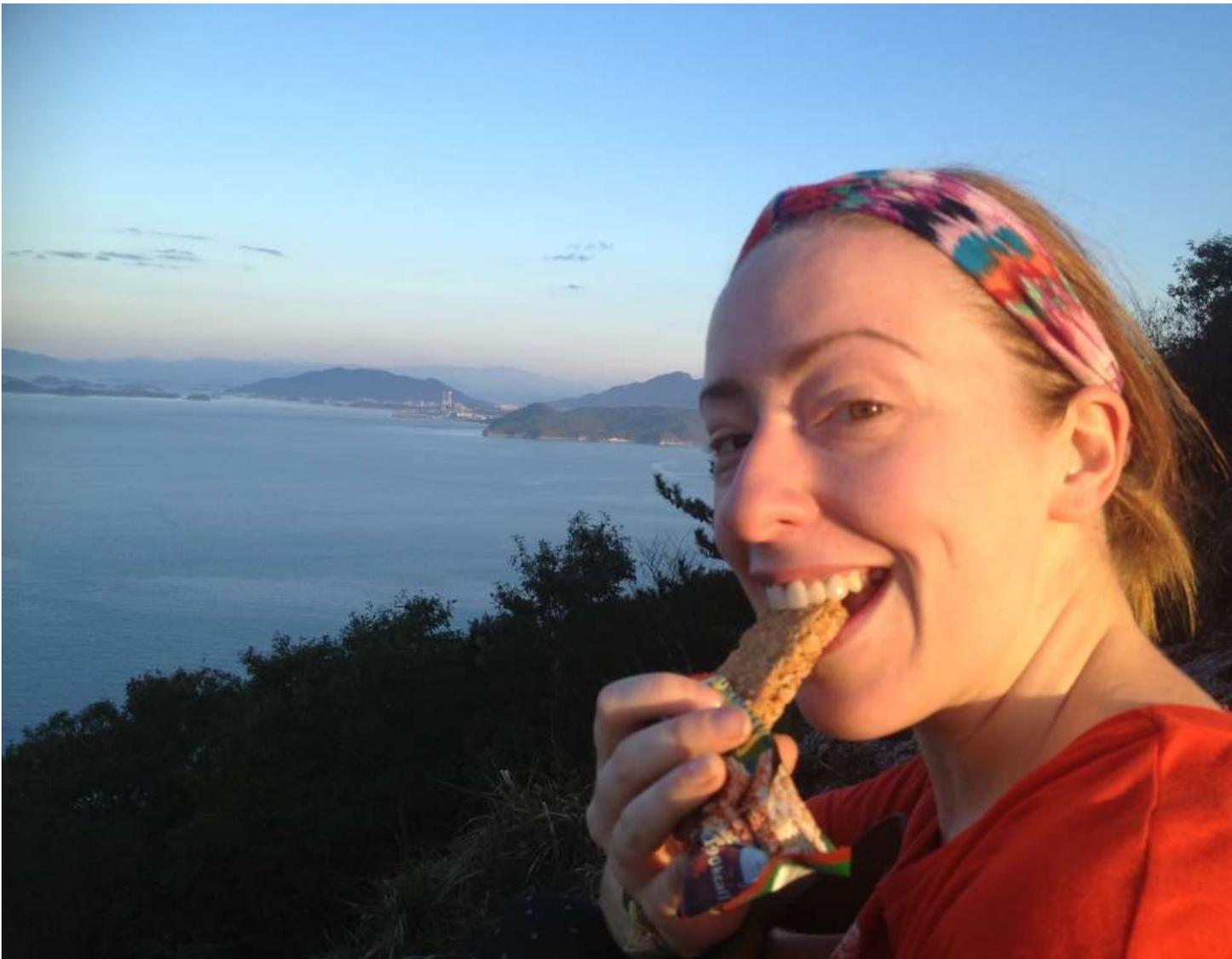


foto da nattysadventures.com

L'alimentazione **corretta ed equilibrata** è fondamentale prima, durante e al di là del trekking.

Considerando che molto probabilmente t'incamminerai sul sentiero **nelle prime ore del mattino**, la tua alimentazione pre-trekking coinciderà con la colazione, che dovrà essere ricca – ma non troppo – e varia.

Non ti abbuffare pensando di mettere via energia per il cammino, finiresti per pentirtene prima di quanto pensi.

Sconsigliato: mangiare un intero tiramisù per 4 persone accampando la scusa che il trekking durerà “ben due ore”

2 Prendere una scorciatoia



Sei un trekker. Stai percorrendo il tuo itinerario in una bella giornata di sole, la temperatura ideale per camminare.

Sugli alberi e sulle pietre lungo il cammino il simbolo del tuo itinerario compare rassicurante a intervalli costanti: X rossa e palla, X rossa e palla, proprio come indicato nella mappa che hai studiato.

X rossa e palla, X rossa e palla.

Ti senti come a casa. Non lo guardi neanche più quel simbolo, tanto il sentiero è chiaro.

Ti senti, finalmente, un trekker.

Improvvisamente, un passaggio secondario attrae la tua attenzione. Vedi la destinazione, all'orizzonte, guardi il tuo itinerario, X rossa e palla, fa un giro lungo, certo arriva dove deve arrivare, ma quel passaggio si apre in un sentierino non segnato che sembra puntare più velocemente alla tua meta.

Imbocchi il sentierino, sei un trekker per di più, ti fidi del tuo istinto.

Dopo un po' di metri non vedi più la tua destinazione, all'orizzonte, ma vedi un altro passaggio, non segnato neppure quello, che sembra puntare là. Ci provi.

Ancora 20 minuti di cammino, lo hai capito: ti sei perso.

La fiducia in sé stessi è una buona cosa, l'eccesso di fiducia nel cuore della natura può essere pericoloso.

Da scrivere in rosso sulla mappa: *Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura, ché la diritta via era smarrita*

3 Portarsi tonnellate di cibo e attrezzatura per la cucina



A parte l'ingombro inutile nello zaino, ricorda che **non stai andando a fare un picnic** e neppure un trekking di più giorni. Lascia perdere padelle, pentole, fornelli, fornelletti, sedie pieghevoli. Rimanda le tue ambizioni di organizzatore di buffet ad occasioni più urbane.

Se si tratta di un trekking giornaliero **una provvista leggera** di cibo sarà sufficiente, se al mattino ti sei alimentato bene.

4 Farsi sorprendere dal buio



Immergersi nella natura è una esperienza straordinaria, il viaggio lento sembra non finire mai.

Godere la bellezza intorno a te, riempire il cuore con la tranquilla forza della natura, non può che farti stare bene.

Il tempo sembra quasi fermarsi. In realtà – ahinoi – **il tempo passa**. Lento, ma passa.

Il rischio è quello di trovarsi ancora sul sentiero dopo il tramonto. E sui sentieri, dopo il tramonto, **il buio cala in un attimo**.

Ancora condizionata dalla tua deformazione professionale di cittadino, la tua mente associa il tramonto alla comparsa della luce dei lampioni.

Ma in natura **non ci sono lampioni** e se non è notte di luna piena, puoi trovarti nei guai.

Calcola sempre il tempo che hai impiegato all'andata e l'ora a cui vuoi rientrare e comportarti di conseguenza, consapevole che percorrere lo stesso tratto al ritorno potrebbe richiedere più tempo, perché sarai più stanco.

Porta sempre con te **una piccola torcia**, se pensi che il tuo trekking si protrarrà nel pomeriggio.

5 Avere troppa fiducia nello smartphone



La tecnologia è molto utile, anche in cammino, ma non può essere la giustificazione per avventurarti là dove la tua esperienza non consiglierebbe di farlo, *“ perché tanto c’ho il GPS nel “telefono” .*

Il GPS del tuo smartphone, se ti va bene, sarà approssimativo e ricorda che se c’è una occasione in cui sarà più probabile **non trovare campo** e rete dati sarà proprio sui sentieri.

Idea acquisto: carica batteria portatile per smartphone oppure i [rugged phones](#) (gli smartphone per l’outdoor)

6 Preparare il trekking fino all'ultimo dettaglio



Non rovinarti la giornata cercando di **prevedere ogni inconveniente** possibile che ti potrà capitare, finiresti per stressarti prima ancora di partire o peggio di stressare chi ha accettato di camminare con te.

Esplorare il mondo a piedi è un piacere che inizia ancora prima di cominciare il sentiero, quando già immagini i luoghi che visiterai.

Prendi le poche **precauzioni necessarie** ad evitare pericoli, come quelle che ti abbiamo dato.

Per il resto, usa il buon senso.