

La montagna d'inverno non è solo sci ESCURSIONI CON LE RACCHETTE DA NEVE



Camminare con le racchette da neve non è altro che la prosecuzione dell'escursionismo estivo. Su percorsi facili e sicuri è un'attività alla portata di tutti. Allacciati gli attacchi, l'avventura può avere inizio per andare alla scoperta di un modo straordinario di vivere la montagna d'inverno. Se ci si limita a percorsi semplici le racchette da neve non richiedono una conoscenza tecnica particolare. Si dice che se sai camminare, sai andare con le racchette. Non è necessario salire a grandi quote per godere di emozioni indimenticabili. Basta una coltre nevosa su una strada forestale a mezza montagna per vivere la straordinaria esperienza della natura ammantata di bianco.

Per effettuare le escursioni che vi propongo non è necessario essere esperti sciatori e tanto meno alpinisti, né avere esperienza di ambienti innevati. Anche chi non ha tanta dimestichezza con la neve può intraprendere questa entusiasmante attività che ti farà scoprire una dimensione diversa della montagna in inverno. Con l'aiuto dell'Istruttore sarà molto facile prendere confidenza con questo attrezzo, richiedo solo un minimo di allenamento e abitudine a camminare. Percorreremo sentieri o attraverseremo boschi preferibilmente dove le condizioni della neve sono migliori, gli itinerari saranno per questo decisi di volta in volta valutando la situazione.



Materiale per escursione invernale:

zaino di circa 30 litri per le uscite giornaliere, bastoncini telescopici (vanno bene quelli per lo sci), le ciaspole, le ghette per impedire che la neve entri nello scarpone, borraccia da un litro: non dimenticate che restare senza acqua è la più grossa tortura che vi possa capitare in montagna, cibo perché senza carburante non si procede.

Abbigliamento per escursione invernale:

giacca impermeabile, magari antivento, leggera così una volta piegata occupa poco spazio nello zaino. Un pile pesante e uno di medio spessore, la vecchia regola di vestirsi a cipolla, cioè a strati, è sempre validissima. Una maglietta intima da tenere a contatto con la pelle in materiale sintetico. Pantaloni lunghi: se soffri il freddo quelli da sci vanno bene, calze da trekking di materiale sintetico, scarponi alti possibilmente in gore tex o materiali simili, guanti in pile o muffola, vanno bene anche quelli per lo sci da fondo.



ORFEO COLECCHI ISTRUTTORE

Scuola Italiana 
Nordic  Walking

Telefono - fax 086462080 cel. 3477791472

orfeo.colecchi58@vodafone.it
www.roccarasonordicwalching.it