

Trekking e altri sport in ambiente naturale

Fin dai tempi della ginnastica Hebertiana dei primi anni del Novecento, la natura ha rappresentato un'ottima palestra dove poter ritemperare il fisico e fare esperienze che la vita urbana e sedentaria tende progressivamente a far dimenticare.

In questi ultimi anni alle discipline più tradizionali, come alpinismo, sci, speleologia e campeggio, si sono affiancati moltissimi altri sport, quasi tutti derivati da esse, alcuni riservati ai novelli Ulisse di cui si parlava, altri più alla portata di tutti.

L'escursionismo prende il nome di **walking** se realizzato in modo più impegnativo ed esasperato sotto l'aspetto atletico, osservando rigorosamente mete, tempi di percorrenza, distanze da primato, mentre diventa **trekking** se è concepito con tempi più dilatati e valenze più ampie.

Gli sport in ambiente naturale si possono così suddividere:

- in montagna (alpinismo, freeclimbing, trekking, sci estremo, snowboard, carving);
- in città (roller);
- al mare (beach volley);
- in acqua (canoa, rafting, hydrospeed, acquagym).

Trekking

Il trekking è un modo per conoscere l'ambiente che ci circonda, molte volte trascurato per la fretta e la superficialità indotte dalla vita moderna.

“Andai per boschi perché volevo vivere in saggezza e profondità e succhiare tutto il midollo della vita”, di-



Il trekking, uno sport in ambiente naturale che si sta diffondendo sempre più, e non solo tra gli sportivi.

ce il protagonista del film *L'attimo fuggente*; l'affermazione è poetica e forse retorica, ma profondamente vera anche nel caso del trekking, che ha insite innumerevoli potenzialità.

Anche per questi motivi il trekking è entrato tra le attività didattiche della scuola. Molti istituti cominciano a realizzare percorsi guidati nel verde a scopo tematico che incontrano il parere favorevole di studenti e insegnanti sostanzialmente per tre motivi:

- costituisce un ambito favorevole alla conoscenza di sé e dei compagni;
- favorisce la conoscenza dell'ambiente (valenza storica, naturalistica, letteraria, geografica);
- consente un'esercitazione atletica naturale senza carichi eccessivi e senza particolare competizione.

Pertanto il trekking diventa una vera attività interdisciplinare, che può essere praticata in ogni stagione.

Anche se spesso si tende a dimenticare questo aspetto, tali discipline sportive sono profondamente legate all'ambiente in cui vengono praticate, per lo più montano (per spostarsi sulla neve vengono usate le racchette da neve oppure gli sci da fondo o da escursionismo), che, se non è adeguatamente conosciuto, rischia di trasformarsi in un luogo pieno di insidie e teatro di grandi disgrazie. Se si decide di fare un'escursione in montagna quindi, o di passare una giornata sugli sci, è fondamentale vestirsi, alimentarsi e prepararsi adeguatamente.

Vediamo come.

Abbigliamento

Per lo **sci**, oltre alle attrezzature specifiche (sci, racchette e scarponi), è necessario anche un abbigliamento tradizionale, detto “a strati” o, più comunemente, “a cipolla”: una canottiera di cotone a contatto con la pelle per trattenere il sudore, una camicia di stoffa pesante o una maglia a collo alto, un maglione in lana o pile, calzamaglie pesanti, eventualmente un paio di calzini di cotone da portare a contatto con la pelle per prevenire la formazione di vesciche, oltre alle specifiche tute impermeabili e imbottite. Oggi esistono particolari tessuti “tecnici”, traspiranti e impermeabili, che sostituiscono l'abbigliamento a strati. Fondamentale è anche la scelta di un buono scarpone, comodo e con bloccaggio di caviglia e tallone, oltre a un paio di scarpe impermeabili e leggere per camminare. Per i bambini, o comunque i principianti, è vivamente consigliato l'uso di un caschetto protettivo per prevenire i rischi delle cadute.

I praticanti di freeclimbing ben allenati possono arrischiarsi in imprese che sembrano impossibili.



Per il **trekking** valgono le stesse regole dello sci, chiaramente riferite a temperature più miti se lo si pratica in estate, ma sempre tenendo conto del fatto che in montagna il tempo può cambiare rapidamente. Si consiglia l'uso di uno zaino ben equilibrato sulle spalle, facilmente regolabile e impermeabile.

Alimentazione

Un secondo aspetto molto importante quando si va in montagna è l'alimentazione. Gli alimenti che servono per la sostanziosa colazione e per brevi merende, sparse nell'arco della giornata, devono essere ricchi di zucchero e facilmente digeribili. Insieme all'acqua, la frutta, anche secca, è l'alimento più idoneo per la ricchezza di glucidi e sali minerali; come energetico è utilissimo il cioccolato, di cui, però, è consigliato un uso moderato. Al contrario le bibite gassate, che sembrano dare un immediato ristoro, in realtà creano le condizioni perché si continui ancora a bere e ad aver sete.

Freeclimbing

Il freeclimbing è una forma di alpinismo nato in California negli anni Settanta e caratterizzata dal rifiuto dell'alpinismo troppo tecnologico, che per superare difficoltà estreme del 6° grado faceva ricorso a mezzi artificiali, come chiodi a espansione, compressori, scale, deturpando così la montagna. Il freeclimber, cioè il praticante di freeclimbing, si serve invece solo della propria forza per arrampicare, utilizzando particolari congegni detti spit, che vengono infilati nelle fessure della roccia, unicamente per far passare la corda di sicurezza.

Attualmente il freeclimbing viene praticato non esclusivamente in montagna, ma anche su pareti artificiali (a volte presenti in palestra) e dovunque vi siano pareti anche di breve sviluppo, ma con difficoltà estreme superiori al 6°.

Tuttavia può essere praticato, con le dovute cautele, anche dai bambini e in ambito scolastico.

Mountain bike

Il popolo dei pedalatori in questi anni è cresciuto grazie all'arrivo della bicicletta da montagna o mountain bike, che in virtù di telai leggeri ma resistenti e di opportuni rapporti di pedalata e freni efficacissimi consente anche ai meno allenati di percorrere salite non sempre agevoli e vertiginose discese.

Descrivere questo sport, limitandosi a una mera enunciazione di tecnologia è sicuramente riduttivo, poiché andare in mountain bike, al pari del trekking, consente di appagare il naturale desiderio di muoversi nella natura percorrendo a volte gli stessi sentieri del trekking ma potendo coprire distanze molto maggiori a parità di tempo.



Sono in crescita i partecipanti alle gare di mountain bike, a diversi livelli di tecnica e di impegno fisico.