

Ciao Gaia, come te la passi? Visto che sole? Ora che è arrivata l'estate vorrei andare a fare un bel trekking in montagna!



Ciao Dom! Che bello, e da quando fai trekking?

Ho visto su instatrek che lo fanno tutti e ho pensato di provare anche io!



Bene! Non è mai troppo tardi per iniziare. Sei già attrezzato?

Certo! Ho le vecchie scarpe da ginnastica!

Aspetta, cosa?



...le scarpe vecchie! Pure se si rompono che mi frega!

Oh no Dom, e se poi ti rompi tu? Bisogna usare sempre calzature adeguate in montagna, per una questione di sicurezza. Meglio patire un po' il caldo ma indossare **le scarpe da trekking**.



Pensa come sarebbe giocare a calcio con le ballerine, o danzare con gli anfiabi

È vero, non ci avevo pensato. Dell'abbigliamento invece che mi dici? Come vanno pantaloncini e maglietta?

Ehm bene dai, ma non benissimo. Io ti consiglio sempre **pantaloni lunghi**, anche in estate, per evitare di esporti a graffi, abrasioni... e zecche! Che si trovano sempre più spesso nei nostri boschi.



Ok, ci sta. Però per lo zaino non puoi proprio dirmi niente... perché tanto non lo porto!
Fa troppo caldo per portare la giacca, non voglio pranzare per dimagrire un po', e poi bevo quando torno in macchina!

Noooo Dom, al contrario! Lo **zaino** va sempre portato. Ti dirò di più: dietro dovresti avere sempre un **kit di primo soccorso**, qualche **snack**, e una **giacca a vento**.
Le condizioni in montagna cambiano in fretta anche d'estate!



Ma soprattutto, molta **acqua**. La disidratazione è alla base di molti incidenti in montagna. Io con me porto sempre anche un **berretto** e la **crema solare**. Non sai quanto picchia il sole lassù. Per il **pranzo**... che te lo dico a fare, se non ce lo hai te ne penti!



Va bene, convinto. Hai qualche ultimo consiglio da escursionista pro?

Uhm sai cosa? Una **maglietta di ricambio**! Rende la pausa in vetta più piacevole se si sceglie una salita impegnativa. E dei **sali minerali isotonici** nella borraccia, che reintegrano quello che si perde con il sudore, e danno un piccolo carico di zuccheri, un sorso alla volta.

Insomma, meglio portare un po' più di cose con sé, ma vivere un'esperienza in natura piacevole e sicura!



Buona estate a tutt* l* escursionist*!