



CONSIDERAZIONI GENERALI


PIANIFICAZIONE

- 
- Leggi i **bollettini meteo della** zona che ti interessa. Scarica il bollettino aggiornato dal sito ARPA Piemonte [LINK](#)

- **L'escursione va preparata** per individuare le difficoltà tecniche, stimare i tempi di percorrenza e preparare l'attrezzatura.

- 
- **Calcolare dislivelli** del percorso (un gruppo non allenato difficilmente effettua 800 m di dislivello);
 - **Calcolare tempi di percorrenza** (meglio non più di 4-5 ore al giorno con zaino di 10/13 kg); indicativamente considerare 4km per ora o 300m di dislivello.
 - **Assicurarsi della presenza di acqua** lungo il percorso.
 - **Concordare i punti di incontro**


EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE

- 
- Utilizza sempre **calzature adeguate** con suola scolpita antiscivolo, meglio a protezione della caviglia (*pedule o scarponi*) Una calzatura inadatta può mettere in crisi anche il camminatore più allenato!. Ci sono scarponi realizzati con materiali idrorepellenti (Goretex) che garantiscono un buon livello di traspirazione; ma la cosa più importante è la "calzata": dev'essere tanto perfetta da non consentire strofinamenti interni del piede con la tomaia (vesciche) e nello stesso tempo deve risultare comoda e indolore nell'utilizzo prolungato.
 - Porta sempre con te **l'abbigliamento integrativo** per un eventuale cambiamento meteo. Camminando ci si scalda MA appena ci si ferma, o con il peggioramento della situazione meteo (temperatura, vento, precipitazioni) la temperatura percepita può variare drasticamente, E' quindi consigliato **un abbigliamento a strati** (i.e. Canotta, maglietta, camicia, maglione/pile, soft Shell/giacca leggera, giaccone, poncho o mantella)
Non dimenticarti di porre **attenzione all'isolamento delle estremità**, munisciti di guanti, cappello/cuffia e calze di lana. Piuttosto che una sciarpa è consigliabile un indumento (giaccone o soft Shell) con il collo alto.
 - **Borraccia personale** almeno delle dimensioni di un litro, **caricata prima di partire**; vista la stagione può essere utile **integrarla** (non sostituirla!) **con un termos** contenente una bevanda calda zuccherata).
 - **Torcia frontale e Gilet ad alta visibilità**, per illuminare la via e rendersi visibili al buio o in condizioni meteo avverse
 - **A seconda della durata del percorso adeguate scorte alimentari**
 - **Cellulare carico ed eventuale powerbank**
 - **Mascherina (una indossata e una di scorta)**

EQUIPAGGIAMENTO GRUPPO

- **2 Lampade a petrolio, Combustibile, candela o "cerino" o stecco ca spiedini** per trasferire la fiamma e/o procedere alle operazioni di ricarica della lampada (vedere sezione apposita)


DOSARE BENE SFORZI ED ENERGIA



Prima di partire **assicuratevi di essere sufficientemente riposati** avendo alle spalle un adeguato numero di ore di sonno, e di essere adeguatamente rifocillati.

A seconda del percorso che avete precedentemente pianificato, **prevenivate i punti di sosta e i tempi per l'incontro** con chi prenderà in carico la fiamma, tenete a disposizione i contatti telefonici delle persone con cui dovrete incontrarvi

GLI IMPREVISTI



Un cambio di programma può portare a vari imprevisti: **se non siete sicuri** di una scelta, **fatevi consigliare** da chi è sul posto o **dai contatti** della vostra agenda che avrete preparato prima di partire, tenete il cellulare carico. Un cambio essere necessario per il peggiorare del meteo, o della stanchezza del gruppo

1. PIANIFICARE IL PERCORSO
2. L'EQUIPAGGIAMENTO
3. DOSARE BENE SFORZO ED ENERGIE
4. GLI IMPREVISTI