

Trekking in solitaria: 5 regole d'oro - Guida Completa



Foto di AlphaTangoBravo / Adam Baker (flickr) - DIARIO.BIZ

S SINTESI DELLA GUIDA

Camminare da soli in mezzo alla natura incontaminata è un'esperienza che rigenera lo spirito. Questa guida vi svelerà i segreti per pianificare al meglio il vostro prossimo trekking in solitaria riducendo i rischi a zero.

C CHECKLIST EQUIPAGGIAMENTO

- ☐ Localizzatore satellitare bidirezionale attivo
- ☐ Mappa dei sentieri cartacea e bussola
- ☐ Kit di primo soccorso medico aggiornato
- ☐ Lampada frontale con batterie cariche di riserva
- ☐ Powerbank ad alta capacità e cavi di ricarica
- ☐ Filtro personale per la purificazione dell'acqua
- ☐ Guscio impermeabile pesante in Gore-Tex
- ☐ Coperta termica d'emergenza in alluminio
- ☐ Fischietto di segnalazione ad alta frequenza
- ☐ Scorte alimentari extra ad alta densità calorica

P CONSIGLI PER IL SENTIERO

- Comunica sempre l'itinerario preciso a una persona di fiducia prima di iniziare il cammino.
- Non affidarti solo allo smartphone: porta sempre una mappa cartacea e un localizzatore satellitare.
- La rinuncia è un segno di maturità: monitora costantemente il meteo e torna indietro se peggiora.

A ASTUZIA SMART & CURIOSITÀ

Molti escursionisti solitari esperti usano lasciare un biglietto scritto a mano ben visibile all'interno del cruscotto della propria auto parcheggiata all'inizio del sentiero, indicando l'itinerario previsto e l'orario di rientro. Questo semplice trucco velocizza enormemente i soccorsi in caso di mancato rientro.