

1) Perché è necessario prepararsi per un'escursione in montagna?

In fondo chi va spesso a piedi fa gli stessi movimenti che farebbe passeggiando per i sentieri e tutti sanno camminare.

Prepararsi fisicamente per un'escursione in montagna è fondamentale per la buona riuscita del viaggio.

Lungo i sentieri di montagna s'incontreranno una serie di ostacoli che non siamo abituati ad incontrare nelle nostre passeggiate o allenamenti:

- La pendenza dei sentieri a cui non siamo abituati
- L'altitudine e la mancanza di ossigeno che rendono uno sforzo a cui pensiamo di essere pronti più faticoso del previsto
- Gli ostacoli che s'incontreranno lungo i sentieri di montagna, ai quali non siamo abituati nelle ciclabili o nei parchi cittadini e che metteranno alla prova il nostro fisico
- La durata della camminata in montagna, di solito molto più lunga della normale camminata o allenamento che facciamo durante la nostra quotidianità
- dover portare uno zaino con sé in montagna implica essere allenati a portare un peso extra con noi

Tutte queste variabili possono condizionare, se non preparate adeguatamente, la nostra camminata in montagna

2) Ha senso allenare anche la schiena e la parte alta del corpo, se per fare delle escursioni si usano le gambe?

Allenare la schiena il busto e le braccia dovrebbe essere parte integrante di un buon programma di allenamento per la preparazione di un trekking.

Il "core" è una zona del nostro corpo formata dai muscoli addominali dal pavimento pelvico dai glutei ma anche da alcuni muscoli dorsali. In questa zona del nostro corpo risiede il nostro baricentro, e allenare questa zona del corpo porterà ad avere un miglior equilibrio e la stabilità e la tonicità necessaria a superare quei ostacoli che vi si presenteranno lungo il sentiero.

Inoltre avere una parte alta del corpo allenata comporterà essere più coordinati nei movimenti, importante aspetto per prevenire gli infortuni, e più preparati a portare qualche peso extra, come ad esempio il nostro zaino

3) Quanto c'è di vero nella convinzione che chi fa ciclismo, chi nuota o, in generale, chi pratica altri sport, è già pronto per un'escursione in Val d'Aosta?

Sicuramente chi pratica già sport, parte avvantaggiato rispetto a chi ha una vita sedentaria.

- Possiede già una discreta tonicità muscolare
- ha un sistema respiratorio migliore di chi non pratica sport
- è abituato a mettere il proprio fisico sotto sforzo per cui ha una conoscenza maggiore del proprio corpo e di conseguenza, dei propri limiti

Questo però non significa che il ciclista o il nuotatore più esperti siano già pronti per un'escursione in montagna.

La montagna è un ambiente a cui non siamo abituati, con ostacoli e sfide che non troviamo durante gli allenamenti che facciamo di solito e che, se sottovalutati, possono facilmente portare anche lo sportivo più assiduo fuori dalla propria zona comfort.

Sicuramente la persona sportiva o attiva troverà meno difficoltà a preparare e poi ad affrontare l'escursione in Val d'Aosta, ma l'escursionismo in montagna è un'attività diversa da quelle che facciamo abitualmente, pensare di essere pronti senza essersi specificatamente allenati, è un po' come pensare di preparare una lunga nuotata in mare aperto andando in bicicletta o facendo jogging.