

ALL'ARIA APERTA. Dal Baldo alla Lessinia, tante le opportunità per fare movimento e gustare prodotti tipici a km zero

Gite in montagna, i consigli di Coldiretti

Dall'equipaggiamento al cibo, ecco come divertirsi in sicurezza

Complici il caldo e le belle giornate di sole, il monte Baldo e la Lessinia sono tra le mete preferite dei veronesi durante i fine settimana. Sono numerose le presenze nei rifugi e negli agriturismi per uno spuntino veloce o un pranzo completo per ristabilirsi dopo lunghe passeggiate. Per trascorrere una giornata o una vacanza in sicurezza, è bene però adottare un

comportamento adeguato. Coldiretti Verona consiglia così, in una nota, a chi va in montagna alcune semplici regole per trascorrere momenti di relax in totale sicurezza e per salvaguardare l'ambiente circostante.

Dall'abbigliamento al comportamento da tenere nei confronti di fiori e animali fino alle buone norme di sicurezza, l'attenzione, dice Coldi-

retti, «deve essere sempre alta, specie se si parte con dei bambini». La prima indicazione è dunque quella di organizzare l'escursione in base alle proprie condizioni personali e, se ci sono bambini, in base alle loro. Inoltre «ogni uscita dev'essere pianificata con cura, individuando se ci sono rifugi lungo il percorso, quanto lontane sono le distanze e, soprattutto, informarsi sulle condizioni meteorologiche». È necessario inoltre avere con sé la giusta attrezzatura, per non correre rischi: indossare scarponcini

da montagna o scarpe da ginnastica con soles anti-scivolo, abbigliamento per caldo e vento, avere poi uno zaino impermeabile. Inoltre portare acqua e cibo, crema solare e occhiali da sole. Si invita poi a rispettare l'ambiente: non raccogliere fiori e a non lasciare rifiuti in giro. Nel caso si porti con sé un cane, durante l'escursione va tenuto al guinzaglio. Altra raccomandazione: non disturbare gli animali, rimanere a distanza di sicurezza ed evitare rumori molesti. I pascoli sono luoghi di lavoro e quindi proprie-

tà privata. Evitare di camminare troppo velocemente.

Il ritmo va adattato al componente del gruppo più debole. Fare sempre pause e rimanere sui sentieri segnati. È opportuno portare un carica batteria portatile per lo smartphone e disattivare tutte le impostazioni che consumano la batteria. Necessaria una carta topografica aggiornata dell'itinerario o scaricare applicazioni dedicate alle escursioni sui monti. «In montagna», conclude Coldiretti, «è possibile degustare prodotti locali a km zero». •



Escursionisti in montagna: è importante valutare le forze e il tempo

