



9 consigli per affrontare le escursioni autunnali: suggerimenti utili per camminare senza rischi!

Ecco 9 consigli essenziali per camminare in autunno senza correre rischi ed evitando imprevisti. In questa stagione i boschi si tingono di colori incredibili e il meteo è più fresco e imprevedibile: ecco perché le escursioni autunnali richiedono la giusta preparazione.

Trekking d'autunno, una stagione meravigliosa da scoprire a piedi con la giusta attenzione

Il trekking d'autunno è una delle attività all'aperto più gratificanti e piacevoli che si possano fare.

La stagione è perfetta per le escursioni e per scoprire la bellezza e la magia di boschi e montagne.

In questo periodo dell'anno gli alberi assumono colorazioni meravigliose che vanno dall'ocra e l'arancione fino al rosso e all'oro, una miriade di sfumature che conferiscono alle montagne un aspetto e un fascino unici.

Come in qualsiasi altro momento dell'anno, fare trekking richiede il rispetto di alcune fondamentali regole di prudenza.

Vediamo nove consigli fondamentali per rendere le nostre escursioni autunnali un'esperienza unica e indimenticabile.

1 – Le giornate si accorciano, occhio al buio!

Sì, è vero: le giornate hanno cominciato ad accorciarsi a fine giugno.

Tuttavia è proprio con l'autunno che questo processo diventa evidente e un escursionista non può non tenerne conto.

Una **torcia o una lampada frontale** e strati extra diventano un must per la diminuzione della luce e della temperatura che ne consegue.

Le torce in particolare da un lato riducono i rischi legati alla sfortunata ipotesi di rimanere al buio sui sentieri, dall'altro sono essenziali per le escursioni al chiaro di luna.

Le giornate più brevi portano infatti anche aspetti affascinanti: ad esempio la fauna selvatica tende a muoversi di più al crepuscolo, rendendo più probabile l'esperienza unica di avvistare gli animali.

E che dire dei **tramonti autunnali e dei panorami** che, con l'aria nitida, consentono di vedere molto più lontano il profilo delle montagne al calar del Sole?

Uno spettacolo che solo l'autunno sa regalare.

2 – Controllare sempre le previsioni meteo

In autunno le previsioni meteo sono un po' meno affidabili rispetto al resto dell'anno, soprattutto per chi cammina in montagna.

Anche durante le belle giornate, il sole non è così intenso e venti freddi possono comparire in qualsiasi momento.

Questo non significa che non si debba controllare il meteo. Al contrario, occorre fare ancora maggiore attenzione.

Come?

Innanzitutto focalizzandosi sulle **previsioni a breve termine** e possibilmente molto specifiche del territorio che si intende visitare.

Avere contatti con guide esperte di quella montagna o quel territorio dove si progetta di fare un trekking aiuta a capire come il tempo potrebbe evolversi, considerare le previsioni.

3 – Abbigliamento di scorta per ogni imprevisto

Considerata l'imprevedibilità del meteo, è indispensabile indossare abiti a strati.

Devi equipaggiarti adeguatamente con abbigliamento caldo, una giacca antivento e impermeabile e non dimenticare mai un cappello e i guanti.

Questo comporta naturalmente aumentare il peso dello zaino, dovendo esser pronti ad affrontare e reagire a qualsiasi improvviso cambiamento meteorologico.

Utilizza una copertura impermeabile per lo zaino e sacchetti impermeabili per abiti ed effetti personali.

4 – Autunno, la stagione in cui è più facile perdersi sui sentieri

Fare trekking in un bosco colorato dall'autunno è meraviglioso, ma ci vuole prudenza: nebbia, terreno bagnato, fango, suolo coperto da foglie scivolose sono tutti fattori di rischio.

e ti piace andare per funghi, fotografare i colori dell'autunno o se desideri semplicemente camminare immerso nei

boschi autunnali, dovresti sempre essere consapevole della tua posizione, lasciare segni e prendere riferimenti o punti di riferimento naturali per evitare di perderti.

La mappa cartacea e la bussola in autunno diventano un must, così come può essere di grande aiuto avere con sé un buon dispositivo Gps oppure usare un'app per la navigazione sullo smartphone.

5 – Abbigliamento per il trekking d'autunno: al bando il cotone

Non indossare capi in cotone. Non ti terranno caldo e **impiegheranno molto tempo ad asciugarsi se si bagnano**.

Dai la preferenza a materiali sintetici (poliestere) o naturali (lana) che si asciugano più velocemente, allontanano l'umidità e sono buoni per l'isolamento.

Un buon negozio di abbigliamento tecnico saprà consigliarti sul materiale più adeguato al trekking in autunno.

6 – Attenti all'ipotermia, un nemico da tenere presente nei trekking autunnali

L'ipotermia è un pericolo reale durante le escursioni autunnali.

Le temperature non sono così estreme come in inverno ma la nebbia, l'umidità e i venti freddi possono essere una combinazione letale.

Quando terminiamo la nostra escursione, è importante togliere rapidamente i vestiti umidi e bagnati per mantenere un'adeguata temperatura corporea.

Lascia vestiti e scarpe di ricambio asciutti nella tua auto per indossarli una volta finito il trekking.

7 – Calze da trekking per l'autunno: una necessità

Per assicurarti di mantenere i piedi caldi e asciutti, al riparo da brutti scherzi degli scarponi, opta per specifiche calze da trekking, anche in questo lasciando perdere il cotone.

Se opti per **calze particolarmente spesse**, assicurati che siano comunque compatibili con le tue scarpe da trekking, perché in caso non lo fossero potresti avere delle vesciche.

Porta sempre un paio di calze extra, nel caso in cui piedi si bagnino oppure per tenerti al caldo se la temperatura si abbassasse inaspettatamente.

8 – Essere sempre pronti alla pioggia

Se c'è una stagione in cui bisogna sempre mettere in conto che la pioggia potrà arrivare lungo il sentiero, è proprio l'autunno.

Per quanto si possa stare attenti al meteo, **i rischi non possono azzerarsi** e quindi occorre non farsi cogliere impreparati.

Camminare con la pioggia si può, il brutto tempo non deve fermare né, tanto meno, spaventare il trekker.

Per fare questo però diventa fondamentale l'esperienza e l'attrezzatura, altrimenti il trekking può trasformarsi in un vero incubo.

Se non avete esperienza e attrezzatura, non correte il minimo rischio: state a casa, camminerete un'altra volta.

9 – Goditi la meraviglia della natura in autunno

Se adotti alcune semplici precauzioni, potrai godere di tutti i colori e profumi di questa stagione magica.

Il fatto che con l'autunno arrivino il fresco e la pioggia non significa che devi rinunciare a programmare e fare

escursioni.

Al contrario. L'autunno è tutto da godere sui sentieri e regala agli appassionati di trekking **uno sguardo unico e magico sulla natura**, per ammirarla come non è possibile fare nel resto dell'anno.

articolo su: [Trekking&outdoor](#)

Categoria

1. Info e curiosità
2. Info trekking

Tag

1. News
2. Trekking

Data di creazione

2024/09/18