L'Arena

Quotidiano

Data 27-03-2021
Pagina 24
Foglio 1

LE GRANDI INIZIATIVE. In edicola, in abbinamento con il nostro quotidiano, un volume rivolto soprattutto ai «seniores»

Trekking in montagna per tutte le età

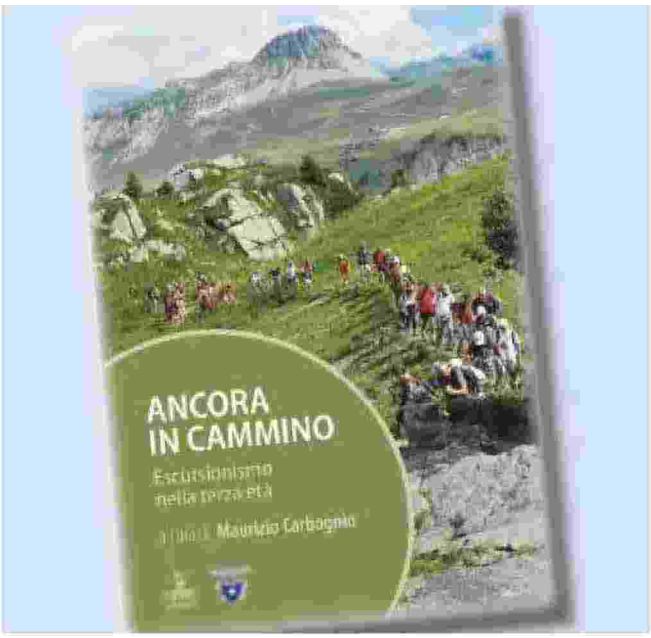
Camminare in montagna non è un'esclusiva per i giovani e gli allenati. Anche chi ha un'età avanzata può benissimo affrontare molti dei percorsi presenti sui nostri monti. A spiegarlo nei dettagli ci pensa «Ancora in cammino», in edicola con L'Arena al prezzo di 9,90 euro più il costo del quotidiano.

Il volume, edito da Cierre Edizioni e scritto da Maurizio Carbognin, si rivolge sia agli escursionisti anziani neofiti, che a quelli di lungo corso, presentando una serie di schede dettagliate con vari percorsi da affrontare al meglio. L'obiettivo del libro è di proporre, con indicazioni «tecniche» e con esperienze dirette, consigli su come affrontare in sicurezza e in «salute» i percorsi con un occhio di riguardo agli stili di vita da adottare. Ci sono molti esempi di escursioni e di trekking da intraprendere attraverso uno stile soft con una prospettiva adatta appunto alle persone un po' in là con gli anni, sempre più numerose visto il progressivo invecchiamento della popolazione.

Il testo – spiega l'autore, sociologo e accompagnatore del Gruppo Seniores Cai d'Argento del Cai di Verona – non intende quindi essere un «manuale», ma piuttosto «un compendio ragionato di suggerimenti, desunti dalla nostra esperienza di escursionisti e di organizzatori di escursioni per anziani neofiti, che aiutino il principiante ad orientarsi e ad assumere un po' alla volta il proprio stile di escursionista. A rischio di sfiorare l'ovvietà, scriveremo cose che "sanno tutti", ma che proprio per questo "nessuno dice"», spiega, con una vena ironica, Carbognin.

La pubblicazione, che spiega che cosa sia e come si possa praticare al meglio l'escursionismo nella terza età, indaga come si possa andare in montagna con grande gioia e soddisfazione anche da vecchi. «Certi anziani fanno, o cercano di fare, come se il tempo non fosse passato, e progettano escursioni e trekking con percorsi talvolta anche molto impegnativi dal punto di vista fisico e tecnico», precisa ancora lo scrittore. «Altri invece, che siano arrivati alla montagna con il pensionamento, oppure perché hanno mutato (o sono stati costretti a mutare) prospettiva, si pongono obiettivi più limitati ma, non per questo, di minore soddisfazione».

Dopo i capitoli dedicati ai consigli pratici, si entra nel vivo con una serie di proposte per escursioni da realizzare in giornate o comunque a misura di «seniores». ● EM.ZAN.



029879

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.