

## Le escursioni della Marco Mascagna: istruzioni

La Marco Mascagna organizza ogni anno un programma di escursioni mensili (da ottobre a giugno). **Le escursioni sono aperte a tutti, ma prima di partecipare leggi attentamente queste istruzioni.**

Andare in montagna non è come fare una passeggiata o una scampagnata: se l'escursione non è alla portata delle tue forze o capacità, se le scarpe non sono adatte al percorso da fare, se l'abbigliamento è inadeguato, se si è sprovvisti di acqua quando è necessaria, si possono determinare problemi non solo per il singolo, ma per tutti i partecipanti. Per questo, **prima di partecipare all'escursione, bisogna leggere attentamente le caratteristiche**, in particolare il **dislivello, la durata** e la difficoltà del percorso, per vedere se è adatta alle proprie capacità e quale equipaggiamento è necessario, perché **tu solo sei responsabile di te stesso e, al tempo stesso, non devi mettere in difficoltà le altre persone che partecipano all'escursione.**

Come è che puoi mettere in difficoltà gli altri? Non mantenendo la stessa andatura degli altri e prolungando così i tempi di percorrenza; avendo un "incidente" che costringe a "fuori programma" alcuni o tutte le persone del gruppo ecc.

Per noi **queste cose sono indispensabili:**

- 1) **non avere controindicazioni mediche** per questo tipo di attività. Per questo consigliamo di fare periodicamente una visita medica e gli accertamenti consigliati dal medico (elettrocardiogramma ecc.)
- 2) **calzare scarpe da trekking.** Le scarpe da trekking sono indispensabili perché hanno una suola che ha una buona presa anche su suoli in forte pendenza, su rocce bagnate, su terreni fangosi; perché sono impermeabili, ma hanno una buona capacità di traspirazione, quindi permettono di avere il piede asciutto sia se si è costretti a camminare nella neve, su foglie bagnate o se si è colti dalla pioggia, sia se l'escursione è molto lunga e fa caldo e il piede suda; perché hanno una calzata confortevole anche se si cammina per varie ore; perché hanno una suola spessa che non fa sentire le asperità del percorso quali, pietre, pietrisco, rocce aguzze ecc. Per il tipo di escursioni che noi facciamo vanno solitamente bene le **scarpe da trekking di media altezza** (quindi non alte come gli scarponi, ma che proteggano la regione malleolare e sostengano un poco la caviglia). **In alcune escursioni sono invece consigliate quelle alte** (quindi se pensi di partecipare anche a quelle più impegnative comprati quelle alte che vanno bene sempre). **Non mettere mai scarpe appena comprate per escursioni lunghe**, perché non sai se ti faranno male e poi perché la scarpa spesso si deve adattare al piede.
- 3) **Usare calzettoni da trekking.** I calzettoni da trekking sono antiabrasione e a spessore differenziato per impedire il formarsi di vescicole e irritazioni, sono più confortevoli delle calze da ginnastica per camminare a lungo, sono traspiranti.
- 4) **Vestirsi a cipolla** (t-shirt in tessuto traspirante, camicia di flanella, maglione, giacca impermeabile).
- 5) **Avere uno zaino** per mettere i vestiti che non indosserai mentre fatichi e sudi, per portare l'acqua e la colazione.

Le nostre escursioni sono anche **un momento conviviale**, un'occasione per stare insieme, **conoscersi, scambiare idee** e per **conoscere la Marco Mascagna, le sue attività e i suoi soci.** Per noi non è importante solo arrivare sulla cima di una montagna o fare tutto l'itinerario programmato, ma anche **stare bene insieme, godere del paesaggio, essere sereni e rilassati.**

Gli spostamenti avvengono **con auto propria o con mezzi pubblici.** **Chi ha l'auto ospita chi ne è sprovvisto.** Anche per questo per partecipare **devi prenotarti inviando una mail a [mail@giardinodimarco.it](mailto:mail@giardinodimarco.it) entro il venerdì precedente la data dell'escursione.**

Il programma può subire mutamenti che saranno comunicati solo ai soci della Marco Mascagna.

**La Marco Mascagna e chi guida l'escursione sono esonerati da qualsiasi tipo di responsabilità, in quanto chi partecipa si assume tutta la responsabilità della sua partecipazione.**