



## ESTATE 2018 - Escursioni di trekking con le Guide Alpine del Lario e delle Grigne

### Condizioni di prenotazione

1. Scegli la tua escursione o il trekking di due giorni, indica il numero di partecipanti e specifica se vuoi prenotare anche il pranzo. Completa infine con i tuoi dati e clicca su INVIA.
2. Una volta ricevuta la tua richiesta, lo staff di Montagne Lago di Como ti invierà una EMAIL per confermarti di aver ricevuto la richiesta.
3. Si accettano prenotazioni entro 2 giorni prima dell'escursione programmata esclusivamente tramite il sito.
4. I trekking si effettuano con un minimo di 7 partecipanti e con condizioni meteo favorevoli.
5. Due giorni prima dell'escursione, lo staff MLC ti invierà via email la CONFERMA dell'escursione, i dettagli e i contatti della tua Guida Alpina. In caso di improvviso peggioramento delle condizioni meteo, è possibile che l'escursione sia annullata anche il giorno prima: lo staff di MLC o la tua Guida Alpina ti avviseranno tempestivamente anche al telefono.
6. Per escursioni giornaliere: in caso di annullamento per condizioni meteo sfavorevoli a escursione iniziata, verrà comunque richiesto il pagamento della guida e verrà consegnato un buono per un'altra uscita tra quelle in programma.
7. In caso di annullamento a trekking di due giorni iniziato, verrà richiesto il pagamento della guida per la prima giornata e, se le condizioni lo consentono, verrà trovata una meta alternativa. Nel caso non fosse possibile questa soluzione verrà rilasciato un buono per un'escursione tra quelle in programma.
8. IL PERCORSO POTRA' ESSERE MODIFICATO IN FUNZIONE DELLE CONDIZIONI AMBIENTALI PER LA SICUREZZA DEI PARTECIPANTI.

Buon divertimento! E non dimenticare di inviarci poi le foto ed il racconto del tuo trekking.

### CONSIGLI UTILI

#### Abbigliamento per un'escursione:

- giacca impermeabile, magari anti-vento: [è il cosiddetto guscio](#). Leggera, una volta piegata occupa poco spazio nello zaino.
- Uno pile di medio spessore
- due magliette sottili, di cui una a maniche lunghe, da tenere a contatto di pelle. Io uso quelle in materiale sintetico e evito quelle in cotone, che si impregnano di sudore, raffreddano, sono pesanti e ci mettono una vita ad asciugare.
- pantaloni lunghi se si pensa di andare per boschi o se si soffre il freddo, ma lasciate perdere jeans e braghe di velluto: sono pesanti, se si bagnano si inzuppano come spugne e non aiutano il movimento.
- calze da trekking.



## ESTATE 2018 - Escursioni di trekking con le Guide Alpine del Lario e delle Grigne

- scarponi. Su questo argomento si sono scritti degli interi volumi, ma io preferisco utilizzare scarponi alti, che proteggono la caviglia, con una suola in Vibram un po' rigida e possibilmente con la fodera in Goretex o materiali similari.
- cappello da sole con la visiera (aiuta a proteggersi il viso in caso di pioggia) e berretto caldo
- guanti di pile
- nelle uscite di più giorni sono necessari i ricambi e un asciugamano (ne esistono in commercio di piccoli e leggeri in materiale sintetico).

### Materiale per un'escursione:

- [zaino di circa 30 litri per le uscite giornaliere, fino a 50-60 litri per i trekking di più giorni.](#)  
L'importante è che sia comodo, con buoni spallacci, che non uccida la schiena e che abbia la cintura per caricare i fianchi. Ricordarsi il copri zaino.
- [i bastoncini telescopici \(o bacchette\)](#) possono aiutare, in quanto scaricano una parte del peso dalle spalle alle bacchette. E' stato valutato che è come avere uno zaino pesante il 30% in meno, che non è poco.
- occhiali e crema da sole, più uno stick per le labbra: più si sale di quota più i raggi UV si fanno micidiali
- una borraccia da un litro: Utili i sali integratori, che aiutano a prevenire la perdita causata dalla sudorazione
- cibo: senza carburante non si procede. Ognuno ha i suoi gusti e preferenze e la scelta se portare panini e cioccolate o barrette energetiche dipende solo da te. L'importante è essere autosufficienti
- un coltello milleusi può sempre servire
- kit di pronto soccorso con i farmaci personali. Come accompagnatore porto sempre con me un kit generico con bende, disinfettante, cerotti, analgesici, ma nessuno come te può sapere delle tue necessità in campo medico. Se soffri di patologie particolari (problemi cardiaci, diabete, allergie) ti consiglio di avvisare sempre l'accompagnatore, in modo da prevenire eventuali problemi.
- cerotti per salvaguardare le parti delicate dei piedi (ottimi quelli in carta) o per proteggere le eventuali vesciche (i Compeed sono fantastici)
- carta topografica, bussola, altimetro e binocolo completano la dotazione, ma se vai in giro con un accompagnatore non sono indispensabili
- utile, non costa nulla ed è iper-leggero: porta con te un fischietto. Nel caso ti perdessi, il suono che emette un fischietto per richiamare l'attenzione delle altre persone è 1000 volte maggiore dell'urlo più potente che tu possa far uscire dalla tua bocca
- il sacco lenzuolo per dormire nei rifugi è indispensabile. Una torcia è sicuramente utile, dato che alle 22 normalmente vengono spente le luci. Anche i tappi per le orecchie possono aiutarti a prendere sonno dormendo nei rifugi, in quanto spesso si è in camerate da 8 e più posti letto.
- la macchina fotografica ti aiuterà non solo a conservare i ricordi della gita, ma per esperienza aumenta anche il livello di attenzione e di interesse nei confronti dell'ambiente.