



SER.A.F. Servizi Associati
dei Comuni del Frosinate



Istituto di ricerca sulla
formazione-intervento

Associazione SERAF
Regione Lazio
Istituto di Ricerca sulla Formazione-Intervento

Progetto
EUREKA



COME ATTREZZARSI PER UNA PASSEGGIATA IN MONTAGNA

Scuola: Patrica Capoluogo

Gruppo di progetto: Alessandra Tozzi e Sara Kasa

Metodologo: docente Brunella Panici

L'abbigliamento deve essere appropriato: può capitare di iniziare la gita con una maglietta ma poi? Indipendentemente da quello che indossiamo alla mattina, nell'arco della giornata possono cambiare tante cose, anche solo perché il percorso si sviluppa su più versanti: ad un tratto esposto al sole ne segue un altro in cui il vento o la stessa ombra determinano sensazione di freddo.



SERAF



EUREKA

L'ideale è essere dotati di un abbigliamento a strati (tipo cipolla!), per vestirsi o spogliarsi a seconda delle condizioni meteo che possono cambiare in fretta.

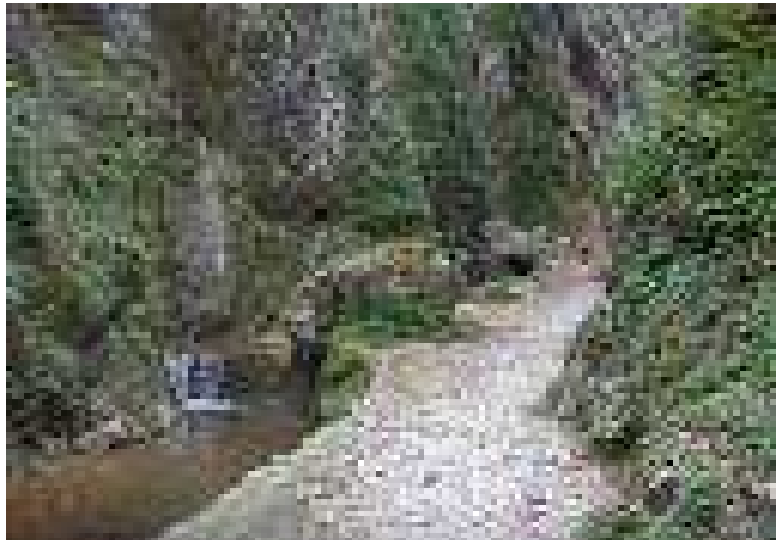


SERAF



EUREKA

Vediamo cos'è necessario portare con noi per riempire un po' la nostra sacca. Innanzi tutto, anche per le gite brevi, mettiamo nello zaino qualche cosa da mangiare e, soprattutto, da bere. Per quanto riguarda l'alimentazione ognuno di noi conosce i propri limiti alimentari ed i problemi legati alla digestione. Il concetto è che non bisogna appesantirsi.



Dentro lo zaino, poi, non deve mancare un mini pronto soccorso, qualche cerotto (compresi quelli per le vesciche ai piedi), e qualche goccia di disinfettante non sono certo di troppo. Le scarpe, ovviamente, devono essere comode, ma non basse, quelle da jogging sono indicate solo per sentieri pianeggianti e senza sassi.

