

ISSUE NO. 01 • APRILE 2019

DOLOMITI DA SOGNO

VACANZA IN MONTAGNA
CON I BAMBINI

I CONSIGLI SULLA GIUSTA ATTREZZATURA

How to travel with
a small budget

COME PROGRAMMARE LE ESCURSIONI

Quali sono le mete migliori e i
periodi più indicati per
trascorrere le vacanze estive in
montagna

ATTENZIONE ALL'ESCURSIONE

Scopri come prepararsi
all'escursione con i bambini

Photo Credits: Unsplash & Umberto Tridello

VACANZA IN MONTAGNA CON I BAMBINI

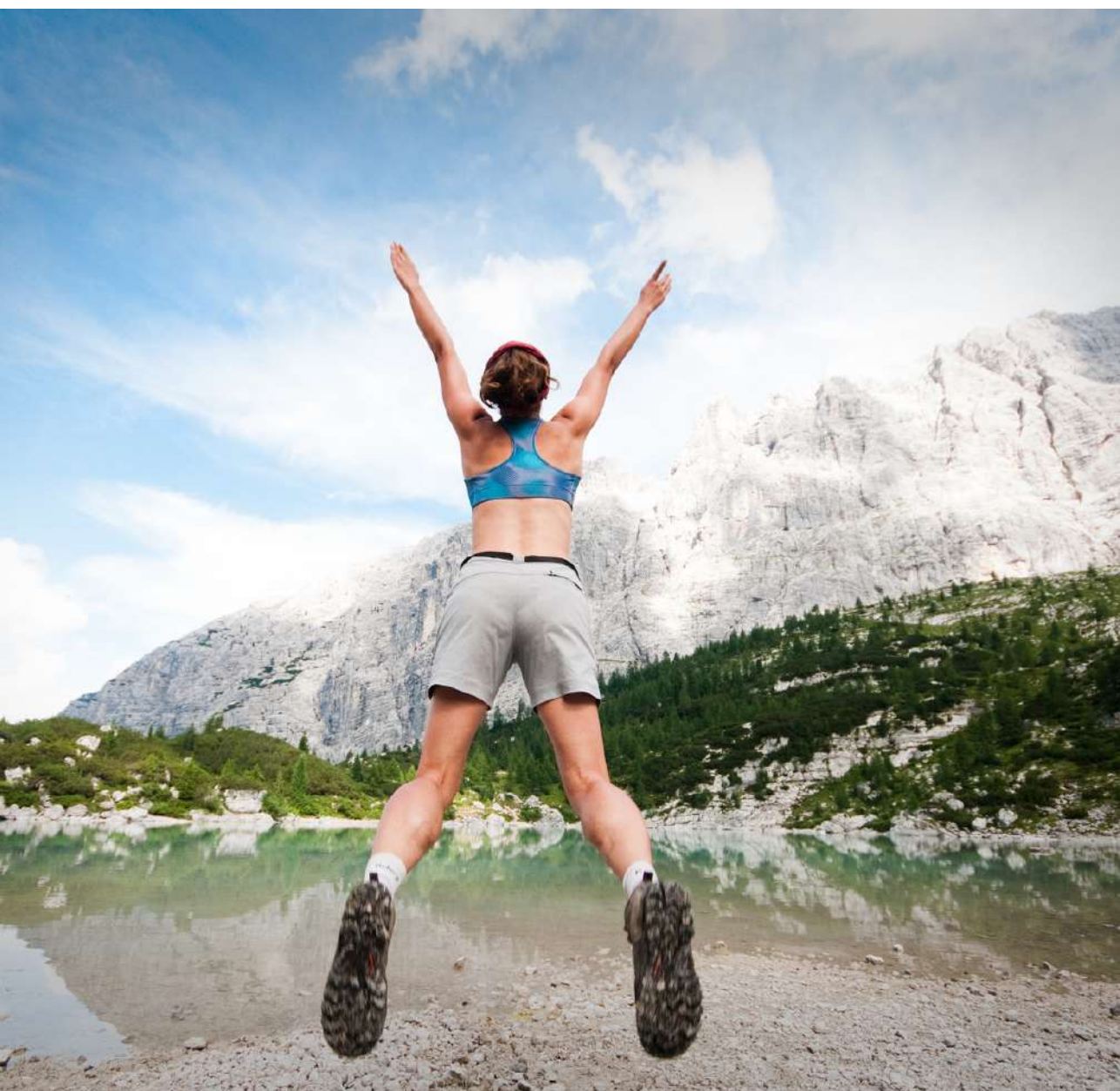
Con la collaborazione di
Gabriele Erolini

“Vacanza in montagna con i bambini? Io l'ho fatto, è stato bellissimo!”

La vacanza in montagna con i bambini e il desiderio di farli appassionare a questa esperienza può rivelarsi difficile e a volte fallimentare. Vivere e esplorare la montagna è un'esperienza bellissima ma bisogna acquisire gradatamente conoscenze e competenze.

Durante le esperienze in montagna con i bambini o i ragazzi del campo scuola o campo sport possiamo consigliare questi tre suggerimenti per trascorrere una vacanza serena. La montagna è bellissima ma va affrontata con rispetto e amore altrimenti potrebbe addirittura rivelarsi pericolosa.





PRIMO CONSIGLIO: ATTREZZATEVI

L'attrezzatura in montagna è molto importante e a volte indispensabile. Non possiamo permetterci di affrontare la montagna con lo stesso outfit con il quale viviamo in città.

Acquistate materiale seguendo la logica della qualità (tenuta termica e traspirazione), comodità e sicurezza. Ormai esistono catene di negozi specializzati che offrono discreti prodotti a prezzi ragionevoli.

Come per gli adulti anche i piccoli vanno attrezzati e fare gli acquisti con loro può essere motivo di entusiasmo.

Una cosa importante per le uscite in montagna sono le calzature e prossimamente approfondiremo il tema di quali acquistare e soprattutto che caratteristiche devono avere.

Se abbiamo bambini piccoli che non camminano sarebbe bene attrezzarsi con uno zaino porta bambino e/o un passeggino da trekking. Andare in montagna con un passeggino da salotto e non adatto a percorsi sterrati potrebbe rivelarsi stressante per il bambino e faticoso per chi lo accompagna.

Se invece il bambino o il ragazzo cammina si può tranquillamente portare uno zaino con un cambio asciutto e qualche gioco per alternare i momenti dell'escursione.





NON DIMENTICARE:

- CAPPELLINO
- GIACCA ANTIVENTO
- KWAY O PONCHO
- PANTALONI TREKKING
- KIT PRONTO SOCCORSO
- BORRACCIA
- BASTONI
- ZAINO COMODO

Come detto sopra le calzature sono tra le cose più importanti ma non dimentichiamo: un cappellino, una giacca antivento (se le giornate sono fredde o piovose), un kway o poncho, pantaloni da trekking, un astuccio con materiale di pronto soccorso (cerotti per vesciche, disinfettante, garze, crema solare), borraccia, bastoncini, uno zaino comodo da trekking vi aiuterà molto.

Le cartine dei sentieri e saperle leggere sono elementi fondamentali per chi non conosce il territorio; per questo le consideriamo obbligatorie nella propria vacanza in montagna con i bambini!



SECONDO CONSIGLIO: PROGRAMMATE

Per esperienza fatta bisogna programmare la vacanza in montagna con i bambini, specialmente se si hanno dei figli piccoli e optare per una permanenza di almeno sette/dieci giorni così da dare modo di ambientarsi alla nuova casa, ai ritmi della vacanza e alle uscite.

Per bambini con età inferiore a tre anni sarebbe meglio scegliere località al di sotto dei duemila metri magari vicino a un lago o a passeggiate in piano fattibili con passeggini da trekking o zaini porta-bambino.

Valutate anche di trovare una località dove ci siano attrazioni per le giornate di riposo (tipo parchi giochi o attività delle aziende di soggiorno per i più piccoli). Ad esempio, per quelli come noi che sono appassionati di calcio, consigliamo di scegliere località in cui sono presenti le squadre di serie A in ritiro per vedere gli allenamenti e fare qualche autografo.

Il periodo per andare in vacanza in montagna con i bambini è spesso legato alle ferie lavorative dei genitori ma se avete l'occasione di andare oltre i mesi per eccellenza di luglio e agosto noterete che anche giugno e settembre sono belli e più economici.



COSE DA CONOSCERE:

- CONDIZIONE METEO
- PREPARAZIONE FISICA
- ESCURSIONE SICURA
- PIÙ ALTERNATIVE
- ESCURSIONI SEMPLICI

Quando siete in vacanza in montagna con i bambini programmare l'escursione è fondamentale conoscere alcune cose:

- Condizione meteo: ormai app che ci danno indicazioni ce ne sono ma se volete ogni giorno davanti alle aziende di soggiorno sono esposte le previsioni;
- Se avete bambini piccoli dovete tenere conto della loro preparazione fisica e comunque fino a cinque anni è meglio non pernottare oltre i duemila metri e le escursioni al massimo con trecento metri di dislivello. Dagli otto ai dodici anni possono affrontare anche dislivelli di seicento metri in tranquillità;
- Usate le cartine per pianificare un'escursione sicura e non sottovalutate anche nessun minimo passaggio difficile specialmente se non si possiedono le attrezzature adeguate (imbracatura e caschetto);
- Programmate con i figli o ragazzi che avete al seguito la scelta del percorso. Proponete due o tre alternative spiegando le eventuali difficoltà e gli aspetti avventurosi del trekking;
- Partite con escursioni semplici alzando gradatamente il livello di difficoltà man mano che aumenteranno le uscite.

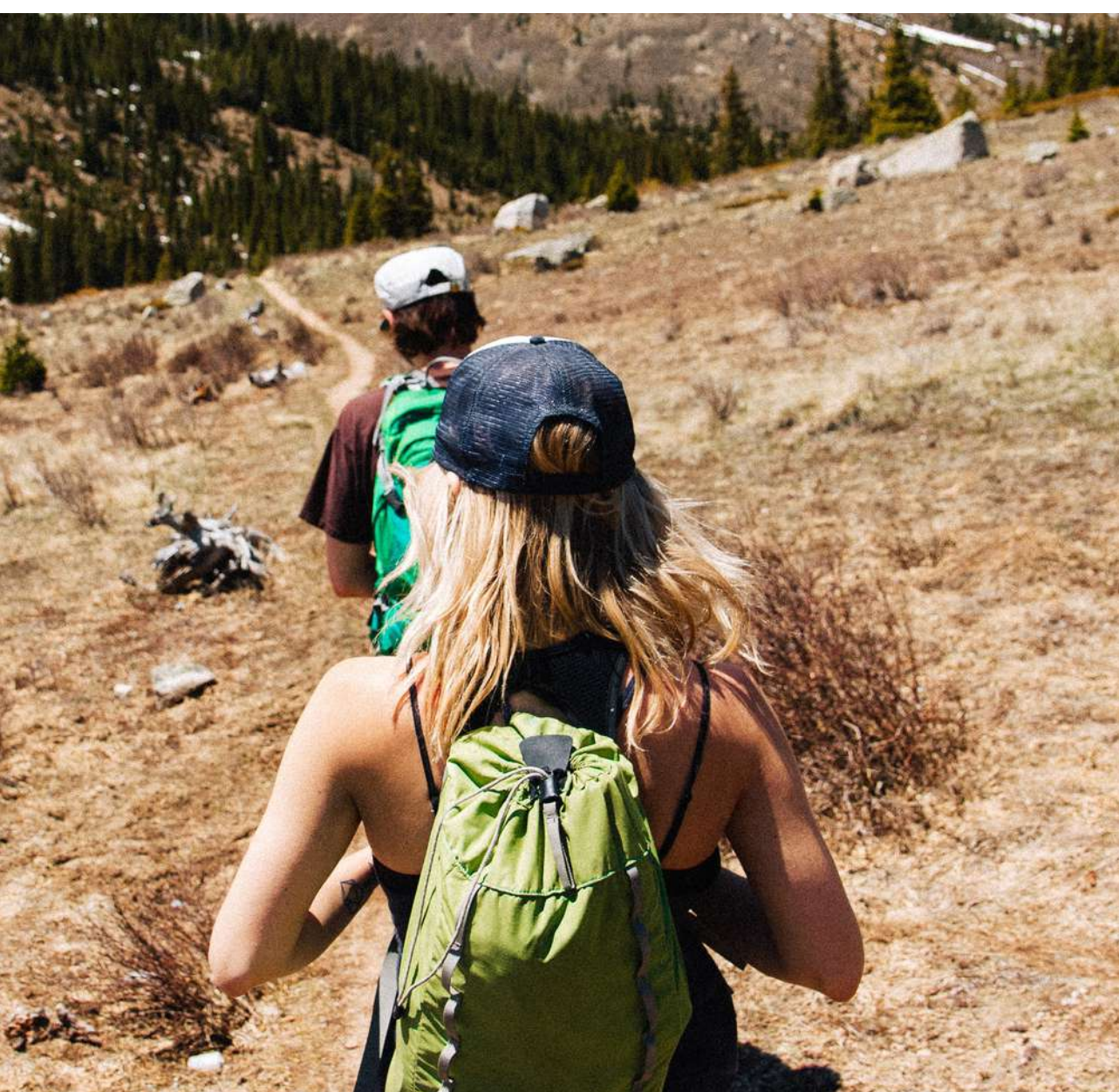


TERZO CONSIGLIO: ATTENZIONE ALL'ESCURSIONE

Prima di approcciarsi all'escursione sarebbe il caso di prepararsi qualche settimana prima a casa con delle camminate per testare le condizioni fisiche. Ormai i ragazzi di oggi praticano quasi tutti almeno uno sport per cui sono preparati fisicamente ma affrontare una camminata in montagna può essere per alcuni psicologicamente difficile.



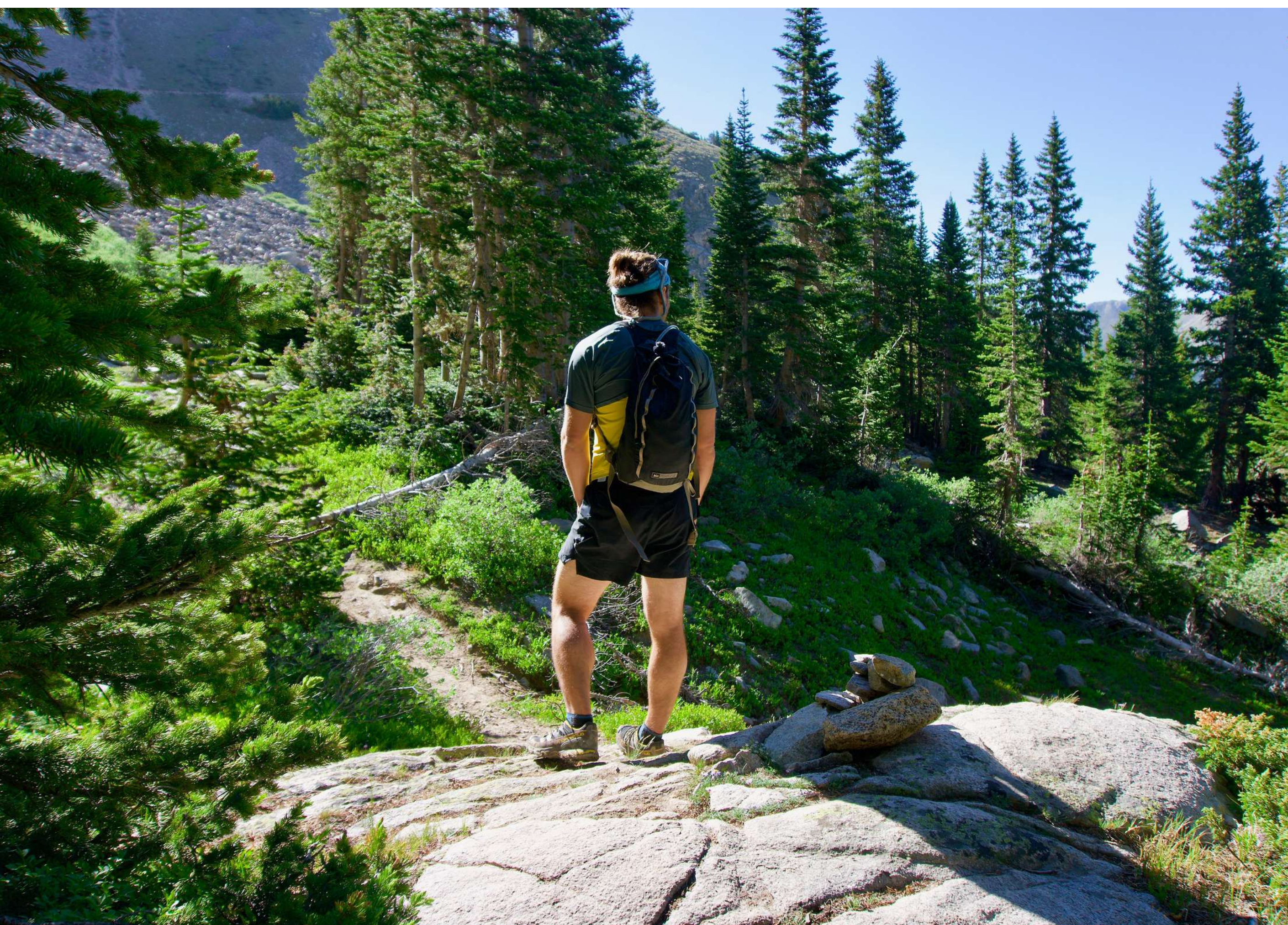
Per prima cosa prepariamoci con una buona colazione fatta un'ora prima dell'attività fisica. La prima colazione è fondamentale e deve contenere più carboidrati che grassi. Per esempio: pane, fette biscottate, miele, marmellata. Si può aggiungere un frutto fresco o della frutta secca e da bere the, succhi o acqua.



Se la passeggiata dura più di un'ora possiamo assumere piccole quantità di frutta secca o panino con marmellata che danno energia immediata. Non sottovalutate mai l'idratazione specialmente nei piccoli. Non fatevi bere solo quando hanno sete ma regolarmente, eviterete inutili rischi.

Per esperienza abbiamo notato che, in particolare modo i bambini piccoli, non sono interessati a far fatica e a guardare i paesaggi e le loro risposte saranno:

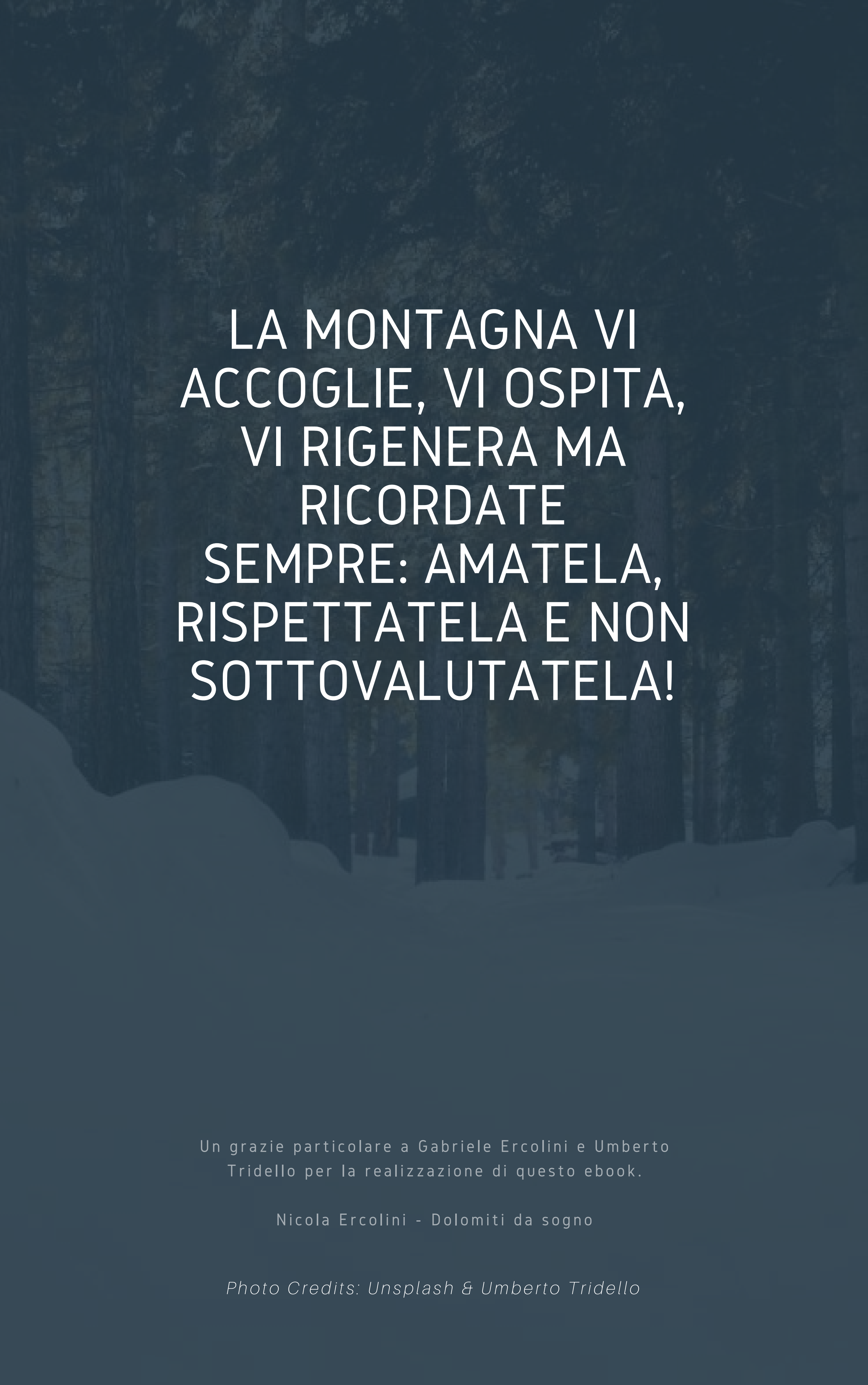
“sono stanco”; “quanto manca?”; “ho mal di pancia”; “ho freddo/ho caldo”; e l'escursione si trasforma in una penitenza.



Ecco alcune idee per divertire i figli in una vacanza in montagna con i bambini:

- Portare qualche amico/a coetaneo da fare a gara, chiacchierare, giocare;
- Proporlo come capo-escursione e responsabile della passeggiata;
- Farlo giocare con giochi tipo “lemonsoda” o “reazione a catena”
- Organizzare una caccia al tesoro dove deve trovare (pigne, legnetti, sassi);
- Fategli fare delle foto durante il percorso da mostrare al rientro a scuola o agli amici al ritorno della vacanza;
- A meta raggiunta premiatelo con una spilla del rifugio o qualche dolcetto;

- Se durante il percorso trovate un ruscello da attraversare lasciate a lui inventare il modo più sicuro e bello per superare l'ostacolo;
- Fate a gara chi vede più animali e riesce a distinguerli;
- Create o acquistate il passaporto della montagna nel quale metterà il timbro del rifugio, il sentiero percorso e i partecipanti. Ogni cinque sentieri percorsi una bella sorpresa.



LA MONTAGNA VI
ACCOGLIE, VI OSPITA,
VI RIGENERA MA
RICORDATE
SEMPRE: AMATELA,
RISPETTATELA E NON
SOTTOVALUTATELA!

Un grazie particolare a Gabriele Ercolini e Umberto
Tridello per la realizzazione di questo ebook.

Nicola Ercolini - Dolomiti da sogno

Photo Credits: Unsplash & Umberto Tridello