GUIDA IN PDF

Come iniziare a fare trekking? Guida per principianti

Montagne di Legami

Fonte online: https://www.happynewlife.it/ita/come-iniziare-a-fare-trekking-guida-principianti/

Articolo pubblicato il 7 ottobre 2026

Guida in PDF generata il 7 ottobre 2026

Per iniziare a fare trekking scegli un sentiero breve di difficoltà T o E nella scala del CAI, con dislivelli contenuti e ben segnalato. Metti scarpe da escursionismo, vestiti a strati, acqua e un telefono carico. Avvisa qualcuno del percorso, parti presto e tieni un ritmo a cui riesci ancora a parlare.

Sono consigli semplici, e la fonte è la stessa su cui si appoggia chi ogni anno fa prevenzione sulle nostre montagne: il Club Alpino Italiano e il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico. Li abbiamo letti direttamente sui loro documenti, non di seconda mano. Niente itinerari qui: ti diciamo come scegliere il tuo.

Di che preparazione hai bisogno per cominciare?

Meno di quanto si pensi, ma non nessuna. L'opuscolo "Sicuri sul sentiero", curato da Elio Guastalli per il progetto "Sicuri in Montagna" di CNSAS e CAI (terza edizione, 2011/2012, quindi non recentissimo), spiega che i facili sentieri di fondovalle, i percorsi brevi con modesti dislivelli e senza tratti esposti non richiedono particolari preparazioni. Le passeggiate lunghe vanno invece affrontate con una buona preparazione fisica, e le escursioni più impegnative solo con un allenamento già consolidato.

Anche l'Organizzazione mondiale della sanità, nelle linee guida del 2020 pubblicate sul *British Journal of Sports Medicine*, dice di cominciare con piccole quantità di attività e di aumentare gradualmente frequenza, intensità e durata. E aggiunge che per chi non ha controindicazioni una visita preventiva è in genere superflua se l'attività resta leggera o moderata, non oltre il passo svelto.

Come si sceglie il sentiero giusto?

Con la scala delle difficoltà del CAI. Le sigle sono quattro per l'escursionismo estivo:

- **T (turistico)**: carrarecce, mulattiere o sentieri evidenti senza problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti. Servono conoscenze di base e preparazione alla camminata.
- **E (escursionistico)**: la maggior parte degli itinerari. Mulattiere e sentieri, a volte tracce, con tratti anche ripidi. Il CAI richiede senso dell'orientamento, esperienza e adeguato allenamento.
- **EE (escursionisti esperti)**: terreno impervio o infido, tratti esposti, ottima esperienza e capacità di valutazione.
- **EEA**: percorsi con attrezzature, come le ferrate.

Per cominciare: T. Dopo qualche uscita, E. EE e EEA non sono per principianti.

Prima di partire, secondo l'opuscolo, l'escursione si programma "a tavolino": guide e carte topografiche, informazioni aggiornate (anche telefonando ai gestori dei rifugi, dove ci sono), tempi di marcia stimati. E conviene partire presto per arrivare prima che faccia buio.

Come ti vesti e che scarpe servono?

Il consiglio è a strati: un primo strato a contatto con la pelle che porti via il sudore, uno intermedio che isola, una giacca esterna impermeabile e traspirante. Un piccolo ricambio asciutto in un sacchetto impermeabile, il copricapo, colori vivaci per farsi vedere in caso di difficoltà. Sulle scarpe l'opuscolo è netto: comode, con suola scolpita e abbastanza robusta, preferibilmente impermeabili e che avvolgano bene la caviglia. Le calzature basse e leggere sono sconsigliate, tranne che per attività sportive che non rientrano nell'escursionismo. Due bastoncini telescopici, aggiunge, possono aiutare a risparmiare energie e a tenere l'equilibrio, soprattutto con uno zaino pesante. Niente di sofisticato.

Che cosa si mette nello zaino?

Poco, ma scelto. Leggero. Uno zaino non esagerato, ben fermo sulle spalle. Dentro, secondo CNSAS e CAI: acqua (da bere spesso e a piccoli sorsi), cibo, un maglione, la giacca impermeabile e antivento, una pila frontale, un piccolo kit di pronto soccorso con cerotto, disinfettante, garza sterile e benda elastica. La pila serve a illuminare il sentiero se si fa tardi e, di notte, a lanciare un segnale di aiuto. Le bevande, ricorda il testo, non vanno mai dimenticate. Mai.

A che ritmo si cammina?

A quello che ti lascia parlare. Parlare, appunto. Uno studio di Kwon e colleghi (*Journal of Exercise Rehabilitation*, 2023) racconta che già nel 1937 si consigliava agli alpinisti britannici di non salire più veloci di quanto si riesca a parlare. È un controllo pratico, non una misura di precisione: lo studio, su 17 persone sane, lo ha trovato coerente con i parametri respiratori. Ne parliamo meglio nella guida su come si respira correttamente camminando.

Noi, nei cammini di Montagne di Legami, regoliamo la giornata sul passo delle asine Pippa e Lulù: lento e costante, e nessuno resta indietro. Chi arriva da una vita sedentaria lo apprezza quasi sempre. Leggi come funziona nel racconto camminare con un asino: Pippa e Lulù.

Meglio da soli o in gruppo?

Per cominciare, meglio in compagnia di qualcuno più esperto. Meglio in due. L'opuscolo lo scrive chiaro: far camminare insieme escursionisti esperti e frequentatori occasionali può ridurre molto il rischio di incidenti dovuti all'impreparazione. Le sezioni del CAI organizzano escursioni accompagnate in tutta Italia. Informati.

Se vuoi un'idea di come si cammina in gruppo con noi, leggi il racconto del trekking per ipovedenti con Noisy Vision e la presentazione dei trekking a Pisa sulle vie della transumanza.

Che cosa fare se qualcosa va storto?

Prima di partire, dire a un familiare o a un amico dove vai e quando pensi di rientrare, e avvisarlo al ritorno. Poche regole, chiare. Niente panico. Il telefono aiuta, ma in montagna ci sono ancora zone senza copertura. Per chiedere soccorso il CNSAS indica il 118, oppure il 112 dove è attivo, e di descrivere con calma dove ci si trova, quante persone sono coinvolte e in che condizioni. Esiste anche GeoResQ, un servizio di geolocalizzazione gestito dal CNSAS e promosso dal CAI, con un'app per inoltrare richieste di soccorso.

Le cause di incidente più frequenti, nell'ordine dell'opuscolo, sono la caduta dal sentiero, il malore, la scivolata, la perdita dell'orientamento e il ritardo nel rientro. Molte si prevengono con un percorso adatto e un orario prudente.

Quando rivolgersi al medico?

Se hai problemi di cuore, di respiro, alle articolazioni, se sei in gravidanza o prendi farmaci che ti fanno girare la testa, chiedi al medico di famiglia che cosa puoi fare prima di iniziare. Lo stesso se durante la camminata senti dolore al petto, un fiato troppo corto per lo sforzo o un capogiro che non passa: fermati. Questa guida non sostituisce un consiglio medico.

Domande frequenti

Quanto deve durare la prima uscita?

Non c'è un tempo valido per tutti. Scegli un percorso T che riesci a fare con margine rispetto al buio e aumenta poco alla volta, come suggerisce l'OMS.

Che differenza c'è tra un sentiero T e uno E?

Il T ha modeste pendenze, dislivelli contenuti e nessun problema di orientamento. L'E è più vario, può avere tratti ripidi e chiede esperienza, orientamento e allenamento.

Servono i bastoncini?

Non sono obbligatori. Il CAI e il CNSAS li descrivono come un valido aiuto per energie ed equilibrio, specie con lo zaino pesante.

Posso andare da solo?

Si può, ma per cominciare è più prudente un gruppo con qualcuno di esperto. In ogni caso comunica il percorso a una persona di fiducia e avvisala quando rientri.

E tu, qual è il primo sentiero che vorresti provare, e con chi?

Fonti

Le fonti di questo testo sono richiamate direttamente nel corpo della guida.

Articolo online: la versione aggiornata di questa guida è su https://www.happynewlife.it/ita/come-iniziare-a-fare-trekking-guida-principianti/ (Montagne di Legami, happynewlife.it).