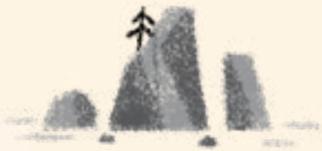


Sommario

	9	Introduzione		28	<i>Arrampicata e bouldering</i>		50	Strumenti e abilità per orientarsi		72	<i>Cascate e piscine naturali</i>
	11	Perché fare escursioni?		30	Incontri con gli animali		52	<i>In mezzo alla natura</i>		74	Stare bene nella natura
	12	<i>Sentieri costieri e spiagge</i>		32	<i>Cieli notturni</i>		54	Frutti di bosco		76	<i>Lande e brughiere</i>
	14	I 10 oggetti essenziali		34	In cerca della stella polare		56	<i>Formazioni rocciose</i>		78	Viaggiare leggeri
	16	<i>Prati in primavera</i>		36	<i>Passeggiate lacustri</i>		58	Cosa fare se ci si perde		80	<i>Fiumi di acqua di disgelo</i>
	18	I 7 principi per non lasciare tracce		38	Stare al sicuro nella neve		60	<i>Pascoli e praterie</i>		82	Escursioni a lungo raggio
	20	<i>Foreste e boschi secolari</i>		40	<i>Sentieri di montagna</i>		62	Guida all'alimentazione		84	<i>Passeggiate nei boschi</i>
	22	Andare in bagno nel bosco		42	Viaggi zaino in spalla: il livello successivo!		64	<i>Sentieri montani e pedemontani</i>		86	Fai a modo tuo
	24	<i>Deserti torridi e secchi</i>		44	<i>Fare campo</i>		66	Condizioni estreme		88	<i>Foreste sempreverdi</i>
	26	L'importanza dell'acqua		46	Gestione sicura del fuoco		68	<i>Paesaggi preistorici</i>		90	Bene, piccoli esploratori!
				48	<i>Camminate tra gole e valli fluviali</i>		70	Consigli escursionistici			

Sentieri costieri e spiagge



Percorrere un sentiero che abbraccia una costa significa tornare indietro nel tempo.

I nostri *antenati* si spostavano in giro per la Terra sfruttando le zone costiere. Vivevano dentro grotte scavate dal mare e cacciavano, raccoglievano e pescavano sulla spiaggia. Una bella passeggiata in riva al mare potrebbe portarti ancora più indietro.

Cerca i *fossili*: tracce di piante o animali preistorici risalenti a milioni di anni prima dell'uomo. Oppure cerca le cose vive: colonie di uccelli marini che nidificano in mezzo alle scogliere; lontre, delfini e foche a caccia tra le onde; e non dimenticare le *pozze* vicino ai tuoi piedi, piene di creature che vivono in mezzo alle maree.



I 7 principi per non lasciare tracce

Seguendo questi 7 principi, possiamo contribuire a proteggere le bellezze della natura che ci circonda e preservare l'ambiente per le generazioni future. Può rendere molto orgogliosi sapere di essere custodi della Terra.



1. Pianificare in anticipo ed essere preparati

Prima di un'escursione, è bene preparare un piano ed essere pronti a tutto.



3. Smaltire correttamente i rifiuti

Di ciò che porti, nulla deve rimanere a terra. Buccie d'arancia e banana comprese!



2. Viaggiare e accamparsi su superfici durevoli

Proteggi il pianeta evitando di camminare o accamparti su piante o vegetazione. Dove puoi, rimani sui sentieri e in campeggi autorizzati.



4. Lasciare ciò che si trova

Proteggi il passato lasciando rocce, piante e altri oggetti naturali come li trovi. Vuol dire anche non lasciare sculture di pietre in equilibrio.

5. Fare attenzione con il fuoco

Prima di accendere un fuoco, controlla che non sia vietato. Se è permesso, assicurati che bruci dentro un'apposita buca e che sia piccolo. Usa rametti che sono già a terra.



IMPORTANTE

Prima di andartene, accertati che il fuoco sia completamente spento.



6. Rispettare la fauna

Osserva gli animali da lontano; non dar loro cibo e non avvicinarti troppo.



7. Rispettare gli altri

Ricorda, intorno a te potrebbero esserci anche altre persone che si godono la natura. Abbi rispetto: parla a voce bassa, in modo che tutti possano godere della bellezza che ti circonda (la musica ad alto volume può essere particolarmente fastidiosa!).



Un'altra ottima cosa è raccogliere eventuali rifiuti abbandonati sul sentiero, come carte di caramella e bottiglie di plastica. Di certo ti porterà fortuna!

Cieli notturni



Quando esci per una passeggiata notturna, l'atmosfera è davvero speciale.

Scegli un percorso nella natura che conosci bene, trova uno spazio aperto e sicuro, spegni la torcia e lascia abituare i sensi al *buio*.

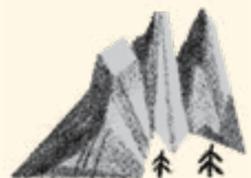
Il tempo rallenta, l'udito prende il sopravvento, e presto dall'oscurità spuntano sagome e ombre nascoste.

Al buio, i sospettosi animali notturni sono più sicuri di sé e la speranza è che nel cielo sopra la tua testa appaia una coperta di *stelle*.

Porta un binocolo per vedere meglio tutti i pianeti, gli ammassi stellari e le galassie. Con un po' di fortuna, potresti addirittura avvistare una *pioggia di meteoriti!*



Sentieri di montagna



Aria pulita, cime maestose e torrenti dalle acque cristalline: i sentieri di montagna valgono sempre la fatica della salita.

Aguzza la vista in cerca di animali che vivono a queste *altitudini elevate*, come capre, aquile e marmotte, e fai attenzione al tempo che cambia repentinamente: il *vento* può alzarsi e le *temperature* abbassarsi rapidamente, e le condizioni a fondovalle possono essere diversissime da quelle che si trovano in vetta.

In montagna, la cosa più importante dovrebbe sempre essere il *percorso*, non solo arrivare in cima. Prenditi un attimo per osservare il mondo che si apre sotto i tuoi piedi mentre sali... e anche mentre scendi. Voltati e stupisciti guardando quanto eri in alto!

