

CAMMINARE IN MONTAGNA

L'ESPLORATORE IMPARA CON L'ESPERIENZA MA SA CAPIRE IN FRETTA QUAL È IL SISTEMA MIGLIORE PER AFFRONTARE UN SENTIERO NUOVO:

> **SENTIERO IN PIANO:** SUL SENTIERO IN PIANO OGNUNO PUÒ CAMMINARE CON IL PROPRIO PASSO, E SI PUÒ ANCHE CORRERE! ATTENZIONE ALLA GHIAIA PERÒ, LÌ SI SCIVOLA.

> **SENTIERO IN SALITA:** IN SALITA CI SI FERMA IL MENO POSSIBILE, MEGLIO ANDARE PIÙ PIANO MA MANTENERE UN PASSO REGOLARE. LA STRADA DRITTA È QUELLA PIÙ BREVE, MA NON SEMPRE LA MENO FATICOSA, VALUTIAMO BENE COSA FA PER NOI ED EVITIAMO DI AGGRAPPARCI AI RAMI DEGLI ALBERI PER NON SPEZZARLI.

> **SENTIERO IN DISCESA:** SCENDIAMO A ZIG ZAG PER NON AFFATICARE CAVIGLIE E GINOCCHIA.

> **SENTIERO ESPOSTO:** IL SENTIERO ESPOSTO È QUELLO CHE SI AFFACCIA SU UNA PARETE RIPIDA (PER ESEMPIO UN CANALE, UN PRATO MOLTO IN DISCESA, UN FOSSO...), IN QUESTO CASO CAMMINIAMO IN SICUREZZA STANDO PIÙ LONTANI POSSIBILE DAL MARGINE;

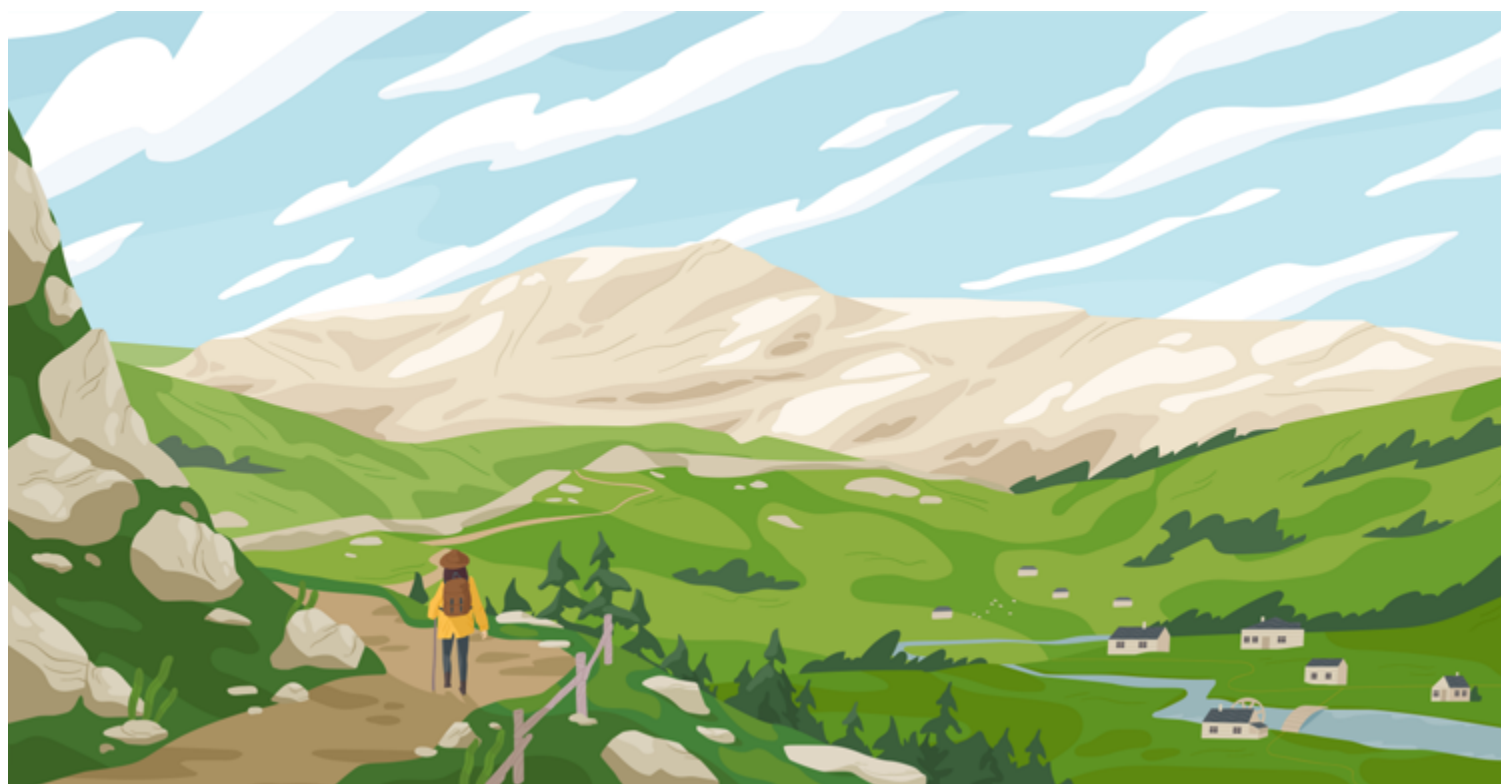
> **SENTIERO NELL'ERBA:** L'ERBA È SOFFICE E FRESCA MA PUÒ ANCHE NASCONDERE INSETTI POCO AMATI COME LE ZECHE. MEGLIO RIMANERE SEMPRE SUL SENTIERO.

> **ATTRAVERSARE UN CORSO D'ACQUA:** IL CORSO D'ACQUA È UN RUSCELLO O UN FIUME ATTRAVERSO CUI PASSA IL SENTIERO. SE IL PONTE È ROTTO O MALCONCIO DOBBIAMO CERCARE UN ATTRAVERSAMENTO DOVE IL CORSO D'ACQUA SIA IL PIÙ STRETTO POSSIBILE (AL MASSIMO 3 METRI, PIÙ O MENO UN PAPÀ E MEZZO) E STARE MOLTO ATTENTI A NON SCIVOLARE. INOLTRE È MEGLIO METTERE LA PUNTA DELLO SCARPONE NELL'ACQUA BASSA PIUTTOSTO CHE SALTARE DI PIETRA IN PIETRA: L'ACQUA CHE SCORRE SCAVA IN CONTINUAZIONE SOTTO ALLE PIETRE E QUESTE POSSONO DIVENTARE... BALLERINE!

> **TERRENO E SASSI:** IL TERRENO PUÒ ESSERE SCIVOLOSO, FANGOSO O PIENO DI RADICI, GUARDIAMO BENE DOVE METTIAMO I PIEDI! SCEGLIAMO SEMPRE LA VIA PIÙ SICURA ED EVITIAMO LE ROCCE LISCE, QUELLE BAGNATE E QUELLE RICOPERTE DI MUSCHIO;

I PERCORSI IN MONTAGNA

IN QUESTA IMMAGINE PUOI TROVARE DIVERSE AMBIENTAZIONI. SENTIERO BATTUTO, SASSI, PRATI, CORSO D'ACQUA E ALTA MONTAGNA. PER OGNI AMBIENTE PROVA A RIPETERE AD ALTA VOCE QUALE È IL GIUSTO MODO DI PROCEDERE!



QUALE STRADA FARESTI PER ARRIVARE IN CIMA ALLA MONTAGNA?
PROVA A DISEGNARE IL PERCORSO CON LA PENNA!