



4/2016

NEWSLETTER SPORT DELL'ESERCITO - AUTUNNO, TEMPO DI ESCURSIONI

Il passaggio dall'estate all'inverno è caratterizzato da molti spettacoli della natura. Le foglie si tingono di colori purpurei e trasformano le foreste in un museo all'aperto. È quindi il momento ideale per godersi gli ultimi caldi raggi del sole all'aperto. La Newsletter Sport dell'esercito del CC Sport Es persegue l'obiettivo di motivarvi a praticare dello sport anche durante le giornate sempre più fredde.

IL NOSTRO CONSIGLIO – L'ESCURSIONISMO



Nel corso degli anni l'escursionismo si è trasformato da un'attività vincolata a un determinato scopo che in passato ha rappresentato soprattutto un modo di viaggiare, ad un'attività del tempo libero. Per molti escursionisti il contatto con la natura è l'elemento principale. Questo sport nazionale ha tuttavia molto di più da offrire. Gli effetti positivi sulla psiche sono la riduzione di ormoni dello stress e la produzione di ormoni della felicità. Inoltre l'escursionismo, come ogni altra disciplina sportiva, riduce il rischio di malattie cardiovascolari e rinforza le ossa. Chi non gradisce l'escursionismo in montagna ha molte alternative: trekking, nordic walking, escursionismo sportivo o speed hiking, ma anche l'escursionismo notturno o a piedi nudi.

ESCURSIONISMO SENZA INCIDENTI

L'elemento fondamentale per chi pratica alpinismo è la preparazione. Infatti prima di ogni escursione bisognerebbe chiedersi: «Che cosa ho in programma?», «Il percorso è adatto a me?» oppure «Ho l'equipaggiamento giusto con me?». La pianificazione degli itinerari, la gestione del tempo ed eventuali possibilità di deviazione fanno parte di ogni preparazione accurata. Effettuare una precisa valutazione delle proprie capacità come pure disporre del materiale adatto possono contribuire notevolmente alla prevenzione di infortuni. Non da ultimo, durante l'escursione occorrerebbe tenere costantemente sotto osservazione il proprio stato di salute come pure le condizioni atmosferiche. In caso di malessere o di improvviso peggioramento delle condizioni atmosferiche non si dovrebbe correre alcun rischio e si dovrebbe tornare subito indietro.

DIGITALE

Sul sito <http://www.wandern.ch/> trovate le proposte di escursione, i relativi eventi, le indicazioni di sicurezza e molto altro ancora. È inoltre possibile cercare e trovare compagni d'escursione.

Affinché non si dimentichi nulla per l'escursione in programma, con l'applicazione «Mammut Packing List» è possibile scegliere un elenco collaudato per l'equipaggiamento di base che può essere completato con oggetti personali. Gli oggetti indicati nell'elenco possono essere suddivisi tra i familiari o gli amici di escursione. Non appena ogni oggetto indicato nell'elenco è stato spuntato e messo nello zaino, l'escursione può avere inizio.



ISCRIVETEVI ADESSO

Presso il CC Sport Es non vengono offerti corsi di escursionismo tuttavia vi sono numerose proposte per poter praticare sport all'aperto. In allegato è riportata l'intera offerta dei corsi. Una visita è consigliabile a tutti i collaboratori D. Il CC Sport Es e naturalmente anche la vostra salute saranno lieti se deciderete di partecipare ad uno dei nostri corsi!