

IVG

Trekking con bambini: i consigli del camallo

di Luca Riolfo e Valentina Staricco

11 Gennaio 2022 - 9:15



Partiamo dal fatto che non tutti i bimbi amano camminare e, come per noi adulti, la resistenza alla fatica di ognuno è differente e non strettamente legata all'età. Il nostro consiglio però è quello di dargli la possibilità di appassionarsi alla montagna e alla natura, facendogli vivere delle piccole esperienze. Con Carolina, abbiamo iniziato al compimento dei 2 anni. A poco a poco, cominciando con dei piccoli giri nei dintorni di casa. Il segreto è stato quello di non forzarla mai, cercando di organizzare percorsi non troppo impegnativi, inserendo sempre delle piccole sfide alla sua portata, gioendo insieme al raggiungimento dell'obiettivo così da non associare le escursioni in montagna come una fatica senza alcun divertimento.

La conformità del territorio ligure non permette quasi mai di avventurarsi sui sentieri (o almeno in quelli citati in questa guida) con l'ausilio del passeggino.

Io mi sono affidato ad uno zaino apposito che si può acquistare nei negozi sportivi senza spendere un'esagerazione. C'è solamente un punto su cui non transigo, la sicurezza! Mia moglie docet!

Una cosa è sicura, è sempre meglio limitare il trekking a percorsi facili, magari circolari, con dislivello moderato e qualcosa da vedere lungo il cammino: sia un laghetto, un torrente, la possibilità di incontri con animali (bastano a volte farfalle e qualche insetto) insomma, oltre alla fantasia bisogna creare dei diversivi che attirino il bimbo alla camminata senza che se ne renda conto. La regola principale è quella di farli divertire,

sempre!

Facciamo a questo punto una parentesi per poter riconoscere i sentieri che sceglierete!

Quelli contrassegnati come T sono denominati Turistici, quelli E sono Escursionistici e quelli EE sono Escursionistici per Esperti. Nel nostro caso, quando usciamo con la bimba, o già li conosciamo perchè li abbiamo percorsi in precedenza, oppure i trekking più adatti coi bambini piccoli, sono ovviamente quelli Turistici.

Qualche volta, con l'ausilio dello zaino, proviamo a percorrere quelli Escursionistici, ma in questo caso il tempo di percorrenza diventa di vitale importanza, così come lo diventa il dislivello!

A primo acchito potrà sembrare un consiglio banale ma, un sentiero breve con un dislivello elevato, può trasformarsi quasi subito in una "condanna". Porterà il bimbo a stufarsi subito del programma e non ci sarà promessa di avvistamenti di unicorni rosa, o addirittura di dinosauri, che gli farà cambiare idea.

Scegliete piuttosto una camminata un poco più lunga ma con alternanza di salite e discese dolci e soprattutto attrattive interessanti.

Come in quasi tutti i percorsi che vi presentiamo nelle nostre guide, apprezziamo e scegliamo sempre sentieri ad anello, in cui si parte e si arriva nello stesso punto!

In Liguria ci sono tantissime possibilità di scelta, tra le quali, antichi borghi medievali o di origine Romana, sui quali poter costruire simpatici percorsi immaginari da poter vivere con il proprio pargoletto.

Come nel nostro caso, in qualità di papà responsabile (si spera) cerco sempre di portarmi dietro lo zaino da trekking per poterlo utilizzare all'evenienza. In alcune occasioni dove ne ero sprovvisto, mi sono maledetto da solo. In primis perchè è estremamente pericoloso per entrambi portare il bimbo in braccio, e ancor peggio, in spalluccia. Un movimento inaspettato o una scivolata possono essere fatali e arrecare più danno del previsto.

Quando vi parlo di utilizzare lo zaino, il grado di "camallo" sale a livello PRO!

Non nego di aver cominciato io stesso portando Carolina a cavalcioni sulle spalle ma il passaggio allo zaino, anche se necessita di un buon allenamento, è stato fondamentale. Ne ho acquistati un paio, il primo (da bimbi piccoli), fu un acquisto a scatola chiusa su internet, lo utilizzai davvero poco perchè per nulla traspirante, tutto in nylon, e ne risentiva sia la piccola Carolina sia la mia schiena. Nella scelta di quello successivo ho deciso di provare di persona sia la comodità, il peso, la qualità del tessuto e (da uomo non ci si pensa mai) dalla presenza di più spazi dove riporre gli oggetti (normalmente sotto la seduta del bimbo), anche solo per portare acqua e merenda. Un optional che era già incluso, il parasole!

Sembra tutto semplice ma poi il bello viene proprio quando devi scegliere cosa mettere in quei benedetti scomparti segreti dello zaino!

Anche se abbiamo il parasole montato, un paio di occhialini di buona fattura aiutano a proteggere gli occhietti marroni di Carolina. Per questo il nostro amico ottico "Space" è un'indispensabile alleato. C'è poi da precisare che la mamma, da buona estetista, prima di "consegnarmela" per il giro, la cosparge tutta di crema solare protezione 3000 e mi elenca

tutti i “pericoli” a cui dovrò fare attenzione durante il tragitto, manco dovessi arruolarla nella legione straniera!

Ma torniamo allo zaino, ricordiamo che a bere saremo in due! La Vale si arrangia in questi casi perchè insomma, ci manca solo lei! E non c'è bere senza il mangiare! La piccola anche se è minuta, mangia come un leone! Un frutto e della focaccia sono sempre presenti!

Importantissimo, un cambio vestiti pronto all'uso! Ricordiamo sempre che la riporteremo alla madre e lei la scannerizzerà ai raggi “X” ;)

Ultimo ma non per importanza, le scarpe! Anche per i più piccini bisogna prestare attenzione a scegliere per loro delle calzature comode e robuste. Al contrario della Vale che utilizza sandali a mo' di San Francesco, io opto per scarpe chiuse e con suola idonea per non scivolare. Mi trovo molto bene con scarpe da trail, elastiche e dotate di soles rialzate. Alcuni giri però consentono anche di alleggerirsi un po', e allora vada di sandaletti aperti e pantaloncini corti!

Inutile dire che, salvo in alcuni casi, prediligo utilizzare pantaloni lunghi traspiranti, più leggeri in estate e impermeabili in inverno.

Le zone poco assolate restano frequentemente umide anche in giornate limpide e serene.

Questi sono alcuni consigli che ci sentiamo di condividere con voi. Ogni genitore poi sa sicuramente come attrezzarsi al meglio con i propri bimbi e come gestire la loro resistenza.

P.S. Siate flessibili, se i bambini non riescono ad affrontare la gita o se per le prime volte vi costringono a tornare a casa prima del tempo, tenete sempre a mente un piano B. Non c'è cosa peggiore per disincentivare l'approccio alla Natura, che spegnere sul nascere una passione che può regalare anche ai più piccoli, infinita gioia.

“La rubrica del camallo” è a cura dell'associazione culturale “Due Zaini e Un Camallo” di Luca Riolfo e Valentina Staricco, volta alla promozione e alla riscoperta del patrimonio naturale e culturale della nostra regione, la Liguria. Seguici su instagram @_duezainieuncamallo_ : [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#).