VareseNews

Percorsi e strategie per le escursioni con i bambini

Pubblicato: Mercoledì 29 Maggio 2019

Anche se un po' in ritardo, la bella stagione sta arrivando, portando con sé la voglia di passare più tempo all'aperto, e magari di organizzare dei piccoli trekking. **Per i genitori muoversi con i bambini è certo più complicato** che non partire da soli in compagnia di altri adulti: bisogna avere un **equipaggiamento adeguato all'età dei bambini e individuare dei percorsi adatti e adottare qualche strategia** per rendere la passeggiata un momento entusiasmante anche per loro.

LA GITA NON È UN OBBLIGO
Se vissuta come imposizione la passeggiata, che per i bambini è più faticosa, diventa indigesta e possibile fonte di opposizioni e capricci. L'ideale è **abituare i bambini alle passeggiate in natura sin da piccoli, e fare in modo che sia collegato a un momento divertente da condividere con la famiglia**. E in questo aiuta molto organizzare l'escursione con amici, e magari altri bambini di età simile.

SOTTO I 3 ANNI

Fino ai 3 anni è indispensabile munirsi di **fasce, per piccolissimi, o specifici zaini porta bambini** comodi tanto per loro che per il genitore, con spallaci regolabili e cintura in vita. Tornano utili anche taschine porta oggetti, e qualcosa per proteggere i piccoli dal sole (cappellini o tendine). Naturalmente, quando il bambino comincia a camminare, può fare dei tratti sulle sue gambe, in proporzione all'età. I**l bimbo a piede libero rallenta il passo della compagnia, ma sono momenti indispensabili per educarlo al trekking**, aiutandolo a condividere e apprezzare di più il percorso. E poi rallentando, anche i grandi avranno modo di apprezzare qualche dettaglio in più dell'ambiente che li circonda.

DAI 4 AI 6 ANNI
A partire da questa età i bambini sono già in grado di camminare per **tratti più lunghi, fino ai 2 chilometri. Ma sono da preferire percorsi semplici, per lo più in piano**, o con dislivelli minimi, informandosi preventivamente sulla tipologia di percorso con guide professioniste o comunque con esperti che ci sono stati di recente.

DAI 7 ANNI
A partire da questa età i bambini possono già affrontare vere e proprie escursioni. I più entusiasti e allenati **possono affrontare anche percorsi di una decina di chilometri o brevi salite in montagna.** La vera sfida è riuscire a motivarli, evitando che chiedano lagnandosi di continuo "Quando arriviamo?" o "Quanto manca?".

STRATEGIE MOTIVAZIONALI

– Avere degli amici "della stessa taglia" con cui chiacchierare ed esplorare durante il percorso.
– La prospettiva di un goloso picnic a fine passeggiata: dopo tanto camminare un buon rifocillamento se lo sono guadagnato

– **Raccontare storie**. Qualsiasi storia. Le solite fiabe, aneddoti familiari o del posto e della natura che si sta attraversando.
– **Incontrare meraviglia:** i bambini adorano giocare con l'acqua e quindi apprezzatissime saranno mete e percorsi che portano a **laghi e cascate o** costeggiano piccoli **corsi d'acqua.** Apprezzatissimi dai più piccoli anche **grotte, castelli, villaggi, e rifug**i capaci di evocare fiabe, leggende e grandi avventure (da raccontare magari lungo il percorso). Altro fascino infinito lo suscitano gli **animali, da osservare liberi nel loro habitat,** dagli insetti ai piccoli mammiferi che pure offrono tanti spunti e storie da raccontare.
Le passeggiate, oltre ad essere occasioni per ritrovare benessere fisico, offrono **l'opportunità ai bambini, ma anche ai grandi, di imparare cose nuove**, non solo storie ma anche suoni, forme e rumori della natura, per saper riconoscere **piante, animali o tracce e impronte** di animali
– **Responsabilità**: a questa età i bambini possono essere coinvolti nella scelta del percorso e della meta, e iniziano a portare nello zainetto l'occorrente: una bottiglietta d'acqua, la merenda, la felpa o la copertura anti vento e magari un binocolo da vero esploratore.

EQUIPAGGIAMENTO
Abbigliamento comodo e scarpe adatte, da trekking e possibilmente impermeabili. Può essere utile portare un cambio completo nello zaino e uno da lasciare in macchina (soprattutto per i più piccini e in caso di acqua o fango sul percorso). Una copertura antivento e, se si sale in montagna" maglioni, felpe o giacche adeguate.
Portare adeguate scorte d'acqua (la sete può diventare un problema) e qualche snack, magari di frutta fresca che fornisce liquidi ed energia pronta da spendere. Insomma, **tutto come per gli adulti, ma con un cambio pulito in più.**

di bambini@varesenews.it