

COME UNA BARCA NEL BOSCO

49 domande e risposte come piccolo vademecum
dell'andar per montagne + **1** bonus immediato:
se ti sei perso, le briciole di pane
che hai lasciato cadere per ritrovare la via
le hanno mangiate gli uccelli...

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in nessuna forma, inclusa quella elettronica,
senza il permesso in forma scritta dell'autore.
Copyright © 2024 Flavio Bellan
Proprietà letteraria riservata



UNA SPIAGGIA...

Di solito, a questo punto, sorge il sospetto che
la direzione da prendere fosse l'altra...



CHIAMAMI LUCA, SARÒ LA TUA GUIDA!

(SE TI SUONA FAMIGLIARE È NORMALE...)

Sono una **Guida Ambientale Escursionistica**,
Istruttore di Nordic Walking e
Accompagnatore di Alpinismo Giovanile
per il Club Alpino Italiano.

Il mio mestiere è accompagnarti alla scoperta
del mondo camminando.

INFO@BIENMARCHER.IT

CONTENUTI

1
LA MONTAGNA E I SUOI STEREOTIPI

2
PREPARARSI PER LA MONTAGNA

3
DURANTE L'ESCURSIONE

4
VITA IN RIFUGIO

5
LUOGHI COMUNI SUGLI ESCURSIONISTI

1

CAPITOLO

LA MONTAGNA E I SUOI STEREOTIPI

1. È VERO CHE BISOGNA ALZARSI ALL'ALBA PER ANDARE IN MONTAGNA?

L'alba ha il suo fascino: la luce radente che illumina i sentieri, il silenzio interrotto solo dai suoni della natura, e la possibilità di **evitare le ore più calde** e gli escursionisti più molesti in estate. Ma non tutte le camminate richiedono sveglie impossibili. Esistono escursioni che iniziano a metà mattinata e terminano nel pomeriggio, perfette per chi non è un mattiniero. **Puoi goderti la montagna anche senza sacrificare il sonno!**



2. PERCHÉ LA MONTAGNA SEMBRA SEMPRE SINONIMO DI FATICA?

Forse perché l'hanno fatta in salita?

Abbiamo questa immagine dell'escursionista sudato, affaticato e con un enorme zaino sulle spalle.

Ma non è tutta la verità: **la montagna offre esperienze per tutti i livelli di forma fisica.** Ci sono sentieri pianeggianti e passeggiate rilassanti, dove puoi ammirare il paesaggio senza sentirti in fin di vita.

La fatica è relativa: un minimo di sforzo c'è, ma è ripagato da panorami mozzafiato e sensazioni di libertà.



3. I SELVATICI SONO PERICOLOSI?

L'animale più pericoloso che s'incontra in montagna è la **zecca**: può trasmettere malattie serie, come l'**encefalite**. Al secondo posto c'è il **maremmano incustodito** che ha deciso che somigli tantissimo ad un lupo. **Gli animali selvatici sono schivi** e tendono ad evitare il contatto con l'uomo (come dar loro torto?) **Lupi, cervi, cinghiali**: preferiscono non avere a che fare con noi! Se rispettiamo il loro spazio, non corriamo rischi. E, no, non ci sono **orsi nascosti** dietro ogni albero pronti a inseguirti!



4. MA CHI VA IN MONTAGNA È DAVVERO UN TIPO STRANO?

Di solito, sì. E hai diritto di sfotterlo!

A volte, ma raramente, escursionisti e amanti della montagna sono persone come te, con la **passione per la natura** e la voglia di **staccare dalla routine**.

Non sono eremiti o maniaci del dislivello, ma gente che apprezza il bello di una passeggiata in mezzo al verde.



5. ALLE DONNE NON PIACE ANDARE IN MONTAGNA: MITO O REALTÀ?

Mito! Le donne sono sempre state e sempre più sono **protagoniste nel mondo delle vette**, sia come partecipanti che come guide.

La montagna non ha genere: offre sfide e bellezza per tutti, indipendentemente dal sesso. Se però cerchi moglie, sappi che una chitarra nello zaino è scomoda...



6. LA MONTAGNA È NOIOSA? CHI DICE QUESTE COSE?

Chi non la conosce!

E i bagnini, gli appassionati di nuoto
e la lobby dei velisti.

La montagna è **ricca di emozioni**: panorami unici,
storie, leggende e una biodiversità straordinaria.
Se la trovi noiosa, forse non hai ancora partecipato
ad un trekking Bien Marcher!
(Me la suono e me la canto...)



7. È VERO CHE CHI VA IN MONTAGNA AMA SOFFRIRE?

Ovviamente, sì. Chi altri sceglierebbe un hobby che ha per motto: “salire è questione di fiato, scendere di gambe”?

No, in verità chi va in montagna ama **il piacere della scoperta**. Certo, a volte lo sforzo fisico è parte dell'esperienza, ma è bilanciato dalla soddisfazione di raggiungere una meta, vivere momenti unici e godersi la natura.



8. GLI ESCURSIONISTI SONO DAVVERO DEI FANATICI DELL'ATTREZZATURA?

Chi ti ha detto che ho 7 paia di scarpe diverse,
uno per ogni tipo di terreno?

Non tutti sono come me! Certo, c'è chi investe in attrezzature super tecniche, ma **non è necessario spendere una fortuna per godersi la montagna.**

Uno zaino comodo, scarpe adatte e il desiderio di camminare bastano.



9. IN RIFUGIO SI MANGIA SOLO POLENTA?

Non più! Con l'invenzione di Masterchef, oltre alla polenta, i rifugi offrono un'ampia varietà di piatti, spesso legati alla **tradizione locale**.

Dai formaggi alle zuppe, passando per i dolci fatti in casa, ce n'è per tutti i gusti. In alcuni casi, anche crudi di pesce e pizza al mattone. E non è una battuta.



10. CAMMINARE È DAVVERO UNA COSA "DA VECCHI"?

Assolutamente no! Parola di novantenne!

Escursioni e trekking sono attività per tutte le età.

Dai bambini ai più anziani, chiunque può trovare un percorso adatto al proprio livello.

Camminare è **una delle attività più naturali e benefiche per il corpo e la mente.**



2

CAPITOLO

PREPARARSI PER LA MONTAGNA

11. LO ZAINO DEVE DAVVERO CONTENERE DI TUTTO, TIPO UN MINI- CAMPING?

Uno zaino troppo pesante rende la camminata faticosa e può causare dolori a schiena e spalle.

Porta solo l'essenziale: acqua, uno snack, una giacca impermeabile, una maglietta di ricambio, kit di primo soccorso, "Guerra e Pace" per le ore in rifugio.

Se l'escursione dura poche ore, lascia a casa le cose superflue. La regola d'oro? **Non deve superare il 10-15% del tuo peso corporeo.**

0 mollare il superfluo alla guida...



12. SERVE PER FORZA L'ATTREZZATURA TECNICA?

Serve la bici per pedalare?

Serve la racchetta per il ping pong?

Scherzi a parte: **per passeggiate facili**, bastano scarpe comode con suola scolpita e abbigliamento sportivo.

Per percorsi più impegnativi o in alta montagna, invece, **attrezzatura specifica** come scarpe da trekking e giacche tecniche sono fondamentali.

Come dice un mio amico: "In montagna non è mai morto nessuno di fame, di freddo sì!"



13. PERCHÉ LE SCARPE DA TREKKING SONO COSÌ IMPORTANTI? NON POSSO USARE QUELLE DA GINNASTICA?

Le scarpe giuste, ben rodiate, evitano **scivolate, dolori e vesciche**. Una suola scolpita aumenta l'aderenza sui terreni sconnessi, mentre la struttura robusta sostiene la caviglia. Scarpe da ginnastica o sneakers possono andare bene per una passeggiata in città, ma non per i sentieri di montagna.

Le escursioniste in tacco 12 e gli escursionisti in smoking caricano un sacco, ma fanno poca strada.



14. MA IL BASTONCINO DA TREKKING SERVE DAVVERO O È SOLO SCENA?

Primo: mai chiamarli “bacchette”.

Quelle servono per il sushi, a Riccardo Muti
ed Harry Potter.

I bastoncini sono un alleato segreto: **aiutano a mantenere l'equilibrio** su terreni difficili, **riducono lo sforzo sulle ginocchia** in discesa e consentono di **distribuire meglio il peso**.

E sono perfetti per giocare a Star Wars durante le pause.



15. ZAINO PICCOLO O GRANDE: COME SCEGLIERE?

Questa è la classica domanda da cugini: loro conoscono sempre la risposta. Per **escursioni brevi**, uno zaino da 20-30 litri è sufficiente. Se l'**escursione dura tutto il giorno** o prevede cambi di abbigliamento, opta per uno da 30-40 litri. Oltre questa capienza, o stai partendo per la Patagonia in solitaria o tuo cugino ha sbagliato qualcosa...



16. CI VUOLE DAVVERO UNA BUSSOLA? NON BASTA IL TELEFONO?

Il telefono è utile, ma non sempre affidabile in montagna: la **batteria si scarica** e il **segnale può latitare**. **Una bussola e una mappa cartacea** sono strumenti indispensabili per orientarsi.

Come una **guida escursionistica**, ma più silenziosi. E non preoccuparti: imparare a usarli è più facile di quanto pensi. Quasi come dimenticarli a casa.



17. QUANTI STRATI DI VESTITI DEVO PORTARE?

La regola degli strati è come la sfoglia, più ce ne sono e meglio è: uno **traspirante** per allontanare il sudore, uno **isolante** per il calore (pile o lana merino) e uno **impermeabile** per proteggerti da vento e pioggia sono il minimo sindacale. Pronto a tutto. Tranne alle macchie di sugo in rifugio: per quelle non c'è strato che tenga!



18. È NECESSARIO PORTARE UN'INTERA FARMACIA NELLO ZAINO?

No, ma piccoli incidenti possono sempre capitare: una
vescica, un **taglio**, una **puntura d'insetto**,
un incaricato del fisco.

Un kit di base occupa poco spazio ma può fare la differenza: come un chihuahua!

Mettici **cerotti, disinfettante, garze, pinzette e un antidolorifico**. Meglio averlo e non usarlo che il contrario. Come il sale in zucca.



19. È VERO CHE LE PIANTE IN MONTAGNA SONO TUTTE TOSSICHE?

Tutte le piante e i funghi sono commestibili: alcuni una volta sola!

La maggior parte delle piante in montagna è **innocua o persino commestibile**, come il timo selvatico o i mirtilli. Tuttavia, ci sono anche **specie velenose**. La regola è semplice: se non sai cos'è con assoluta sicurezza, non toccare o mangiare. O falla assaggiare a qualcun altro!



20. BISOGNA SEMPRE PORTARE UNA TORCIA, ANCHE DI GIORNO?

Sì, a meno di non trovarsi oltre il circolo polare durante l'estate artica.

Ritardi o imprevisti potrebbero farti rientrare con il buio. Una **torcia frontale** è leggera, pratica e ti lascia le mani libere. È uno di quegli oggetti che non devono mai mancare nello zaino, come il cioccolato.



3

CAPITOLO

DURANTE
L'ESCURSIONE

21. È VERO CHE SI SUDA SEMPRE TANTISSIMO IN MONTAGNA?

Sudare dipende dall'intensità dell'attività, dalle condizioni climatiche e dal tuo abbigliamento.

Ho visto gente grondare stando ferma in ufficio... Se scegli il giusto **strato tecnico**, puoi restare asciutto grazie ai tessuti traspiranti. L'altitudine spesso regala **temperature più fresche**, quindi potresti sudare meno che in città. E divertirti molto di più!

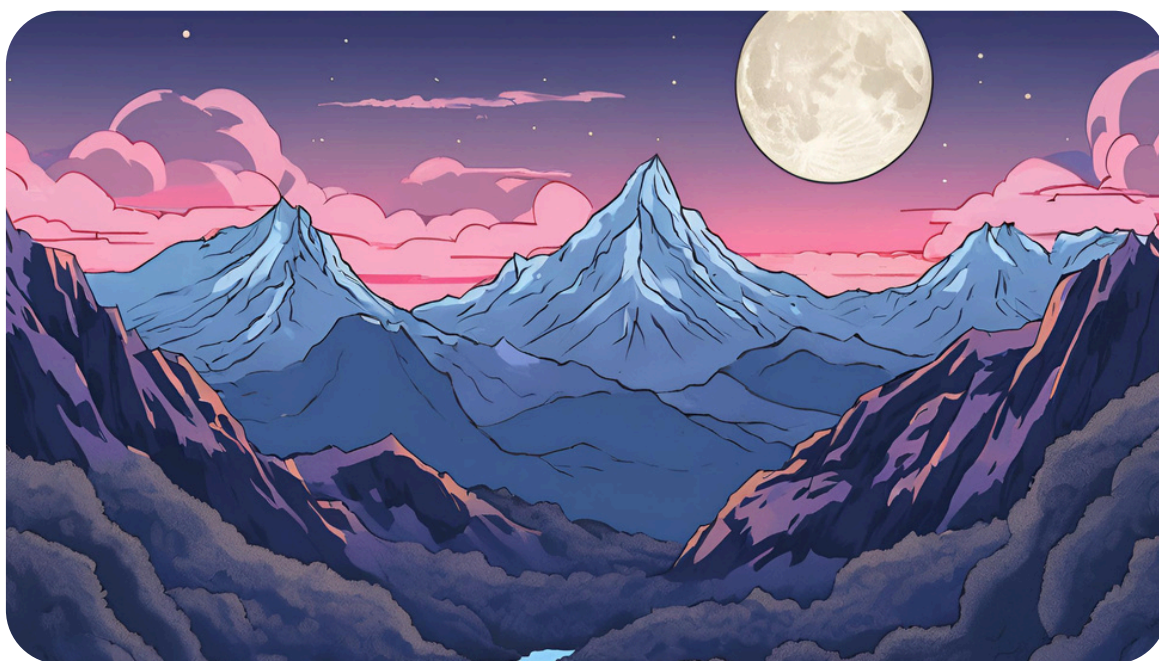


22. PERCHÉ LE ESCURSIONI SI FANNO QUASI SEMPRE DI GIORNO?

Avresti mai detto di poter trovare questa domanda?

Camminare di giorno offre **visibilità, sicurezza** e la possibilità di **ammirare il paesaggio**.

Di notte, anche con una torcia, è più difficile orientarsi e i rischi aumentano. Tuttavia, le **escursioni notturne** si fanno e sono affascinanti, soprattutto al chiaro di luna, per osservare le stelle o prendere la tintarella come Mina.



23. SI VA IN MONTAGNA ANCHE CON IL FREDDO?

Il freddo non è un nemico **se sei ben equipaggiato**.

Camminare d'inverno ha il suo fascino: panorami innevati, aria pulita e sentieri meno affollati.

Il movimento riscalda il corpo.

Basta **vestirsi a strati** e proteggersi con **cappello** e **guanti**. E lasciare la fiaschetta della grappa alla guida.
Tassativo.



24. SI PUÒ ANDARE OVUNQUE LIBERAMENTE?

Puoi camminare liberamente quasi ovunque,
ma alcune **aree protette** richiedono permessi per
preservare l'ambiente o limitare l'afflusso, come la ZTL
ma senza il blu. Informati sempre prima di partire per
evitare sorprese. O affidati ad una guida in gamba,
guarda caso ne conosco una.
E ricorda: il **rispetto della natura** viene prima di tutto.



25. È NECESSARIO RISPETTARE GLI ORARI NEI TREKKING ORGANIZZATI?

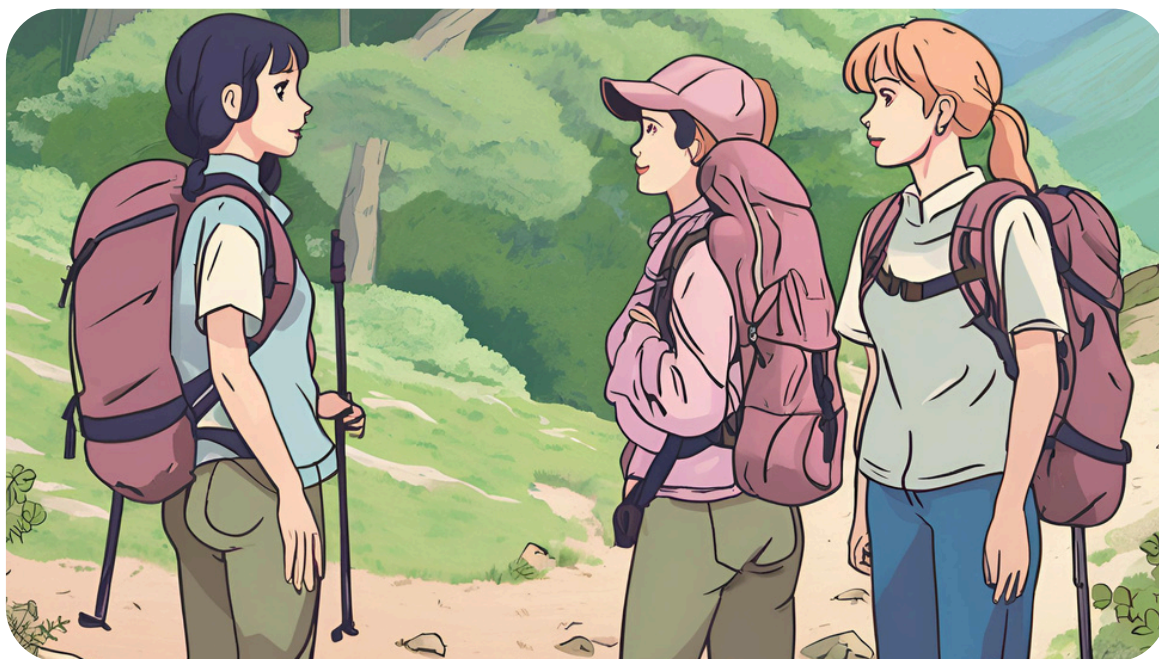
Sì, **la puntualità è fondamentale** nei trekking di gruppo, come per i treni in Svizzera.

Ritardi possono scombussolare i piani e far innervosire gli altri partecipanti. Inoltre, rispettare gli orari aiuta a **evitare di trovarsi in situazioni rischiose**, come camminare al buio, in condizioni meteorologiche sfavorevoli o trovare la cucina del rifugio chiusa.



26. PERCHÉ BISOGNA ASPETTARE TUTTI DURANTE UN'ESCURSIONE DI GRUPPO?

Il trekking di gruppo si basa sulla **condivisione**.
Aspettare i più lenti significa **garantire sicurezza** e **spirito di squadra**. Il gruppo procede al ritmo del più lento per evitare dispersioni o incidenti.
L'escursionismo non è una gara: goditi il viaggio, non la velocità. E ricorda la legge di Murphy: il vino è sempre nello zaino del più lento!



27. COSA FARE SE QUALCUNO NEL GRUPPO SI PERDE?

Prima regola: **prevenire!**

La comunicazione costante evita dispersioni.

Se qualcuno si perde, **bisogna restare calmi**, organizzare il resto del gruppo e stabilire un punto d'incontro. Un **fischietto** può essere utile per segnalare la propria posizione. Hai mai sentito di un arbitro che non sia stato ritrovato? Seconda regola: **ingaggiare una guida!** Se ti perdi con la guida, una dei due ha dei problemi seri.



28. PERCHÉ È IMPORTANTE RISPETTARE IL TEMPO STIMATO PER IL RIENTRO?

Rispettare i tempi evita di **rientrare col buio** o affrontare **condizioni meteo peggiorate**.

Il tempo stimato tiene conto delle **pause**, quindi non bisogna sottovalutarlo. Aggiungi un po' di margine per imprevisti, specie se sei accompagnato: la guida ha sempre un impegno in serata!



29. È NECESSARIO CONTROLLARE IL METEO ANCHE IL GIORNO STESSO?

Assolutamente sì! Il meteo in montagna è imprevedibile e **può cambiare rapidamente**, un po' come l'opinione dei politici. Anche se hai controllato ieri, verifica prima di partire. **Temporalì, vento forte** o **neve** possono rendere un'escursione pericolosa.

Se le condizioni non sono sicure, **meglio rimandare**. Lo diceva anche Messner: in montagna bisogna essere pronti a tutto, anche a rinunciare.



30. PERCHÉ IL SOLE IN MONTAGNA SEMBRA PIÙ FORTE?

Non sembra, lo è davvero! L'**aria più rarefatta** e l'**altitudine** amplificano l'effetto dei raggi solari.

È facile scottarsi anche **in inverno** o con il **cielo nuvoloso**. Per questo, **protezione solare, occhiali da sole e cappello** sono indispensabili, indipendentemente dalla stagione. Il **colpo di sole** è un incidente serio, non solo materia per parrucchieri.



4

CAPITOLO

VITA IN RIFUGIO

31. COME ME LA CAVO IN RIFUGIO SE HO ABITUDINI ALIMENTARI PARTICOLARI O INTOLLERANZE?

Nessun problema, basta organizzarsi!

La maggior parte dei rifugi è abituata a gestire richieste legate a intolleranze o diete specifiche, come

vegetariana, vegana o senza glutine.

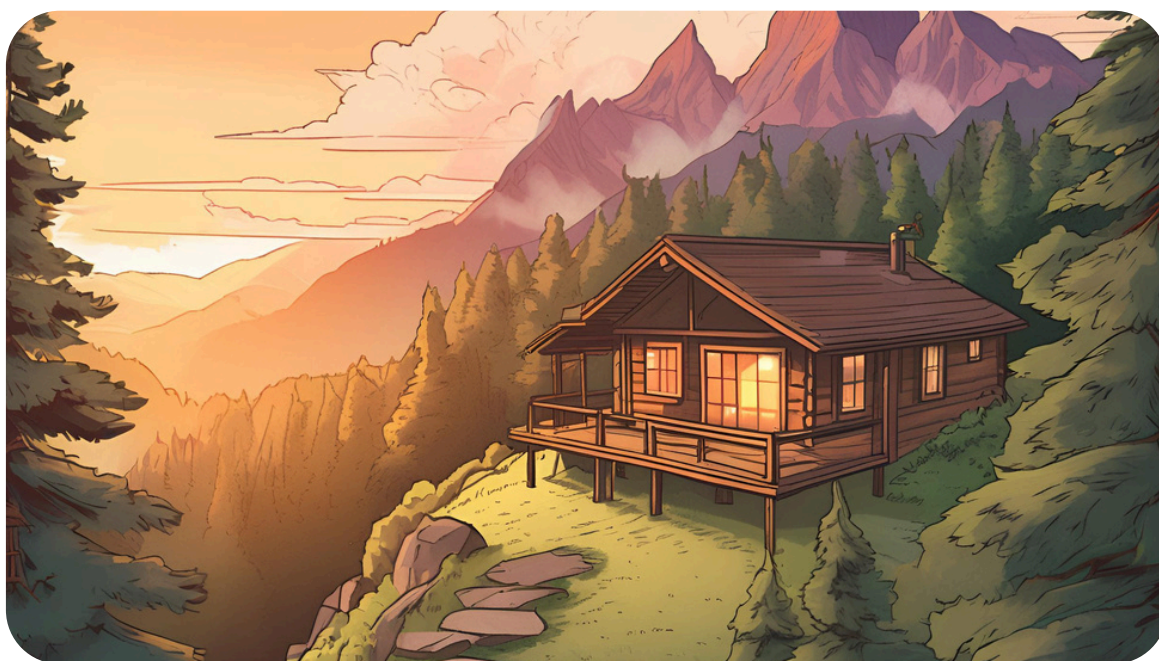
È fondamentale avvisare in anticipo: quando prenoti o arrivi, fai presente le tue esigenze al gestore.

I rifugi sono luoghi di accoglienza, e la tua soddisfazione è importante per chi li gestisce!



32. I RIFUGI SONO SPORCHI E PIENI DI INSETTI?

I rifugi sono generalmente ben tenuti, grazie all'**impegno dei gestori** e all'obbligo di rispondere alle **normative igienico sanitarie**. Puoi incontrarvi escursionisti molto sporchi e pieni di insetti, ma è un'altra faccenda. Con un po' di spirito di adattamento, scoprirai un ambiente accogliente e pulito, anche se rustico.



33. È VERO CHE I RIFUGI SONO PIENI DI GENTE SILENZIOSA E MEDITATIVA?

Non proprio. Nei rifugi trovi un mix di persone di ogni tipo: alcuni meditano in silenzio, altri chiacchierano vivacemente, alcuni giocano a carte bevendo liquori di erbe improbabili. L'atmosfera varia da rifugio a rifugio, ma **l'ambiente è generalmente conviviale.**

Di solito si richiede un atteggiamento rispettoso ed educato verso tutti, in particolare all'ora di coricarsi: ma vale anche a casa tua!



34. NEI RIFUGI SI DORME BENE O SI RUSSA A CONCERTO?

Dipende dai compagni di stanza! I dormitori condivisi possono essere rumorosi, ma **tappi per le orecchie** e una **mascherina** ti salveranno. Alcuni rifugi offrono **camere private**, se cerchi più tranquillità.

Se invece temi che l'atmosfera non sappia propriamente di genziana, tranquillo: gli scarponi si lasciano in deposito e ci sono le docce!



35. DEVO PROPRIO FARE AMICIZIA CON TUTTI IN RIFUGIO?

Se hai voglia di socializzare, troverai persone simpatiche con cui **condividere storie**.

Ma nessuno ti forzerà: puoi anche leggere un libro o goderti il panorama in solitudine.

Quelli più burberi, però, li mandano a spaccare la legna, sappilo.



36. NEI RIFUGI NON SI TROVA MAI LA CONNESSIONE INTERNET: UN LUOGO COMUNE?

Dipende. Molti rifugi sono lontani dalle reti e **non hanno Wi-Fi**, mentre altri offrono connessione, anche se non velocissima. In alcuni rifugi è persino possibile trascorrere giornate o settimane di tele lavoro. Se manca la rete, considerala un'occasione per **disconnetterti e goderti il momento!**



37. NEI RIFUGI SI BEVE SOLO GRAPPA E GENEPÌ?

No, i rifugi offrono una **varietà di bevande**.

Certo, grappa e genziana sono gettonate, ma puoi trovare anche **birra, tè caldo, vino** locale, **succhi o bevande analcoliche**. C'è qualcosa per tutti i gusti! E nessuno ride se dici che sei astemio, anche se alcuni bisbigliano con aria di compatimento.



38. È VERO CHE NEI RIFUGI CI SI ALZA ALLE 5 DEL MATTINO PER FORZA?

No, quelle sono le caserme.

L'orario dipende dall'escursione del giorno successivo.

O da quanto presto la guida vuole essere a casa.

Se devi fare **un lungo cammino**, meglio alzarti presto, ma nessuno ti obbligherà a farlo se non hai impegni. Puoi anche dormire di più, se lo desideri. L'unico limite è l'**orario di disponibilità della colazione**, ma i gestori sono magnanimi: te lo comunicano alla sera.



39. I RIFUGI SONO DAVVERO “SOLO PER VERI MONTANARI”?

I rifugi sono per tutti: **esperti, principianti, famiglie** e amanti della natura. Sono **spazi accoglienti** dove condividere esperienze e scoprire il fascino della montagna, indipendentemente dal livello di conoscenza. I **bivacchi** invece sono spartani ed essenziali, ma si trovano quasi sempre in zone più impervie e servono come **ricoveri temporanei o d'emergenza**.



40. UNA CURIOSITÀ SUI RIFUGI?

Una tradizione tipica della vita in rifugio: il rito delle pantofole!

Togliere gli scarponi e calzare ciabatte o le più attuali crocs ha una **funzione pratica**: evitare di portare dentro fango, sassolini e neve che rovinerebbero l'ambiente e renderebbero il pavimento una pista di pattinaggio. Ma c'è anche un motivo di **relax**: dopo ore di cammino, infilarsi un paio di pantofole calde è un piccolo piacere che non ha prezzo!



5

CAPITOLO

GLI STEREOTIPI SUGLI ESCURSIONISTI

41. GLI ESCURSIONISTI SONO TUTTI PERSONE SUPER ALLENATE?

Assolutamente no! **La montagna è per tutti**, non solo per i maratoneti. Certo, ci sono escursionisti esperti che scalano cime impegnative, ma la maggior parte delle persone sceglie **itinerari adatti al proprio livello fisico** e se la prende con calma

Che tu sia un principiante o un esperto, c'è sempre un sentiero che fa per te.

Però no, dal parcheggio al rifugio in 10 minuti non è classificato come “sentiero”.



42. LE PERSONE IN MONTAGNA SONO TUTTE IPER-COMPETITIVE?

Solo quelle con seri problemi di autostima.

La montagna non è una gara, ma un luogo di condivisione. Certo, c'è sempre chi ama raccontare le proprie imprese epiche, ma la maggior parte degli escursionisti è lì per **rilassarsi, godersi il paesaggio** e magari **fare nuove amicizie**. Se però tendono ad abbandonarti ogni volta che vai a camminare, dovresti accelerare un briciolo...



43. GLI ESCURSIONISTI ODIANO I TURISTI OCCASIONALI?

Assolutamente no! La montagna è un bene di tutti. È vero, chi è più esperto potrebbe dare consigli non richiesti, ma questo nasce spesso dal desiderio di **condividere la propria passione**...ma che sto dicendo?

Certo che li odiano, con tutto il cuore! E se possono danno loro indicazioni errate per eliminarli fisicamente!



44. CHI VA IN MONTAGNA PARLA SOLO DI ESCURSIONI E SENTIERI?

Anche questo è un mito. Durante un'escursione **si parla di tutto**: viaggi, libri, vita quotidiana e, perché no, anche di ricette o curiosità. **La montagna favorisce la connessione umana**, non solo quella con la natura. E poi si può parlare di alpinismo, arrampicata, cascate di ghiaccio, trail running: dopo 5 minuti di connessione umana non se ne può più!



45. È VERO CHE SI CANTA SEMPRE IN GRUPPO MENTRE SI CAMMINA?

Non proprio. Grazie a Dio è un cliché! Certo, qualcuno potrebbe intonare un classico montanaro per scherzo, ma i cori di montagna non sono così comuni tra gli escursionisti.

Spesso ci si limita al silenzio o a una playlist personale o a sopprimere chi inizia a cantare.

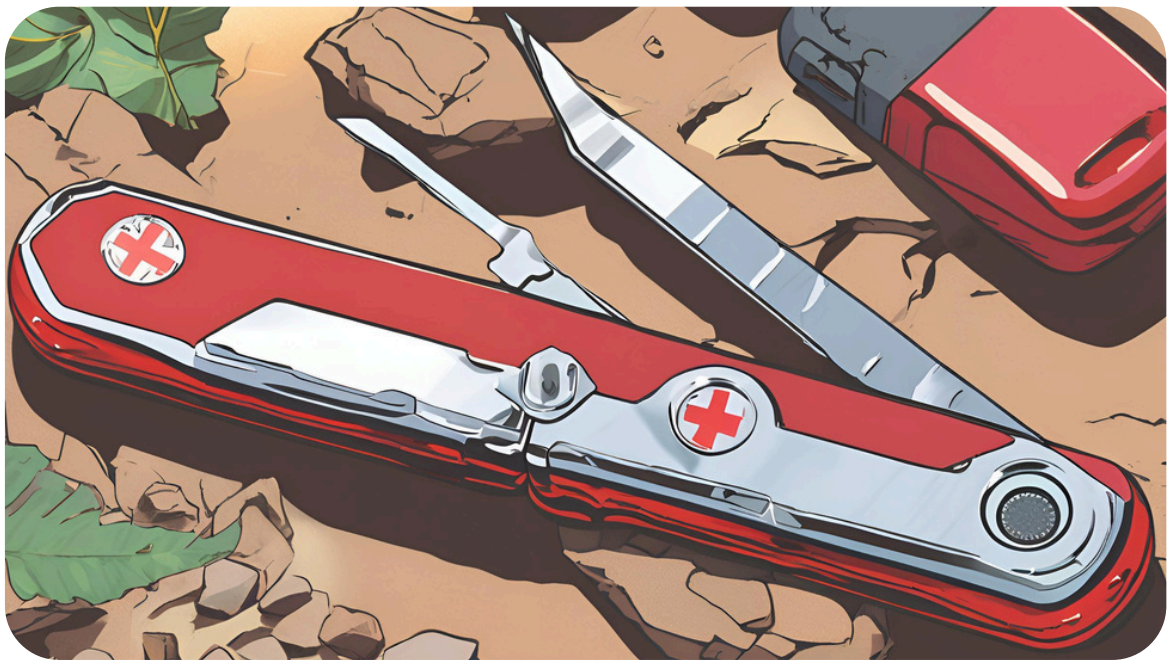


46. È OBBLIGATORIO PORTARE UNA BORRACCIA ULTRATECNICA E ALTRI AGGEGGI SPECIALI?

Una semplice bottiglia d'acqua va benissimo.

Certo, le **borracce tecniche** possono essere pratiche, ma non sono indispensabili per godersi una camminata.

Invece, un coltellino dotato di 66 funzioni o un kit di sopravvivenza amazzonico fanno guadagnare l'ammirazione di tutto il gruppo.



47. È VERO CHE GLI ESCURSIONISTI NON USANO MAI I MEZZI PUBBLICI PER SPOSTARSI?

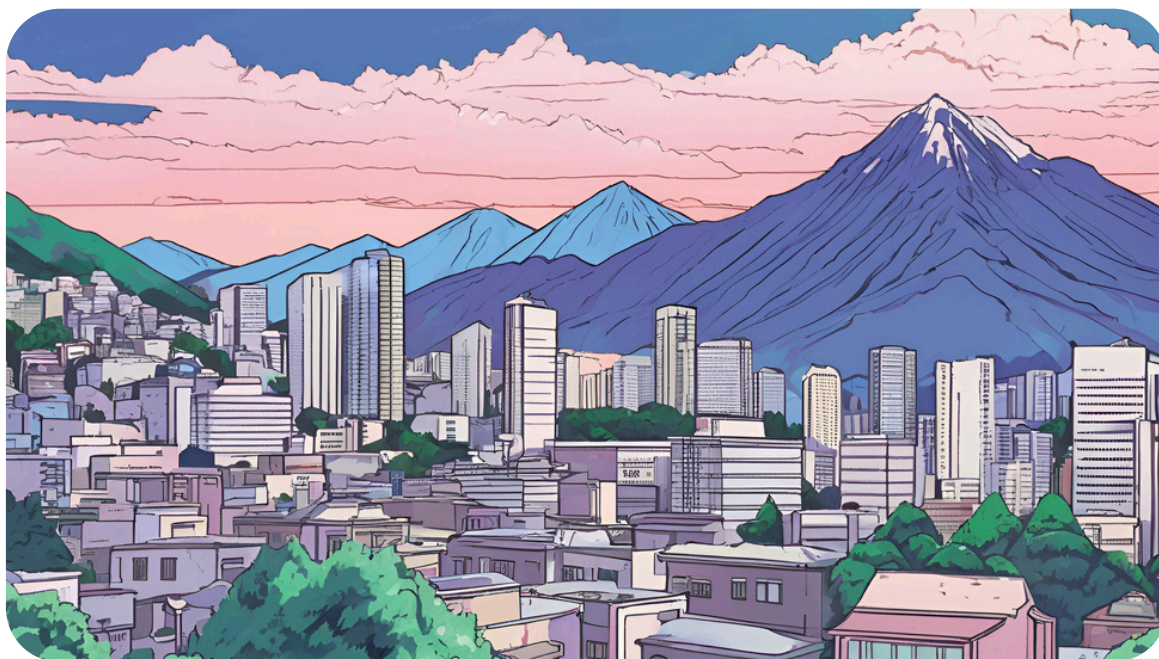
Sbagliato! Molti escursionisti scelgono i **mezzi pubblici** per raggiungere il punto di partenza. E li perdono. O sbagliano destinazione. È **ecologico**, comodo e spesso **più economico**. Anche quando ci si muove in automobile ci si organizza per **condividere lo spazio** e ridurre il numero di mezzi. Nella mia c'è sempre il mio maremmano asociale, è bene che tu lo sappia.



48. CHI VA IN MONTAGNA LO FA PER FUGGIRE DALLA CITTÀ?

Non sempre. A volte lo fa per sfuggire ad un coniuge molesto o per trovarne uno. La montagna è una **pausa rigenerante**, ma non necessariamente una fuga.

Spesso è una scelta per **equilibrare ritmi diversi** e **vivere meglio**. Una sorta di anti stress che costa molto meno di una seduta dall'analista.



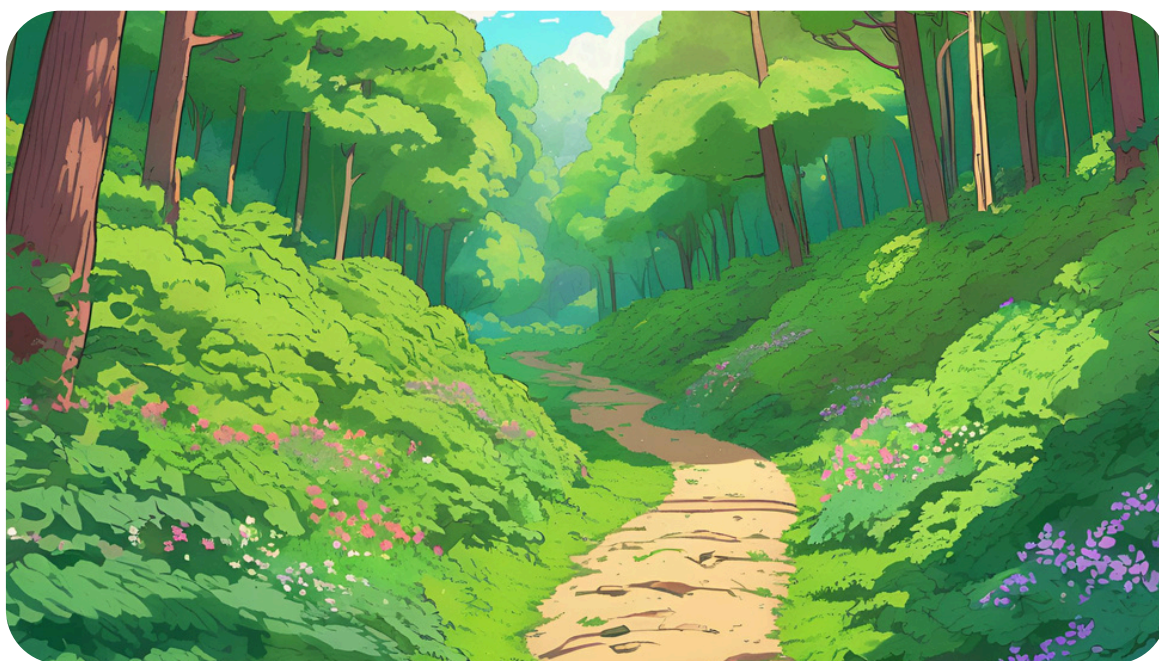
49. È VERO CHE GLI ESCURSIONISTI ADORANO I PERCORSI AD ANELLO?

Assolutamente sì, è una vera e propria mania.

E anche percorsi che creino disegni sulla mappa del GPS. Arrivano perfino a passare più volte nello stesso posto pur di riuscirci.

E sovente il risultato è che **la durata della gita triplica**.

Non fidatevi mai di un escursionista: per un anello farebbe qualsiasi cosa, peggio di Sauron!





BUONA MONTAGNA!

L'autore declina ogni responsabilità nel caso in cui l'ironia di questa piccola guida semiseria urti la tua sensibilità. E ricorda: la montagna è come la vita, un'attività potenzialmente pericolosa ma piena di fascino.



COME UNA BARCA NEL BOSCO

Questo e-book è distribuito gratuitamente,
fanne buon uso e condividilo con chi ami.
Grazie per essere arrivato fin qui.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in nessuna forma, inclusa quella elettronica, senza il permesso in forma scritta dell'autore.
Copyright © 2024 Flavio Bellan Proprietà letteraria riservata

B I E N M A R C H E R . I T