

PREFAZIONE	9	Saluti	9
		Introduzione	11
CAPITOLO 1 ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO	16		
CAPITOLO 2 METABOLISMO ENERGETICO E ALIMENTAZIONE	54	1.1 Abbigliamento	19
		1.2 Equipaggiamento	39
		2.1 Il metabolismo energetico	57
		2.2 Attività muscolare	59
		2.3 Attività muscolare ed energia	60
		2.4 Energia e alimenti	63
		2.5 Alimentazione ed escursionismo	64
CAPITOLO 3 TECNICA DI CAMMINATA	66		
		3.1 Concetto di baricentro	69
		3.2 Biomeccanica del passo	70
		3.3 Il terreno escursionistico	73
		3.4 Tecniche di passo	74
		3.5 Altri passi e altre situazioni	83
		3.6 Camminare sulla neve	86
		3.7 Bastoncini e loro uso	89
		3.8 Attenzione a... quando si cammina	97
CAPITOLO 4 CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO	98	4.1 Introduzione	101
		4.2 Cartografia	102
		4.3 Orientamento	116
		4.4 Cartografia digitale e gps	131
CAPITOLO 5 PREPARAZIONE DI UN'ESCURSIONE	144	5.1 Concetto di pericolo e di rischio	147
		5.2 Il Metodo 3 x 3	149
		5.3 Trappole euristiche/cognitive	159
		5.4 Classificazione delle difficoltà escursionistiche	169
CAPITOLO 6 LA GESTIONE DEGLI INCONTRI CON GLI ANIMALI SELVATICI	176	6.1 Grandi carnivori	181
		6.2 I cinghiali	185
		6.3 I cani da guardiania	186
		6.4 Gli ungulati	189
		6.5 Le punture di insetti e zecche	190
		6.6 La vipera	193
CAPITOLO 7 TECNICHE DI GUADO	196	7.1 Guadare un corso d'acqua	199
		7.2 Tecniche disponibili	200
		7.3 Come utilizzare una corda in un guado	203
		7.4 Quando il guado è sconsigliato	205
CAPITOLO 8 BIVACCO D'EMERGENZA	206	8.1 La scelta del punto di bivacco	210
		8.2 Gestire al meglio l'attrezzatura disponibile	213
		8.3 Pericoli e inconvenienti	216
		8.4 La gestione del gruppo	219
		8.5 Le dinamiche psicologiche durante un bivacco d'emergenza	221
		8.6 Finalmente l'alba ...	225
CAPITOLO 9 TREKKING IN AUTONOMIA	226	9.1 Premessa	229
		9.2 Trekking in autonomia	231
		9.3 Preparazione al trekking in autonomia	232
		9.4 Come scegliere l'equipaggiamento in funzione del tipo di trekking e di pernottamento	241
		9.5 Come fare una prima esperienza di trekking	257
CAPITOLO 10 EMERGENZE SANITARIE: PREVENZIONE E GESTIONE DELL'EVENTO	258	10.1 Acquisire un metodo	261
		10.2 Quadri specifici	272
		10.3 Manovre utili	280
		10.4 Azioni essenziali: cosa ricordare	282
		10.5 Consigli pratici	283
APPENDICI	286	1 Attrezzatura per l'escursionismo avanzato	286
		2 Nodi e manovre per l'escursionismo avanzato	300