

# il Camoscio n.125



Periodico del Gruppo Camosci  
www.gruppocamosci.it e-mail: info@gruppocamosci.it



maggio 2017



Molte volte mancano le parole per descrivere quello che ti passa per la mente altre invece sembra che le parole siano state fatte apposta per la circostanza.

Azzeccate!

In questo numero c'è un mix di uno e dell'altro caso descritto, e questo non è male: da un'impronta di spontaneità. Quanto serve per essere più diretti nella comunicazione.

Sempre piacevole ospitare su queste pagine le opinioni dei nostri soci con riflessioni ad hoc per le circostanze.

Lo scopo di questo giornalino è anche questo, oltre a raccogliere proposte e suggerimenti per migliorare.

Buona lettura

Renzo

## Sommario:

Festa di chiusura stagione invernale	1
Le nostre gite	2
Il nostro "stile"	3
In montagna in compagnia o da soli	4
Vacanza speciale Orme sulla neve	5
Moonlight Classic Sci Fondo che passione	6
Notizie dal GSA	7
Corsa in Montagna Nordic Walking	8

## FESTA DI CHIUSURA STAGIONE INVERNALE 2016/17



SULLA NEVE  
POCHE PAROLE  
TANTI RISULTATI



Tutti pronti per riprendere le attività primaverili e tra queste primeggia la camminata nordica. È un'attività simmetrica ed armonica, senza traumi ed eccessivi impegni fisici.

Sabato 6 maggio ore  
14.30 inizio Corso







Anche se la neve è stata poca abbiamo raggiunto le nostre mete calpestandola. A Sappada abbiamo rivisto i nostri amici Camosci con cui siamo gemellati e abbiamo fatto dono della litografia del 45° di fondazione. Spettacolare la Val di Rhemes con una neve bellissima- del giorno prima - regalandoci un paesaggio da favola. A Riale ci siamo divertiti con piccole competizioni fra atleti e turisti dello sci di fondo. Parma ci ha raccontato la storia del casato dei Farnese e ammirato le meravigliose opere d'arte.

## LE NOSTRE GITE

- Periasc (Ao)
- WE Sappada (Bl)
- Capanna Gorda (CH)
- Rhemes Notre Dame (Ao)
- Val Roseg (CH)
- Riale festa sulla neve
- Parma





## IL NOSTRO “STILE” DI ANDARE IN MONTAGNA

### L'importanza di stare in gruppo

Vogliamo focalizzare l'attenzione su un aspetto delle uscite del nostro gruppo in montagna che potrebbe sembrare marginale ma in realtà è di notevole importanza.

Quando si organizza una uscita ci si preoccupa di dare tutte le informazioni utili per conoscere al meglio il luogo con notizie geografiche, caratteristiche e difficoltà del percorso, conoscenza del territorio, conoscenza di chi ci vive: uomo, animali, piante e fiori. È come se dovessimo entrare in punta di piedi in uno spazio non nostro che in quel momento dobbiamo rispettare e condividere (dividere assieme a...). Le finalità del nostro gruppo sono quelle di far conoscere la montagna e rispettarla. Ma non tutto è possibile trasmettere con una descrizione contenuta in un semplice foglio, molto rimane nella mente di chi si informa, prova il percorso e organizza e lo potrà trasmettere se i partecipanti dimostrano la curiosità alla conoscenza.

I vantaggi nello stare in gruppo ce ne sono, ma vorremmo soffermarci su alcuni aspetti e comportamenti.

La sicurezza sembra una parola esagerata per le nostre uscite visto che sono sempre in luoghi più o meno conosciuti e frequentati, ma è sufficiente una piccola pioggia che bagni il suolo per rendere più impegnativo il cammino, e se poi anziché suolo di terra è suolo di roccia ecco che le difficoltà salgono in modo esponenziale. E qui interviene il gruppo con il mutuo aiuto: un amico che ti allunga la mano per darti sicurezza, ti consiglia dove appoggiare i tuoi piedi, ti aiuta a portare lo zaino e ....

Altro invece sono quei “esemplari” che vanno in montagna ma non



sanno dove sono stati, cosa hanno visto, su quali montagne, perché sono attratti solo dall'aspetto fisico/sportivo, dicono: “sono arrivato alla meta in ..... meno di altri che sono arrivati ben oltre mezzora dopo”. Che dire, potrebbero essere stati anche sulle montagne più belle, in un ambiente unico per la presenza di animali e fiori particolari ma non conta, conta che sono arrivati prima. Sono così presi nell'arrivare alla meta che, a volte, non vedono le indicazioni della meta e sbagliano percorso, e si accorgono dopo parecchio tempo di essere in direzione opposta; mentre gli altri sono ad attenderli, si preoccupano perché tardano ad arrivare. Al telefono non rispondono forse perché non c'è campo ... La preoccupazione incalza e dopo aver chiesto ad uno e all'altro se sono stati visti, il pensiero va ad un banale incidente come una storta che li blocca. Cosa si deve fare: ritornare indietro? Aspettare ancora? Questo non è un racconto di fantasia, sono realmente successi fatti simili e non vorremmo ritrovarci di nuovo a viverli.

In un gruppo come il nostro non c'è spazio per “l'autonomo”, colui che utilizza il mezzo di trasporto per recarsi nel luogo di partenza e lo riprende all'ora stabilita per il ritorno. Noi tutti cerchiamo di partecipare attivamente portando la nostra esperienza e arricchirci di quella degli altri; ci facciamo domande e cerchiamo risposte assieme. Ammiriamo e gustiamo le bellezze in cui siamo immersi, siamo attenti alle necessità di chi cammina con noi.

Ecco perché rinnoviamo a tutti l'invito di seguire le semplici indicazioni trasmesse, anche perché, diciamo, che senso ha partecipare ad una gita di gruppo per poi “scappare” avanti come se fossimo soli ?

#### Sistemi di sicurezza

#### ZAINO AIRBAG: IL PRINCIPIO DEL “MÜSLI”



Lo zaino airbag non è garanzia di sopravvivenza in caso di valanga, ma ne aumenta la possibilità grazie all'ampliamento di volume che permette di galleggiare in superficie.

Un chiaro esempio con il müсли: scuotendolo si può notare come i granuli più grossi rimangano a galla.

<http://my.sportler.com/it/zaino-airbag-2016-2017-quale-scegliere/>

## IN MONTAGNA IN COMPAGNIA O DA SOLI ??

Il lunedì successivo ad una ns. uscita con le ciaspole di questo inverno, ho letto su un sito dove gli utenti pubblicano le relazioni delle loro escursioni, la seguente affermazione:

*“ ... Orrore, addirittura un autobus che sta scaricando decine di altri ciaspolatori ! Per me e ... andare in montagna vuol dire silenzio e natura ed entrambi siamo dell'opinione che: tre persone sono già una folla!”*

Attraverso l'indicazione del luogo e del giorno, ho capito che il relatore aveva visto il ns. gruppo, (composto da circa 35 “CAMOSCI”), scendere dal bus e calzare le ciaspole per intraprendere l'escursione sulla neve.

In un primo momento mi sono un po' irritato dal modo che tale “soggetto” spiegava la scena.

Passato qualche giorno e riflettendo ho pensato che potrebbero esserci altri escursionisti a pensarla in questo modo (magari con un po' di diplomazia in più ...). E allora chi ha ragione ??

Anche noi, come Gr. CAMOSCI piace la montagna, la natura, il silenzio e tentiamo, (nel nostro piccolo), di farla conoscere ad altri che magari non hanno mai potuto o non sono riusciti a farlo.

Quando osserviamo un fiore, una pianta, un animale, un fossile o un minerale, cerchiamo tra di noi di domandarci molte cose che non sappiamo e che riempiono la mente delle nostre conoscenze.

Capisco, anche che chi va da solo ha la possibilità di confrontarsi con se stesso, (e che non è poco!!)

A tale riguardo basta leggere un pezzo tratto da *LA STAMPA: Dialogo tra Bonatti e Messner*.

Messner: *“E' una cosa molto intima, cominci a parlare con te stesso, diventi quasi due persone ...”*;

mentre Bonatti dice: *“... Tu e il tuo alter ego ...”*.

Concludendo: penso che andando da soli non occorre giustificare le proprie scelte, cercare ragioni, sentirsi impegnati a un progetto comune, e magari sentirsi in colpa per il fallimento dell'impresa; per cui le sensazioni che si provano sono diverse ma possono essere positive in entrambi i casi.

E voi come la pensate ??

*Adriano*



Ecco subito una risposta a

### In montagna in compagnia o da soli ?

Intervengo nella discussione proposta da Adriano dicendo che, a mio parere, non c'è un modo “migliore” per andare in montagna. Ciò che fa la differenza è lo stato d'animo di ciascuno di noi; c'è un tempo per la compagnia e un tempo per la solitudine. Tuttavia se ci pensiamo un attimo, a ben vedere, anche due solitari come Messner e Bonatti parlano di “due persone” e “alter ego”, quindi come se con loro ci fosse una seconda persona. Questo mi fa venire in mente anche un film di qualche anno fa in cui il protagonista, naufragato su un'isola disabitata a seguito di un incidente aereo, dopo non molto tempo trasforma un palla in un viso alla quale si rivolgerà come se fosse una persona vera, e questo fino al momento in cui non abbandonerà l'isola. Ciò significa che per quanto si cerchi la solitudine si arriva comunque a ricercare la presenza di un altro col quale condividere le proprie esperienze, perché, alla fine, sono importanti non solo i silenzi ma anche le parole dette. E allora sia che siate da soli o in compagnia.....

BUONA MONTAGNA A TUTTI !!

*Raffaella*

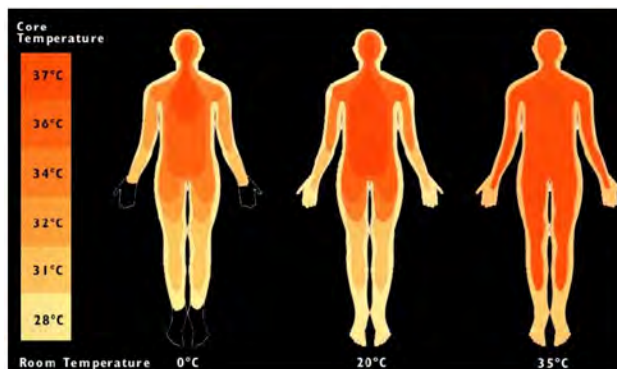
## COME DIFENDERSI DAL FREDDO IN MONTAGNA

### Una serata da ricordare

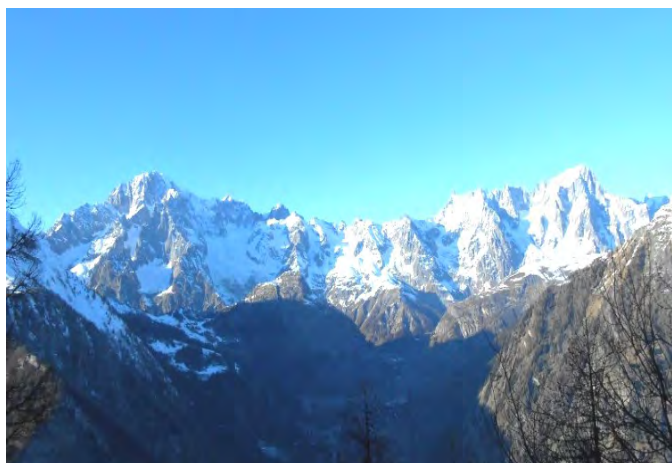
Giovedì 19 gennaio in sede si è svolta una serata dedicata all'abbigliamento in inverno. Renzo, promotore dell'iniziativa nonché relatore, con la solita precisione ci ha spiegato prima di tutto gli effetti del raffreddamento sul corpo umano, con schemi ed esempi calzanti, quindi è passato ai consigli su come ci si deve vestire quando affrontiamo una escursione in inverno.

Il tutto è risultato veramente interessante ed istruttivo (non si finisce mai di imparare !) tenuto conto che una tra le cose importanti per chi frequenta la montagna è quella di rimanere sempre asciutto e caldo per poter godersi appieno la gita.

Pertanto a nome di tutti i soci rivolgo un ENORME GRAZIE a Renzo perché, non dimentichiamolo, la presentazione è l'ultimo tassello di un lungo lavoro di ricerca e “montaggio” del materiale.



## UNA VACANZA VERAMENTE SPECIALE !



L'anno scorso, avendo avuto l'occasione di poter fare le vacanze nel periodo natalizio, mi sono detta " perché non provare ad andare ad Arpy con i Camosci ?" Detto fatto. Prima coinvolgo la mia amica Raffaella che accetta senza pensarci un attimo, poi parliamo con Renzo che ci conferma due posti. Ci descrivono Arpy come una bella località dove non c'è vita mondana, perfetto è proprio quello che cerchiamo: pace e tranquillità lontani dal caos cittadino. Rimane un ultimo ostacolo: la neve che manca, speriamo che arrivi presto!

A pochi giorni dalla partenza ci arriva la conferma, è nevicato si va ! Alle 11,00 del 26 di dicembre siamo puntuali al parcheggio delle scuole Don Milani con zaino e ciaspole. Dopo un piacevole viaggio in bus, arriviamo a destinazione, ci sistemiamo nelle camere confortevoli dell'Hostello di Arpy e subito nel pomeriggio facciamo una breve passeggiata "perlustrativa": l'ambiente è veramente bello!

Eccoci alla cena ottima ed abbondante, sarà una costante di questa vacanza, e subito dopo prepariamo il "programma" per i giorni a venire. Siamo le uniche che andranno a ciaspolare tra un numeroso gruppo di fondisti della squadra agonistica GS i Camosci, gli atleti del nostro gruppo, ma non importa siamo tutti Camosci !

Complice il tempo che ci ha regalato giornate fantastiche con il cielo di un azzurro che solo in montagna puoi ammirare, la breve vacanza è letteralmente volata fra tramonti stupendi al cospetto del massiccio del Monte Bianco e magnifici percorsi per raggiungere il Col de la Croix, il lago d'Arpy e il Monte Charvet. Per non parlare sia dell'appuntamento "sacro" della merenda che ci attendeva al rientro da ogni ciaspolata e che ci vedeva tutti riuniti per un the caldo, panettone, biscotti e dolci, sia delle serate all'insegna del divertimento e dell'allegria con un fuori programma di osservazione delle stelle grazie al telescopio portato da Giuseppe.

Non potevamo chiedere di meglio: 4 giorni di puro relax in una valle stupenda con un gruppo di amici affiatati !

Un'esperienza come questa la consigliamo e, se vorrete partecipare il prossimo inverno, vi assicuriamo che noi ci saremo. Amanti della natura e della montagna siete tutti invitati !

Betty e Raffaella

## ORME SULLA NEVE



ORME DI SCOIATTOLO

Anche se questo inverno la neve si è fatta molto desiderare, non ci ha impedito di metterci alla prova per riconoscere le orme che gli animali lasciano sulla neve. Non è facile risalire al loro "proprietario" in quanto i segni vengono deformati dallo scioglimento della neve, dalla azione del vento o da altri fattori. Tuttavia per deduzione si può cominciare ad inquadrare l'animale tenendo conto della stagione (la marmotta o il ghio, per esempio, in inverno sono in letargo), dell'ambiente: se siamo in un bosco o in alta montagna, delle dimensioni ecc. Un altro aspetto da valutare è la posizione delle orme, se sono allineate, parallele o sfalsate (con questa caratteristica si distinguono le orme di un cane che sono parallele da quelle della volpe che sono allineate).

Dopo aver osservato tutto questo, è possibile anche cercare di capire la direzione di marcia dell'animale. La lepre bianca o lo scoiattolo, ad esempio, hanno le zampe posteriori più grandi delle anteriori, e se si conosce il loro modo di muoversi allora è possibile con certezza stabilire dove erano diretti.

Questi brevi consigli vi potranno essere utili per divertirvi a riconoscere gli animali, tuttavia non preoccupatevi c'è sempre il nostro socio e amico Giovanni a cui rivolgersi per fugare eventuali dubbi.

Buona caccia a tutti !

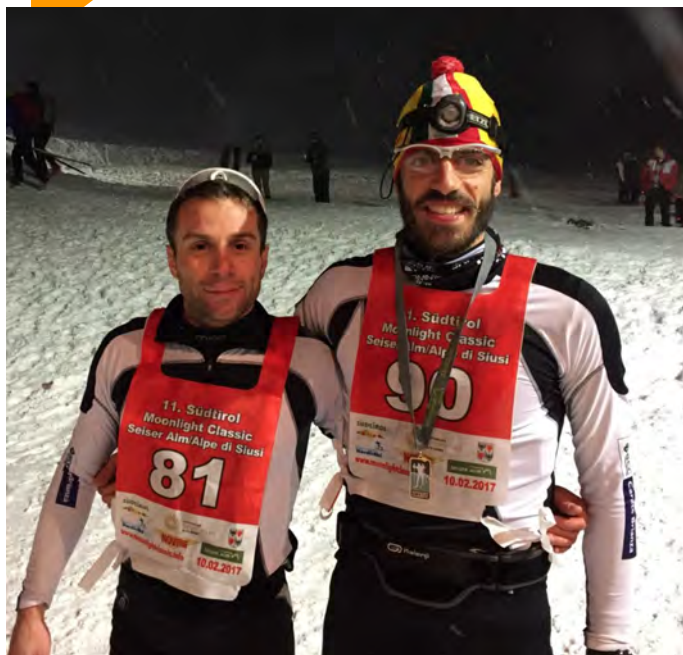


## CONOSCETE QUESTO FIORE?

Molto particolare nell'aspetto e nella composizione. Sarà descritto nel prossimo numero.



## MOONLIGHT CLASSIC



Quest'anno niente trasferta in terra straniera..., come "ripiego" io e Giovanni abbiamo deciso di partecipare alla MOONLIGHT CLASSIC che si svolge all' Alpe di Siusi.

Ottima scelta, posto incantevole di giorno, ancor di più di notte con la luna piena che illumina, con i suoi riflessi, il caratteristico Sciliar, il Sassolungo, il Sassopiatto, con sullo sfondo il gruppo del Sella. Gli aggettivi giusti per descriverlo: incantevole e indimenticabile. Purtroppo per noi, la sera della gara il meteo non era dei migliori e una leggera nevicata ha tenuto nascosta la Luna limitando così il fascino e la bellezza che solitamente l' accompagnano. Ma nonostante la poca visibilità e lo scarso fondo nevoso (anche sull' altipiano più alto d' Europa è nevicato pochissimo) c'era nell' aria qualcosa di magico che contraddistingue questa manifestazione.

Alle 20 in punto uno sparo ha dato il via alla competizione e trecento fondisti provenienti da tutto il Mondo, armati di sci e torcia frontale, hanno iniziato a scivolare silenziosamente tra le luci delle fiaccole che segnalavano il tracciato sull' anello che parte ed arriva a Compaccio e che fa parte degli 80 km di piste da fondo dell' Alpe di Siusi. Percorso di gara molto vario ed impegnativo, tutto in quota con continui su e giù, curve a destra e a sinistra, tornanti, falsipiani e contropendenze, impossibile annoiarsi e non divertirsi.

Gara tutt'altro che monotona ma molto impegnativa, ancor di più in questa undicesima edizione che il leggero nevischio ha rallentato lo scorrimento degli sci e ha complicato le operazioni di sciolinatura per la tenuta. Fortunatamente i chilometri erano meno dei 30 preventivati (26 segnava il mio GPS) e dopo una bella faticata in fondo al tunnel si è intravisto il traguardo in mezzo al tifo del numeroso pubblico. Dopo aver rifiatato, esserci ripresi e cambiati, è arrivato quello che nel rugby chiamerebbero terzo tempo... un ottimo pasta party in compagnia di tutti i partecipanti alla gara, agli accompagnatori e ovviamente gli organizzatori di questo stupendo evento.

Una maratona di fondo quanto mai insolita nel suo genere. Unica ed emozionante!!! Suggestiva!!!

Davide

## SCI FONDO che passione

Sci di fondo... perché ho scelto proprio questo sport? Ormai sono un po' di anni che lo pratico ma nonostante ciò la voglia non è ancora passata; voglia di sciare, di stare in compagnia per divertirsi e, perché no, anche di fare qualche competizione.

Quest' anno non è stato dei migliori per gli appassionati di sci, proprio perché la neve scarseggiava in quasi tutte le località montane; anche se c'è stato questo piccolo inconveniente, non abbiamo perso le speranze e ci siamo recati ugualmente sulle "piste". Ovviamente il paesaggio era inconsueto: gli alberi si presentavano ai nostri occhi spogli o verdi, a seconda della tipologia, sui tetti delle case si distingueva ogni singola tegola e poi c'erano i prati, distese di erba rinsecchita, sopra i quali si notava una piccola strisciolina bianca; ebbene sì, quella era la pista. L'unica cosa positiva era che non si poteva sbagliare strada dato che ce n'era una sola e spesso era a doppio senso. Ci siamo cimentati nel nostro amato fuoripista solo ad Arpy, anche se le conseguenze non sono sempre risultate positive, soprattutto per chi si fermava grazie a un albero o chi si ritrovava con la faccia nella neve. Nonostante ciò quei giorni trascorsi tra le montagne sono stati molto piacevoli e, oltre di allenamento, ricchi di divertimento tra noi atleti. Nelle differenti gare, ognuno di noi si è difeso come meglio poteva e, con costanza e impegno, è arrivato anche qualche piccolo risultato. Solo l'ultima prova di coppa Lombardia è stata un buco nell'acqua nel vero senso della parola: è stata annullata perché la pista non era nelle perfette condizioni in quanto presentava pozzanghere proprio nel mezzo del tracciato e la neve era adatta per fare sci nautico. In conclusione questa stagione sciistica non è stata delle migliori, ma abbiamo tutti i buoni propositi per far iniziare al meglio quella di skiroll, nella speranza che il prossimo anno "il cielo ce la mandi buona" con abbondanti nevicata.

N.B. un grazie speciale a tutte le persone che ci hanno dato e continuano a darci parte del loro tempo per allenarci.

Sara.

**VUOI RACCONTARE  
LA TUA GARA,  
LA TUA ESCURSIONE,  
UNA META AMBITA**

Inviata a [info@gruppocamosci.it](mailto:info@gruppocamosci.it)

## PREPARAZIONE E ASSISTENZA AL PARTO presso il reparto di Ostetricia all'Hôpital St. Jean de Dieu di Tanguîéta in Bénin (Progetto gsa79bn)



Il momento del parto è fondamentale nella vita di ogni donna in qualsiasi Paese del mondo e in qualsiasi contesto culturale.

Nell'Africa sub sahariana, in savana, la maggior parte dei bambini nasce nelle capanne e, quando se lo può permettere, la mamma è assistita dall'ostetrica del villaggio che ha appreso l'arte ... dalla tradizione secolare. In ospedale a Tanguîéta giungono quasi sempre e soltanto le mamme con gravidanze complicate (e sono tante!) perché sanno che solo in ospedale potrà essere salvato il loro bambino e la loro stessa vita. Spesso si tratta di ragazze molto giovani o di mamme che hanno perso già diversi bambini per parti difficili, oppure mamme malate con malaria o tubercolosi non in grado di partorire senza un supporto molto impegnativo.

Il GSA, con il suo gruppo di medici ginecologi e di ostetriche, in collaborazione con medici e ostetriche dell'ospedale, è impegnato a garantire una adeguata assistenza a mamme e bambini e una seria preparazione professionale alle ostetriche dell'ospedale ma anche, e soprattutto, alle ostetriche di villaggio che sono in prima linea per identificare le gravidanze difficili e a rischio da in-



viare rapidamente in ospedale.

Questo progetto comporta un notevole investimento in personale qualificato e la disponibilità di attrezzature sanitarie sofisticate ma di semplice utilizzo e di solida durata anche in situazioni ambientali difficili.

Come di consueto il GSA può impegnarsi in progetti di alto contenuto

tecnico scientifico disponendo di personale di grande spessore umano e professionale e di tanti amici generosi che mettono a disposizione le indispensabili risorse economiche e la condivisione di obiettivi che costituiscono la base per una azione efficace e duratura.

### Notizie flash

6-7 maggio: sulle piazze di Seregno "Il Baobab della solidarietà" con i bonsai e la raccolta fondi per il finanziamento dei progetti.

Durante il mese di maggio feste con presentazione dei progetti:

7 maggio a Seregno quartiere Lazzaretto, 14 maggio a Bovisio Masciago, 28 maggio a Zogno (Bg).

Dal 20 maggio la mostra delle opere realizzate dai ragazzi sarà aperta in Auditorium tutti i giorni dalle 16.00 alle 19.00

30 maggio: premiazione del concorso per le scuole "Alla rotonda scegli la strada giusta" in Auditorium a Seregno ore 20,30 con la partecipazione dell'orchestra delle scuole Don Milani.

**Gruppo Solidarietà Africa Onlus**

Via San Benedetto, 25 - 20831 Seregno (MB)

www.gsafrica.it gsafrica@tin.it CF 02773920968 cc postale 4222208

Banca Pop Sondrio IBAN IT50B0569633840000026727X28







## Corsa in Montagna

02 giugno

Siamo alla 46a edizione della Corsa in Montagna, una classica del genere ma con una particolarità che la distingue da tutte le altre: è a coppie. E' lo stile che ci distingue, quello di basare le nostre attività guardando a chi c'è con noi, alle piccole o grandi esigenze. Una delle condizioni prime di sicurezza nell'andare in montagna è quello di essere in due, come in cordata, una fa sicurezza all'altro, uno è di supporto all'altro. Così è anche nella nostra Corsa, in due per incoraggiarci nei momenti di fatica con una parola o una spinta.

Questo "stile" del nostro gruppo è molto apprezzato e subito notato, soprattutto da chi si avvicina per la prima volta. Forse subito non comprende ma si trova bene con noi. E' per noi un orgoglio!

Torniamo alla Corsa, le cose da fare sono molte e sicuramente si riuscirà a portarle a termine e speriamo anche bene, ma con l'aiuto di tutti. È per questo che giovedì 25 maggio presso la nostra sede ci troveremo per distribuirvi gli incarichi e mettere a punto l'intera organizzazione. È ovvio dirti che non solo sei invitato ma deve essere un tuo impegno prioritario, accantona tutto perché il 2 giugno dovrai essere presente.

Ti aspetto il 25 maggio in sede ed il 2 giugno alla Corsa in Montagna.

Il tuo fedele amico Camoscio

## PROSSIMI APPUNTAMENTI

06/05 Corso di Nordic Walking

07/05 Camogli - Portofino

21/05 Dervio - Colico

Giugno: Nordic Walking ogni sabato

02/06 46a Corsa in Montagna

11/06 Laghi Gemelli (Bg)

25/06 Rif. Margaroli (Vb)

02/07 Rif. Longoni (So)

09/07 Rif. Gries (CH)

22.23/07 WE Dolomiti Rif. Locatelli

03/09 Bicilettata Piona - Morbegno

10/09 Rif. Barbustel (Ao)

24/09 Laghi Orsiora (CH)

08/10 Forti di Genova

## CAMMINATA NORDICA

Nordic Walking

La **camminata nordica** (in lingua inglese **nordic walking**, chiamato anche **pole walking**, in italiano *camminata con bastoni*) è un tipo di attività fisica e sportiva che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati, simili a quelli utilizzati nello sci di fondo.

Rispetto alla normale camminata, questa richiede l'applicazione di una forza ai bastoni a ogni passo. Ciò implica l'uso dell'intero corpo (con maggiore intensità) e determina il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali, assente nella normale camminata. L'attività può generare un incremento fino al 46% nel consumo di energia rispetto alla camminata senza bastoni. È stato anche dimostrato l'aumento di resistenza della muscolatura del tronco superiore fino al 38% in sole dodici settimane. Il coinvolgimento forzato della muscolatura genera effetti superiori a quanto ottenibile con una normale camminata con gli stessi ritmi, come ad esempio:

- aumento generalizzato della forza e resistenza nei muscoli principali e nel tronco superiore aumento significativo della frequenza del battito cardiaco a parità di ritmo
- miglioramento delle vie vascolari ed efficienza dell'apporto di ossigeno
- maggior facilità nella risalita di pendii
- consumo di maggior quantità di calorie rispetto alla normale camminata
- miglioramento di equilibrio e stabilità
- alleggerimento significativo degli sforzi su anca, ginocchio e caviglie riduzione degli sforzi sulla struttura ossea

