

## Parliamo di trekking: 6 parole chiave

Come tutte le discipline sportive anche il trekking ha una propria community, persone che in solitaria o in gruppo svolgono con frequenza quest'attività all'aria aperta, coniugando il ritmo del passo al piacere di scoprire spazi e ambienti naturali. Chi pratica questa attività può farlo in molti modi ma esiste uno slang comune, in cui alcune parole e vocaboli possono essere considerate delle vere e proprie parole chiave (o concetti e **alleati chiave!**)

1

### Backpack

L'alleato per eccellenza, lo zaino che si sceglie per portare con sé tutto quanto necessario al tipo di trekking scelto

2

### GPS

Il sistema di posizionamento globale utilizzato per navigare nei sentieri e tenere traccia

3

### Layering

L'uso di più strati di vestiti per regolare la temperatura corporea durante l'escursione

4

### Waypoint

Una posizione specifica sulla mappa o nel GPS, usata come riferimento durante il trekking

5

### Gaiter

Le ghette sono coperture per le gambe, indossate sopra le scarpe per proteggere da fango, neve e detriti.

6

### Bivacco

Un riparo di emergenza spesso costituito da una semplice struttura coperta, usato per trascorrere la notte in caso di necessità

LE TUE USCITE IN DISLIVELLO  
MIGLIORANO CON ISOSTAD

