


 Dovemiporti

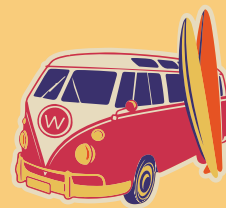

**ARIA D'ESTATE TEMPO DI SPORT**

Non tutti sanno che gli Italiani sono stati premiati come il popolo di camminatori: è il trekking l'attività più praticata nelle vacanze 2021. A basso impatto, slow, minimalista: praticata dal 39% dei vacanzieri, diventa un modo nuovo di visitare i territori. Le chiusure forzate, l'attesa, e perchè non anche un pò la temuta scelta del GREEN PASS ha portato gli italiani a riflettere, a passare più tempo in Natura e all'aperto e a praticare SPORT. È stato il trekking l'attività maggiormente praticata nell'estate del 2021 dagli oltre 27 milioni di italiani che sono andati in vacanza. Secondo l'Isnat, i camminatori hanno rappresentato il 39% dei vacanzieri connazionali. Nei mesi tra giugno e agosto, l'obiettivo di "praticare sport" (32%) ha assunto la stessa forza motivazionale di quella che in passato era la fruizione del patrimonio culturale. L'attività del camminare all'aperto è risultata la prima, in termini di preferenze, anche per la community mondiale di Strava, la seguitissima app di tracciamento sportivo che, in dicembre, ha reso pubblico, per i mesi tra ottobre 2020 e agosto 2021, il rapporto A year in sport.

Un cambio di paradigma, questo, senza dubbio causato dalla necessità di distanziamento sociale, dal desiderio di frequentare piccoli luoghi non affollati, dal bisogno di aria e movimento. Camminare è un'attività a basso impatto, slow e minimalista che coniuga, in particolare nei cammini storici, il raggiungimento di una meta più o meno simbolica, la possibilità di fare nuovi incontri e di condividere ostelli e percorso per uno o più giorni.

**IL BUON AUSPICIO DALLA PUGLIA IN TUTTA ITALIA**

Un'antica tradizione, molto diffusa ancora oggi, vede gruppi di gente riversarsi sulle coste dell'Adriatico, all'alba del primo settembre, per un tuffo in compagnia. Tale usanza, in passato, veniva praticata solo dagli abitanti dei piccoli borghi della Valle D'Itria (Cisternino, Fasano, Locorotondo, Martina Franca, Alberobello, Ancora oggi, il primo giorno di settembre, gruppi di pugliesi aspettano questo giorno con desiderio e frenesia.

**Contattaci qui**




Secondo la tradizione, in questa data, prima che il sole albeggi, tutti devono trovarsi con i piedi a bagno sulle spiagge dell'Adriatica e respirare a pieni polmoni l'aria fresca del mare dalle prime ore del mattino, pronti a tuffarsi in acqua. Secondo il credo popolare è infatti importante bagnarsi la testa e questa specie di battesimo di gruppo, verrebbe considerato un rito beneaugurante.

Facendo il bagno all'alba, il primo settembre, si preserverebbe infatti la propria salute, si acquisirebbe vigore fisico e tanta fortuna da spendere nel corso dell'imminente stagione autunnale. Il bagno a mare rappresenterebbe anche una sorta di vaccinazione naturale contro raffreddore, mal di testa e altri malanni fisici, ma oggi, questa curiosa pratica, è soprattutto intesa come l'ultima occasione goliardica per salutare l'estate in compagnia. n Puglia il primo settembre?...Tutti al mare! Cosa ne dite di farlo anche qui???

## IL TREKKING E L'ALIMENTAZIONE

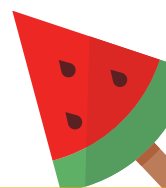
## LA RICETTA CURIOSA

Il trekking è un'attività ad alto consumo energetico, perché richiede al nostro organismo uno sforzo prolungato nel tempo. Per poterlo affrontare è necessario porre attenzione all'alimentazione che, se adeguata, sarà in grado di fornire l'energia necessaria ed evitare cali glicemici migliorando e aiutando così la prestazione fisica. Partiamo dalla Colazione che dovrà essere consumata almeno 2 ore prima di un'escursione e deve essere bilanciata, cioè composta da una parte proteica, da grassi buoni e un po' di carboidrati complessi, meglio se integrali e non raffinati come una o due fette di pane integrale, oppure un frutto o un mix di frutti rossi. In questo modo si riesce ad evitare un picco di glucosio e la sua conseguente veloce ricaduta che vi farà venire fame dopo solo poche ore. L'obiettivo da raggiungere è sentirsi sazi il più a lungo possibile ed avere una buona scorta energetica che ci permetta di camminare per ore senza aver bisogno di rifornirci costantemente. Ecco alcuni esempi di colazione:

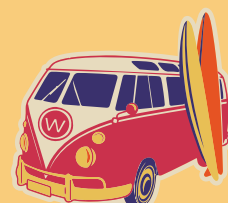
- muesli o fiocchi d'avena con yogurt greco 5% o skyr più frutta secca e un frutto fresco di stagione;
- uova strapazzate o in camicia più pane integrale o ai cereali tostato e avocado;
- cracker integrali con salmone affumicato e frutta secca;
- fette tostate con burro di ghee e miele più una spremuta o centrifuga con frutta fresca;
- bruschetta con olio extravergine d'oliva, pomodorini e prosciutto crudo.

La seconda regola da seguire è portare con se nello zaino degli spuntini per eventuali necessità durante la giornata. Il cibo da portare in escursione deve rispondere a questi pochi accorgimenti: energetico; facilmente digeribile; il più leggero possibile (dato che vanno nello zaino); togliere il senso di fame e possibilmente essere gustoso. Qualche idea di snack?

- Frutta secca e disidratata, come datteri o albicocche o fichi secchi;
- barrette a base di pasta di datteri e frutta secca; croccante di miele e sesamo o miele e frutta secca;
- cioccolato fondente almeno 80%.



Contattaci qui



Infine non bisogna mai dimenticare poi di portare con se dell'acqua poiché idratarsi è più importante che mangiare. L'idratazione è il primo consiglio per un'escursione, è fondamentale mantenersi idratati, perché la fatica, la quota e il sole estivo sono fattori che promuovono una forte perdita di acqua corporea. Bisogna bere ancor prima del senso di sete poiché quando la disidratazione supera il 2% del nostro peso corporeo, l'organismo comincia già ad avere problemi: la performance peggiora, ci sentiamo più stanchi, ci gira la testa, la pressione si abbassa e rischiamo il colpo di calore. Dunque, il posto nello zaino per una bottiglia di acqua non deve mancare mai, anche da riempire poi lungo il percorso.

## IL CONSIGLIO DI LETTURA

Mille splendidi soli (A Thousand Splendid Suns) è un romanzo del 2007, il secondo dello scrittore statunitense di origine afghana Khaled Hosseini, portato al successo dal suo best seller Il cacciatore di aquiloni. Il romanzo narra la storia di due donne e della loro vita durante i vari conflitti che negli anni si sono susseguiti in Afghanistan fino ad oggi. Il romanzo è dedicato a Haris e Farah e a tutte le donne del suo paese. Lo proponiamo nella speranza che Di fronte a "scene che spezzano il cuore" provenienti dal Paese in cui è nato, lo scrittore Khaled Hosseini ha chiesto alla comunità internazionale di pensare oggi soprattutto alle donne e alle ragazze dell'Afghanistan. "Mi preoccupa per il popolo dell'Afghanistan e soprattutto per le donne e i bambini che hanno sofferto di più l'ultima volta che i Talebani sono stati al potere"

## PROSSIMI EVENTI BY DOVEMIPORTI

Ecco i prossimi appuntamenti targati Dovemiporti da fare all'aria aperta:



**TREKKING ESTIVO IN LESSINIA**  
DOMENICA 29 AGOSTO 2021

**TRAMONTO D'ESTATE**  
TREKKING SUI COLLI EUGANEI  
DOMENICA 5 SETTEMBRE



**BVON ESTATE E BVONI PASSI!**  
**I Corsi Di fitness riPartiranno DAL 20 settembre**

RICHIEDI IL PROGRAMMA COMPLETO AL 379-1676840

Contattaci qui

