

# HIKE:

## HIKing for a healthier lifestyle

### Escursionismo per uno stile di vita più sano

Workshop 1:  
ERRORI DA EVITARE  
CONSIGLI PER GLI ESCURSIONISTI

Giovedì 12 settembre 2024, Bari

Speaker: NICO COLUCCI - IL CAMMINO DEL CRETINO



Co-funded by  
the European Union



MEET THE CREATOR

# IL CAMMINO DEL CRETINO



**OUTDOOR  
TREKKING  
CAMMINI  
THRU HIKING  
ALTE VIE  
DIVULGAZIONE  
TESTER TECNICO  
PUBLIC SPEAKER**



VIA  
FRANCIGENA  
road to Rome

Cultural route  
of the Council of Europe  
Itinéraire culturel  
du Conseil de l'Europe



Co-funded by  
the European Union



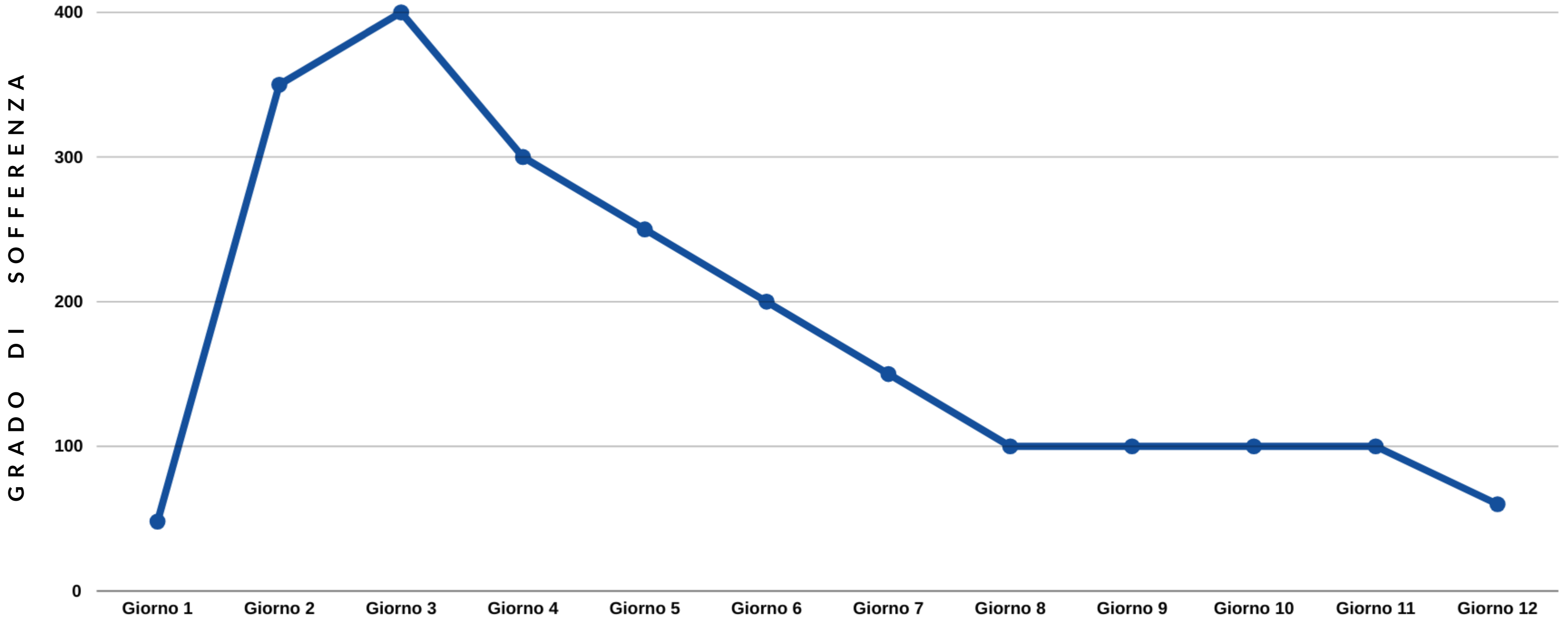
## IL PESO DELLO ZAINO

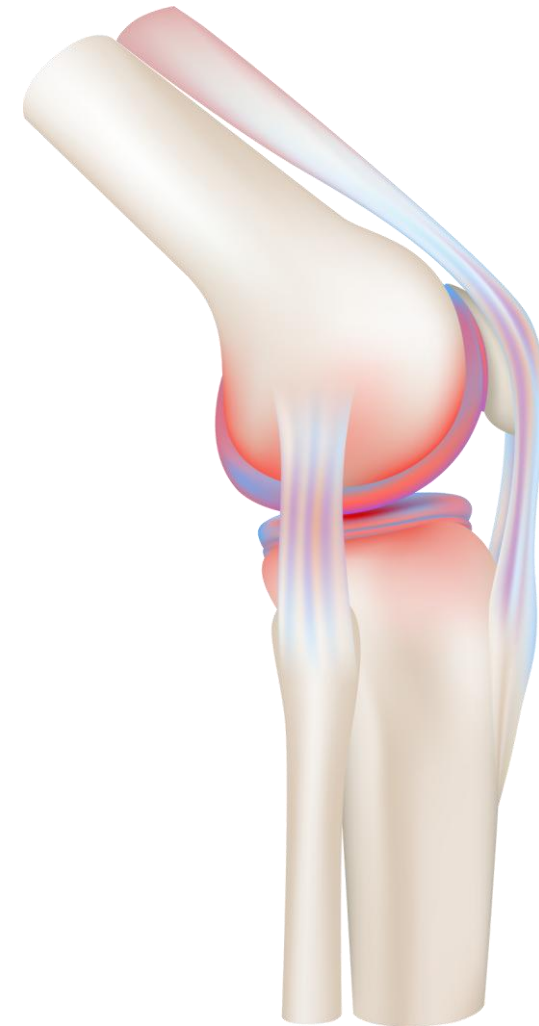
- Al netto dei dispositivi di sicurezza
- Proporzionato al tipo di attività

## SOGNO UN MONDO DI 'ULTRA LIGHTER'

- Il mio primo cammino

# GRAFICO SULLA SOFFERENZA IN CAMMINO





**IMPATTO DEL PESO SULLA FORMAZIONE DELLE VESCICHE**

**ARTICOLAZIONI E PESO ECCESSIVO**

**IMPLICAZIONI EMOTIVE DI UNO ZAINO PESANTE**



# COME REGOLARE E CARICARE UNO ZAINO

**EQUILIBRIO = RISPARMIO ENERGIE**

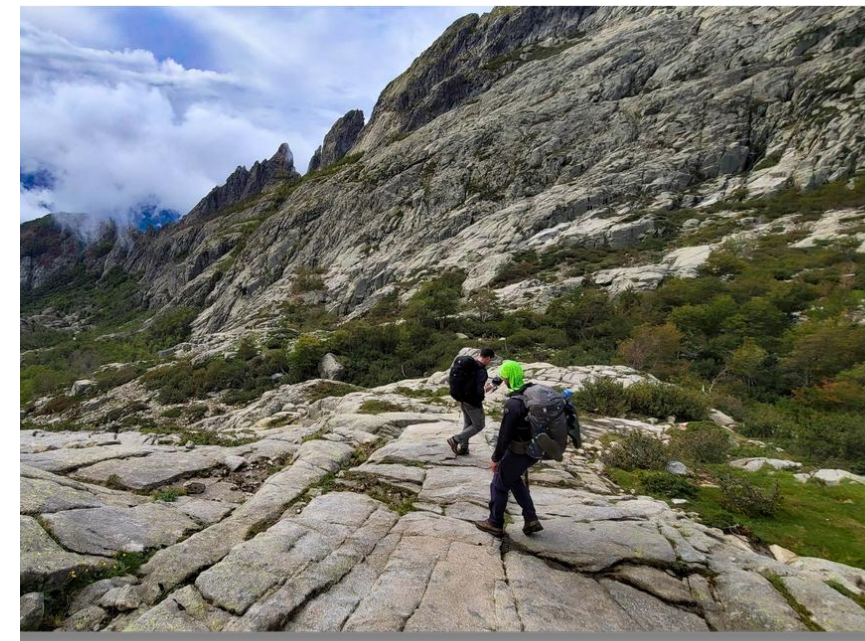
**DISPOSIZIONE DEI LIQUIDI**



# ESPERIENZA SUL GR20 IN CORSICA

Il cammino più difficile

d'Europa



Co-funded by the European Union



**DISPERSIONE DI CALORE**

**RISCHIO IPOTERMIA**

**MEMBRANA IMPERMEABILE SULLE SCARPE**



# HIKE: HIKing for a healthier lifestyle

Escursionismo per uno stile di vita più sano



GRAZIE



Co-funded by  
the European Union