

MalpensaNews

Zaino in spalla e si parte: a Materia si impara a preparare un cammino

Marco Giovannelli · Tuesday, October 6th, 2026

Partire per un cammino significa molto più che infilare un paio di scarpe e mettersi in marcia. Dietro un trekking o un pellegrinaggio ci sono lo zaino da preparare, le tappe da programmare, le energie da gestire e soprattutto la necessità di conoscere il proprio corpo e imparare ad affrontare fatica e imprevisti.

È dedicato proprio a questi aspetti “**Come prepararsi a un cammino: consigli e pratica**”, il corso organizzato da **Varese Corsi** che si svolgerà a **Materia, lo spazio libero di VareseNews a Castronno**, con i docenti **Neven Adzaip e Marco Giovannelli**.

Il percorso è pensato per chi sogna di partire per un cammino, un trekking o un pellegrinaggio e vuole trasformare quel desiderio in un progetto concreto. Non servono precedenti esperienze né particolari capacità fisiche: l'obiettivo è fornire gli strumenti essenziali per affrontare i sentieri con maggiore sicurezza, consapevolezza e autonomia.

Uno dei primi temi sarà quello dell’**equipaggiamento**. Cosa serve davvero? Quanto deve pesare lo zaino? Come distribuire il carico? I partecipanti potranno imparare a distinguere ciò che è indispensabile da quello che rischia di diventare soltanto un peso da portarsi sulle spalle per chilometri.

Un capitolo importante sarà dedicato alle **calzature**, con indicazioni per scegliere le scarpe in base al terreno e al tipo di percorso e consigli per prevenire fastidi e piccoli infortuni che sulle lunghe distanze possono trasformarsi in problemi importanti.

Spazio anche ad **alimentazione e logistica**, dalla nutrizione più adatta agli sforzi prolungati alla pianificazione delle tappe. Perché preparare un cammino significa anche capire quanto percorrere ogni giorno, dove fermarsi e come organizzare le proprie energie.

Accanto alla preparazione materiale ci sarà quella **mentale**. Camminare per molte ore e per più giorni significa fare i conti con stanchezza, difficoltà e momenti nei quali occorre rallentare. Il corso offrirà quindi strumenti per gestire la fatica e vivere l'esperienza rispettando il proprio passo e i propri limiti.

A completare il percorso sarà un’**uscita pratica di gruppo**, occasione per mettere alla prova sul campo quanto appreso durante le lezioni, dall'organizzazione dello zaino alla gestione del

cammino.

Informazioni e iscrizioni

Il corso è organizzato da **Varese Corsi**, con **Neven Adzaip e Marco Giovannelli**, e si svolge a **Materia, a Castronno**. È aperto a tutti e non sono richieste esperienze precedenti nel trekking. L'attrezzatura necessaria per l'uscita finale dovrà essere procurata autonomamente dai partecipanti.

Tutte le informazioni e le iscrizioni sono disponibili sul sito di Varese Corsi:

<https://varese-corsi.it/corso/come-prepararsi-a-un-cammino-consigli-e-pratica/>

This entry was posted on Tuesday, October 6th, 2026 at 4:50 pm and is filed under [News](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.