

Indice

Introduzione	IX
La montagna non è un luogo di vacanza come altri	3
Attenzione a fidarsi troppo del cellulare, p. 4 - Accettare l'esistenza dei pericoli, p. 7 - C'è rifugio e rifugio, p. 8 - Bivacco, che passione, p. 10 - Chi vuol intendere, in tenda, p. 11 - Cinquanta sfumature di rifiuti, p. 12 - Chi la fa, la nasconda, p. 15 - Non tutti possono andare in montagna, p. 16 - Noi siamo piccoli, ma cresceremo, p. 20 - COME SI LEGGE UNA CARTA ESCURSIONISTICA, p. 23 - APP DI NAVIGAZIONE, p. 25 - IN CASO DI EMERGENZA, p. 27 - LA DEFINIZIONE DI RIFUGIO, p. 29	
L'importanza della pianificazione e della rinuncia	32
Non fate come me, p. 32 - Ma l'ho sempre fatto, p. 35 - Cielo che cambia, p. 36 - Tuoni e fulmini, p. 40 - Bianco, p. 41 - Questione di orgoglio, p. 43	
Cosa non può mancare nel nostro zaino	47
Non di cristallo, ma cruciali, p. 47 - Quell'ineffabile peso sulle spalle - mica tanto ineffabile, p. 49 - Sacca o borraccia, questo è il dilemma, p. 50 - L'importanza del pit-stop, p. 52 - La cipolla che non fa piangere, p. 54 - Ma non siamo mica al mare!, p. 55 - Non solo scottature, p. 57 - Anche se è estate?, p. 58 - Sogni d'oro, p. 59 - Trekking in compagnia, p. 65 - Bastoncini, ma non di pesce, p. 66 - Orpelli tecnologici e miscelanea, p. 67 - Come riempire lo zaino, p. 69 - LISTA, p. 71	
Come comportarsi con la fauna e la flora del luogo	72
Guardare, ma non toccare (e non avvicinarsi troppo), p. 72 - Guardare, ma come vedere?, p. 74 - Conoscere è potere (e vedere), p. 75 - Dobbiamo essere zen, p. 77 - Io tifavo per Obelix, p. 78 - Fobie striscianti, p. 79 - Mi è sembrato di vedele un serpente, p. 82 - Le nostre vipere, p. 83 - Ma che cos'è questo serpente qua?, p. 84 - Cosa fare e cosa non fare nel malaugurato caso di un morso, p. 85 - «Ma il mio cane non fa nulla», p. 88 - Trekking a sei (o più) zampe, p. 89 - Cani da guardiania,	

p. 91 - Attenti al lupo, p. 92 - NON dare da mangiare agli affamati, p. 95 - Non *Fast & Furious*, ma *Slow & Calm*, p. 96 - Esperti arrampicatori... sull'asfalto, p. 97 - Il richiamo tra le montagne, p. 98 - Mucche alla riscossa, p. 102 - Non è un peluche, p. 103 - Dal grande al piccolo, p. 108 - Otto infami zampe, p. 110 - Chi abbiamo dimenticato, p. 113 - Chi fa il bosco, p. 114 - Guardare, ma non toccare 2 - La vendetta, p. 119 - Non son flora, non son fauna, p. 120

Cambiamenti climatici: il paesaggio intorno a noi sta mutando e affidarsi all'esperienza non basta

123

I problemi per la biodiversità, p. 125 - Eppure è vivo, p. 127 - Cosa è naturale?, p. 129 - Prima venne il vento, p. 131 - Poi, gli insetti, p. 133 - C'è vita nei tronchi, p. 135 - Parrucchieri di chiome, p. 137 - Non solo Vaia, non solo il bostrico, p. 137 - Noi e i boschi, p. 138 - Cambiare per i cambiamenti, p. 140 - Cosa significa camminare in un ambiente che cambia, p. 141 - Ma si è sempre fatto così, p. 142

Cosa significa *overtourism* e come essere più sostenibili

145

Ok, ma cos'è?, p. 145 - E venne la crisi abitativa, p. 147 - Siamo in tanti, ma ci stringiamo, p. 148 - Tutti in vetta, appassionatamente, p. 150 - «Potremmo vivere di turismo», p. 152 - Come provare a essere più sostenibili, p. 153 - Quindi, che facciamo con l'*overtourism*?, p. 154