

## BASTONCINI DA TREKKING.

I bastoncini telescopici da trekking sono fatti in materiali molto leggeri, in genere alluminio o carbonio, i secondi più leggeri e costosi dei primi ma più soggetti a rotture in caso di urto. Sono regolabili in altezza in base alla propria statura e in base al tipo di terreno da affrontare (salita o discesa). Possono essere utilizzati in montagna su qualsiasi terreno. I modelli più innovativi sono addirittura pieghevoli, con anima elastica. Li ripieghi in tre e puoi sistemarli nello zaino, senza che sbuchino fuori.

I vantaggi di usarli lungo i sentieri di montagna si sintetizzano in:

- **Migliore equilibrio nella camminata.** E' fuori discussione che quattro punti di appoggio sono meglio che due. Usando i bastoncini si ha un maggiore equilibrio durante la camminata e molta più stabilità in fase di discesa soprattutto nel caso di zaino pesante. L'incidenza di cadute accidentali, distorsioni alle caviglie è nettamente inferiore se si utilizzano correttamente i bastoncini.
- **Scarico di parte del peso sulle braccia.** Parte del proprio peso e di quello dello zaino (indicativamente fino ad un massimo del 30%), viene scaricato sulle braccia sgravando così le articolazioni delle ginocchia e delle caviglie. Questo non è un fattore da sottovalutare soprattutto durante le lunghe discese quando la stanchezza si fa sentire ed è più facile farsi male.
- **Migliora la respirazione.** Il loro utilizzo durante la camminata favorisce l'apertura della cassa toracica permettendo di respirare a pieni polmoni. Tutto ciò porta ad una migliore ossigenazione del sangue e di conseguenza meno affaticamento e più efficienza.
- **Si rinforzano le braccia.** Oltre alle gambe anche le braccia e in particolare i tricipiti hanno un ruolo attivo durante la camminata. Questo si verifica soprattutto in salita durante la fase di spinta.
- **Camminata più fluida.** Se usati correttamente, muovendo contemporaneamente braccia e gambe in modo alterno, si ottiene una camminata più fluida e scorrevole che influisce positivamente anche sulla piacevolezza dell'escursione.



## LAMPADE A LED.

La lampada frontale è un attrezzo utile e comodo che permette a chi la utilizza di illuminare la parte davanti a sé senza impegnare le mani, grazie a cinghie elasticizzate e regolabili che permettono una perfetta aderenza alla testa dell'utilizzatore. Negli ultimi anni poi si sono affermate le lampade a LED, utilizzate per la pratica dell'alpinismo: producono pochissimo calore, hanno un basso consumo di batterie e possono durare fino all'80% in più delle lampade ad incandescenza. Al contrario di queste ultime, non sono costituite da una singola lampada, bensì da un insieme di lampade (spesso 8 o multipli di 8). Questa tecnologia prevede l'installazione di un LED in un circuito stampato elettronico.

