

## ZAINO TECNICO.

Scegliere lo zaino per la montagna adatto alle proprie esigenze non è cosa semplice, vista la grande moltitudine di zaini di ogni forma e dimensioni presenti sul mercato. Per individuare lo zaino che fa per voi occorre prima di tutto sapere in anticipo l'uso che andrete a farne. In sostanza, prima di procedere con l'acquisto, bisogna porsi delle semplici domande: Voglio utilizzarlo solo d'estate per brevi escursioni in giornata, oltre che in estate, è mia intenzione usarlo anche in inverno oppure mi serve per fare delle ferrate, ecc.

**ZAINO DA ESCURSIONISMO LEGGERO.** Sono piuttosto semplici e leggeri per passeggiate ed escursioni da fare in giornata, tipo la classica gita domenicale. La fascia di capienza consigliata per questo uso è quella compresa tra i 20 e 30 lt. max. Lo zaino per escursioni in giornata su semplici sentieri deve essere semplice, leggero e senza tanti fronzoli. Un buono zaino da escursionismo perfettamente aderente alla schiena può essere usato anche per arrampicate su roccia a bassa quota.



**ZAINO DA TREKKING.** Lo zaino da trekking per camminate di più giorni consecutivi si caratterizza per un'elevata capienza e per la possibile presenza, in alcuni modelli, di tasche esterne laterali. Molti zaini da trekking hanno oggi degli scomparti accessibili tramite delle cerniere esterne che permettono di trovare direttamente ciò che serve senza svuotare l'intero zaino. La patella nella parte superiore ha spesso una tasca esterna ed interna per facilitare il rapido reperimento della cartina dei sentieri, di una macchina fotografica, della crema da sole o ancora di un paio di occhiali. In merito alla capienza che deve avere un buon zaino da trekking bisogna fare una distinzione: per trekking della durata fino ad una settimana con pernottamento in rifugio sono sufficienti zaini da trekking con capienza di 35-45 lt. Diversamente, per percorsi più lunghi o dove è previsto il pernottamento in tenda, bisognerà orientarsi su modelli con capienza maggiore orientativamente dai 55 lt. in su.



**ZAINO DA ALPINISMO.** Si distinguono da quelli da trekking per il fatto che sono più affusolati, più stretti e senza tasche laterali. Questa struttura evita allo zaino di sfregarsi e di impigliarsi nei passaggi rocciosi più stretti come camini o strapiombi. Per salite alpinistiche a bassa quota su roccia, come le classiche vie di arrampicata in Dolomiti, basterà un piccolo e semplice zainetto di max 25-30 lt. Per l'alta quota, dove è richiesto l'utilizzo di piccozza e ramponi ed i capi da portare con sé sono di più e più pesanti, si usano zaini più capienti, indicativamente dai 35 ai 50 lt. In molti zaini da alpinismo sono presenti anche le cinghie laterali per portare gli sci.



## COSA PORTARE NELLO ZAINO ?

Cosa mettere nello zaino? Una domanda che ci saremo posti tutti, specie all'inizio quando si affrontano le prime escursioni. Quello che andremo ad indicare sarà ovviamente basato sulle nostre esperienze relative ad una escursione giornaliera, ma tuttavia va considerata come una indicazione di massima poiché poi ognuno andrà a crearsi un proprio "modus operandi" a seconda delle preferenze ed esigenze. Ovviamente l'intento principale è di non farsi mancare nulla, ma allo stesso tempo ridurre al massimo il peso, una magia che spesso richiede esperienza.

Innanzitutto è bene comprendere che le esigenze sono leggermente diverse nella stagione invernale da quella estiva su alcuni particolari, altri oggetti invece sono trasversali tutto l'anno.

**CIBO E ACQUA.** E' fondamentale avere con se la giusta quantità di acqua, indispensabile per idratarsi ed integrare i liquidi persi durante l'escursione. A tal proposito, sarà necessario pianificare al meglio l'itinerario e localizzare eventuali punti di rifornimento d'acqua (fontane, strutture ricettive, ecc.). Calcolare i tempi di percorrenza, il dislivello del percorso e tenere a mente che nella stagione invernale sicuramente non si beve lo stesso quantitativo d'acqua di quella estiva (normalmente sui 2 litri), sono semplici ed ovvi accorgimenti, fondamentali per non trovarsi in difficoltà. Durante un'escursione dobbiamo scegliere cibi semplici, facili da digerire e soprattutto che ci consentano di riprendere facilmente le calorie spese durante il cammino. A differenza della maggior parte degli sport in cui l'atleta esercita l'attività fisica per un breve periodo, nell'escursionismo l'attività si protrae per diverse ore, quindi è impensabile sperare di riuscire ad affrontare l'intera performance senza mangiare. Dobbiamo preferire gli alimenti che contengano carboidrati, che sono il "combustibile" per chi pratica trekking. L'ideale è mangiare un po' per volta in modo da reintegrare progressivamente quanto spendiamo durante il percorso, evitando così di appesantire la digestione che influirebbe negativamente nella nostra performance. Consigliata la frutta, frutta secca, barrette energetiche.

**VESTIARIO.** L'inizio della escursione sarà con l'abbigliamento che pensiamo di usare durante la stessa, già indossato. Se d'estate è piuttosto facile, d'inverno si è più soggetti a sbalzi per cui sarà facile togliere e mettere strati. Quindi un pile in microfibra e un poncho o giacca antipioggia sono presenti tutto l'anno. A seconda delle condizioni climatiche aumento il carico. In inverno un secondo pile, guanti, fascia scaldacollo, berretto. Nel periodo intermedio (autunno, primavera) aggiungo anche un softshell che normalmente in inverno ho addosso. In estate tutto si riduce ad un cappello parasole, occhiali da sole, oltre alla dotazione pile più antipioggia di cui sopra. E' consigliabile tenere in macchina ricambi vari (maglietta, pantaloni, calzini, scarpe, ecc.) che possono eventualmente sostituire l'abbigliamento bagnato dal sudore o pioggia.

**SICUREZZA.** Per la parte sicurezza è importante avere con se un kit di pronto soccorso a cui ho aggiunto un telo termico, delle pinzette per l'estrazione delle zecche. Se siamo in estate è consigliabile aggiungere la crema solare. Segue un coltello, un accendino, un fischietto in ergal, la cartina/mappa e una piccola luce LED. Alcuni zaini hanno il fischietto integrato nella clip di chiusura sul petto. Per chi non lo sapesse il fischietto è un oggetto pressoché inutile il 99% delle volte, ma quando serve ringrazierete di averlo con voi. Ad esempio può essere ottimo per spaventare un animale, ma anche per farsi sentire a parecchia distanza con pochissimo sforzo.

**TECNOLOGIA.** Per la parte tecnologica, ovviamente su tutti il GPS, solitamente posto all'esterno perché va consultato per conoscere l'altezza e la posizione in cui siamo. Corredato da due batterie stilo AA ricaricabili di riserva. Il CELLULARE che può risultare utile nelle escursioni per comunicare o essere contattati. L'importante è non fare totale affidamento su queste strumentazioni che spesso, soprattutto in alta montagna, risultano inutilizzabili per assenza di segnale. Una MACCHINA FOTOGRAFICA, un BINOCOLO, sono anch'essi oggetti, forse non indispensabili, ma che hanno la loro importanza.