



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI MONTECCHIO MAGGIORE
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



LO ZAINO ... QUESTO (S)CONOSCIUTO !



La montagna è un ambiente naturale, che ha ben poco a che fare con la città e quindi richiede un abbigliamento specifico e del materiale studiato appositamente. Nessuno di noi penserebbe di andare per sentieri con le ciabattine da bagno, ma probabilmente un'attrezzatura da scalata dell'Everest non solo sarebbe eccessiva, ma addirittura scomoda e dannosa per gli scopi di un escursionista.

Ci vuole quindi **equilibrio nelle proprie scelte**, e l'errore più frequente è sovraccaricare lo zaino, riempiendolo di materiali e attrezzature inutili.

A prescindere però dal tipo di bagaglio scelto, esiste un parametro abbastanza preciso su quanto deve pesare lo zaino: dal **15 al 20% del peso di chi lo porta**, a seconda dell'allenamento. Un uomo di 80 chili in buona forma fisica può trasportare in modo continuativo uno zaino di circa 20 chili; lo stesso individuo, poco allenato e con qualche chilo di troppo, dovrà accontentarsi di una quindicina di chili per non "soffrire" più del necessario.

Ma quale zaino ?

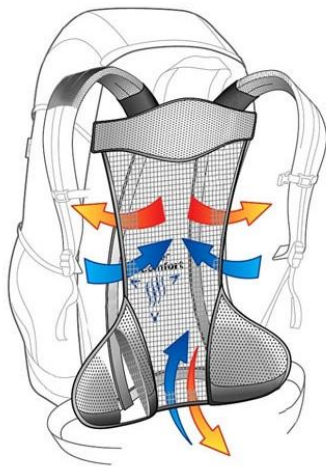
Prima di vedere cosa mettere nello zaino, è meglio capire che zaino scegliere per l'escursione che andremo ad effettuare.

Non esistono "regole" precise, tuttavia è possibile stabilire **una sorta di "tabella"** tra volume e peso di uno zaino tecnico da trekking:

	Volume	Peso "a vuoto"
zaino per escursione facile	15/20 litri	meno di gr 1.200
zaino per escursione giornaliera	20/35 litri	gr 1.400/1.700
zaino per trekking plurigiornaliero	35/50 litri	gr 2.000/2.500

Altra condizione fondamentale è la **forma dello zaino**, non tanto per motivi estetici quanto più pratici. Se diamo uno sguardo ai principali produttori di zaini di alto livello, ci accorgiamo che la forma a "uovo allungato" (senza tasche o orpelli sporgenti), è ormai una costante. È fondamentale non avere intralci durante i passaggi più stretti o nella vegetazione, che potrebbero creare dei punti di incastro o di strappo, creando possibili situazioni di pericolo.

Quando scegliete lo zaino tenete sempre presente l'**imbottitura degli spallacci** e la loro posizione (che ovviamente deve poter essere regolabile), e soprattutto la presenza della **fascia alla vita** che consente di scaricare buona parte del peso dello zaino sulle gambe, alleggerendo la schiena (anche questa come gli spallacci, deve essere imbottita; spesso negli zaini più datati era formata solo da semplici cinghie che però non scaricavano correttamente il peso).



Se già avete fatto qualche escursione vi sarà capitato di arrivare a destinazione e avere la schiena completamente bagnata, il che significa doversi cambiare e, se possibile, staccare lo schienale e lasciarlo asciugare. Questo ovviamente succede se (come nel 99% degli zaini economici o di fascia media), avete lo schienale imbottito, o peggio non c'è possibilità di sganciare lo schienale dal resto dello zaino.

È fondamentale che **lo schienale non sia pieno, ma lasci respirare l'aria** (e qui ci sono varie soluzioni, dalle semplici reti rialzate, a blocchi a sbalzo con vari punti d'appoggio), e che **sia regolabile in altezza**, in base al carico e alla conformità della vostra schiena.

Consiglio utile in fase d'acquisto:

*Nella scelta di uno zaino non lasciatevi abbagliare da colori alla moda, lustrini e paillettes, ma andate direttamente al sodo, cioè alla **simulazione di un'escursione!***

Chiedete al commesso di darvi del materiale da caricare nello zaino (non solo cose voluminose, ma anche abbastanza pesanti: corda, ciaspole, scarponi o cose di questo genere), mettetevi lo zaino in spalla, fatevi un bel giro per il negozio e ripetere l'operazione con i vari modelli che vi interessano. Probabilmente il povero commesso vi odierà a morte, ma voi potrete da subito capire se quel modello di zaino può essere adatto alle vostre caratteristiche (conformazione fisica, postura, ecc).

Cosa mettere nello zaino ?

Eccoci arrivati al momento di riempire lo zaino.... Ma cosa portare con se, e come riempire al meglio lo zaino? Per preparare lo zaino non esiste una precisa ricetta da prendere alla lettera bisogna trovare il giusto mix di cose da portare sulle spalle, **in relazione alla difficoltà e alla lunghezza dell'escursione**, alla stagione, alle condizioni atmosferiche e in ultima ma non meno importante alla preparazione ed esperienza. Se è vero che risparmiare peso vuol dire risparmiare fatica, nel preparare lo zaino si dovrà scegliere **solo le cose utili e indispensabili** e lasciare a casa quelle superflue tenendo conto che sarà il tempo e l'esperienza a far trovare il giusto compromesso tra peso e reale utilità di tutto ciò che si porta dietro la schiena.

ESCURSIONE GIORNALIERA

- » Tessera CAI
- » Provviste
- » Borraccia (piena)
- » Maglione/pile caldo
- » Maglietta di ricambio
- » Foulard/scaldacollo
- » Cappello da sole con visiera
- » Fazzoletti
- » Coltellino multiuso
- » Occhiali da sole
- » Crema solare
- » Giacca/guscio anti-pioggia
- » Coprizaino antipioggia
- » Cartina topografica del posto
- » Bussola
- » Pila frontale
- » Kit pronto soccorso
- » Telo termico
- » Fischietto *(molti zaini ce l'hanno incorporato nella cinta pettorale)*

AGGIUNTE PER ESCURSIONI DI PIÙ GIORNI

- » Biancheria di ricambio
- » Calze di ricambio
- » Sacco a pelo o Sacco lenzuolo
- » Asciugamano leggero in microfibra
- » Salviette per la pulizia personale
- » Spazzolino, dentifricio, sapone e shampoo *(tutti in formato ultra light)*
- » Bevande + provviste di riserva
- » Tappi per le orecchie

AGGIUNTE PER ESCURSIONI INVERNALI

- » Guanti caldi
- » Berretto lana
- » Sciarpa/scaldacollo caldo
- » Intimo termico
- » Calza maglia
- » Ghettoni
- » Ciaspole
- » Ramponi
- » Bevande calde

AGGIUNTE PER VIE FERRATE

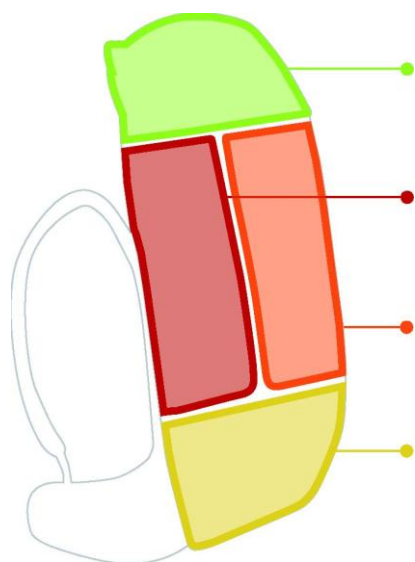
- » Casco da roccia UIAA
- » Imbragatura omologata UIAA
- » Kit da ferrata con dissipatore UIAA
- » 2 moschettoni a base larga con ghiera
- » Eventuale fettuccia per longe
- » Guanti da ferrata



Come riempire lo zaino ?

Ora che la lista delle cose da portare è pronta, bisogna far entrare tutto nello zaino. E' importante **bilanciare i pesi** per distribuire meglio il carico sulla schiena e non incidere troppo sulla postura. I principi di base sono:

1. **Mantenere il peso vicino alla schiena:** in modo da limitare la trazione degli spillacci e rendere più confortevole la camminata.
2. **Mettere il peso in basso:** questo per limitare le forze che si esercitano sulla schiena e sgravarla dal peso dello zaino, che va scaricato sul bacino per quanto possibile. Seguire questo principio permetterà di sentire meno il peso dello zaino sulle spalle ed eviterà il mal di schiena. *Attenzione: questo vale per zaini dotati di fascine sul bacino*
3. **Tenere gli oggetti che si usano frequentemente a portata di mano:** per evitare di dover disfare e rifare continuamente lo zaino ogni volta che serve qualcosa. Questo si fa semplicemente mettendo in fondo allo zaino le cose che si usano di meno.
4. **Mantere bilanciato il peso dello zaino:** in modo che non penda da un lato e permetta di camminare in maniera più equilibrata



1. **Oggetti piccoli e di uso frequente:** cellulare, macchina fotografica, carta escursionistica,...
2. **Pesante:** attrezzature tecniche, corde, moschettoni, cibo, acqua, ...
3. **Medio:** abbigliamento,...
4. **Leggero:** Sacco a pelo, sacco lenzuolo, antipioggia, indumenti di ricambio,...

Consiglio utile: sacchetti impermeabili

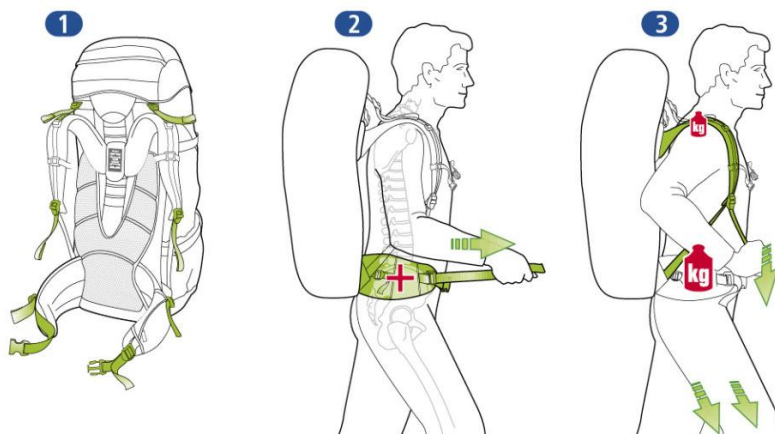
Tipo quelli da cucina o da spazzatura.

Pesano niente, aiutano a tenere in ordine le attrezzature e, in caso di pioggia, possono risultare fondamentali per non ritrovarsi con tutta l'attrezzatura e soprattutto i vestiti completamente zuppi!

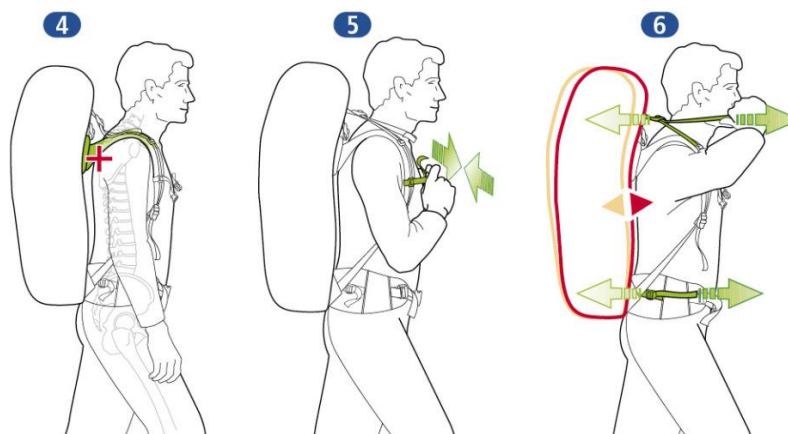
Come regolare lo zaino ?

Indossare correttamente lo zaino durante un trekking è sia una questione di sicurezza (potrebbe sbilanciarsi mettendo a rischio il nostro equilibrio e facendoci cadere) che di salute (a lungo andare uno zaino mal equilibrato pesa troppo sulla schiena, facendoci fare più fatica del dovuto e causando inevitabili dolori). Vediamo come fare:

1. **Chiudere tutte le cinghie** - Caricare lo zaino per prova con un peso realistico. Chiudere tutte le cinghie. Poi mettere lo zaino sulle spalle.
2. **Sistemare le alette lombari** - Sistemare il mezzo delle alette lombari sopra l'osso iliaco e chiudere. Se posizionata troppo in alto la cinghia stringerebbe la pancia. Se posizionate troppo in basso le alette lombari sfregerebbero contro l'inguine.
3. **Stringere gli spallacci** - Successivamente stringere gli spallacci. Non troppo tesi, dato che il carico principale è sopportato dalla cintura in vita



4. **Posizionare in modo corretto** - L'attaccatura degli spallacci allo zaino idealmente dovrebbe essere tra le scapole. In questo modo le imbottiture avvolgono con cura le spalle.
5. **Adattare e chiudere la cintura pettorale** - Quando viene trovata la lunghezza adatta, aggiustare la cintura pettorale regolabile in altezza e chiudere, senza dover trattenere il fiato.
6. **Tirare le fibbie di regolazione del carico** di modo che venga a posizionarsi all'altezza della clavicola, quindi appena più avanti rispetto al punto più alto dell'articolazione della spalla.



*“Il mio zaino non è solo carico di materiali e di viveri:
dentro ci sono la mia educazione, i miei affetti, i miei ricordi,
il mio carattere, la mia solitudine.*

*In montagna non porto il meglio di me stesso:
porto me stesso, nel bene e nel male ”*

Renato Casarotto

ZAINO IN SPALLA E ...

BUONE CAMMINATE !!!

