



PILLOLE ESCURSIONISTICHE – di Antonella Melilli e Maurizio Martin

“Lo zaino pesa sempre sulle spalle, anche quando, con l’andare del tempo, l’esperienza obbliga a sbarazzarsi del superfluo” (David le Breton)

ZAINO (parte prima) – In tempi ormai lontani, di sicuro, lo **zaino** era poco più che un contenitore dove riporre il cosiddetto “pan e gaban” (il pane e la mantella), cose essenziali alla sopravvivenza di chi voleva intraprendere un viaggio o spostarsi da un posto all’altro. Diversamente, oggi rappresenta più che mai uno strumento indispensabile al trasporto, a spalla, dei propri effetti personali e delle attrezzature nelle varie discipline che impongono - nell’Alpinismo *in primis* - l’uso libero delle mani. Un versatile “**contenitore**” (fatto per essere riempito) fondamentale nella pratica dell’escursionismo, divenuto da anni con l’evoluzione dei materiali un prodotto robusto, ergonomico, confortevole e funzionale. Proposto in ogni forma e dimensione, all’atto dell’acquisto dovrà essere scelto con cura, in base al proprio gusto, ma soprattutto alle proprie necessità, perché negli anni diverrà il nostro fedele “**compagno di camminata**” che ci supporterà e ancor più ci “**rappresenterà**” quando incontreremo altri escursionisti. Uno zaino si caratterizza in particolare per la **capacità** (espressa in litri), ma anche per altri importanti parametri come la **forma**, il **tipo di telaio**, il **sistema di regolazione** al corpo, il **sistema di aereazione** della schiena, l’**imbottitura degli spillacci** e non da ultimo la presenza o meno di **tasche esterne**.

VEDIAMO INSIEME COME ORIENTARCI

CAPACITÀ	DIMENSIONI	TIPO DI ESCURSIONE - ZONE DI COMPETENZA – CONTENUTO IDEALE	CORPO	SUGGERIMENTO
25 litri	Piccolo	Zaino per un escursionismo leggero, di mezza giornata o poco più, ideale per camminate a bassa o media quota (collina, zone pedemontane o montane sotto i 1300/1400 metri di quota). La capienza è ideale per un minimo equipaggiamento contro il freddo, la pioggia, la sicurezza (kit di primo soccorso), l’alimentazione, l’idratazione e un intimo di cambio. Carta Sentieri della zona e telefono connesso al GPS al seguito. ENTRAMBI SONO INDISPENSABILI PER OGNI EVENIENZA		Preferire una struttura lineare e sobria. Bene qualche tasca a rete per Carta Sentieri o borraccia
35/40 litri	Media grandezza	Zaino per un escursionismo di medio/alto impegno, ideale per supportare una giornata intera di camminata (indipendentemente dalla quota raggiunta). Capienza ideale per un equipaggiamento completo contro il freddo, la pioggia, la sicurezza (kit di primo soccorso), l’alimentazione, l’idratazione e intimo di cambio. Possibilità di caricare, internamente un equipaggiamento completo per le vie attrezzate (set da ferrata, imbrago e casco) o effetti personali per un pernottato in rifugio (sacco letto, asciugamano, ciabatte). Ideale anche per l’escursionismo invernale. Carta Sentieri della zona e telefono connesso al GPS al seguito. ENTRAMBI SONO INDISPENSABILI PER OGNI EVENIENZA		Preferire una struttura tubolare priva di tasche sporgenti, meglio se con patella superiore minimale
50 litri e oltre	Grande o Extra large	Zaino per escursionismo d’impegno elevato (trekking di due o più giorni) atto a soddisfare grandi spostamenti e traversate di catene montuose avendo tutto al seguito. Capienza adeguata e ottimizzata al trasporto di un equipaggiamento completo contro il freddo, la pioggia, la sicurezza (kit di primo soccorso), l’alimentazione, l’idratazione, intimo e vestiario di cambio. Sacco letto, asciugamano e ciabatte in caso di più pernottamenti in rifugio. Sacco piuma, materassino, tenda, alimenti e il necessario per la cottura in caso di pernottamento in tenda. Prevedere in questo caso di avere al seguito anche un mini-zaino “comprimibile” di emergenza in caso si voglia effettuare qualche breve camminata a tenda montata. Ideale anche per l’escursionismo invernale. Carta Sentieri della zona e telefono connesso al GPS al seguito. ENTRAMBI SONO INDISPENSABILI PER OGNI EVENIENZA		Nel caso di zaini molto capaci meglio orientarsi su prodotti che offrano tasconi esterni o scomparti separati per meglio distribuire il carico e per accedere facilmente a quanto si trasporta

RIASSUMENDO potremmo ricordare che ...

Per un escursionista, sia esso esperto o alle prime armi, che cammini a bassa quota o in alta montagna, col bel tempo o meno, lo **ZAINO** rappresenta la “personale casa mobile” dove riporre oltre ai propri effetti l’equipaggiamento necessario al fine di garantire **SEMPRE** la propria sicurezza (e perché no, anche del prossimo) ovunque ci si trovi. Oggigiorno i materiali sono all’avanguardia e garantiscono affidabilità e versatilità; l’importante è fare la scelta giusta, in base alle proprie aspettative e ai propri obiettivi. Scelte che alle volte possono portare all’acquisto, nel corso degli anni di **due** o anche **tre** tipologie di zaini, al fine di abbracciare in modo completo l’intera panoramica del camminare in montagna. Chiudiamo questa PRIMA PARTE dedicata allo zaino con un consiglio, frutto di esperienze fatte sul campo: bastoncini a parte (ma in caso di vie ferrate anche quelli) tutte le cose che decidiamo di agganciare all’esterno - maglie di traverso comprese - potrebbero creare ostacolo al cammino, se non addirittura in certi casi situazioni di pericolo (gallerie, passaggi angusti e passaggi esposti). **RIPONETE SEMPRE TUTTO ALL’INTERNO**, così facendo oltre a una certa presenza estetica, darete sicuramente idea di professionalità e competenza.



OTTIMIZZAZIONE DEL CARICO



AERAZIONE ESTREMA OTTIMALE

GRANDEZZA DELLO ZAINO INUTILE ... SE VUOTO



ESCURSIONISMO SCONSIDERATO ...

PRESENZA DI UN CANE IN UN PERCORSO ATTREZZATO ... INSUFFICIENTE SE NON TOTALE MANCANZA DI EQUIPAGGIAMENTO NELLO ZAINO





PILLOLE ESCURSIONISTICHE – di Antonella Melilli e Maurizio Martin

Dice un vecchio detto ... " *Chi vuol viaggiare felice deve viaggiare leggero* "

ZAINO (parte seconda) – Dopo averne analizzato le tipologie, le capacità, l'aspetto e, in forma generica cosa metterci dentro, non rimane che soffermarsi sul come uno zaino va caricato, posizionato in base al corpo e quali le cose da portare durante un'escursione. Piccoli accorgimenti (molto spesso non presi in considerazione), ma fondamentali per un corretto uso di questa ormai super-evoluta **sacca da trasporto**. Diverse anche le situazioni che possono influenzare la scelta dell'equipaggiamento (la stagione, il meteo, la lunghezza del percorso, la zona scelta, etc...), ma una regola dev'essere SEMPRE tenuta a mente: **avere al seguito quanto serve alla propria sicurezza**.

DISTRIBUZIONE DEL CARICO	INDICAZIONE CORRETTA	ALTEZZA ZAINO NELLE TRE CAPACITÀ	INDICAZIONE CORRETTA
	<p>A – Oggetti pesanti (scorta d'acqua, astuccio con piccoli oggetti utili, kit primo soccorso, etc...)</p> <p>B – Cose importanti nella tasca inferiore, di solito separata dalla parte principale (giacca in pile, guscio, berretto caldo, guanti anti pioggia, asciugamano, etc...)</p> <p>C – Oggetti di uso frequente (bandana, guanti, berretto sole, occhiali da sole, fazzoletti, etc...)</p> <p>D – Oggetti e vestiario leggero (maglia tecnica, gilet antivento, intimo di cambio, etc.)</p> <p>E – Oggetti sensibili (tasca interna patella) (portafoglio, chiavi auto, sacchetti rifiuti, etc...)</p>		<p>Ad esclusione di uno zaino da mezza giornata (da 25 lt) per sua natura più corto e più alto sulla schiena, gli zaini da medi a grandi vanno indossati (regolando gli spallacci) poco sopra la fascia lombare (linea rossa di riferimento)</p> <p>DA RICORDARE: qualsiasi oggetto voluminoso, appeso al di sotto di tale linea può creare dondolio e fastidio continuo alle gambe.</p> <p>Vivamente sconsigliato.</p>
QUALI COSE PORTARE DURANTE UN'ESCURSIONE ... IN FUNZIONE DELLA STAGIONE E DELLE PREVISIONI METEO IN CORSO ...			
<p>25 lt</p>	<p>Bel tempo o con annuvolamenti: maglia leggera in pile (garantisce sufficiente calore) – gilet antivento (ripara il tronco e gli organi vitali del corpo) – intimo di cambio - guanti leggeri - berrettino da sole – kit Primo Soccorso – borraccia e/o Camel Bag con liquidi (in base alle proprie esigenze) alimenti (meglio semplici ed energetici) – bandana multiuso – fazzoletti multiuso – occhiali da sole crema solare – stick labbra - astuccio con piccoli oggetti utili</p> <p>Smartphone (a piena carica) con App Cartografica connessa al GPS – bussola cartografica – altimetro documenti – Tessera CAI (se soci) - sacchetti per rifiuti</p> <p>Tempo incerto: come sopra + guscio (consigliato) o mantella - ghetta</p> <p>Maltempo: si rinvia l'escursione a una giornata migliore</p>	<p>ASTUCCIO CON PICCOLI OGGETTI Luce frontale – Coltellino Carica telefono - Pennarello - Matita Specchietto - Fischietto - Diavolina Accendino - Stuzzicadenti Lacci di scorta</p>	
<p>35/40 lt</p>	<p>Bel tempo o con annuvolamenti: maglia in pile (garantisce calore) – gilet antivento (ripara il tronco e gli organi vitali del corpo) intimo di cambio (in base ai giorni) - guanti leggeri – berretto caldo - berrettino da sole – kit Primo Soccorso Borraccia e/o Camel Bag con liquidi (in base alle proprie esigenze) – alimenti (meglio semplici ed energetici) – bandana - fazzoletti multiuso – occhiali da sole – crema solare – stick labbra - astuccio con piccoli oggetti utili</p> <p>Smartphone (a piena carica) con App Cartografica connessa al GPS – carta topografica – bussola cartografica – altimetro documenti – tessera CAI (se soci) - sacchetti per rifiuti</p> <p>VIA FERRATA: imbracatura - casco - set ferrata omologato - guanti ferrata</p> <p>PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO: sacco lenzuolo – ciabatte – asciugamano – effetti per l'igiene personale</p> <p>Tempo incerto: come sopra + guscio (consigliato) o mantella - guanti anti pioggia - ghetta</p> <p>Prevista presenza di ghiaccio sul terreno: ramponcini</p> <p>Maltempo: si rinvia l'escursione a una giornata migliore</p> <p>IN TUTTI GLI ZAINI DI UNA CERTA CAPACITÀ IL COPRI ZAINO ANTIPIOGGIA È NORMALMENTE INTEGRATO NELLO STESSO, QUINDI NON CONTEMPLATO QUI COME ACCESSORIO. IN CASO CONTRARIO PREVEDERNE L'ACQUISTO</p>		
<p>50 lt e oltre</p>	<p>Bel tempo, tempo incerto, maltempo: maglia in pile (garantisce calore) – giacca in piumino o alternativo tecnico (max confort per la notte) - gilet antivento (ripara il tronco e gli organi vitali del corpo) – guscio (consigliato) o mantella – pantaloni anti pioggia - intimo di cambio (in base ai giorni) - guanti leggeri – guanti anti pioggia – ghetta - berretto caldo - berrettino da sole – kit Primo Soccorso - borraccia/e o Camel Bag con liquidi (in base alle proprie esigenze) – alimenti (in base ai giorni e al tipo di pernottamento) – bandana - fazzoletti multiuso – occhiali da sole – crema solare – stick labbra - astuccio con piccoli oggetti utili – effetti per l'igiene personale - mini zaino comprimibile – asciugamano – tenda - sacco piuma – materassino – cuscino gonfiabile - calzatura alternativa (sandali o altro) – fornello - set stoviglie/posate</p> <p>Smartphone (a piena carica) con App cartografica connessa al GPS – carica batteria telefono – carta/e topografiche – bussola cartografica – altimetro - documenti – tessera CAI (se soci) - sacchetti per rifiuti</p> <p>Prevista presenza di ghiaccio sul terreno: ramponcini</p>		

DIFFERENZE ERGONOMICHE PER LO ZAINO FEMMINILE, DA TENERE IN CONSIDERAZIONE AL MOMENTO DELL'ACQUISTO:

1: schienale dorsale è più corto – **2:** cintura lombare che si appoggia ai fianchi è più larga per le donne – **3:** spallacci con maggiore curvatura, pensati per adattarsi alle rotondità delle donne – **4:** cinghie toraciche di collegamento posizionate in modo da non stringere, mantenendo confort e sicurezza

I CONSIGLI E LE INDICAZIONI QUI RIPORTATI SONO FRUTTO DI ESPERIMENTI, ESPERIENZE E PROVE FATTE SUL CAMPO IN ANNI DI ESCURSIONISMO. CIÒ NON TOGLIE CHE TALI SUGGERIMENTI NON POSSANO ESSERE MIGLIORATI. VI INVITIAMO PERTANTO A "TESTARLI" ED EVENTUALMENTE A CONDIVIDERNE LA VERIDICITÀ CON GLI AUTORI (MAURIZIO E ANTONELLA) TELEFONANDO IN SEDE.

QUESTE SCHEDE DI APPROFONDIMENTO SULLO ZAINO NON SONO DEDICATE ALL'ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INVERNALE INNEVATO IN QUANTO QUEST'ULTIMO PREVEDE UN'ATTREZZATURA TECNICA SPECIFICA