Camporotondo

in collaborazione con.....

Zaino in spalla
Vivere la montagna in sicurezza e conoscerla in compagnia

Materiale ed abbigliamento per la montagna

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 (almeno spero...), 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, equilibrio che si ottiene fondamentalmente con la propria esperienza personale: solo provando e riprovando possiamo capire se gli scarponi migliori sono pesanti o leggeri, se ho bisogno di uno, due o tre pile da portare con me, se le bacchette mi sono d'aiuto o solo d'intralcio. Ma lo scopo deve essere chiaro a tutti: **sicurezza e comfort**.

Quello che posso fare è di raccontarti la mia esperienza, con la speranza che queste informazioni possano aiutarti nel cercare il tuo equilibrio nella scelta del materiale e dell'abbigliamento, che vi accompagnerà nelle tue escursioni.

Abbigliamento per un'escursione:

- giacca impermeabile, magari anti-vento. Leggera, una volta piegata occupa poco spazio nello zaino. Non consiglio la mantella, che, non traspirando, spesso si trasforma in una sauna e che in caso di vento diventa ingovernabile
- un pile pesante e uno di medio spessore: la vecchia regola del vestirsi a cipolla, cioè a strati sovrapposti, rimane secondo me validissima
- due magliette sottili, di cui una a maniche lunghe, da tenere a contatto di pelle. Io uso quelle in materiale sintetico e evito quelle in cotone, che si impregnano di sudore, raffreddano, sono pesanti e ci mettono una vita ad asciugare. Leggi qui una descrizione più dettagliata sull'intimo.
- pantaloni lunghi se si pensa di andare per boschi (occhio ai graffi nelle gambe) o se si soffre il freddo, ma lasciate perdere jeans e braghe di velluto: sono pesanti, se si bagnano si inzuppano come spugne e non aiutano il movimento. D'estate normalmente uso pantaloni corti, ma è comunque bene avere un paio di pantaloni lunghi con sè in caso di cambio repentino del tempo.
- calze da trekking. Anche in questo caso evito i vecchi calzerotti di lana, che sono pesantissimi e fanno sudare il piede. I nuovi materiali sintetici assolvono egregiamente al

compito
- scarponi. Su questo argomento si sono scritti degli interi volumi, ma io preferisco utilizzare scarponi alti, che proteggono la caviglia, con una suola in Vibram un po' rigida e possibilmente con la fodera in goretex o materiali similari, che aiutano (aiutano, non risolvono completamente) il problema dell'infradiciamento dei piedi. La rigidità dello scarpone aiuta a proteggere la pianta del piede dalle sollecitazioni, ma ha lo svantaggio di essere più pesante (sensazione di palla al piede). Nelle camminate più tranquille utilizzo invece un paio di scarponcini bassi. Se sei in fase di acquisto di un paio nuovo di scarponi, ho raccolto qualche consiglio
- cappello da sole con la visiera (aiuta a proteggersi il viso in caso di pioggia) e berretto caldo
- guanti di pile e di lana cotta, questi ultimi se si ha intenzione di vivere la montagna anche d'inverno... cosa semplicemente fantastica
- nelle uscite di più giorni sono necessari i ricambi e un asciugamano (ne esistono in commercio di piccoli e leggeri in materiale sintetico). Ho sentito di gente che gira con l'accappatoio nello zaino: personalmente sconsiglio vivamente questa scelta

Materiale per un'escursione:

- zaino di circa 30 litri per le uscite giornaliere, fino a 50-60 litri per i trekking di più giorni, ma se vuoi essere sicuro di limitare il tuo carico non andare oltre i 45 litri. L'importante è che sia comodo, con buoni spallacci, che non uccida la schiena e che abbia la cintura per caricare i fianchi.
- il coprizaino, nel caso non utilizziate la mantella
- i bastoncini telescopici (o bacchette) possono aiutare, in quanto scaricano una parte del peso dalle spalle alle bacchette. E' stato valutato che è come avere uno zaino pesante il 30% in meno, che non è poco. Ma occorre fare un po' di esperienza, dato che la camminata di un quadrupede (con le due gambe naturali e i due bastoncini) è ovviamente diversa da quella di un bipede.
- occhiali e crema da sole, più uno stick per le labbra: più si sale di quota più i raggi UV si fanno micidiali
- una borraccia da un litro: non dimenticatevi che restare senz'acqua è la più grossa tortura che vi possa capitare sia in montagna, che in qualunque altro posto del pianeta. Utili i sali integratori, che aiutano a prevenire la perdita causata dalla sudorazione
- cibo: senza carburante non si procede. Ognuno ha i suoi gusti e preferenze e la scelta se portare panini e cioccolate o barrette energetiche dipende solo dal voi. L'importante è essere autosufficienti
- un coltello milleusi può sempre servire
- kit di pronto soccorso con i farmaci personali. Come accompagnatore porto sempre con me un kit generico con bende, disinfettante, cerotti, analgesici, ma nessuno come te può sapere delle tue necessità in campo medico. Se soffri di patologie particolari (problemi cardiaci, diabete, allergie) ti consiglio di avvisare sempre l'accompagnatore, in modo da prevenire eventuali problemi.
- cerotti per salvaguardare le parti delicate dei piedi (ottimi quelli in carta) o per proteggere le eventuali vesciche (i Compeed sono fantastici)
- carta topografica, bussola, altimetro e binocolo completano la dotazione, ma se vai in giro con un accompagnatore non sono indispensabili
- il sacco lenzuolo per dormire nei rifugi è indispensabile. Una torcia è sicuramente utile, dato che alle 22 normalmente vengono spente le luci. Anche i tappi per le orecchie possono aiutarti a prendere sonno dormendo nei rifugi, in quanto spesso si è in camerate da 8 e più posti letto.
- la macchina fotografica vi aiuterà non solo a conservare i ricordi della vostra gita, ma per

esperienza aumenta anche il livello di attenzione e di interesse nei confronti dell'ambiente. Mi raccomando: non portate con voi treppiede, flash e dotazione completa di obiettivi intercambiabili, molto meglio qualcosa di leggero e maneggevole.

Nota bene: più lo zaino è leggero, più l'escursione ti piacerà... è automatico!!!! Nella mia esperienza evito di partire con più di 5Kg sulle spalle per le uscite giornaliere e con più di 12Kg nei casi di trekking di più giorni.

Un trucchetto: mettete gli oggetti delicati (binocolo, cellulare, portafoglio) e gli indumenti all'interno di sacchetti di plastica. In caso di acquazzone salverai così capre e cavoli.

La lista è lunga, ma sempre grazie all'esperienza potete risparmiare qualche chilo sulle spalle e l'emorragia di svariati euro dal portafoglio. Se poi vuoi qualche consiglio, non hai che da contattarmi.

Se sei all'inizio della tua carriera escursionistica e stai pensando di acquistare l'attrezzatura, comincia dal basso!!
L'accoppiata scarponi+calze sono la cosa più importante e sulla quale puntare la maggior attenzione senza badare troppo al risparmio. Questo perchè in una normale escursione si fanno qualcosa come 15,000 passi e se i piedi ti fanno male, diventano 15,000 torture una in fila all'altra.

Camporotondo