

## QUALCHE CONSIGLIO UTILE

### Cosa portare nello zaino?

Quando si prepara lo zaino vengono sempre gli stessi dubbi...questo lo porto o non lo porto...e questo mi servirà?? Se avete dei dubbi su cosa portarvi nello zaino o sull'attrezzatura da comprare, prima di partire eccovi qualche consiglio, se avete domande contattatemi oppure fatevi consigliare dal vostro negoziante di fiducia.

Bisogna tenere presente che scegliere le cose indispensabili e lasciare a casa quelle superflue vi farà risparmiare tanta fatica!! Durante un trekking di più giorni non è necessario portarsi molti ricambi, infatti la sera in rifugio è possibile lavare la propria biancheria per poi trovarla asciutta e profumata l'indomani mattina. Non vestitevi mai "mimetici" tipo militare, se cadete in un bosco e vi fate male i soccorsi ci metteranno molto tempo per localizzarvi, usate vestiti abbastanza vistosi. Utilissimo e che non deve mai mancare è un kit di primo soccorso, un fischietto per farsi sentire anche in lontananza in caso di bisogno, e se si parte in solitaria una bussola con la cartina della zona.

### Qui sotto elenco alcune informazioni che potranno esservi utili prima di partire verso il vostro itinerario.

**Le scarpe:** Le calzature devono essere adatte al tipo di itinerario da percorrere, ad esempio le scarpe basse da trekking possono anche essere utilizzate per percorsi facili, ma se si parte per un'escursione o un trekking, in base alle difficoltà del percorso consiglio di utilizzare degli scarponi da escursionismo/alpinismo, che avvolgono e proteggono bene la caviglia, con suola in Vibram, che garantisce buon grip su ogni terreno e impermeabili. La calzatura è un elemento cruciale, il consiglio è di non usare scarponi appena comprati per un trekking di più giorni. Prima di partire è bene metterli almeno 4/5 volte in modo che prendano la forma del piede e che possano diventare più morbidi, ed eventualmente sostituirli con ½ numero in più in caso di dolore o problemi di vesciche. Dopo averli usati si devono togliere le solette interne e inserire all'interno della calzatura fogli di giornale appallottolati, che hanno la duplice funzione di asciugare bene l'interno e di tenerli larghi.



Scarpa da trekking



Scarpone da escursionismo



Scarpone da alpinismo

**Lo zaino:** Lo zaino é il nostro compagno di viaggio, il cuscino durante le pause e la nostra dispensa. Lo porteremo sulle spalle per ore, quindi dovrà essere il piú comodo possibile, con nervatura in plastica o alluminio, con gli spallacci larghi, in modo da favorire la circolazione, e di capacità adeguata al percorso da compiere per poter riporre tutto il materiale ordinatamente.

*Come si mette la roba nello zaino?* Il posizionamento dell'equipaggiamento all'interno dello zaino e il suo bilanciamento va fatto con attenzione: Si comincia con il posizionare in basso le cose piú leggere (sacco letto, biancheria, ecc) e poi mettendo al centro dello zaino, all'altezza delle spalle, quelle piú pesanti ( borraccia, macchina fotografica..) il piú vicino possibile alla schiena. In questo modo, quando si cammina, il baricentro dello zaino é sopra a quello del nostro corpo e lo zaino non tirerà all'indietro evitandoci di affaticarci inutilmente compensando con l'utilizzo dei muscoli della schiena e delle spalle. Per quanto riguarda le tasche laterali, devono essere molto ben bilanciate per evitare di pesare eccessivamente su una sola spalla e anche per non essere sbilanciati lateralmente.

**IMPORTANTE:** Lo zaino va sempre ben allacciato in vita e al torace, per scaricare il peso sulle anche e in caso di caduta con relativo rotolamento esso ci proteggerà la schiena dai colpi e dagli ostacoli.



**Zaino da 25 lt.**



**Zaino da 50 lt.**

**La borraccia:** La borraccia é un elemento essenziale per ogni escursionista, in montagna a causa del caldo, dell'altitudine e della fatica ci si disidrata facilmente bisogna quindi avere una riserva di acqua adeguata, essa dovrà avere una capacità minima di 1 litro. Evitate bevande dolci o finti integratori tipo *Gatorade*, vi daranno un picco glicogeno iniziale che vi parerà di sollievo, ma poi perderete energie piú velocemente perché il corpo reagirà in modo contrario a tutti questi zuccheri introdotti. Meglio una coca-cola o una birra, ma solo a fine escursione. La borraccia va sempre messa nello zaino, evitare di portarla appesa all'esterno o peggio a tracolla! Utile anche qualche barretta energetica o degli integratori liquidi tipo maltodestrine, oppure un termos di caffè o thè caldo ben zuccherato.



**Bastoncini da trekking:** Molto utili per la progressione in montagna soprattutto a chi ha problemi di cartilagine o ha subito traumi alle ginocchia. Permettono di darsi la spinta in salita e alleggerire le articolazioni delle ginocchia durante la discesa mantenendosi in equilibrio. Personalmente sconsiglio l'uso a chi è in buona salute perché tolgono la percezione del camminare su terreno sconnesso, inducendo inconsciamente a dare piú affidabilità al bastoncino che al nostro corpo. Spesso nei passaggi difficili sono di intralcio, meglio usare le mani! Se li volete acquistare vi consiglio bastoncini telescopici, comodi da infilare nello zaino in caso di inutilizzo o dove si presentano tratti esposti. La regolazione dei bastoncini deve essere fatta impugnando il bastoncino su terreno piano facendo in modo che il gomito faccia un angolo di 90°, sarà tenuto piú alto (5 cm.) in fase di discesa in modo da avere piú leva d'appoggio.



**Sacco letto:** Il sacco letto o sacco lenzuolo, é un piccolo sacco di tela, obbligatorio in rifugio e molto consigliato che sostituisce le lenzuola e permette di non essere a contatto diretto con le coperte, offrendo così una maggiore igiene e pulizia. Nei bivacchi meglio il sacco a pelo, che permette una migliore isolamento termico dato che l'ambiente non è riscaldato.



**Kit primo soccorso:** Indispensabile, permette di avere a portata di mano tutto il necessario per fare una veloce medicazione, o anche, nei casi più gravi, di prestare un primo soccorso. In commercio esistono vari kit di primo soccorso di dimensioni a costi diversi, ognuno deve poi integrare il kit con una piccola farmacia personale, ad esempio: Aspirina, Moment, Voltaren in capsule ecc.. Non dimenticate un fischietto acustico per farvi notare.



## PARTE INVERNALE

**Ciaspole:** Le ciaspole o rachette da neve sono il mezzo più facile e sicuro per muoversi sulla neve. Esistono moltissimi modelli con varie forme a seconda anche del tipo di neve e dei percorsi per cui sono pensate. Vanno di pari passo con l'uso dei bastoncini per una progressione più facilitata.



**ARTVA Pala Sonda:** L'ARTVA è un dispositivo elettronico che trasmette un segnale radio. Va indossato sotto gli indumenti durante le escursioni e continua, silenziosamente, ad emettere segnali sulla posizione in cui si trova la persona che lo porta, anche in caso di seppellimento da valanga. La sonda serve per "sondare" nella massa di neve dove si trova il travolto per capirne la posizione esatta e la pala é indispensabile per scavare nella neve. Consiglio di portarsi appresso anche un classico fumogeno da stadio per permettere una più facile localizzazione da parte dei piloti dell'elicottero dei soccorsi.



**Ecco una piccola check-list per trekking e escursioni, tutto quello che entra nello zaino lo dobbiamo portare sulle spalle. Quindi meglio riflettere e portare le cose necessarie!**

## **ESCURSIONI DI UNA GIORNATA**

### **ESSENZIALE**

Scarponi da escursionismo  
Giacca a vento (guscio)  
Zaino da 15 litri  
Maglietta di ricambio  
Borraccia 1 litro (piena!)  
Mantellina per la pioggia

**Il peso dello zaino non deve superare i 3/4Kg!!**

### **UTILE**

Occhiali da sole  
Berretto e guanti  
Cappellino con visiera  
Coltellino multiuso

### **FACOLTATIVO**

Macchina fotografica  
Binocolo  
Bastoncini da trekking

## **ESCURSIONI CON PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO**

### **ESSENZIALE**

Scarponi da escursionismo  
Giacca a vento (guscio)  
Zaino da 15-20 litri  
Maglione o pile  
Maglietta di ricambio  
Mantellina per la pioggia  
Borraccia 1litro (piena!!)  
Set pulizia personale  
Asciugamano in microfibra  
Sacco letto e biancheria  
Tappi per le orecchie

**Il peso dello zaino non deve superare i 4/5Kg!!**

### **UTILE**

Occhiali da sole  
Berretto e guanti  
Crema solare min.+15  
Coltellino multiuso  
Lampada frontale  
Sandali o ciabatte  
Cappellino con visiera

### **FACOLTATIVO**

Macchina fotografica  
Binocolo  
Bastoncini da trekking

## **TREKKING DI PIU' GIORNI**

### **ESSENZIALE**

Scarponi da escursionismo  
Giacca a vento (guscio)  
Zaino da 50-60 litri  
Maglione di pile o gilet  
Biancheria di ricambio  
Vestiti di ricambio  
Mantellina per la pioggia  
Borraccia 1litro (piena!!)  
Pantaloni lunghi e/o pantaloncini  
Kit primo soccorso  
Sacco letto  
Asciugamano in microfibra  
Set pulizia personale  
Tappi per le orecchie

**Il peso dello zaino non deve superare i 9/10Kg!!**

### **UTILE**

Occhiali da sole  
Berretto e guanti  
Coltellino multiuso  
Farmacia personale  
Crema solare min.+15  
Lampada frontale  
Sandali o ciabatte  
Cappellino con visiera  
Cartina della zona  
Spezzone di corda (15 mt.)  
2 moschettoni a ghiera  
Piumino leggero

### **FACOLTATIVO**

Macchina fotografica  
Binocolo  
Bastoncini da trekking  
GPS

# SCALA DELLE DIFFICOLTA'

Simbolo	Grado	Descrizione
	<b>T</b> Sentiero turistico	Escursionismo alla portata di tutti; itinerario su stradine, mulattiere o larghi sentieri; i percorsi generalmente non sono lunghi, non presentano alcun problema di orientamento e non richiedono un allenamento specifico se non quello tipico della passeggiata. Si sviluppa nelle immediate vicinanze di paesi, località turistiche, vie di comunicazione e riveste particolare interesse per passeggiate facili di tipo culturale o turistico - ricreativo
	<b>E</b> Sentiero escursionistico	Escursionismo che si svolge su sentieri od evidenti tracce in terreno di vario genere (pascoli, detriti, pietraie...) e che corrisponde in gran parte a mulattiere realizzate per scopi agro - silvo - pastorali, militari o a sentieri di accesso a rifugi o di collegamento fra valli vicine; sono generalmente segnalati con vernice od ometti; è richiesto un discreto allenamento fisico e capacità di orientamento.
	<b>EE</b> Sentiero per escursionisti esperti	Si tratta di itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi agevolmente su terreni impervi e infidi, con tratti attrezzati o rocciosi; è richiesto un buon allenamento, una buona conoscenza della montagna, tecnica di base e un equipaggiamento adeguato. Corrisponde generalmente a un itinerario di traversata nella montagna medio alta e può presentare dei tratti attrezzati.
	<b>EEA</b> Sentiero per escursionisti esperti con attrezzatura	Vengono indicati sentieri attrezzati o vie ferrate che conducono l'escursionista su pareti rocciose o su creste e cenge, preventivamente attrezzate con funi e/o scale senza le quali il procedere costituirebbe una vera e propria arrampicata.; Richiede adeguata preparazione ed attrezzatura quale casco, imbrago e dissipatore.
	<b>EAI</b> Escursionismo in ambiente innevato	Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve oppure escursioni con sci da alpinismo, ramponi, piccozza e attrezzatura per l'autosoccorso come pala, Artva, sonda.