

## Elenco materiale per escursioni estive in montagna

**Zaino per escursione giornaliera, volume: 22 / 30 litri. Peso a vuoto: meno di gr 1.200**

1. una maglietta tecnica a maniche corte di ricambio
2. guscio anti-pioggia e copri pantaloni in Goretex.
3. un pile pesante o un micro-pile a maniche lunghe in base alla temperatura esterna del periodo
4. cappello da sole con visiera (tipo quelli da baseball). La visiera è utilissima anche per non farsi piovere sugli occhi in caso di maltempo
5. cappello caldo per chi è senza capelli J
6. guanti caldi (muffole) durante le stagioni più fredde)
7. ghette (ovviamente solo se si pensa di andare in mezzo alla neve)
8. calzettini tecnici di riserva (pioggia o torrenti da attraversare)
9. stringhe di riserva (in caso di rottura lacci scarponi o emergenze)
10. racchette da trekking in carbonio/alluminio possibilmente e pieghevoli
11. attrezzatura da ferrata (se occorre) e guanti da ferrata.
12. moschettoni/rinvii per chi farà ferrate o in caso di soccorso
13. corda da 30m per emergenze o soccorso per chi sa usarla
14. nastro adesivo ( super nastro adesivo universale, quello color argento che ripara tutto)
15. acqua, 1,5/2lt in base alla lunghezza del percorso e al caldo
16. gel energetico in caso di carenza di zuccheri
17. frutta e barrette a alto contenuto di proteine per pranzo
18. frutta secca (facoltativa al posto delle barrette)
19. occhiali da sole a protezione 4, per assorbire al massimo i raggi UV
20. portafoglio, patente e carta di identità
21. tessera CAI
22. bussola e altimetro (se non abbiamo un orologio tipo Garmin o Suunto al polso)
23. batteria Power Bank per caricare il cellulare con cavetto/adattatore
24. cerotti per vesciche
25. kit di pronto soccorso con i farmaci personali, disinfettante, cerotti, bende, aspirine, novalgina o moment.
26. pomata per dolori alle gambe, tipo calendula
27. fascia per ginocchio, per chi ha problemi alle ginocchia
28. fazzoletti da usare anche come tovaglioli
29. crema sole, protezione da 10 in su.
30. coltellino svizzero multiuso con apribottiglie e il cavaturaccioli mi raccomando
31. cartina Tabacco della zona dell'escursione
32. una penna e qualcosa dove scrivere
33. cellulare
34. telo termico, che è un sottile telo di plastica ricoperta da uno strato riflettente color oro o argento. Serve per proteggerti sia dal caldo che dal freddo in caso di emergenza. Molto meglio il sacco a pelo termico che è fatto dello stesso materiale e assicura un maggiore confort
35. copri zaino antipioggia
36. un fischietto, per richiedere aiuto in caso di difficoltà se non è già incorporato nello zaino
37. accendino, ti servirà se rimani al freddo in bivacco e ti sei perso.
38. pila frontale o batterie di riserva con luce di emergenza se ti perdi e rimani al buio!
39. l'immane macchina fotografica (con batterie di riserva), da tenere appesa ad uno spallaccio dello zaino per averla sempre a portata di mano
40. repellente per insetti e stick per dopo punture

**Zaino per escursione di due/tre giorni, volume: 35 / 55 +5 litri. Peso a vuoto: gr 1.400 / 1.700 e aggiungiamo:**

1. busta con spazzolino, pettine, dentifricio, deodorante, sapone e shampoo, tutti i formato ultra light (tipo le confezioni che mettono nei bagni degli alberghi).
2. un micro-pile
3. due paia di calze tecniche
4. una maglietta da usare come pigiama,
5. un paio di pantaloni di ricambio lunghi
6. un ricambio formato da una maglietta tecnica e due paia di mutande. Il trucco per minimizzare il peso nello zaino è quello di portare con sé una piccola boccettina con del sapone da bucato e ogni sera, dopo la birra d'arrivo al rifugio e prima della cena si fa opera di lavaggio. Il materiale tecnico ha la bellissima capacità di asciugarsi in una notte, per cui alla mattina del giorno dopo si hanno i vestiti lavati, asciugati e pronti per essere indossati.
7. il sacco lenzuolo
8. tappi per le orecchie per dormire nei rifugi
9. leggings (da indossare sotto i pantaloni da montagna se fa freddo o per dormire in camerata se non è riscaldata)
10. un asciugamano, magari uno quelli tecnici, che non pesano nulla, assorbono un sacco e si asciugano in un attimo.
11. Sandali, infradito o pantofole da rifugio (quelle che si trovano negli Hotel): comode e soprattutto leggere. Se i rifugi sono dotati di ciabatte si possono lasciare a casa.
12. pila frontale con batterie di riserva è utilissima in rifugio, visto che in molti rifugi alle 22 si spegne la luce. Hai mai provato a svegliarti nel pieno della notte e cercare il gabinetto al buio?
13. qualche foglio di carta igienica (non si sa mai)
14. Tagliaunghie
15. scarpe da ginnastica per camminare su asfalto o cemento se si prevede di percorrere lunghi tratti in tali condizioni
16. Carte da gioco
17. detersivo liquido per lavare i panni sporchi
18. alcune mollette per stendere ad asciugare nella camera termica del rifugio
19. una busta di plastica e una sporta nailon per i panni sporchi
20. salviette per la pulizia personale in luoghi dove l'acqua è un miraggio
21. qualcosa da leggere.
22. Wolky Tolk per le chiamate di emergenza quando non c'è campo.

**Vettovaglie (la quantità varia a seconda dei giorni di trekking previsti):**

1. Forchetta o coltellino svizzero
2. Scatolette, tonno, sgombro, carne tutto al naturale.
3. Acqua 1,5/2 litri in base al percorso e la temperatura esterna
4. Barrette proteiche
5. Gel energetico o gatorade o acqua con sali integratori
6. Frutta secca
7. Cioccolato
8. Panini? (secondo me no)

**Zaino per trekking oltre i tre giorni, volume: 50 / 80 +5 litri. Peso a vuoto: gr 2.000 / 2,500.**

**Se vogliamo vivere anche l'esperienza del bivacco all'aperto, senza punti di appoggio, dovremo trasportare anche tenda, sacco a pelo e il fornello per prepararsi un pasto caldo, potrebbero servire zaini di oltre 60 litri.**

Come si vede la lista è bella lunga ed occorre un po' di pratica per gestirla al meglio.

**Per prima cosa infilare tutte le cose in buste di plastica trasparente:** questo aiuta a tenere ordine all'interno dello zaino e a proteggere il contenuto in caso di acquazzoni.

**Ora inizia l'opera di stivaggio.**

Vi siete mai chiesti come mai le gerle (che non sono altro che gli antenati degli zaini) hanno la base stretta e l'apertura in alto molto larga?

Il motivo è di tipo bio-meccanico (anche se i nostri nonni non lo sapevano ancora). Il punto d'appoggio della gerla al corpo era dato solo dagli spallacci e la regola della migliore stabilità recita che il peso maggiore deve stare il più vicino possibile al corpo.

Nella gerla il peso maggiore è posizionato in alto e gli spallacci sono appunto in alto. Negli zaini moderni, la presenza del fascione, permette di appoggiare parte del peso anche sulle anche ne consegue che il peso maggiore dovrebbe stare in basso nello zaino.

La regola è semplice, ma va contro a un altro principio elementare: quello della comodità. Mi spiego con un esempio: l'oggetto che preso singolarmente pesa di più è la borraccia. Pesando molto dovrebbe prendere posto in fondo allo zaino, ma la borraccia la si deve usare spesso e quindi si dovrebbe rivoltare interamente lo zaino tutte le volte che si dovrà bere. Ecco perché è meglio tenere la borraccia in alto, però gli altri oggetti pesanti li infiliamo nella parte bassa dello zaino.

Ma la disposizione dei pesi non deve tenere solo conto della direzione alto-basso, ma anche della disposizione laterale. Se mai avete provato a camminare con un bimbo nell'apposito zaino-porta-bimbi avrete sicuramente notato cosa succede quando il bimbo si addormenta e si lascia andare come un peso morto tutto a destra o tutto a sinistra.

Nella preparazione del tuo zaino, questa conseguenza è ovviamente da evitare, per cui cerchiamo di disporre gli oggetti in modo da avere una distribuzione dei pesi centrale.