



In montagna ...usa la testa (2^o ed.)

Tre serate per un escursionismo consapevole

A cura del **CLUB ALPINO ITALIANO**

LA SCELTA E LA PREPARAZIONE DELLO ZAINO

ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO

Piacenza 29 ottobre 2023 - Sport Specialist– ore 21:00



Le scelte dello zaino – un acquisto consapevole

- **Importante scegliere quello giusto in base alle sue caratteristiche...**
 - Capacità
 - Peso
 - Materiale
 - Forma
 - Regolazioni
 - Accessori



**df SPORT
SPECIALIST**





Le scelte dello zaino – un acquisto consapevole

- **... e alle nostre**; scegliere quello giusto... dipende da:
 - L'attività
 - Escursionismo giornaliero ambienti bassa montagna
 - Escursionismo "4 Stagioni"
 - Escursionismo lunghe distanze (trekking multitappa)
 - Alpinismo
 - Arrampicata
 - La corporatura
 - Diverse stature (adattabilità – regolazioni)
 - Struttura corporea
 - Uomo – Donna



**df SPORT
SPECIALIST**



Accessori

- Placche e cinturini specifici per materiali
- Prolunghe
- Borse per integrare spazio
- Coprizaino
- Sistemi per idratazione (borracce integrabili)





Manutenzione

- Quali attenzioni
- Pulizia
- Durata
- Altro ?





Scelta dei materiali : calzature, abbigliamento e attrezzatura

Sembra ovvio ma una domanda a cui dobbiamo rispondere preparando la nostra gita è : ho il materiale giusto ...

... per questa gita, su questo percorso ...

... in questa stagione ...

... in questo ambiente ?

Il materiale è ancora efficiente ? Le calzature sono adatte ?

E lo zaino è adeguato al materiale che mi servirà?

Come scegliere al momento dell'acquisto

Cosa indossare o mettere nello zaino

Come mantenere il materiale e zaino

Sono temi trattati lo scorso anno nelle serate dedicate alla preparazione della gita ... non torniamo su tutti i dettagli ma parleremo nello specifico della preparazione dello zaino



Come si prepara uno zaino - 0

SCEGLIERE :

Lo zaino

Ne abbiamo appena parlato ... serve quello giusto !

Cosa portare

Solo ciò che serve, ma niente di meno !

Attenzione alla «suddivisione del carico» in caso di gruppi: può essere utile ma anche pericolosa !

CARICARE :

Come

Abbiamo la possibilità di pensarci per tempo e allora dedichiamo attenzione: ne parliamo qui di seguito

REGOLARE :

Una automatismo da acquisire

Dobbiamo essere tutt'uno con lo zaino e non dobbiamo avere problemi posturali in azione o ... in futuro



Come si prepara uno zaino - 1

L'obiettivo è

- muoversi comodamente,
- ridurre la fatica
- e trovare ciò che cerchi in maniera facile e veloce.

Da ciò desumiamo che dovremo porre attenzione al corretto posizionamento delle cose all'interno

Distinguiamo (senza essere troppo fiscali) queste zone :

- In fondo
- Al centro
- In alto
- In zone di facile accesso



Come si prepara uno zaino - 2

In fondo.

Oggetti **voluminosi** che non ti serviranno lungo il tragitto:

- Sacco a pelo o sacco lenzuolo (se previsto pernottamento)
- Strati extra di abbigliamento (starti calore si – il guscio no)
- Toeletta (se previsto pernottamento)
- Ricambio (materiali traspiranti – imbustati)

Tenere conto di eventuali possibilità di apertura in basso.

No fragili → rotture

No molto pesanti → sbilanciamento (... ma in caso di difficoltà meglio qui che in alto)



@ Dal sito www.salomon.com

Come si prepara uno zaino - 3

Al centro

Nell'area più vicina alla schiena gli oggetti più **pesanti**

- Acqua
- Eventuale materiale alpinistico/da ferrata (se previsto)

Nella parte centrale gli oggetti **leggeri**:

- Cibo
- Fornello/cucina/stoviglie(plurigiornaliere)
- Casco (se previsto)



@ Dal sito www.salomon.com



Come si prepara uno zaino - 4

In alto

Oggetti leggeri e fragili o che devono essere facilmente accessibili

- Kit di pronto soccorso
- Carta igienica/fazzoletti
- Buste di plastica per la spazzatura
- Una giacca termoisolante o un piumino
- Una giacca o un poncho impermeabile
- Eventuali sovrappantaloni
- Un copri-zaino impermeabile, se il tuo zaino non ha una tasca esterna apposita



@ Dal sito www.salomon.com

Eccezioni : pesante ma di pronto utilizzo come ramponi, corda o altro materiale da usare "in emergenza"



Come si prepara uno zaino - 5

In zone «esterne» di facile accesso

- Patella superiore
 - Tasche esterne
 - Placche e lacci esterni (attrezzatura)
- Servono per oggetti piccoli di pronto accesso:
 - Barrette energetiche
 - Cellulare, GPS
 - Una carta topografica
 - Documenti, soldi, tessera CAI
 - Una fotocamera compatta
 - Occhiali da sole
 - Crema solare
 - Un berretto/cappellino
 - Guanti
 - Kit di pronto soccorso
 - Un fischietto
 - Una coperta isotermica
 - Una lampada frontale



Come si indossa e come si regola

Allenta gli spallacci, la cintura lombare e la cinghia pettorale, se presente, e tutte le cinghie di compressione e i regolatori di peso dello zaino.

A questo punto **riempilo e indossalo**.

Il peso dello zaino dovrebbe essere distribuito comodamente tra il bacino, la zona lombare e le spalle. Indossa lo zaino e stringi la **cintura lombare**, che dovrebbe cadere sopra le anche.

Stringi gli **spallacci** fino a quando non senti una distribuzione del peso equilibrata e confortevole tra la parte superiore e inferiore della schiena.

Una **cinghia pettorale** collega i due spallacci. Se è possibile regolarne l'altezza, posizionala sulla parte superiore del petto. Stringi la cinghia pettorale per posizionare gli spallacci e far aderire lo zaino alla schiena.

Se lo zaino ha **i regolatori di peso** stringili per portare la parte superiore dello zaino più vicino al tuo corpo in modo da non farlo più oscillare in movimento. In questo modo, lo zaino sarà più confortevole e il peso stabilizzato.

Togli lo zaino e stringi tutte le cinghie di compressione, controlla la chiusura di tutti i compartimenti e delle tasche. Se devi agganciare qualcosa (bastoncini, ciaspole, piccozza etc...) controlla che siano ben fermi e non si muovano.



In gita con i bambini

Attenzioni particolari alle **differenze anatomiche e fisiologiche ...**

- Insegniamo da subito a portare uno zaino personale ovviamente adeguato !
- Come per le calzature... non pensiamo alla corporatura di domani (...così va bene per un po di anni) ma controlliamo che la vestibilità sia adeguata
- Salvo per una brevissima escursione non usiamo lo zaino scolastico che spesso è privo degli accorgimenti indispensabili per lunghe camminate in montagna (ad esempio spesso manca la cintura ventrale)



Il Progetto educativo e l' **Alpinismo Giovanile** del CAI



In gita con i bambini

Attenzione alla **corretta regolazione** :

- Altezza e aderenza sulla schiena
- Allacciatura ventrale
- NON è un monospalla (che va bene per la passeggiata in centro, non in montagna!)

... e al **corretto riempimento**

- Quello che serve e non di più (seguire le indicazioni dell'organizzatore della gita se presente)
- Non lo preparano i genitori da soli ma i ragazzi devono assistere alla preparazione fino a renderli al più presto indipendenti (Autonomia)



Il Progetto educativo e l' **Alpinismo Giovanile** del CAI



Grazie per l'attenzione e ... buone escursioni a tutti !

