



SEZIONE DI MORTARA

Trekking di più giorni

Cosa portare nello zaino

Escursioni di più giorni

Per i trekking il discorso peso diventa ancora più importante delle escursioni di un giorno o due. Portare sulle spalle uno zaino pesante, per tutto il giorno, per sei o più giorni, diventa una vera e propria tortura con dolori a fine giornata che rendono tutt'altro che piacevole l'attività in montagna.

Lo zaino per un trekking alpino di una settimana deve avere una capacità compresa tra i 40 e 60 litri e non deve pesare più di 2 Kg. Se non riusciamo a mettere qualche cosa in uno zaino di questa volumetria vuol dire che quella cosa non serve per il trekking!

Meglio comprarne uno che si adatti perfettamente alla nostra fisionomia senza però schienali regolabili e altri ritrovati della tecnica che ne aumentino il peso. Dobbiamo mantenere il peso della nostra zavorra entro i 10 Kg per le donne ed entro i 12 per gli uomini...l'esperienza mi insegna che solitamente si ottiene l'esatto contrario (sarà la trousse dei trucchi che pesa molto!).

- Ormai il 90% dei trekking sulle Alpi prevedono il pernottamento e i pasti principali nei rifugi quindi possiamo togliere il peso di sacchi a pelo e cibi.

Lo zaino, da 40 l a max 60 l



Ora l'abbigliamento, che deve servire per le giornate calde, per quelle fredde e per la pioggia, quindi gli indumenti devono essere funzionali e leggeri

Magliette tecniche che assorbono il sudore e asciugano in fretta



Pantaloni lunghi e corti



Due pile, uno leggero e uno pesante



Giacca impermeabile, meglio del tipo a guscio



- Inoltre portare biancheria intima, possibilmente in polipropilene che è traspirante e asciuga in fretta (solo lo stretto necessario), calze, calzettoni e un asciugamano.
- Una busta con dentifricio e spazzolino (ci sono in farmacia quelli da viaggio, comodissimi), sapone, shampoo e una spazzola, chi lo desidera anche un rasoio. Per chi vuole fare il bucato alla sera è utile un bocchettino di detersivo liquido.

Le scarpe



- **Le scarpe trekking** sono scarpe dotate di una flessibilità maggiore e una calzata più confortevole. Sono disponibili in tre configurazioni:
- "**Alta**", che offre una maggiore protezione della caviglia, e sono adatte a sentieri di medio impegno come ad esempio ferrate e sentieri alpinistici.
- "**Mid**" con un'altezza contenuta nella zona dei malleoli, e sono adatte a sentieri relativamente più facili.
- "**Bassa**", che permettono grande libertà di movimento e garantiscono un peso decisamente contenuto. Sono adatte a un utilizzo diversificato su percorsi facili sia in ambiente montano che urbano
- Per chi acquista il proprio primo paio di scarpe da montagna, il nostro consiglio è di non utilizzarlo mai senza un giusto periodo di "rodaggio", in modo tale da permettere alla tomaia di adattarsi alla forma del vostro piede, ed utilizzare delle **calze** specifiche a spessore differenziato per prevenire il fastidioso insorgere di vesciche.

- la suola migliore è quella in Vibram, che è riconoscibile dal logo giallo con tanto di scritta, posto proprio nella suola
- a proposito di soles, puoi chiedere al commesso di farti provare scarponi risuolabili. Non tutti lo sono, in quanto molti modelli hanno la suola presso-fusa con la tomaia, il che vuol dire che quando la suola è ridotta ad una gomma da F1, devi buttare via tutto lo scarpone. Normalmente costano di più, ma alla lunga è un investimento che potrebbe valerne la pena (dipende sempre da qual è la tua frequentazione della montagna)
- molti scarponi sono dotati di una membrana interna (il Goretex è la migliore, ma ce ne sono altre simili), che permette di lasciar traspirare il piede e allo stesso tempo di non lasciar passare l'acqua dall'esterno. Ma non illudetevi: se state una giornata in mezzo ad un acquazzone, è impossibile che il piede rimanga asciutto, però nei casi intermedi funziona egregiamente

Cappellino, cuffia e guanti anche d'estate,
pila frontale e occhiali da sole



Ghette, poncho, sacco letto, kit soccorso con eventuali farmaci personali, borraccia da 1 litro e bastoncini



Cos'altro mettere nel nostro zaino?

1. Il cellulare con il caricabatterie
2. Macchina fotografica con pile di riserva
3. Binocolo
4. Coltellino
5. Carta topografica (indispensabile) e bussola
6. Carta e penna
7. Sali da aggiungere all'acqua (pastiglie o anche idrolitina)
8. Barrette energetiche, frutta secca, destrosio-fruttosio cioè zuccheri immediatamente assimilabili
9. Moschettoni per appendere cose fuori dallo zaino (macchina fotografica, borraccia, ecc.
10. Copri zaino antipioggia per chi non ce l'ha integrato nello zaino
11. Crema solare
12. Stringhe di riserva
13. Buste di plastica per impermeabilizzare abiti o apparecchi elettronici (Macchina fotografica, cellulare, binocolo) e per i rifiuti
14. Carta igienica, qualche metro può essere utile

Come stivare tutto questo nello zaino?

Mettere le cose più pesanti e non di uso frequente in fondo.

I vestiti di ricambio e via via le altre cose, cercando di equilibrare il peso.

Mettiamo il tutto su di una pesa e vediamo di restare entro i 12 Kg.

BUON TREKKING A TUTTI