

## Cosa si porta in montagna



Come avrete intuito dalle precedenti puntate, quando si effettua un'uscita che può arrivare a protrarsi, includendo anche le soste, per 6/7 ore, è necessario portarsi dietro diverse cose. Bisogna quindi dotarsi di un buono zaino, che talvolta tenderà pericolosamente ad assomigliare alla 'borsa di Mary Poppins', soprattutto in caso di tempo variabile o in inverno (con l'esperienza si impara però ad adottare profili più minimali in relazione soprattutto al vestiario). Per i trekking giornalieri può bastare uno zaino dalla capienza di 25 litri e comunque 35 al massimo; per i trekking di due giorni bisogna optare per 40 o 50 litri a seconda dell'attrezzatura necessaria. Nella scelta di uno zaino è fondamentale tenere presenti determinate caratteristiche: possibilmente dovrebbe essere calibrabile al 100%, in modo da poterlo adattare al meglio al proprio corpo, dotato di spillacci morbidi ed imbottiti, con lo schienale rigido o comunque staccato dalla schiena, in maniera da assicurare traspirabilità, dotato infine di fascia bassa regolabile in vita e di fascetta alta regolabile al petto, fondamentali per distribuire il peso in maniera corretta (importante anche controllare che siano presenti alcuni preziosi optional, come il guscio coprizaino per la pioggia, le cinghie di compressione del carico e gli agganci per i bastoncini o altra attrezzatura). Definite le caratteristiche dello zaino, passiamo al riempimento. Una parte del carico la possiamo definire fissa; non vale la pena toglierla nemmeno, in quanto utile grossomodo in ogni stagione. In particolare consiglio di mantenere sempre nello zaino: le ghette (utili in inverno con la neve ma anche con fango e pioggia), un sacchetto chiuso con un cambio asciutto (almeno mutande, calzini, t-shirt), giacca a vento leggera o guscio (quelle migliori hanno il difetto di costare parecchio, ma ripiegate prendono pochissimo spazio!), cappello con tesa per il sole di mezzogiorno, guanti, cappello e scaldacollo invernali (sopra i 1000 metri di altitudine anche in estate la temperatura può scendere repentinamente intorno ai 10 gradi e se magari tira pure vento...), kit pronto soccorso (composto almeno da cerotti, bende per fasciature, disinfettante, antidolorifico, bustina integratore sali minerali e telino isotermico, detto anche 'metallina', utile sia per proteggere dal freddo in caso di ipotermia, sia per difendere dal caldo in caso di colpi di calore), fischietto per segnalazioni di emergenza e lampada frontale, in caso di ritorno dopo l'imbrunire. A questo punto lo zaino è già praticamente fatto! Di volta in volta vanno aggiunti gli indumenti extra per aumentare eventualmente gli 'strati a cipolla' che abbiamo visto nella precedente puntata (rasssegnatevi: soprattutto se sono presenti salite importanti sarà un continuo spogliarsi e rivestirsi!), e soprattutto i viveri. In estate è fondamentale informarsi, anche tramite la cartina della zona (anch'essa dev'essere sempre presente in una tasca interna al riparo dalla pioggia e dal sudore), sulla presenza o meno di acqua lungo il tracciato; ci si

regola di conseguenza sulla quantità di liquidi da portarsi dietro: io ad esempio per un giro di media lunghezza e durezza in estate 'consumo' circa 2 litri! Per quanto riguarda il cibo la scelta è tutto sommato a discrezione personale, ma non dimenticherei mai frutta, o altri alimenti ad alto contenuto di zuccheri, di rapida assunzione in caso si avverta un importante calo di energie.