



A.S.D. GRUPPO TREKKING SENESE

Via P. Nenni 98 – Loc. Badesse

53035 Monteriggioni (SI)

C.F. 92066500528

info@gruppotrekkingsenese.it

www.gruppotrekkingsenese.it



Affiliazione
Nr. 276

INFOTECNICA Nr. 2016_1

“LO ZAINO DA TREKKING QUESTO SCONOSCIUTO”

Lo zaino da trekking è progettato per chi pratica l'escursionismo, dalla gita domenicale al trekking di più giorni. La scelta di questo equipaggiamento riveste carattere fondamentale. Per le escursioni brevi, consiglio uno zaino dalla capienza (misurata in litri) di 30 o 40 lt, mentre per i trekking impegnativi che superano la giornata è consigliato quello da 60 lt o anche 50 + 10.

La stagione nella quale si utilizza lo zaino può influenzare la scelta solo per l'equipaggiamento da inserire all'interno dovendolo caricare con meno accessori, mentre in inverno l'esigenza è di un volume maggiore per trasportare più capi d'abbigliamento ed attrezzatura. Il volume del materiale all'interno si può ridurre con apposite sacche di decompressione. Consiglio quindi di avere due zaini da poter usare nelle situazioni più appropriate.

Per l'acquisto di uno zaino oltre al prezzo, è necessario considerare alcuni importanti componenti: la forma, la leggerezza, l'imbottitura degli spallacci, la fascia ventrale i sistemi di regolazione, il numero di tasche ed aperture e la possibilità di poter fissare in modo comodo e sicuro il materiale che si intende trasportare.

Lo schienale dovrà essere regolabile per meglio adattarsi alla vostra altezza e anatomia. Lo zaino deve essere tale da permettere una distribuzione dei pesi corretta. Gli zaini di grandi dimensioni devono poter appoggiare soprattutto sulle anche, per questo la fascia ventrale riveste importanza fondamentale in modo tale che il peso non vada a gravare troppo sulla schiena.

La cintura ventrale deve essere generosa, ben imbottita, con una consistenza corposa, tendente al duro, abbastanza ampia che possa poggiare sulle anche, al fine di scaricare il peso sul bacino, sgravando le spalle dal carico. È questa una delle parti dello zaino spesso sottovalutata ma che aiuta, se ben collocata, ad alleviare le fatiche ed i dolori alle spalle e alla schiena.

Gli spallacci devono essere imbottiti con materiali non deformabili in modo da mantenere nel tempo la loro efficacia, e devono essere provvisti di cinghia pettorale per impedire lo scivolamento all'esterno garantendo così migliore equilibrio. E' necessario che lo zaino, soprattutto se di grandi dimensioni, sia provvisto di cinghie per il richiamo del carico; si tratta di due fibbie regolabili poste sulle parti superiori degli spallacci che servono a regolare la pressione del carico sulle spalle. A seconda della variazione di pendenza del terreno la pressione dello zaino sulle spalle varia se camminate in salita, in discesa o su terreno piano.

Per quanto riguarda le tasche presenti sulla superficie esterna, sono consigliabili scomparti piccoli o a scomparsa in quanto più grandi sono le tasche esterne minore è la stabilità del carico. Questo è dovuto al fatto che allontaniamo il baricentro dello zaino verso l'esterno costringendo il corpo ad assumere posizioni innaturali e di disequilibrio.

Uno zaino compatto che si sviluppa più in altezza consente una camminata più fluida e bilanciata rispetto ai prodotti con un ingombro maggiore in larghezza che, sopra tutto nei passaggi più impegnativi, potrebbero farvi perdere l'equilibrio.

Lo zaino, soprattutto se da escursionismo e di grandi dimensioni, dovrà essere dotato di due zone distinte di accesso in modo tale da raggiungere facilmente il carico sistemato sul fondo.

Un ultimo elemento da non sottovalutare sono le cinghie di compressione. Sono costituite da

fettucce poste sui fianchi dello zaino chiuse da fibbie e regolatori, che permettono la compressione ottimale del contenuto migliorando l'equilibrio, la stabilità e garantendo minor fatica.

Consigli per il "gentil sesso"

Per le donne: se lo zaino che state per acquistare è di dimensioni superiori ai 35/40 litri, è vivamente consigliabile di acquistarne uno specifico femminile. Questi sono dotati di dorso ridotto, cinghia ventrale più stretta e piccola, spallacci sagomati per le spalle femminili e che non creano fastidi al seno. Sono insomma appositamente progettati per essere conformi all'anatomia femminile.

Tra gli accessori, da non dimenticare il copri zaino: di colore vivace, alcune marche lo includono nella tasca superiore o inferiore dello zaino. Copre tutto l'esterno dello zaino in caso di pioggia e permette di mantenere l'interno asciutto. Sono però preferibili i copri zaino esterni o quelli staccabili.

E' sempre consigliabile indipendentemente dalla stagione, inserire il contenuto in uno o più sacchetti di plastica (meglio ancora se trasparenti, per vedere cosa c'è all'interno!) che rendano tutto impermeabile, in aggiunta al coprizzaino, espediente ancor più obbligatorio in caso di trekking di più giorni.

La scelta di usare "Camel bag" una sacca di plastica stagna che viene inserita nello zaino e permette di trasportare l'acqua che viene bevuta attraverso un tubicino collegato ad uno spallaccio può essere necessaria se l'andatura non permetterà molte soste (l'acqua ristagna nel tubicino che esposto al sole la scalda) comunque l'acqua ha sempre quel certo sapore di plastica. Un paio di borracce da riempire ad ogni fonte con acqua fresca potrebbero essere l'alternativa. Oppure io utilizzo entrambe e nella borraccia, magari da mezzo litro, sciolgo gli importanti sali minerali fondamentali per l'organismo.

Caricare lo zaino

Preparatelo ma mai la sera prima all'ultimo momento. Immaginate una gerla, essa é fatta a forma di "V". Sul fondo vanno posizionati gli oggetti voluminosi ma poco pesanti, gli oggetti più pesanti vanno, di norma, vicino alla schiena, mentre gli altri verso l'esterno. Lasciate nella parte superiore o nel vano del cappuccio gli oggetti o gli indumenti di frequente utilizzo, e ricordate che in caso di tasche laterali è necessario che il peso sia equamente distribuito. E' importante che non ci siano indumenti od oggetti che rimangano penzolanti fuori dallo zaino.

Regolazione dello zaino

Caricato lo zaino chiudete le cinghie di compressione per fissare il carico al suo interno. Indossatelo allentando tutte le cinghie del sistema di trasporto, e posizionate la cintura ventrale appena sopra le anche. Chinatevi in avanti. Agganciate la cintura ventrale e stringetela. Tirate gradualmente alternando il movimento le cinghie inferiori degli spallacci aumentando l'aderenza al dorso dello zaino, chiudete il cinturino pettorale posizionandolo subito sotto la clavicola, e agite sulle cinghie di richiamo del carico che dovranno formare un angolo di circa 30°.

L'attaccatura degli spallacci deve trovarsi circa un palmo al di sotto della settima vertebra cervicale (quella più sporgente sul collo).

L'attaccatura delle cinghie di regolazione del carico deve trovarsi all'altezza della clavicola.

Uno zaino ben regolato = minor stress!

Zaino in spalla e...buon cammino

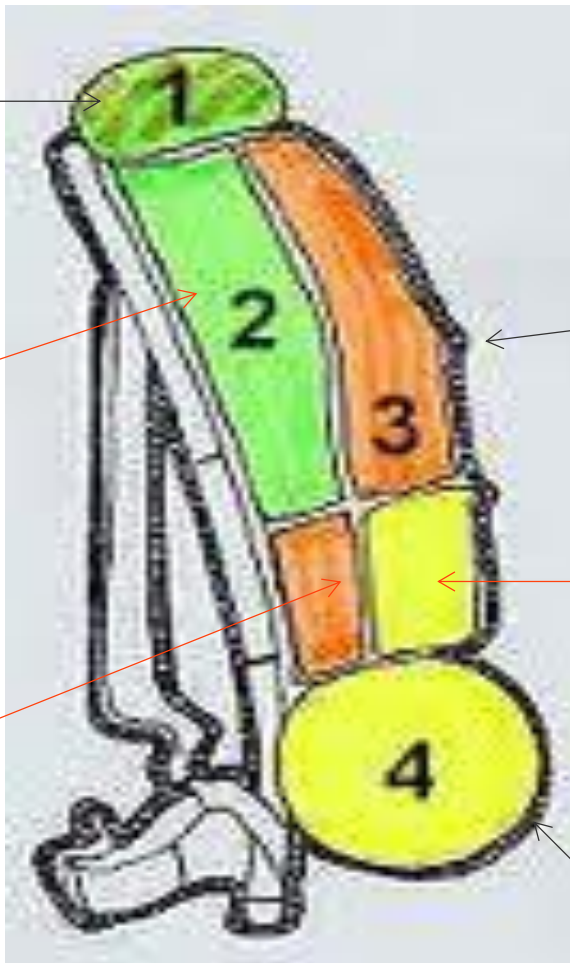


Come si carica lo zaino

Torcia frontale, batterie riserva,
kit pronto soccorso

Acqua, cibo, posate,

Maglione o piumino o pile



Biancheria ricambio
1 Kit emergenza

Giacca e pantaloni impermeabili o poncho

Sacco a pelo, coprisacco impermeabile,
stuoi