



SCHIASSI STEFANO

Guida Ambientale Escursionistica e Speleologica

Istruttore Nordic Walking

Cell. 328-7414401 - 0542-92686

e-mail: stefano@liberamentenatura.com

www.liberamentenatura.com

Cosa mettere nello zaino?

Premessa:

Chi si avvicina per la prima volta ad un trekking di più giorni o a un soggiorno in rifugio quasi sempre mi chiede cosa deve portare.

E' giusto farsi questa domanda, saper fare lo zaino, mettendoci dentro solo quello che realmente servirà è il punto di partenza per iniziare bene un trekking.

In anni di attività con amici, parenti e clienti ho visto zaini di ogni genere, da quelli super pieni a quelli minimali dove non c'era nemmeno il necessario per lavarsi.

Quindi, pur non avendo l'ambizione di saper dare la risposta più giusta a questa domanda, cercherò in queste righe di dare qualche utile consiglio ai neofiti del trekking.

Lo zaino:

Lo zaino per il trekking deve essere appositamente concepito allo scopo, è inutile pensare di poter utilizzare quello che usiamo nelle passeggiate giornaliere (perché non è in grado di contenere il necessario) né tanto meno quello usato ai tempi del militare (capiente ma scomodissimo).

In un buon negozio di articoli da montagna troverete sicuramente lo zaino adatto a voi, ascoltate i consigli del negoziante, che se competente non cercherà di vendervi quello più costoso o colorato (perché vi piace) ma quello ideale per il vostro trekking.

Alcune cose da saper valutare e considerare nella scelta:

- Capacità 60-80 litri (capacità superiori richiedo fisico e allenamento superiore alla media)
- Tessuto idrorepellente e copertura anti pioggia integrata
- Spallacci regolabili sia alle spalle che ai fianchi (deve essere possibile adattare lo zaino alla lunghezza della vostra schiena) e dotati di maniglie per le mani e gancio porta oggetti.
- Cintura addominale imbottita e dotata di tasche porta oggetti
- Cintura pettorale
- Lacci e cordoni elastici per fermare eventuali oggetti da tenersi all'esterno dello zaino come bastoncini, piccozza, materassino, borraccia, ecc.
- Tasche porta oggetti laterali a scomparsa, tasca superiore accessibile senza dover togliere lo zaino, tasca interna porta documenti.
- Fondo dello zaino rinforzato impermeabile.



Socio AIGAE

Iscritto al Registro Italiano delle Guide Ambientali Escursionistiche con il numero ER337

SCHIASSI STEFANO – Via Orsara 1 – 40025 Fontanelice BO

P.IVA: 03515301202 - C.F. SCHSFN66T29F205A

Professione ai sensi della Legge 14.1.2013 n. 4



liberamentenatura

SCHIASSI STEFANO

Guida Ambientale Escursionistica e Speleologica

Istruttore Nordic Walking

Cell. 328-7414401 - 0542-92686

e-mail: stefano@liberamentenatura.com

www.liberamentenatura.com

Cosa mettere nello zaino:

Consideriamo che uno zaino dal peso di 15 chili portato per tante ore è un peso enorme per chi non è allenato, riuscire a contenere il carico nei 10-12 chili è buona norma, compatibilmente con l'itinerario del trekking e la stagione.

Io ho l'abitudine di pesare ogni cosa che ritengo dovermi portare, poi riguardo il tutto e scelgo cercando di portare quello che serve risparmiando peso.

Nel 1996 feci un trekking sulle Dolomiti del Brenta portandomi dietro oltre 18 Kg di materiale tra attrezzatura da ferrata, piccozza e ramponi, oltre al normale equipaggiamento; Dieci anni dopo nel fare il Giro delle Pale di S.Martino (5 giorni) arrivai a portarmi solo 12 chili di roba.

Come dire con l'esperienza si impara a stare leggeri.

Mio nonno sosteneva che per andare per monti serve uno zaino la bottiglia di vino un panino e il portafoglio **pieno**.....

Considerazioni filosofiche a parte (ma dagli anziani c'è sempre da imparare) consiglio di fare una lista da cui partire per scegliere le cose che finiranno veramente nello zaino.

Esempio di lista per 3/4 giorni:

Genere	Articolo	Peso	Quantità
Calzature	Scarponi		x
	Sandali		x
Abbigliamento pioggia	Mantella		x
	Giacca Goro-tex		x
	Sacchetti impermeabili		3
Abbigliamento esterno	Pail con Wind-Stopper		2
	Pantaloni lunghi o accorciabili		2
	Maglietta traspirante		2
Intimo	Maglietta traspirante a pelle		2
	Calzettoni da trekking		2/3
	Costume da bagno		1
	Mutande		3
Accessori abbigliamento	Cappellino		x
	Fazzoletti da naso		2
	Bandana		x
	Fascia capelli		x
	Cuffiotto pail		x
	Guanti		x
Igiene personale	Asciugamano in microfibra		1
	Spazzolino da viaggio + dentifricio		x
	Saponetta di Marsiglia con portasapone		x
	Pettine		x



Socio AIGAE

Iscritto al Registro Italiano delle Guide Ambientali Escursionistiche con il numero ER337

SCHIASSI STEFANO – Via Orsara 1 – 40025 Fontanelice BO

P.IVA: 03515301202 - C.F. SCHSFN66T29F205A

Professione ai sensi della Legge 14.1.2013 n. 4



liberamentenatura

SCHIASSI STEFANO

Guida Ambientale Escursionistica e Speleologica

Istruttore Nordic Walking

Cell. 328-7414401 - 0542-92686

e-mail: stefano@liberamentenatura.com

www.liberamentenatura.com

	Crema solare		X
	Medicine personali		X
	Carta Igienica		X
Per dormire	Sacco lenzuolo (obbligatorio nei rifugi) o saccopepo		X
	Materassino dormiben		X
Attrezzatura trekking	Zaino		X
	Borraccia		X
	Carta topografica + scheda percorsi + recapiti Rif.		X
	Bussola (optional)		
	Altimetro (optional)		
	GPS (optional)		
	Bastoncini telescopici		X
	Lampada frontale + Batterie		X
	Coltello multiuso + forchetta + cucchiaio		X
Gli indimenticabili	Documenti tessera CAI		X
	Portafoglio NO Carte di credito		X
	Tessera sanitaria		X
	Occhiali da sole		
	Cellulare		X
Per non dimenticare	Macchina fotografica		X
	Blocchetto e matita		X

Effettuando un trekking in gruppo è opportuno che nello zaino di almeno una persona ci sia un kit completo di Primo Soccorso e i recapiti d'emergenza di tutti i partecipanti.

Se siete accompagnati da una Guida, sarà costui che avrà queste cose e altre attrezzature per la collettività.

Il mondo dell'inutile:

Accompagnando persone nei trekking, spesso senza aver avuto l'occasione di prepararli adeguatamente, ho visto apparire da dentro gli zaini una marea di materiali considerati indispensabili dall'escursionista del momento, ma dimostratosi del tutto inutili, assistendo addirittura al loro abbandono nei rifugi giorno dopo giorno.

Ecco quindi alcuni esempi di materiale da non portare e perché!

Articolo	Perché
Coltello tipo Rambo	Illegale, ingombrante e pericoloso nelle mani di una persona inesperta, molto più utile una pinza multiuso
Asce e roncole	Come sopra



Socio AIGAE

Iscritto al Registro Italiano delle Guide Ambientali Escursionistiche con il numero ER337

SCHIASSI STEFANO – Via Orsara 1 – 40025 Fontanelice BO

P.IVA: 03515301202 - C.F. SCHSFN66T29F205A

Professione ai sensi della Legge 14.1.2013 n. 4



liberamentenatura

SCHIASSI STEFANO

Guida Ambientale Escursionistica e Speleologica

Istruttore Nordic Walking

Cell. 328-7414401 - 0542-92686

e-mail: stefano@liberamentenatura.com

www.liberamentenatura.com

Corda alpinistica	L'uso della corda è da riservarsi a personale competente, l'uso sbagliato nel maneggiarla e fare nodi può essere letale.
Asciugacapelli	Tipico delle donne! Nei rifugi non ci si può permettere di farsi lo shampoo sprecando acqua. Meglio passare dalla parrucchiera prima del trekking e farsi fare una bella acconciatura corta e sportiva. Con i capelli lunghi è utile legarli e se proprio sentiamo il bisogno di lavarli durante il trekking proviamo l'ebbrezza di lavarvi sotto l'acqua di una fontana o di un torrente in una bella giornata di sole caldo.
Accappatoio	Un asciugamano in microfibra è più versatile, veloce da asciugare e meno ingombrante.
Rasoio e schiuma da barba	Consiglio per i maschietti, una barba incolta di 3-4 giorni fa molto uomo vissuto! E non preoccupatevi se non riuscite a conquistare la femmina che vi è vicino, non sarà la barba lunga il problema ma il profumo animale da trekking!!!
Vestiti eleganti da serata	Si va per rifugi non per locali alla moda e poi voglio vedere chi riesce a portare nello zaino un vestito elegante senza sgualcirlo.
Giochi elettronici -	Godiamoci le atmosfere naturali che attraversiamo, scriviamo le emozioni che ci danno, su un blocchetto dei ricordi, e scopriremo come a casa sarà bello rileggerli con il sottofondo la musica dell'i'pod.
L'ultimo libro di Harry Potter (o fate voi!)	Quanto pesa un libro di 400 pagine? Dubito che qualcuno riuscirà ad apprezzare la sua lettura dopo averlo portato nello zaino per 8 ore.

In conclusione:

Non abbiate paura a fare domande alla vostra Guida o a chi ha più esperienza di voi, è incredibile come un aiuto possa prevenire mille inutili sofferenze.

Buon cammino.



Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche

Socio AIGAE

Iscritto al Registro Italiano delle Guide Ambientali Escursionistiche con il numero ER337

SCHIASSI STEFANO – Via Orsara 1 – 40025 Fontanelice BO

P.IVA: 03515301202 - C.F. SCHSFN66T29F205A

Professione ai sensi della Legge 14.1.2013 n. 4