

## ZAINO MIO ZAINO

**Cosa metto nello zaino?** Questa domanda sorge spontanea a chi, per la prima volta, affronta un trekking da rifugio a rifugio. Tutti, esperti e non, danno consigli, raccontano esperienze e aneddoti, ma alla fine, il povero trekkista si ritrova con lo zaino pieno di cose inutili e **del peso di 20 kg.**

Per ovviare a tutto questo e avere uno zaino leggero e al tempo stesso con tutto il necessario e niente di superfluo è importantissimo leggere il manuale del perfetto escursionista scritto dal famoso alpinista **Albert Smith** e seguirne i consigli alla lettera. In questo modo riusciremo ad avere uno zaino perfetto.

Per un'escursione di due giorni sul Monte Bianco con un solo pernottamento è obbligatorio portare:

- 60 bottiglie di vino ordinario
- 6 bottiglie di Bordeaux
- 10 bottiglie di St. George
- 15 bottiglie di St. Jean
- 3 bottiglie di cognac
- 1 bottiglia di sciroppo di lamponi
- 6 bottiglie di limonata
- 2 bottiglie di champagne
- 20 pagnotte
- 10 formaggi piccoli
- 6 pacchi di cioccolata
- 6 pacchi di zucchero
- 4 pacchi di prugne
- 4 pacchi di uva passa
- 2 pacchi di sale
- 4 candele di cera
- 6 limoni
- 4 zampe di montone
- 6 pezzi di vitello
- 1 pezzo di manzo
- 11 polli grossi
- 35 polli piccoli

Inoltre:

- 4 trapunte pesanti
- 4 lenzuoli
- 4 guanciali
- 1 tenda

In questo modo il nostro zaino sarà leggero e con tutto il necessario per la nostra escursione da rifugio a rifugio.

**Ma tutto questo è vero o no? E' tutto vero, infatti:**

Dai primi del 1800 le Alpi furono percorse in lungo e largo da torme di scienziati, nobili, perdigiorno o semplici turisti, che volevano conoscere questo mondo fino allora sconosciuto e misterioso. All'inizio l'esplorazione era finalizzata a trovare valichi per collegare le valli a fini commerciali, poi col passare del tempo l'interesse si spostò alle cime e alla loro scalata. Nel 1851 Albert Smith, già scalatore famoso, voleva scalare il Monte Bianco e cercava dei compagni che lo accompagnassero in questa impresa.

Li trovò in tre studenti londinesi e insieme a loro, 16 guide ( 4 per ogni scalatore), 20 portatori e tutta la roba della lista partì da Chamonix alle ore 7.30 di mattina del 12 Agosto.

Alle quattro del pomeriggio si accamparono a circa metà strada senza montare la tenda perché non era freddo.

Ripartirono a mezzanotte. Quasi subito il tempo si mise al brutto e in più Smith stava male per l'altezza rallentando notevolmente la salita. Malgrado tutto alle 9 del mattino del 13 Agosto tutti arrivarono sulla vetta del Monte Bianco dove sostarono per circa 30 minuti, poi la discesa a valle.

## La realtà di oggi

**Premessa:** quanto segue vuole essere solo una indicazione di massima di cosa portare e di come fare lo zaino. Non sono assolutamente indicazioni vincolanti e sono soggette a tutte le variazioni sul tema che ognuno vorrà fare.

## Come preparare lo zaino

Come **affardellare** (termine tecnico per "fare lo zaino") lo zaino è una cosa soggettiva e molto dipende dalla forza fisica e dallo spirito di rinuncia che uno possiede.

Tuttavia ci sono un paio di regole che aiutano in questo compito e permettono di avere uno zaino "leggero" e una buona distribuzione del peso (molto importante).

Prima regola: eliminare il superfluo e qui gioca molto l'esperienza,

seconda regola: **è obbligatorio mettere sempre, anche per escursioni di un solo giorno**, il k-way o mantella, giacca a vento, pile o felpa, borraccia (minimo 1 litro), pila e piccolo pronto soccorso, qualche laccio o fettuccia, bussola e materiale cartografico.

Vediamo ora una lista delle cose da mettere nello zaino per una escursione di tre giorni:

- **k-way** o mantella, giacca a vento, pile o felpa, borraccia. **obbligatori**
- **asciugamano** di media grandezza. Microfibra o tessuto non tessuto. Sono i più leggeri
- **spazzolino e dentifricio**. Quelli piccoli delle confezioni da viaggio, oppure un tubetto di dentifricio già a metà o meno
- **saponetta** (anche quella già ridotta di misura, anche un pezzetto tagliato)
- **pettine** (più piccolo e leggero possibile)
- rasoio e schiuma da barba no. Altrimenti rasoio usa e getta e bomboletta piccola (si trovano al supermercato)
- una confezione di **salviette bagnate** di quelle che si usano per i bambini piccoli.
- **sacco lenzuolo** (cotone o seta)
- solo i **pantaloni del pigiama**, o meglio pantaloni di una tuta (per chi è abituato) e una **maglietta**. Nei rifugi le coperte non mancano.
- **un solo cambio per stare nel rifugio**. Meglio se **questo cambio serve anche per dormire**
- **le ciabatte si trovano nei rifugi**. Altrimenti le più leggere che avete ma NON di stoffa (servono per i bagni)

**- materiale per camminare:**

- un paio di scarponi, un paio di pantaloni, un paio di calzini, due magliette tecniche una camicia o pile o felpa, giacca a vento. Bastoncini, per chi è abituato.
- biancheria intima ridotta al minimo (vedi sotto)
- fazzolettini di carta (max 2 pacchetti),
- pila ( la luce viene tolta alle 22.00),
- una grucciona di filo di ferro (quelle che danno in tintoria). Le magliette tecniche si lavano la sera e si asciugano durante la notte. *Facoltativo*

\* un cambio di: biancheria intima, calzini, maglietta, camicia o felpa da tenere di riserva.

**Tutto questo materiale deve essere sistemato in sacchetti di plastica per tenere tutto asciutto. Quelli della nettezza vanno benissimo.**

**NOTA:** lasciare in auto un cambio completo e un asciugamano

- Per il mangiare durante l'escursione vanno benissimo le barrette ( tre o quattro), o un paio di confezioni di noccioline salate (quelle da 40 gr) oppure un sacchetto di frutta secca mista.

### **COME DISPORRE I MATERIALI NELLO ZAINO:**

Essere metodici nella preparazione dello zaino è una buona abitudine, perché ci consente di ridurre la probabilità di dimenticare qualcosa e di individuare con certezza gli oggetti da prendere, anche in situazioni scomode.

Sul fondo dello zaino si dispongono le cose che meno si utilizzano o che di norma si usano all'arrivo in rifugio, oppure anche durante il cammino: Per esempio la mantella o il k-way, gli abiti di ricambio, il cibo che non si rompe o scioglie.

In seguito si ripone l'eventuale pile e giacca a vento insieme a quelle attrezzature o indumenti che servono nell'immediato. Nella parte superiore, si mette il cibo che può rompersi o sciogliersi, l'acqua e i beveraggi e la maglietta di ricambio. Per quanto riguarda gli accessori di piccola taglia, come la bussola, gli occhiali da sole, cappellino/fazzoletto per il sole, crema solare ecc... si possono comodamente riporre nella tasca superiore dello zaino.

**Una cosa importante è riunire i vari oggetti all'interno dello zaino utilizzando dei sacchetti di plastica.** Per esempio gli indumenti di ricambio in un sacchetto, la giacca a vento in un altro, così come il pile e tutti gli altri oggetti. Lo scopo è quello di tenere sempre tutti gli oggetti asciutti e di riunire in gruppi le cose all'interno dello zaino per velocizzare lo svuotamento e la ricerca dei materiali.

**Gli oggetti più pesanti vanno, di norma, vicino alla schiena. Gli altri verso l'esterno dello zaino.**

Non appendere niente sullo zaino. Oggetti che ballano mentre voi camminate sono fastidiosi e possono addirittura rivelarsi pericolosi in tratti accidentati, con molti alberi o altri appigli in cui potreste rimanere incastrati.

## ALIMENTAZIONE E TREKKING

Un'adeguata alimentazione è alla base della buona riuscita di un'escursione, di un trekking. Il movimento è reso possibile dalla contrazione dei muscoli che per svolgere il lavoro hanno bisogno dell'energia ottenuta dalla combustione del glicogeno, che avviene solo attraverso l'ossigeno. Quando l'intensità dello sforzo è proporzionata alla quantità di ossigeno fornita all'organismo, il glicogeno viene bruciato completamente e restano come scorie solo acqua e anidride carbonica. Se l'ossigeno è insufficiente il glicogeno non viene bruciato completamente lasciando un composto chimico come scoria chiamato acido lattico, che accumulandosi provoca crampi e dolori muscolari. La rottura dell'equilibrio tra consumo energetico e rifornimento di ossigeno determina stanchezza, aumento del battito cardiaco, dolori muscolari e crampi. L'escursionismo è un'attività che impegna il fisico per lunga durata con conseguente dispendio energetico che solo un'alimentazione corretta riesce a compensare. Il nostro fisico producendo l'energia di cui ha bisogno in presenza di ossigeno, che diventa sempre più rarefatto man mano che saliamo in quota, necessita quindi solo di cibi facilmente digeribili. E' quindi facile capire come un'adeguata alimentazione sia della massima importanza.

### **Il giorno prima dell'escursione e soprattutto a cena:**

Porzioni abbondanti (almeno l' 80% in più del solito) di Carboidrati (pasta), Frutta e Dolci, le Verdure a vostro piacimento. Bere molti liquidi che saranno facilmente trattiene dal Glicogeno neoformato, così da aumentare l'idratazione. Esclusione del secondo, in quanto troppo proteico, inoltre evitare la pizza e gli alcolici.

### **La mattina dell'escursione:**

Prima colazione abbondante costituita da Liquidi (latte, yogurt, spremute, acqua) e Cereali, molti e di vario tipo (biscotti secchi, pane o fette con miele o marmellata, muesli, frutta fresca o secca). Scegliere sempre secondo le tolleranze individuali. Evitate il cornetto del bar, pochi minuti prima della partenza.

### **Durante tutta l'escursione:**

Acqua (150-200 ml circa ogni 20-30 minuti), piccole quantità di alimenti a rapida digeribilità da consumare con frequenza (ogni ora). Frutta fresca (mela), meno adatti gli agrumi e la banana. Frutta disidratata (ananas, papaia), essiccata (albicocche, uva passa, uva sultanina, prugne) in modesto volume danno un buon apporto calorico e salino. Barrette (dietetiche) con muesli o frutta secca. Biscotti secchi (non cremosi).

**Durante le escursioni nei periodi invernali:**

Tè caldo dolcificato con fruttosio o con miele (non esagerate con il tè, è diuretico), piccole quantità di alimenti a media digeribilità da consumare con frequenza (ogni 30 minuti) come frutta secca oleosa mandorle, noci, nocciole, in poco volume un grande apporto calorico. Cioccolata (anche con nocciole). Biscotti (cremosi ed al burro). Barrette (energetiche) con frutta secca. Portiamo sempre nello zaino cibo energetico come cioccolato, biscotti, miele.

**Se è prevista una pausa-pranzo a metà del tragitto:**

Panino, ma sempre con le caratteristiche di rapida digeribilità, es. pane ben lievitato con prosciutto magro o bresaola (gli alimenti proteici in assoluto più digeribili) o poco formaggio "grana". Da escludere i Salumi e i Formaggi, Frittate, Lasagne o Paste al forno, condite con salse grasse o maionese. Se invece sarete riusciti a programmare la "pausa-pranzo" sul finire del tragitto, la scelta degli alimenti sarà praticamente libera. Necessitiamo abbondantemente di Carboidrati ( pasta o riso, pane o patate ), Liquidi e Sali Minerali ( minestrone di varie verdure in brodo), Frutta fresca, Acqua e Vino. Mentre sarà sufficiente una quantità modesta di Proteine = ½ secondo piatto e pochi grassi ( olio extra vergine di oliva ).

Gli elementi nutritivi fondamentali sono i carboidrati, le proteine e i grassi.

**I carboidrati** (glucidi) sono il saccarosio, il fruttosio e gli amidi, che l'organismo trasforma prima in glucosio e poi in glicogeno. Si trovano soprattutto nei cereali, nella frutta e nelle patate. Lo zucchero, seppur ricchissimo di glucosio, è poco indicato perché richiede ingenti quantità di acqua e può creare problemi gastrointestinali. E' più appropriato mangiare frutta, pasta, riso, pane, biscotti, ecc. Tuttavia una zolletta aiuta nei momenti più critici.

**Le proteine** (protidi) migliorano l'efficienza fisica e contribuiscono alla crescita muscolare. Sono abbondanti nelle uova, nei latticini, nei legumi, nel pesce e nella carne.

**I grassi** (lipidi) sono importanti per gli acidi contenuti e per sintetizzare le vitamine liposolubili. Forniscono il doppio delle calorie dei carboidrati, sono il carburante di riserva. Hanno però delle controindicazioni essendo poco digeribili, possono creare disturbi intestinali e, soprattutto, richiedono molto ossigeno.

**I sali minerali** sono importanti nel metabolismo, inoltre il sodio e il potassio regolano il trattenimento e la cessione dell'acqua nelle cellule. Il calcio serve per la formazione delle ossa ma anche per la coagulazione del sangue e la contrazione muscolare. La loro carenza provoca affaticamento e in generale, malattia. Durante lo sforzo perdiamo molto potassio e magnesio, la loro carenza provoca crampi, peraltro dovuti anche all'acido lattico prodotto per sovraccarico. Più l'attività è impegnativa maggiore deve essere l'apporto di sali. Le fibre vegetali contribuiscono al buon funzionamento dell'intestino; tuttavia non dobbiamo esagerare per non accelerare l'evacuazione e diminuire l'assorbimento dei nutrienti.

Le vitamine regolano le funzioni dell'organismo e lo proteggono.; sono indispensabili per il metabolismo. La carenza di vitamine riduce le nostre difese, ma un eccesso è altrettanto dannoso. Quelle del gruppo B combattono l'affaticamento, la vitamina E aiuta ad utilizzare l'ossigeno, la vitamina C aiuta a rafforzare le difese organiche. L'organismo non è in grado di sintetizzarle da solo, è indispensabile quindi un consumo regolare di frutta, di agrumi, cereali e uova, fegato, ecc. Nel trekking è possibile integrare la dieta con preparati polivitaminici. Il ferro è essenziale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue, la sua carenza genera debolezza, vertigini e sonnolenza. Per chi pratica il trekking una dieta equilibrata dovrebbe contenere il 66% di carboidrati, il 17% di proteine e il 17% di grassi; in caso di attività impegnativa i carboidrati possono salire al 70% della razione giornaliera di alimenti. Quando si è stanchi abbiamo meno voglia di mangiare e bere, perciò il pasto deve essere completo e appetitoso e scelto in funzione della digeribilità, del valore nutritivo e dei gusti personali preferendo cibi freschi. La dieta va comunque integrata con frutta secca, cioccolato, formaggio parmigiano, formaggini, salumi, miele, biscotti, uova, tè e caffè. L'acqua è l'elemento vitale fondamentale, senza di essa si muore. È fondamentale per proteggere l'organismo dal surriscaldamento. Il fabbisogno giornaliero è mediamente di 2,5 litri (presente anche negli alimenti per circa il 60%). Durante gli sforzi possiamo perdere anche un litro di liquidi all'ora col sudore, mentre in alta quota dove l'aria è più secca ne perdiamo anche il doppio con la respirazione. La sensazione di sete sopraggiunge solo in seguito ad una forte perdita di sodio attraverso il sudore quando si rompe l'equilibrio salino necessario all'osmosi. Per evitare il surriscaldamento l'organismo può assorbire liquidi dal sangue che così si ispessisce rallentando il trasporto di ossigeno. Le cellule producono più acido lattico, sopraggiungono vertigini, esaurimento, vomito e si rischia la trombosi o il congelamento. Attenzione quindi a non bere solo quando si ha molta sete, beviamo prima, durante e dopo lo sforzo; in escursione beviamo spesso piccole quantità d'acqua anche se non sentiamo la sete, è importantissimo per prevenire la disidratazione. Facciamo però molta attenzione all'acqua di fusione dei ghiacciai che essendo povera di sali, bevuta da sola può arrecare seri danni, vanno aggiunti integratori o, in mancanza, un cucchiaino di sale da cucina e uno di bicarbonato in ogni litro. Come dissetanti non vanno bene le bevande gassate, perché dilatano lo stomaco che comprimendo il diaframma ostacola la respirazione. Gli alcolici sono dannosi perché riducono l'efficienza fisica e le capacità cerebrali; danno solo calore di breve durata. L'acqua in montagna è sempre "buona"? Una delle più belle soddisfazioni di una escursione è, senza dubbio, quella di bere direttamente l'acqua dei torrenti e delle sorgenti che si incontrano lungo il cammino: limpida, fresca, a volte ghiacciata, sembra dotata di poteri miracolosi, e spesso riesce a farci quasi passare la stanchezza. Ma il dubbio a volte può legittimamente affacciarsi alla nostra mente: l'acqua dei torrenti e delle sorgenti di montagna è realmente "buona", o può nascondere qualche insidia per la nostra salute? La risposta può ritenersi legata a due fattori principali: la quota rispetto a eventuali centri abitati e la presenza di zone sovrastanti adibite a pascolo. La prima condizione è facilmente verificabile, e si può quindi ritenere di essere in "zona di sicurezza" una volta superata la quota altimetrica degli ultimi centri abitati, che rappresentano una potenziale fonte di inquinamento.

Verificare la seconda condizione è meno semplice: a monte (o in prossimità) del torrente o della sorgente non dovrebbero esserci zone adibite - attualmente o anche negli ultimi anni - a pascolo.

Questo per evitare il concreto, se non probabile, rischio di inquinamento organico. Si impone quindi un'attenta osservazione del territorio, valutando la posizione dei centri abitati e delle aree pascolive, in uso o abbandonate. Queste ultime sono in genere facilmente individuabili per la ricca vegetazione, anche di tipo ammoniacale, e per le immancabili baite. Se nella nostra escursione superiamo però il limite dei pascoli, questi problemi vengono di fatto automaticamente risolti: indicativamente oltre i 2300-2500 metri di quota, l'acqua può ritenersi sempre "buona", anche se, ovviamente, nessuno potrà darvi una certificazione di potabilità. Infine, potrebbe esserci una remota possibilità di inquinamento (anche chimico) dovuto a particolari rocce o terreni con i quali l'acqua è venuta a contatto. Nel complesso, tuttavia, si tratta di un rischio pressoché trascurabile, tenuto conto anche dell'utilizzo estremamente sporadico e modesto, se non addirittura unico, tipico delle attività escursionistiche.