

DALLE PAROLE AI PASSI

Consigli utili per un trekking consapevole



Scheda n° 09 – I bastoncini da trekking

I bastoncini telescopici da trekking svolgono un'importante funzione di supporto nella camminata, soprattutto se il percorso presenta dei dislivelli, distribuendo il peso e la fatica su tutti e quattro gli arti.

Attualmente in commercio troviamo modelli realizzati in materiali molto leggeri, in genere alluminio o carbonio, i secondi più leggeri e costosi dei primi ma più soggetti a rotture in caso di urto. Sono regolabili in altezza in base alla propria statura e in base al tipo di terreno da affrontare (salita o discesa). Possono essere utilizzati su qualsiasi terreno, al di fuori di quello strettamente alpinistico, sia in salita che in discesa e all'occorrenza essere riposti nello zaino facilmente e velocemente. I modelli più innovativi sono addirittura pieghevoli, con anima elastica.

I principali vantaggi dell'uso di questi dispositivi sono:

- migliore equilibrio nella camminata. Quattro punti di appoggio sono infatti meglio che due. Usando i bastoncini si ha un maggiore equilibrio durante la camminata e molta più stabilità in fase di discesa, soprattutto quando si ha sulle spalle zaino pesante. L'incidenza di cadute accidentali e distorsioni alle caviglie è nettamente inferiore se si utilizzano correttamente i bastoncini;
- scarico di parte del peso sulle braccia. Parte del proprio peso e di quello dello zaino viene scaricato sulle braccia, sgravando così le articolazioni delle ginocchia e delle caviglie. Questo non è un fattore da sottovalutare, soprattutto durante le lunghe discese quando la stanchezza si fa sentire ed è più facile farsi male;
- migliora la respirazione. Il loro utilizzo durante la camminata favorisce

l'apertura della cassa toracica permettendo di respirare a pieni polmoni. Una migliore ossigenazione del sangue determina un minore affaticamento e una maggiore efficienza;

- si rinforzano le braccia. Oltre alle gambe, anche le braccia e in particolare i tricipiti hanno un ruolo attivo durante la camminata. Questo si verifica soprattutto in salita durante la fase di spinta;
- camminata più fluida. Se usati correttamente, muovendo contemporaneamente braccia e gambe in modo alterno, si ottiene una camminata più fluida e scorrevole che influisce positivamente anche sulla piacevolezza dell'escursione;

Gli svantaggi invece sono facilmente limitabili facendo un po' di attenzione in alcune circostanze, e utilizzandoli in modo corretto:

- sono di intralcio in tutte le situazioni in cui dobbiamo avere le mani libere. Su terreno particolarmente impervio, oppure nel caso di brevi passaggi su rocce, magari un po' esposti, i bastoncini possono risultare di intralcio se non addirittura pericolosi. Se il passaggio è molto breve e non particolarmente insidioso per le nostre capacità, possiamo tenere i bastoncini al polso senza impugnarli facendo passare la mano nel lacciolo per non perderli, trascinandoceli dietro. In questo modo avremo le mani libere. Se invece il tratto dove abbiamo bisogno di avere le mani libere dovesse risultare particolarmente ostico o lungo, la cosa migliore è chiudere i bastoncini e riporli nello zaino, sempre verticalmente e mai orizzontalmente;

- minor controllo nel caso di caduta o scivolata. Se è vero che il corretto uso dei bastoncini da trekking limita anche di molto la possibilità di scivolare o cadere, è altrettanto vero che, nel caso di sbilanciamento, possono essere pericolosi: avendo le mani occupate dai bastoni sarà inferiore la possibilità di attutire la caduta usando delle mani. Proprio per questo è consigliato usarli normalmente senza far passare la mano nel lacciolo, soprattutto in discesa. In questo modo si avrà la possibilità, aprendo la mano, di lasciarli andare più velocemente. Se siamo con altre persone, inoltre, è sempre meglio tenere una giusta distanza di sicurezza: soprattutto in salita, in fase di spinta, il bastone potrebbe infatti anche ferire accidentalmente chi ci segue.

Per quanto riguarda il modo di utilizzo dei bastoncini, questi vanno usati sempre in coppia. L'uso di un solo bastoncino, infatti, non distribuisce equamente il carico a destra e a sinistra e questo determina una cattiva postura durante la camminata.

Si cammina muovendo alternativamente gambe e braccia: gamba destra e bastone sinistro, gamba sinistra e bastone destro.

Su terreno pianeggiante o in salita, i bastoncini vanno tenuti leggermente inclinati in avanti in modo da sfruttare al massimo la loro spinta. In discesa invece, al fine di scaricare al meglio parte del proprio peso sulle braccia e per godere appieno del loro appoggio, le punte vanno sempre tenute davanti al corpo ad ogni passo. Come tutte le cose anche per usare bene i bastoncini ci vuole pratica ed allenamento. Con il tempo e con l'esperienza i gesti diverranno sempre più automatici e fluidi.

Per ottenere il massimo beneficio dall'uso dei bastoncini, occorre sapere regolare la lunghezza in base alla propria statura, ed in base al tipo di terreno (pianeggiante, salita o discesa) che si incontrerà.

In generale, su terreno pianeggiante l'altezza dei bastoncini va regolata in modo che, impugnando il bastoncino in posizione perfettamente eretta, l'angolo tra il braccio e l'avambraccio sia di 90°. Questa è la posizione di partenza e quella più usata. Se poi il percorso presenta salite o discese particolarmente lunghe, sarà necessario rispettivamente abbassare o alzare l'altezza del bastoncino in base all'inclinazione del pendio.

