

# DALLE PAROLE AI PASSI

*Consigli utili per un trekking consapevole*



la pietra verde  
**WOW**

Scheda n° 08 – Lo zaino

## LA SCELTA DELLO ZAINO

Lo zaino è un elemento essenziale del trekking. Che sia grande o piccolo, che serva per un'uscita semplice in giornata o per un cammino di più giorni, lo zaino è il nostro principale compagno di viaggio e per questo è necessario sceglierlo con cura, al fine di assicurarci che l'escursione possa essere il più piacevole possibile e che non diventi, al contrario, un inferno proprio a causa di ciò che ci portiamo sulle spalle.

In linea generale, nella scelta dello zaino adatto ad una escursione dobbiamo prendere in considerazione i seguenti parametri:

### 1. Non deve essere né troppo grande né troppo piccolo

La prima cosa da ricordare è che lo zaino deve risultare compatto con il corpo dell'escursionista, permettendo così l'ottimale distribuzione dei carichi e l'ottimizzazione dell'equilibrio durante il trasporto; deve esserci anche la concreta possibilità di utilizzare la copertura impermeabile in caso di necessità. Uno zaino enorme ma quasi vuoto, oppure sottodimensionato con appeso il materiale all'esterno, costituirà solo un fastidio durante la marcia ed un pericolo nei tratti ove l'equilibrio o l'ingombro possono essere determinanti. Altro parametro importante è l'ingombro dello zaino rispetto alla superficie del nostro corpo; lateralmente non deve sporgere dalla nostra schiena; superiormente non deve arrivare oltre il collo; inferiormente non deve scendere sotto le anche. Tutto questo, oltre ad aiutarci a mantenere correttamente il baricentro e quindi

l'equilibrio, diventa di fondamentale importanza per evitarci improvvisi inciampi in passaggi stretti o nel passaggio sotto gli ostacoli.

### 2. La capacità deve essere adeguata alla taglia di chi lo deve portare

Spesso si commette l'errore di selezionare il materiale da portare con sé durante l'escursione e solo di conseguenza adeguare lo zaino alla necessità; questo è un comportamento sbagliato!

Il corretto approccio nella preparazione dello zaino prende in considerazione i seguenti fattori, nell'ordine in cui vengono elencati:

- massima capacità di trasporto del soggetto. Un parametro di riferimento medio può essere il 10-15% del proprio peso corporeo; per una persona adulta che pesi 60-70 chili, il buon senso consiglia uno zaino di non più di 10 chili;
- durata e tipologia dell'escursione (uscita di un solo giorno o di più giorni; percorso su sentieri agevoli o impegnativi; dislivello e lunghezza del percorso; ambiente impervio o turistico);
- scelta del materiale necessario (materiale tecnico, vestiario, alimenti e bevande, accessori ed effetti personali).

Il "cosa portare" è dunque l'ultimo gradino del percorso da seguire; giunti a questo punto, inizia un'opera di ottimizzazione per tendere al migliore risultato ottenibile, riconsiderando i punti elencati ed operando delle scelte in base a parametri personali.

### **3. Deve avere un'ampia cintura addominale**

Quando stiamo fermi in piedi, le masse del nostro corpo gravano tendenzialmente sulla verticale della colonna vertebrale e il nostro baricentro si proietta al suolo seguendo una linea perpendicolare passante dalla testa al centro dei piedi. Quando passiamo da una postura statica ad una postura dinamica (camminare), il baricentro si sposta variabilmente avanti-indietro e destra-sinistra; in questo "oscillare" continuo, più le masse del nostro corpo (o ciò che trasportiamo) sono distanti dalla colonna vertebrale e maggiormente saremo costretti ad applicare delle forze compensative.

La cintura addominale del nostro zaino assume quindi la funzione di tenere il carico sulle anche (e quindi tramite la bascula delle anche, sulla colonna) e di impedire durante il movimento lo spostamento lontano dall'asse del baricentro. Il peso dello zaino principalmente non deve gravare sulle spalle (sono il punto più lontano dal suolo) ma sulle anche.

### **4. Le bretelle devono essere adeguatamente ampie ed imbottite**

Mai e poi mai utilizzare per il trekking zaini con bretelle sottili come cordicelle! Le bretelle svolgono, al pari della cintura addominale, un'importante funzione sia di trattenere il carico aderente sul piano frontale, sia di contrastare i movimenti laterali di ciò che trasportiamo; la sollecitazione che ci viene trasmessa al corpo per il tramite delle bretelle diventa quindi comunque significativa, e bretelle sottili e poco imbottite costituiscono sicuramente un punto di scarico disagiata sul nostro corpo.

### **5. Deve avere un laccio di stabilizzazione all'altezza del torace**

Il laccio di stabilizzazione al torace è di fondamentale importanza per stabilizzare lo zaino durante i movimenti, spesso anche bruschi, che facciamo durante il cammino. Senza di esso, rischiamo "sbandamenti" laterali dello zaino con conseguente perdita dell'equilibrio.





## **6. E' necessaria la presenza di una struttura adeguata dello schienale**

La struttura dello schienale dello zaino, è un'altra componente fondamentale del gioco di distribuzione delle forze che abbiamo prima valutato. La sua funzione è innanzi tutto quella di costituire una struttura rigida che si faccia carico di trasmettere le forze derivanti dal carico contenuto nello zaino (e quindi sporgenti dalla linea di baricentro) verso la colonna e da qui verso il baricentro, nonché di stabilizzare il contenuto dello zaino con la compressione che si esercita sul materiale tramite il tessuto dello zaino, diminuendo così la "sporgenza" del carico ed i movimenti dello stesso durante il cammino.

Anche qui la scelta deve essere individualizzata alla corporatura della persona; spalle ampie e dorso largo permettono di optare per strutture più ampie che portano ad estendere la distribuzione del carico; viceversa, spalle strette e dorso minuto, limitano la possibilità di "estenderci" lateralmente.

Un'altra importante funzione dello schienale dello zaino è quella di tenerci la schiena areata impedendo un contatto diretto fra lo zaino ed il corpo. Per questo motivo, è bene scegliere sempre zaini con schienali realizzati con materiali e forme appositamente pensati per garantire il massimo comfort alla schiena.

## **7. Le bretelle e la cintura devono consentire una corretta e personalizzata regolazione**

Per quanto sul mercato sia ormai presente una vasta gamma di modelli di zaini, non è certo possibile trovare lo "zaino su misura"; ogni corporatura ha le sue peculiarità a cui la produzione standardizzata può solo avvicinarsi; diventa quindi fondamentale la presenza di ampie discrezionalità di regolazione per adattare al meglio la struttura dello zaino.



## DISPORRE CORRETTAMENTE IL MATERIALE NELLO ZAINO

E' quindi arrivato il momento di riempire il nostro zaino; la corretta disposizione del materiale all'interno dello zaino permetterà di ottimizzare l'ergonomia di carico.

**ZONA 1:** Materiale più pesante

**ZONA 2 e 3:** Materiale di peso medio e medio-alto

**ZONA 4:** Materiale più leggero

Il materiale con maggiore peso deve essere posizionato più vicino possibile alla colonna vertebrale ed alle anche.

Sul piano frontale è bene equilibrare la distribuzione dei pesi in maniera equivalente sui due lati del corpo.

Una volta riempito lo zaino, carichiamolo sulle spalle, regolando bene cintura addominale, bretelle e laccio di stabilizzazione, e proviamo a camminare prima lenti e poi veloci, effettuando anche cambi bruschi di direzione. In questo modo possiamo "testare" il sistema ed apportare le dovute correzioni.

