

Equipaggiamento & Materiali nell'Escursionismo

By Simone "Pino" Malpezzi

Equipaggiamento & Materiali

- **Per affrontare le escursioni in Montagna la passione non basta.**
- **Sono necessarie le giuste conoscenze, ma anche l'equipaggiamento adeguato.**
- **E' importante avere con se tutto il necessario, ma senza esagerare.**
- **Esiste un regola importante che non va mai dimenticata:**
- **CAMMINARE LEGGERI!**



By Simone "Pino" Malpezzi

Equipaggiamento & Materiali

- Esiste una regola empirica che indica il peso massimo trasportabile per una giornata da una persona mediamente allenata:
- **Peso Massimo dello Zaino = 20% del peso dell'utilizzatore**
- Questo significa che un escursionista mediamente allenato di 80 kg può trasportare uno zaino da 16 kg per una giornata senza grosse difficoltà.



Equipaggiamento & Materiali

- **Gli zaini vengono identificati tramite il loro “volume utile”, ovvero la loro capacità di carico espressa in litri.**
- **Ricordiamoci che non esiste uno “zaino universale” che possa andare bene per tutte le occasioni.**



Equipaggiamento & Materiali

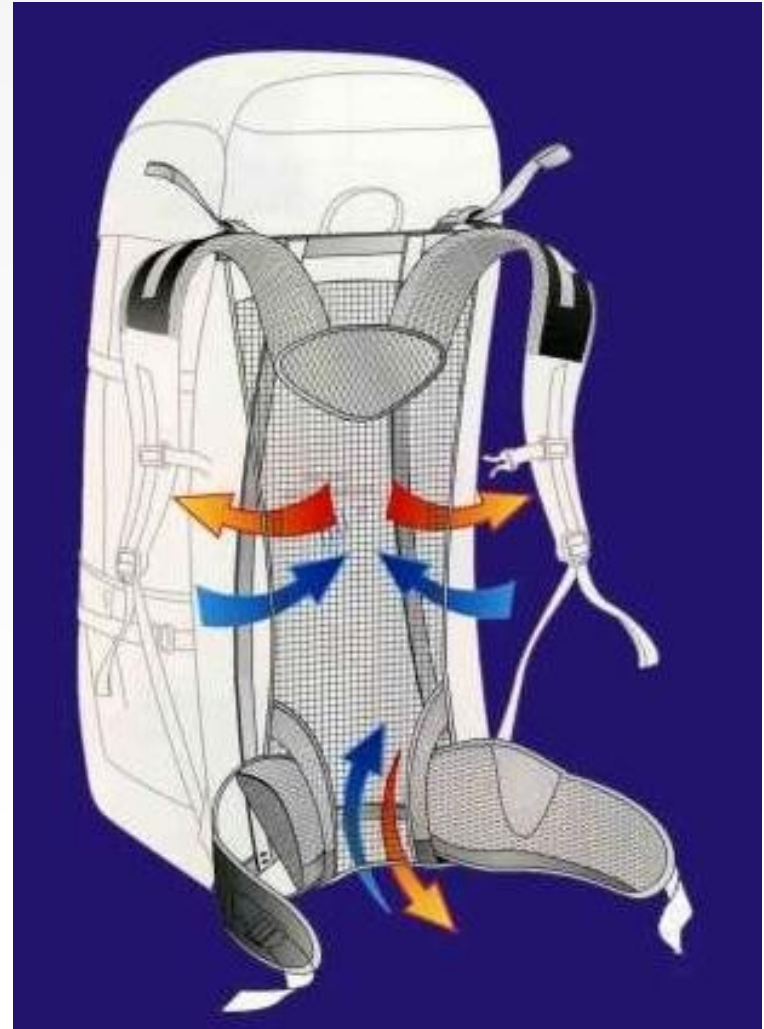
- **Lo schienale di uno zaino può essere conformato in modi diversi a seconda che si ricerchi la massima dispersione del sudore e della umidità o la stabilità del carico.**
- **Normalmente si distinguono tre tipologie di schienale:**
 - **Bastino in rete**
 - **Bastino modulare fisso**
 - **Bastino modulare regolabile**



Equipaggiamento & Materiali

Bastino in rete:

- **massima dispersione della umidità**
- **buona stabilità del carico**



By Simone "Pino" Malpezzi

Equipaggiamento & Materiali

Bastino modulare fisso:

- **minima dispersione della umidità**
- **ottima stabilità del carico**



By Simone "Pino" Malpezzi

Equipaggiamento & Materiali

Bastino modulare regolabile:

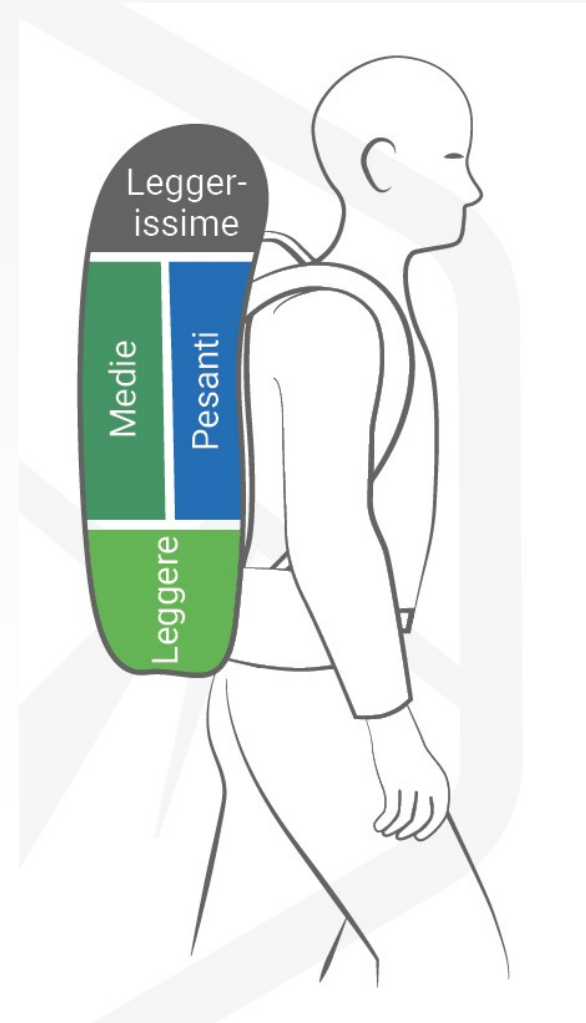
- **buona dispersione della umidità**
- **buona stabilità del carico**



By Simone "Pino" Malpezzi

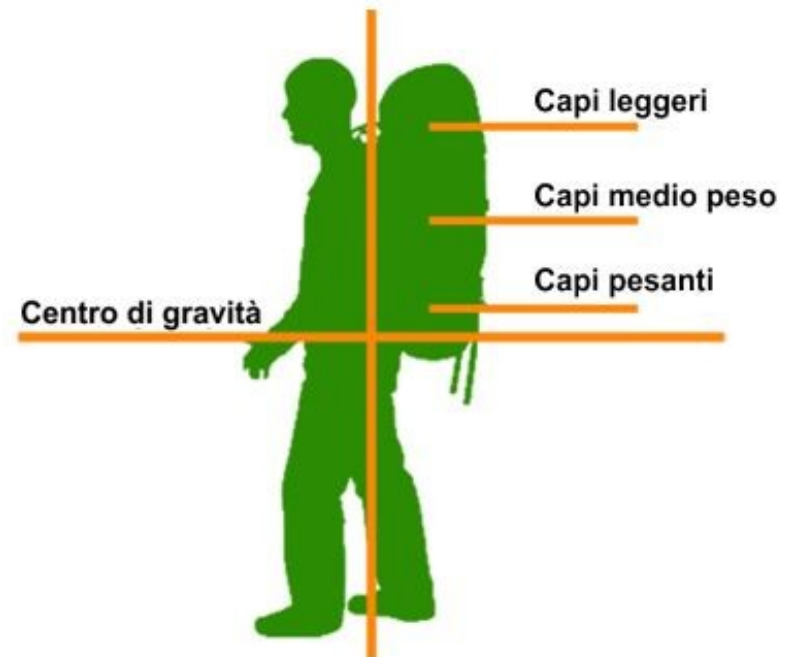
Equipaggiamento & Materiali

- **Anche se può sembrare banale, indossare e regolare uno zaino è molto importante.**
- **Uno zaino riempito in modo equilibrato e ben bilanciato migliorerà la prestazione sul cammino e la sicurezza.**

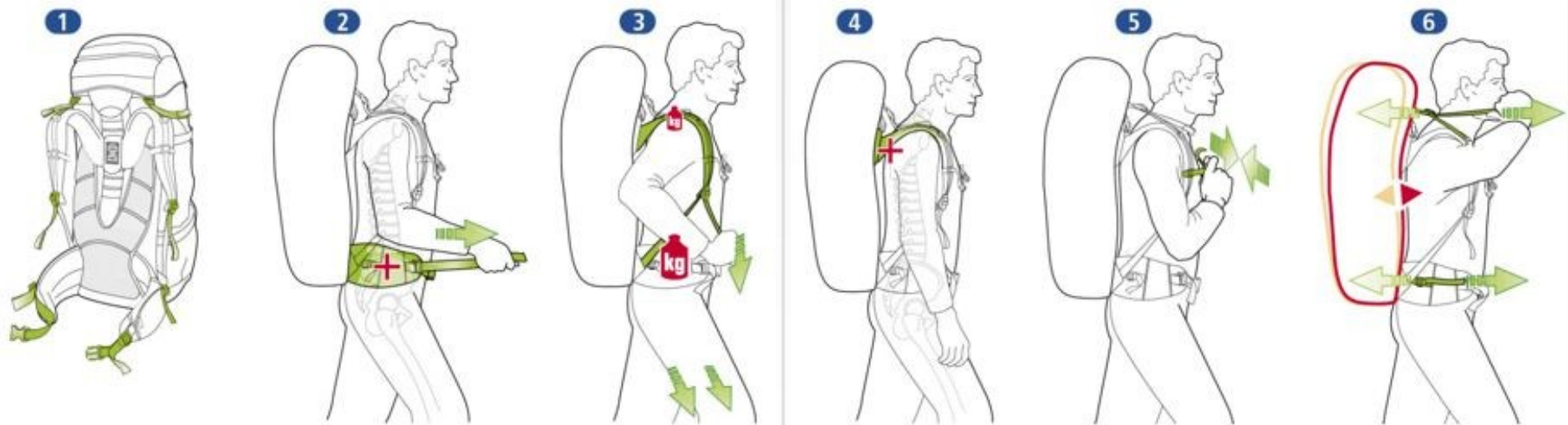


Equipaggiamento & Materiali

- **Le regole fondamentali da non dimenticare sono:**
 - **Lo zaino si porta con il bacino (la fascia lombare ha il compito di distribuire il peso sul bacino al fine di non sovraccaricare le spalle).**
 - **Il fondo dello zaino deve trovarsi all'altezza del bacino e non sul il fondoschiena.**
 - **Quanto più il carico è distribuito in prossimità del nostro baricentro, meno faticoso sarà trasportarlo.**
 - **La parte alta non deve toccare la testa.**



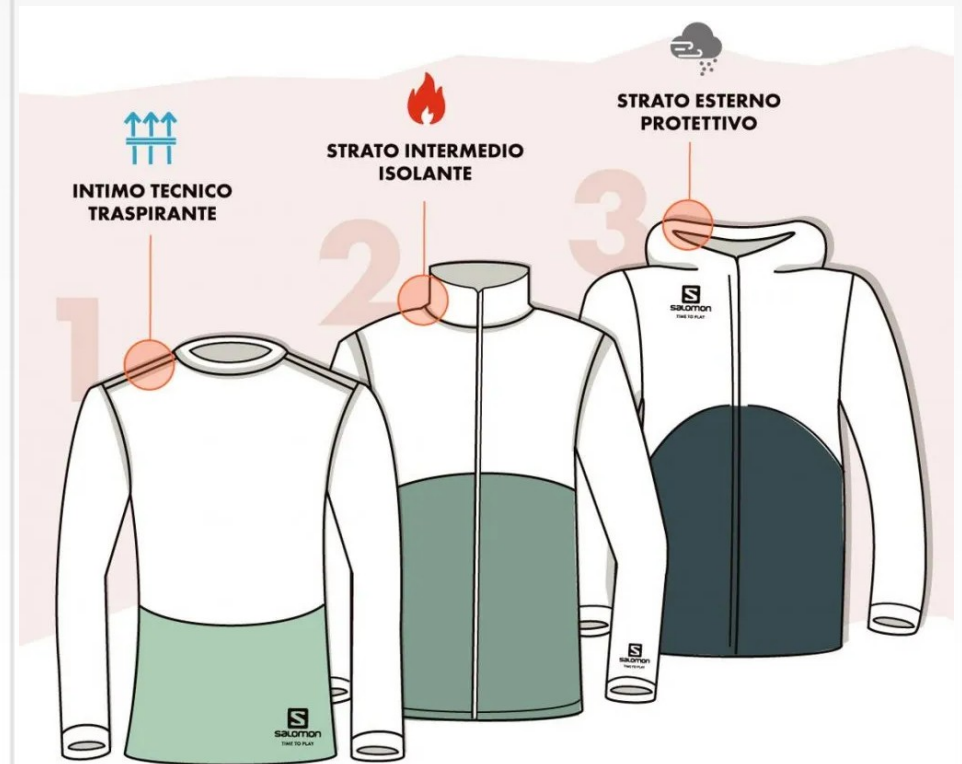
Equipaggiamento & Materiali



By Simone "Pino" Malpezzi

Equipaggiamento & Materiali

- L'abbigliamento deve garantire al corpo il giusto calore, la giusta traspirazione ed essere comodo e funzionale al tipo di percorso e al clima.
- Per adeguare velocemente e facilmente il grado di copertura al variare delle condizioni climatiche e del grado di impegno fisico richiesto dal percorso, bisogna utilizzare un approccio “a cipolla”, ovvero multistrato.



Equipaggiamento & Materiali

- **Il primo strato (intimo traspirante) è normalmente costituito da capi in materiale sintetico (PP o PL) con elevato potere traspirante e buona capacità termica oppure da filati in lana Merinos.**
- **Il suo compito è quello di favorire la dispersione del sudore e del calore verso gli strati superiori, mantenendo il corpo asciutto.**
- **comprende:**
 - **Maglietta**
 - **Intimo**
 - **Calze**



Equipaggiamento & Materiali

- **Il secondo strato (termico isolante) è normalmente costituito da capi in materiale sintetico (PP, PL o PA) con buon potere traspirante e buona capacità termica oppure da filati misti sintetico/naturale (fibre di cocco, agave).**
- **Il suo compito è quello di garantire un buon isolamento termico e favorire la dispersione del sudore.**
- **comprende:**
 - **Pile**
 - **Pantaloni**



Equipaggiamento & Materiali

- **Il terzo strato (protettivo) è normalmente costituito da capi in materiale sintetico (PP o PA) con basso o nullo potere traspirante e buona capacità termica.**
- **Il suo compito è quello di garantire l'isolamento termico e la protezione dal vento e dalla pioggia.**
- **comprende:**
 - **Softshell**
 - **Hardshell**



Equipaggiamento & Materiali

- **Non esiste una scarpa migliore in assoluto semplicemente perché ciascuno di noi poggia su un esemplare unico di piedi.**
- **Ci sono però alcune punti fondamentali che ogni buona scarpa deve possedere:**
 - **Comfort**
 - **Grip**
 - **Traspirabilità**
 - **Impermeabilità**
 - **Leggerezza**



Equipaggiamento & Materiali

- **Le classificazioni sono le più disparate ma fondamentalmente si possono individuare tre grandi gruppi:**
 - **Taglio basso (leggere, ottima dispersione del calore, poco protettive per la caviglia, suola morbida o semirigida).**
 - **Taglio medio (buona protezione della caviglia, buona dispersione del calore, tutte le tipologie di suola).**
 - **Taglio alto (pesanti, ottima protezione della caviglia, scarsa dispersione del calore, suola semirigida o rigida).**



Equipaggiamento & Materiali

- **L'idratazione durante una escursione è fondamentale.**
- **La perdita di fluidi attraverso sudorazione, respirazione e urina, anche in climi non particolarmente torridi, può arrivare a oltre 1 litro/ora in funzione dell'impegno fisico.**
- **I più comuni sistemi di idratazione sono:**
 - **Borraccia**
 - **Waterbag**



Equipaggiamento & Materiali

- **La borraccia può essere in metallo (Acciaio o Alluminio) o in plastica (PET o PC).**
- **Vantaggi:**
 - **Facile da pulire**
 - **Resistente**
 - **Se in metallo, può contenere liquidi caldi**
- **Svantaggi:**
 - **Pesante**
 - **Ingombrante**



Equipaggiamento & Materiali

- **La waterbag è una sacca in materiale plastico (PU o PET) collegata ad un tubo che permette di aspirarne il contenuto.**
- **Vantaggi:**
 - **Leggera**
 - **Grande capacità (fino a 4,5litri)**
- **Svantaggi:**
 - **Pulizia non facile**
 - **Manutenzione sistema di chiusura/collegamento tubo**
 - **Non può contenere liquidi caldi**
 - **Attenzione ad oggetti appuntiti/taglienti**



Equipaggiamento & Materiali

- **L'utilizzo dei bastoncini da trekking offre due innegabili vantaggi:**
 - **Migliorare la stabilità sui percorsi più ripidi (offre due punti di contatto in più con il terreno, consentendo di distribuire il peso su quattro punti diversi).**
 - **Alleviare la pressione esercitata sulle articolazioni, in particolare su caviglie, ginocchia e anche (riduzione di circa il 30% del peso scaricato sulle ginocchia).**



Equipaggiamento & Materiali

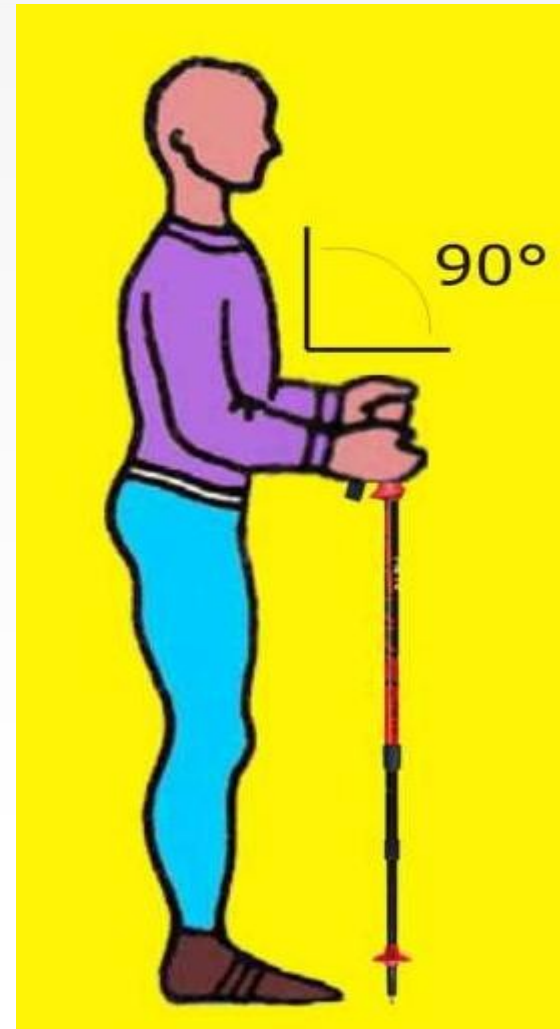
- **Esistono in vari materiali:**
 - **Alluminio**
 - **Carbonio**
 - **Titanio**
- **Esistono diverse tipologie di bloccaggio:**
 - **Avvitabili (expander)**
 - **Leva (camma)**
- **Esistono diverse tipologie di chiusura:**
 - **Collassabili/Scorrevoli**
 - **Smontabili**



By Simone "Pino" Malpezzi

Equipaggiamento & Materiali

- A meno che non si tratti di bastoncini su misura, **TUTTI** i bastoncini da trekking vanno regolati in altezza al momento dell' utilizzo.
- La regolazione avviene su terreno piano e l'altezza dei bastoncini deve essere tale che, in posizione eretta, il braccio e l'avambraccio formino un angolo di 90°.



Equipaggiamento & Materiali

- **Indipendentemente dalla escursione e dalla stagione, all'interno dello zaino NON dovrebbero mai mancare:**
- **Kit primo soccorso**
- **Kit emergenza**
- **Occhiali da sole**
- **Cuffia**
- **Guanti**
- **Crema solare**



Equipaggiamento & Materiali

- Il kit di primo soccorso può essere acquistato “già pronto all’uso” oppure “costruito su misura” in funzione delle proprie esigenze.
- Dovrebbe comunque contenere:
 - 1 forbice
 - 1 cerotto telato
 - Salviette disinfettanti
 - Garze in compressa
 - 1 coperta termica
 - 1 benda orlata
 - Cerotti di varie misure
 - Cerotti per vesciche
 - Guanti in lattice
 - 1 pinzetta
 - Medicine personali



Equipaggiamento & Materiali

- Il kit di emergenza può essere acquistato “già pronto all’uso” oppure “costruito su misura” in funzione delle proprie esigenze.
- Dovrebbe comunque contenere:
 - Cordini da 3mm (5metri)
 - Fascette da elettricista (varie misure)
 - Nastro telato americano
 - Filo di ferro (2 metri)
 - Fischietto
 - Coltellino multiuso
 - Fiammiferi (o accendino)
 - Torcia forntale (CON PILE CARICHE!)
 - Colla (tipo Attack)



By Simone "Pino" Malpezzi

Equipaggiamento & Materiali

Mi raccomando...

IL MINIMO

INDISPENSABILE

