



L'ESCURSIONISTA E LO ZAINO

Lo zaino rappresenta il fedele compagno di ogni escursionista, sia per brevi uscite giornaliere che per impegnativi percorsi di più giorni; pertanto la scelta non può e non deve essere casuale ed approssimativa.

LA SCELTA DELLO ZAINO

Molti sono i parametri da considerare nell'individuare la tipologia di questo "strumento" che al pari della calzatura può renderci l'escursione un inferno; brevemente ricordiamoli in questo elenco:

- **Non deve essere né troppo grande né troppo piccolo**
- **La capacità deve essere adeguata alla taglia di chi lo deve portare**
- **Deve avere un'ampia cintura addominale**
- **Le bretelle devono essere adeguatamente ampie ed imbottite**
- **Deve avere un laccio di stabilizzazione all'altezza del torace**
- **E' necessaria la presenza di una struttura adeguata dello schienale**
- **Le bretelle e la cintura devono consentire una corretta e personalizzata regolazione**

Diamo qualche dettaglio in più a queste specifiche per orientare al meglio la scelta.

NON DEVE ESSERE NE' TROPPO GRANDE NE' TROPPO PICCOLO

Sembra una banalità, ma capita spesso di incontrare escursionisti con zaini enormi quasi vuoti oppure con zaini non adeguati per contenere il materiale trasportato e quindi "appeso" in modo fantasioso all'esterno. 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 ricorrere alla



copertura impermeabile se si presenta la necessità. Uno zaino enorme ma quasi vuoto, oppure sottodimensionato con appeso il materiale, costituirà solo un fastidio durante la marcia ed un pericolo nei tratti ove l'equilibrio o l'ingombro possono costituire un fattore importante. 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.

LA CAPACITÀ DEVE ESSERE ADEGUATA ALLA TAGLIA DÌ CHI LO DEVE PORTARE

Il corretto dimensionamento dello zaino rappresenta un fattore di sicurezza primario per l'escursionista preparato; e qui capovolgiamo il metro con cui tendenzialmente tendiamo a scegliere cosa portare con noi durante l'escursione. L'errore frequente è quello di selezionare il materiale da trasportare e dopo adeguare il mezzo (lo zaino) alla necessità; nulla di più sbagliato. La corretta metodologia da applicare passa per una serie di step cronologicamente consecutivi e non sovvertibili che devono portare al miglior compromesso ottenibile:



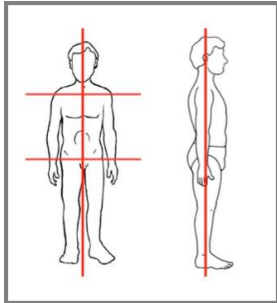
1. Massima capacità di trasporto del soggetto (un parametro di riferimento medio può essere un terzo del peso corporeo)
2. Durata e tipologia dell'escursione (uscita di un solo giorno o di più giorni; percorso su sentieri agevoli o impegnativi; dislivello ed estensione del percorso da affrontare; ambiente severo o turistico)
3. Scelta del materiale specifico necessario (materiale tecnico; vestiario; alimenti e bevande; accessori specifici)

Come vedete "il cosa portare" è 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 precedenti ed operando delle scelte in base a parametri personali. Esempio estremo per comprenderci; uscita di un solo giorno su comodo sentiero e con minimo dislivello: posso anche decidere di portarmi tutto il necessario per un pic nic luculliano con sedia e tavolino, oppure attenermi allo stretto necessario (e qui possiamo passare da 20 a 5 Kg. da trasportare).

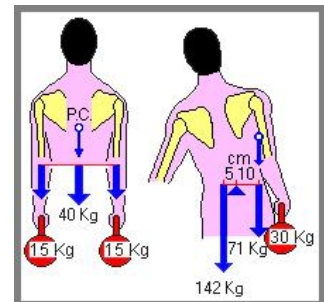


DEVE AVERE UN'AMPIA CINTURA ADDOMINALE

La morfologia e la meccanica del nostro corpo, qui detta legge; la postura eretta dell'uomo pone dei vincoli ben precisi sulle modalità di trasporto del carico. Due sono i parametri che vanno ricordati: il carico che grava in toto sulla colonna vertebrale e la posizione del baricentro durante il movimento. Nella postura statica abituale (fermi in piedi), le masse del nostro corpo gravano tendenzialmente sulla verticale della colonna vertebrale, ponendosi direttamente (od indirettamente tramite le bascule delle spalle e dell'anca) su di un piano frontale il più possibile vicino; tutto ciò permette di creare una situazione di leva ottimale per la



distribuzione delle forze da applicare. Il baricentro, in questa evenienza, 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 sposterà 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 è funzionale ad esplicare 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 sunto di tutto questo discorso tecnico è che il peso dello zaino principalmente non deve gravare sulle spalle (sono il punto più lontano dal suolo) ma sulle anche; se ci pensate, in condizioni di carico gravoso, istintivamente piegate il busto in avanti proprio per spostare il carico dalle spalle alle anche.



LE BRETELLE DEVONO ESSERE ADEGUATAMENTE AMPIE ED IMBOTTITE

Adesso che avete compreso almeno parzialmente il concetto di "carico", viene spontaneo chiedersi: e va bene ma a questo punto cosa ce ne facciamo delle bretelle ampie ed imbottite? Anche ammesso di riuscire a raggiungere la situazione ottimale di massimo trasferimento del carico sulle anche, le bretelle svolgono ugualmente un importante lavoro di trattenere il carico aderente sia sul piano frontale, sia di contrastare i movimenti laterali di ciò che trasportiamo; quindi la sollecitazione che ci viene trasmessa al corpo per il tramite delle bretelle diventa comunque significativa, e bretelle sottili e poco imbottite diventano un punto di scarico disagiata sul nostro corpo (esempio banale: un peso di un Kg. applicato sulla punta del naso da problemi molto diversi dallo stesso peso applicato sull'addome con una superficie di contatto ampia). Altro



particolare importante delle bretelle è la distanza all'attacco superiore fra i due rami; questa distanza deve essere proporzionata alla conformazione della persona, e portare i punti d'appoggio quasi al centro della clavicola. Se i punti di appoggio (e quindi di scarico delle forze) sono troppo vicino al collo o troppo lontani verso le spalle, andremo ad appoggiarci su strutture del nostro corpo poco idonee a tollerare una pressione per lungo tempo (e quindi: dolore....).

DEVE AVERE UN LACCIO DI STABILIZZAZIONE ALL'ALTEZZA DEL TORACE

Questo accessorio è di fondamentale importanza per stabilizzare lo zaino durante i movimenti, spesso anche bruschi, che facciamo durante il cammino. Senza questo punto di stabilizzazione, rischiamo "sbandamenti" laterali dello zaino con conseguente perdita dell'equilibrio.

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 non è quella di tenerci la schiena areata impedendo un contatto diretto fra lo zaino ed il corpo (o meglio, svolge anche questa funzione di "confort" ma non è lo scopo principale), ma quella di costituire una struttura rigida che si faccia carico di due fattori importanti:

- 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
- Stabilizzare il contenuto dello zaino con la compressione che si esercita sul materiale tramite il tessuto dello zaino e diminuire 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.

LE BRETELLE E LA CINTURA DEVONO CONSENTIRE UNA CORRETTA E PERSONALIZZATA REGOLAZIONE

Dopo quanto detto sopra, dovrebbe apparirvi evidente come la possibilità di ampie regolazioni delle bretelle e della cintura, diventi un fattore fondamentale per la "vestibilità" dello zaino. Per quanto la produzione di modelli presente sul mercato permetta ormai un'ampia scelta, "l'abito su misura" non è certo possibile trovarlo nei negozi di articoli tecnici (l'abito su misura si confeziona



dal sarto); 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.

COME DISPORRE IL MATERIALE NELLO ZAINO

Dopo tutta questa lunga chiacchierata, è venuto il momento di "riempire" il nostro zaino; oramai dovrebbe essere chiaro come disporre il nostro materiale per ottimizzare l'ergonomia di carico. Facciamolo insieme riferendoci a questa immagine a zone con i + che indicano il peso:

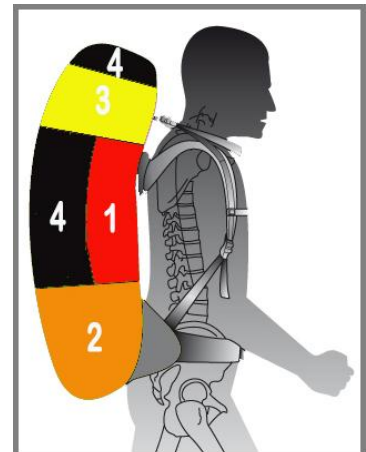
ZONA 1: Materiale peso ++++

ZONA 2: Materiale peso +++

ZONA 3: Materiale peso ++

ZONA 4: Materiale peso +

Tutto questo per mostrarci come il materiale con maggiore peso deve essere posizionato più vicino possibile alla colonna vertebrale ed alle anche.



Ovviamente sul piano frontale ricordiamoci di equilibrare la distribuzione dei pesi in maniera equivalente sui due lati del corpo.

E adesso siamo quasi pronti; una volta riempito lo zaino, carichiamolo sulle spalle (mi raccomando regoliamo 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 apportarvi le dovute variazioni.

Buona escursione a tutti