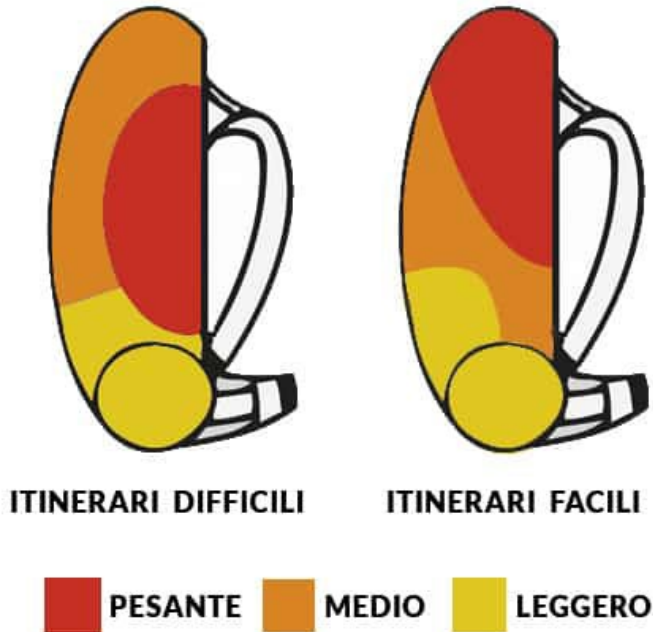


DISTRIBUZIONE DEI PESI NELLO ZAINO



Senza dilungarci in grandi discussioni filosofiche **ecco 6 mosse per la preparazione dello zaino perfetto...** ideale ovviamente utopico, perché, anche nella migliore delle escursioni possibili, qualcosa finirà sempre fuori posto o rimarrà a casa!

La distribuzione ideale dei pesi nello zaino può variare anche a seconda delle caratteristiche dell'itinerario affrontato

PRIMA MOSSA – Sul fondo dello zaino posizionate gli **indumenti più morbidi e leggeri** tipo piumino, abbigliamento termico in pile o sacco a pelo (in caso di escursione con bivacco). *In questo modo non si rischia di avere oggetti duri che premono sulle anche e sulla muscolatura della zona inferiore della*

schiena.

SECONDA MOSSA – Vicino alla schiena mettete gli **oggetti più pesanti** come borraccia, le riserve di cibo, eventuali attrezzature tecniche (moschettoni, corde, ecc.) oppure il fornello da campeggio. *Questo posizionamento mantiene il baricentro escursionista/zaino in una posizione sempre ottimale evitando pericolosi sbilanciamenti, mentre l'imbottitura dello schienale dello zaino protegge la schiena dalle "spigolosità" degli oggetti duri. Su itinerari facili conviene tenere i pesi maggiori sempre vicino alla schiena, ma nella parte medio alta dello zaino, in modo da favorire una postura eretta e la distribuzione uniforme del carico sulla colonna vertebrale. Su itinerari difficili e molto ripidi è meglio un posizionamento dei pesi maggiori nella zona centrale, così da contenere ancora di più gli eventuali spostamenti del baricentro rispetto alla base di appoggio.*

TERZA MOSSA – Le **attrezzature di peso medio** come l'abbigliamento è meglio che siano posizionate nella zona centrale o superiore, preferibilmente **verso l'esterno**. *Ogni escursionista ha i suoi puntigli su cosa mettere qui (anche in base alla stagione e alla tipologia di escursione). Per esperienza vissuta vi consigliamo di tenere in questa posizione facilmente accessibile i capi di abbigliamento che possono essere utili per improvvisi cambi di clima: riuscire ad estrarre dallo zaino la giacca impermeabile prima che il temporale si sia scaricato non è una brutta cosa...*

QUARTA MOSSA – Nella **patella superiore** mettete gli **oggetti più piccoli**, che altrimenti rischiano di andare dispersi nello zaino e che comunque è bene avere a portata di mano. *Appartengono a questa categoria oggetti come le mappe topografiche, gli occhiali e la crema da sole, relazioni descrittive dell'itinerario, barrette, integratori, ecc.*

QUINTA MOSSA – **Niente pendagli!** Evitate il più possibile gli oggetti appesi all'esterno dello zaino, a sosto di dover violare le leggi della fisica per poterli mettere all'interno! *Ogni cosa agganciata all'esterno rischia di impigliarsi e sbilanciarvi, oppure di andare dispersa...*

SESTA MOSSA – **I sacchetti impermeabili** sono sempre bene accetti, anche quelli tipo spazzatura! *Pesano niente, aiutano a tenere in ordine le attrezzature e, in caso di pioggia, possono risultare fondamentali per non ritrovarsi con tutta l'attrezzatura e i vestiti completamente zuppi, visto che solitamente gli zaini non sono a tenuta stagna.*

Non esiste un elenco di cose che vanno bene per tutti, e per ogni escursione, ma solo delle **cose che sono più importanti e altre meno**. Il giusto mix tra peso e comfort sarai tu a trovarlo in relazione al tuo allenamento alla tua esperienza e alle condizioni meteo attuali e previste. Ognuno è giusto che si prepari il suo zaino e voglio sottolineare "suo" nel senso di tagliato su misura per lui.