



La Casa Blu - Escursioni





La Casa Blu



Lo zaino nelle escursioni



La Casa Blu

Escursione:

camminare "esplorando" percorsi. I percorsi possono essere noti o sconosciuti. Generalmente vengono utilizzati i sentieri segnalati dal CAI (Club Alpino Italiano). Per "**escursione**" si intende quindi camminare lungo un determinato percorso, più o meno lungo, **che non impieghi più di una giornata**. Nell'escursionismo all'attività fisica in sé si unisce l'amore per la natura e quindi chi lo pratica, non solo si tiene in forma, ma riesce anche a rilassarsi ed a scaricare lo stress.

Trekking:

Escursione turistica o sportiva basata su spostamenti a piedi o a cavallo, in massima parte su sentieri agresti o montani o su mulattiere **che dura più di un giorno**.

HiKing:

L'hiking è un'attività motoria molto simile all'escursionismo con l'unica differenza che **l'aspetto "sportivo" è predominante** rispetto alle componenti naturalistiche e paesaggistiche che sono presenti nell'escursionismo.



Lo Zaino questo sconosciuto



- Caratteristiche zaino da escursione
- Cosa metterci dentro
- Come preparare lo zaino
- I bastoncini servono davvero?



Caratteristiche



- Schienale traspirante con retina separata (no imbottito)
- Cintura lombare ampia (aiuta a caricare il peso sulle gambe e non sulle spalle)
- Forma leggermente squadrata o rettangolare allungata
- Spallacci imbottiti e regolabili, comodi sopra le clavicole



Caratteristiche



- Capacità adeguata al tipo di escursione:
 - ❖ 15-20 Lt per passeggiate
 - ❖ 20-25 Lt per escursioni di una giornata persona singola
 - ❖ 30-35 per escursioni con bambini
 - ❖ 40 e oltre per cammini impegnativi (Santiago) o trekking più giorni





Caratteristiche



- Modello diverso uomo/donna conformazione spalle-bacino
- Cinghia pettorale per evitare scivolamenti spallacci
- Cinghia richiamo carico sopra i 40 lt.
- Tasche esterne di facile accesso



Caratteristiche



- Tasca per Camel-bag

- Telo antipioggia incorporato.



Cosa metterci dentro?



Coltellino multiuso



Fischietto



Telo termico



Torcia



Cordino



Nastro adesivo rinforzato



Mappa luogo



Cellulare/GPS/Bussola



Cosa metterci dentro?



Fazzoletti di carta



Medicine personali



Acqua a sufficienza



Macchina fotografica



Crema solare



Binocolo



Kit Pronto soccorso



Sacchetti di plastica



Cosa metterci dentro



Cambio biancheria



Lacci scarponi riserva



Un po' di denaro



Cibo



Cosa indossare?



Vestiario adeguato a «Cipolla»



Scarponcini con suola in Vibram



Occhiali da sole



Cappellino



Come preparare lo zaino

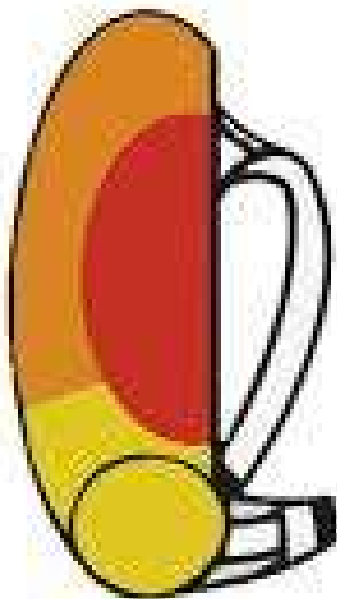


Più leggero sotto e più pesante sopra, lo sapevano i nostri nonni e non solo.....



Come preparare lo zaino

DISTRIBUZIONE DEI PESI NELLO ZAINO



ITINERARI DIFFICILI



ITINERARI FACILI



PESANTE



MEDIO



LEGGERO

Pronti a fare lo zaino in 6 semplici mosse.....

1 – Sul fondo dello zaino posizionate gli indumenti più morbidi e leggeri tipo piumini, abbigliamento termico, intimo, pile ecc. ecc,...



Come preparare lo zaino

DISTRIBUZIONE DEI PESI NELLO ZAINO



ITINERARI DIFFICILI



ITINERARI FACILI



PESANTE



MEDIO



LEGGERO

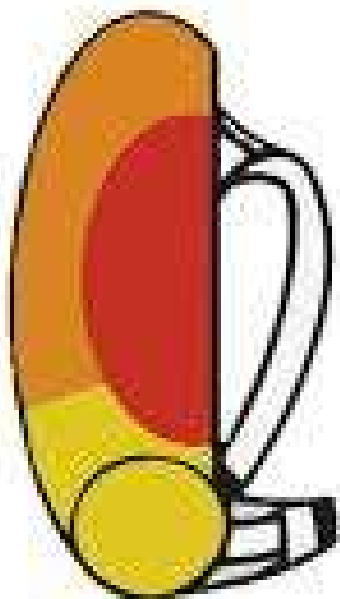
2 – Vicino alla schiena mettete gli oggetti più pesanti come borraccia, cibo, eventuali attrezzature tecniche,

3 – Le attrezzature di peso medio come l'abbigliamento che può essere utile in caso di cambio di clima (giacca impermeabile, K-Way, antivento) , mettetele verso l'esterno, in modo da essere estratte velocemente.



Come preparare lo zaino

DISTRIBUZIONE DEI PESI NELLO ZAINO



ITINERARI DIFFICILI



ITINERARI FACILI



PESANTE



MEDIO



LEGGERO

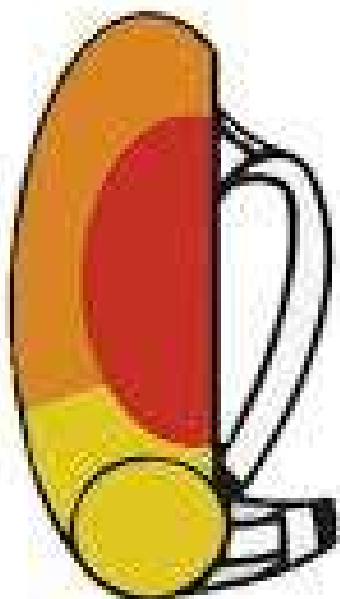
4 – Nella pattella superiore mettete gli oggetti più piccoli, che rischiano andare dispersi nello zaino e che servono a portata di mano (mappe, occhiali, crema solare, denaro, chiavi macchina snack, ecc, ecc.)

5 – Niente pendagli.
Evitare oggetti appesi all'esterno dello zaino. Ogni cosa agganciata all'esterno rischia di impigliarsi e sbilanciarvi, oppure staccarsi ed andare dispersa.



Come preparare lo zaino

DISTRIBUZIONE DEI PESI NELLO ZAINO



ITINERARI DIFFICILI



ITINERARI FACILI



PESANTE



MEDIO



LEGGERO

6 – I sacchetti impermeabili sono sempre consigliati, non pesano niente aiutano a tenere in ordine le attrezzature e, in caso di pioggia, possono risultare fondamentali per non ritrovarsi con l'attrezzatura e i vestiti zuppi. Gli zaini di solito non sono a tenuta stagna.



I bastoncini servono in montagna?





I bastoncini servono in montagna?



Vantaggi

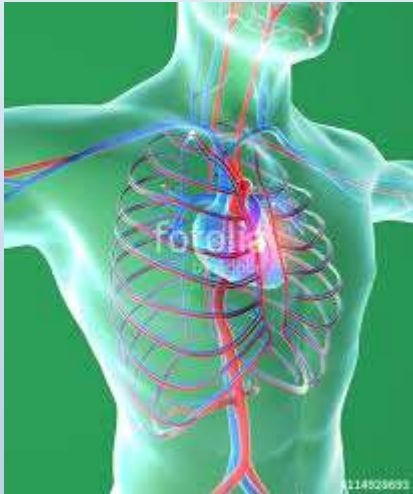
1 – Migliore equilibrio nella camminata (4 appoggi sono meglio di 2)



2 – Scarico di parte del peso (30%) sulle braccia, a vantaggio delle articolazioni di ginocchia e caviglie soprattutto in discesa.



I bastoncini servono in montagna?



3 – Migliore la respirazione perché allarga la cassa toracica. Più ossigeno, più efficienza e meno affaticamento.



4 – Si rinforzano le braccia, soprattutto in salita. Tricipiti più forti.

Vantaggi



I bastoncini servono in montagna?

Vantaggi

5 – Camminata più fluida e scorrevole che influisce positivamente sulla piacevolezza dell'escursione. Aiutano a mantenere il ritmo della camminata senza rallentamenti e accelerazioni.





I bastoncini servono in montagna?

Svantaggi



1 – Sono d'intralcio quando dobbiamo avere le mani libere o ci sono dei passaggi particolarmente impegnativi.

2 – Minor controllo in caso di caduta e scivolata, per questo motivo non bisogna **mai passare la mano attraverso il lacciolo** soprattutto in discesa.

3 – Si raccomanda soprattutto in salita di tenere la distanza di sicurezza onde evitare di ferire o essere feriti accidentalmente da chi ci precede o segue.





I bastoncini servono in montagna?

Come si regolano?



CONSIGLIO

La lunghezza base dei bastoni si regola in pianura.

In salita:

5-10 cm più corti, in base alla pendenza.

In discesa:

5-10 cm più lunghi, in base alla pendenza