

Cosa metto nello zaino?

Lo zaino in montagna è indispensabile per trasportare in modo comodo e sicuro tutto ciò che è utile per un'escursione in ambiente alpino.

Saper scegliere l'equipaggiamento giusto non è cosa facile. Ecco un piccolo aiuto per uscire attrezzati in modo corretto.



X L'ABBIGLIAMENTO VINCE IL PRINCIPIO DELLA CIPOLLA:

strati sovrapposti, per ottenere una protezione efficace contro freddo e vento, di numerosi capi di vestiario sottili e leggeri indossati gli uni sugli altri

un pile a maniche lunghe
- anche d'estate

cappello da sole con visiera o bandana

cappello caldo e guanti caldi
- anche d'estate

mantella per la pioggia

k-way o giacca pesante impermeabile
- secondo stagione

borraccia da 1 lt

macchina fotografica

un piccolo sacchetto di plastica per la spazzatura che non va mai lasciata in giro!

piccolo pronto soccorso

torcia o pila frontale
- utilissima in rifugio

cartina topografica, bussola e altimetro

fazzoletti di carta, carta igienica

occhiali da sole e crema solare



L'ALTITUDINE RICHIEDE IL 30-40% DELLA MASSIMA POTENZA AEROBICA

Scegliere uno zaino di misura giusta è importante, soprattutto per non portare peso superfluo



-40 lt
x escursioni di un giorno



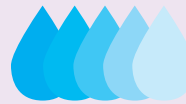
40-60 lt
x escursioni di alcuni giorni



+60 lt
x spedizioni o escursioni di più giorni

cibo e vivande
IN MONTAGNA CI VUOLE UNA DIETA ADATTA A REINTEGRARE LE ENERGIE CONSUMATE, SENZA APPESANTIRSI O OBBLIGARE IL CORPO AD UNA DIGESTIONE FATICOSA
ecco alcuni suggerimenti su quali cibi mettere nello zaino:

- panini imbottiti leggeri o carne in scatola o insalata di riso "light"
- parmigiano o grana a tocchetti
- frutta secca o disidratata
- una tavoletta di cioccolata
- uno snack
- crackers o biscotti



IMPORTANTE reintegrare i liquidi!



Per le escursioni di più giorni aggiungere:

- un cambio intimo completo
- un paio di calze
- una maglietta e un paio di pantaloni di ricambio leggeri da usare eventualmente come pigiama
- eventuale sacco lenzuolo
- spazzolino e dentifricio - formato light
- sapone e asciugamano in microfibra

Utile è infilare il materiale in buste di plastica trasparente per proteggere il contenuto in caso di acquazzoni

RICORDARSI: PRUDENZA E SICUREZZA SEMPRE!

a cura di
www.caibollate.it

