



Cosa mettere nello zaino

L'equipaggiamento fondamentale

Per affrontare le gite sono fondamentali:

- uno zaino: consigliato da 20/25 litri per il Base, da 35/40 litri per il Medio
- pedule robuste con soles tipo Vibram
- calzettoni adeguati

È consigliabile non usare scarponi nuovi per escursioni lunghe, meglio provarli prima per brevi tragitti. Inoltre, è importante conoscere i propri scarponi e non sottovalutare i problemi ai piedi; per esempio, per evitare il formarsi di vesciche può essere sufficiente un cerotto preventivo dove solitamente la pedula disturba.

Lo zaino

Innanzitutto, è bene dire che i ragazzi e le ragazze devono abituarsi a fare lo zaino per tempo e da soli. I genitori possono aiutarli, ma non sostituirsi a loro. Questo anche perché essi devono, durante un'uscita, essere in grado di trovare l'occorrente alle varie circostanze in tempi brevi.

Siccome i ragazzi e le ragazze dovranno portare lo zaino sulle spalle per molte ore, è meglio evitare oggetti inutili o vestiti in sovrappiù. Questo sempre ricordando che non bisogna lasciarsi ingannare dalle temperature della pianura: in montagna le variazioni climatiche possono essere repentine. Quindi, occorre essere preparati ad affrontare sia il caldo che il freddo, con un abbigliamento adeguato e a più strati.

L'occorrente per le uscite di un giorno

Anche se gli zaini sono solitamente dotati di coprizona impermeabile, è meglio riporre ogni cosa in sacchetti di plastica affinché non si bagni in caso di pioggia. Ecco il necessario:

- tessera CAI
- giacca a vento
- mantella impermeabile (poncho)
- maglia in pile o felpa pesante
- pantaloni lunghi e corti
- berretto di tela e di lana
- guanti
- sacchetti di plastica per raccogliere le proprie immondizie
- fazzoletti
- crema da sole

Inoltre, è importante portare un cambio completo da lasciare sul pullman o in auto (scarpe da ginnastica, tuta, maglietta, calze), molto utile in caso ci si bagnasse con la pioggia.

L'occorrente per le uscite di più giorni

Oltre a quello indicato per le uscite di un giorno, quando si pernotta in un rifugio servono:

- sacco lenzuolo
- tuta (che funge anche da pigiama)
- trousse per la pulizia personale (sapone, dentifricio, spazzolino, asciugamano piccolo)
- lampada tascabile o frontale

Cibi e bevande

Anche i cibi e le bevande per un'escursione vanno in uno zaino da portare sulle proprie spalle, per cui le quantità non devono essere eccessive rispetto allo sforzo della camminata. Alimenti come patatine, merendine e bibite gassate sono difficili da digerire, in quanto per la loro assimilazione è richiesta più energia, che va così sprecata. Pensando alla loro distribuzione nell'arco della giornata (merende e pranzo), sono consigliati:

- panini con prosciutto, formaggio, marmellata
- crackers
- formaggio grana
- frutta secca (mandorle, nocciole...) o essiccata (uvetta, albicocche...)
- cioccolato e biscotti
- almeno un litro d'acqua, minimo uno e mezzo nelle giornate molto calde (the e succhi di frutta solo per il pranzo)

Il giorno dell'escursione una colazione sana e sostanziosa è molto importante, in quanto fonte di energia per lo sforzo previsto. Si raccomanda di scegliere tra the o latte (se non dà problemi nei lunghi tragitti in auto e su strade tortuose), pane e miele o marmellata, yogurt e cereali, frutta intera o spremuta. Con chi solitamente non la fa così e potrebbe quindi sentirsi infastidito, si consiglia di abituarlo gradualmente, assecondandolo inizialmente nei gusti.

Nell'eventualità che il ragazzo o la ragazza non fosse riuscito a fare colazione, è bene avvisare gli accompagnatori, che faranno in modo che mangi qualcosa prima di partire. Tutte queste accortezze possono rappresentare un sacrificio per i genitori (soprattutto di domenica mattina!), ma sono importanti per aiutarlo a sentirsi in forma, facendogli evitare malesseri, debolezze o generici mal di pancia.