



Posted on 5 Ottobre 2020
da Alice Dell'Omo

MAGAZINE ▾

AZIENDE

OUTDOORLAB ▾

Q ▾



Le novità del mondo Outdoor

Sciare

Sci alpinismo

Notizie delle aziende

tester

Ski racing

Test Day

Approfondimenti

Fiere

Domande & Risposte

outdoor

Fiere, Saloni e Festival

Mete e Viaggi

RUBRICHE

Noleggio

Fitness

Prevenzione

Donne

Sostenibilità

La salute outdoor

OUTDOORTEST-TALKS-2021

Inglese

Livigno Outdoorlab by

Outdoor test

Tagged trekking - trekking più

giorni - zaino

TORNA AL MAGAZINE

Le otto cose che non dovrebbero mai mancare nello zaino del buon trekker

Federica Anastasi ci parla di come preparare lo zaino per un trekking di più giorni

Federica Anastasi, aspirante tester di outdoor test.it, ha scritto per voi un articolo che parla di come preparare lo zaino per un trekking di più giorni. Dopo un'interessante panoramica iniziale sullo zaino in generale, sulle scarpe, sulla tenda e sul sacco a pelo entra nel vivo dell'argomento ed elenca le otto cose che non dovrebbero mai mancare nello zaino del buon trekker.

Lasciamo la parola a Federica.

Come preparare lo zaino per un trekking di più giorni



Photo by Toomas Tartes on Unsplash

Numerosi sono stati coloro che quest'estate hanno deciso di dedicare le proprie vacanze a escursionismo e trekking in montagna. **Spesso questo tipo di attività prevedono uscite di più giorni consecutivi, con una media giornaliera di 25 km percorsi, e livelli di difficoltà che variano a seconda dell'itinerario scelto.**

Nel trekking ci sono due cose fondamentali a cui prestare attenzione: **peso e contenuto dello zaino**. Camminare per un'intera giornata con uno zaino troppo pesante potrebbe rendere l'esperienza del trekking un vero incubo! A volte è più saggio e conveniente rinunciare a qualcosa di non indispensabile piuttosto che trascinarne il peso per giorni.

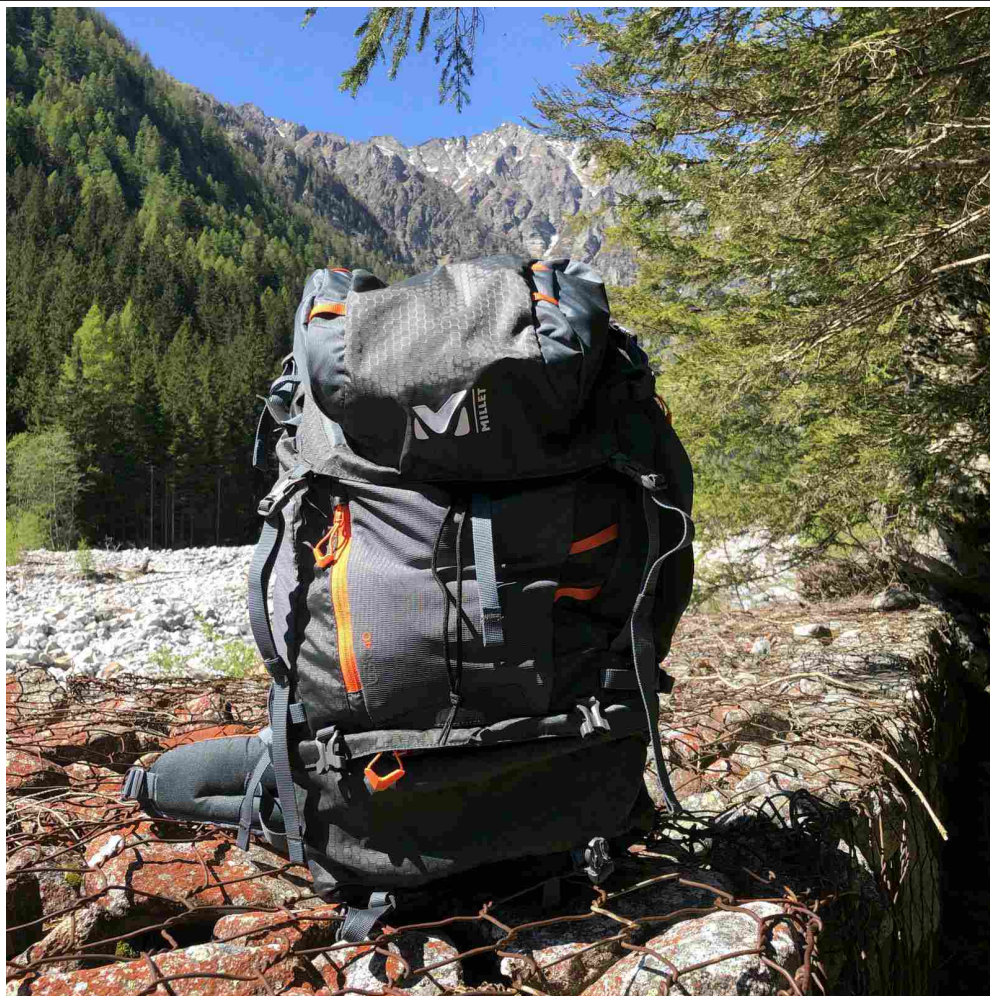
Consigli pratici per la preparazione dello zaino



Photo by Simon English on Unsplash

Non è facile dare dei consigli universali per la preparazione dello zaino, in quanto la scelta del materiale potrebbe variare in base al livello tecnico dei sentieri che decidiamo di intraprendere (materiale per ferrate, fornelli ed altro). Pertanto questo articolo non intende proporre una lista di tutte le cose da infilare nel proprio zaino, **piuttosto suggerisce una serie di consigli tecnici, utili per affrontare al meglio questo tipo di esperienza.**

Lo zaino



Vista posteriore dello zaino Millet Ubic 40

La **preparazione dello zaino** non può lasciare nulla al caso. Per quanto riguarda il suo **peso**, in generale è consigliabile non eccedere i 10 kg per le donne ed i 12 kg per gli uomini. La prima cosa da fare è scegliere uno zaino tra i 40 ed i 60 L, che sia ben strutturato e ben aderente al corpo ma al tempo stesso leggero e traspirante. Nello specifico, un buono zaino di questo tipo, a vuoto, dovrebbe pesare tra 1,5 kg e 2 kg al massimo.

La tenda



Camp Minima SL1, tenda super leggera

Il secondo step è la scelta della **tenda**. Per un trekking di più giorni è fondamentale che la tenda sia piccola e leggera. In commercio esistono moltissime tipologie, in generale si utilizzano tende tre-stagioni con una buona impermeabilità. Il peso di una tenda di questo tipo per due persone oscilla tra 1,3 kg e 2,5 kg. Le tende più leggere spesso non sono autoportanti poiché impiegano una paleria ridotta; ciò significa che non sarebbe possibile montare la tenda senza l'uso dei picchetti. È una caratteristica sulla quale è bene ponderare la scelta con la dovuta attenzione, soprattutto nel caso si abbia intenzione di pernottare su sabbia o su terreno roccioso.

Il sacco a pelo



Estate 2020, proviamo i sacchi a pelo

La **scelta del sacco a pelo e del materassino** dipende molto dalla stagione e dall'altitudine. In generale anche il migliore sacco a pelo senza un buon materassino che isoli da freddo ed umidità potrebbe essere cause di notti insonni. Per un trekking di questo tipo, i materassini più utilizzati sono quelli in schiuma e gonfiabili. I materassini auto-gonfianti, sebbene siano tra i più comodi e isolanti, hanno spesso un peso eccessivo e poco adatto ad un'attività di questo tipo.

Scarpe da trekking



Trekking veloce con le soles Michelin

Le **scarpe da trekking** meritano un proprio spazio di discussione. La scelta è ampia e molto personale: scarpe alte per proteggere le caviglie, basse per una mobilità migliore non rinunciando all'impermeabilità, l'opzione trail-running per privilegiare il comfort... ve ne sono diverse e per ogni occasione.

Con l'esperienza e qualche errore, riuscirete ad ottimizzare il vostro zaino e a capire di cosa avete davvero estremo bisogno e cosa potete invece lasciare a casa. Abbiamo stilato per voi una lista delle 8 cose che a nostro parere non dovrebbero mai mancare nello zaino di un buon trekker.

Le otto cose che non dovrebbero mai mancare nello zaino del buon trekker



Zaino Millet

1. **Torcia da testa** (e batterie di ricambio).
2. **Sacchetto per i rifiuti**: per lasciare l'ambiente migliore di come lo si è trovato - in alternativa, da poter usare in caso di pioggia per mettere oggetti al sicuro.
3. **Cordino** (sono sufficienti un paio di metri di paracord): può essere usato come tirante della tenda,

per riparare lo zaino, per stendere i vestiti bagnati.

4. **Nastro telato americano** (può essere tagliato a pezzi ed attaccato alla carta forno per non portare l'intero rotolo): utilissimo in caso di danni alla tenda, al materassino o all'attrezzatura varia.
5. **Un power bank** (soprattutto in caso di utilizzo delle mappe gps): purtroppo il peso non è irrilevante; ne esistono anche con pannelli solari integrati a discapito di qualche grammo in più da portare.
6. **Una bottiglia di plastica o ripiegabile**: da portare in aggiunta alla borraccia, leggerissima da vuota e fondamentale nel caso di lunghi tragitti senza punti acqua.
7. **T-shirt tecnica**: è sempre consigliabile portarne almeno una. È traspirante, ha un peso davvero minimo e si asciuga in pochissimo tempo. Fondamentale in caso di trekking non estivi e con poco sole, così da essere sicuri di avere una maglietta sempre asciutta per il giorno successivo.
8. **Infradito leggere o sandali**: per far riposare i piedi alla fine della tappa o nel caso di vesciche. Utilissimi anche per fare la doccia in luoghi pubblici.

Inoltre, è bene tener presente che sebbene sia dichiarato impermeabile all'acquisto, lo zaino non è mai totalmente idrorepellente. Gli oggetti vanno organizzati in **sacchetti di plastica impermeabili e bisogna assicurarsi che un cambio completo sia sempre tenuto in un sacchetto, al sicuro da un eventuale acquazzone.**

Preparare lo zaino da trekking è un'arte che si migliora con il tempo, perfezionabile con esperienze ed errori. Speriamo, con questa breve guida, di avervi accompagnato in quello che sarà il vostro prossimo trekking.



Trekking al Croz de l'Altissimo, nel comprensorio Dolomiti Paganella

La bio di Federica Anastasi

Mi presento: sono Federica Anastasi, 28 anni, vengo dalle Marche ed attualmente vivo a Pisa dove frequento l'ultimo anno di un corso di dottorato in Nanoscienze. Ho una grande passione per la vita outdoor, il trekking, i viaggi backpacking e la corsa. La passione per la montagna mi accompagna sin da piccola, quando facendo parte del gruppo scout sono state numerose le occasioni di scoprire le meraviglie dell'Appennino e del parco dei Sibillini dove vivevo. Oltre alle escursioni giornaliere, o che comprendono una notte in rifugio, amo i viaggi a piedi di più giorni.





Articoli recenti

[Le otto cose che non dovrebbero mai mancare nello zaino del buon trekker](#)

["Mai fuori moda": il design di Fjällräven che migliora il ciclo di vita degli indumenti](#)

[Quando lo swimrun incontra la solidarietà](#)

[Come organizzare un trekking di più giorni](#)

[Da Look ecco i nuovi pedali per il ciclismo urbano e fuoristrada, in collaborazione con Vibram](#)

Potrebbero interessarti anche

