



## Cosa si mette nel sacco da montagna?

Proprio una bella domanda, vero? Vediamo di rispondere in puro stile "bigino scolastico".

Per un'uscita in montagna, dove il sacco deve essere portato da VOI il cosa e il come lo si mette sono molto importanti.

**Si tratta innanzitutto di lasciare a casa le cose inutili e pesanti** (*topolini, walkman, ecc.*), per ridurre il peso da portare.

### Le cose principali da portare sono:

- Biancheria di ricambio (*canottiera,, calze e mutande, ecc.*)
- Abiti di ricambio (*pantaloni, magliette*)
- 1 maglione pesante
- Gamella, posate (*se mangiate in capanna non servono*), coltellino
- Borraccia, o bottiglietta di plastica con qualcosa da bere (*acqua, the, limonata, evitare bevande gasate*)
- Training (*per dormire*)
- Necessario per lavarsi
- Mantellina per l'acqua
- Pila
- Ev. **piccola** farmacia
- Sacco a pelo (*se si va in capanna, basta anche prendere la fodera di un lenzuolo e poi si usano le coperte a disposizione sul posto, se si dorme all'esterno, prevedere un sacco a pelo che tenga il freddo*)
- Lasciare un po' di spazio per il cibo o il materiale di gruppo.
- Altro materiale adeguato all'attività da fare



### Ecco qui di seguito alcuni consigli:

- Al posto di prendere un paio di pantaloni di scorta in più potete usare quelli del training.
- Non necessariamente dobbiamo avere il maglione pesante, la felpa, la giacca in piumino d'oca....Abbiamo con noi la giacca del training, pertanto se non è troppo freddo, la possiamo usare al posto della felpa, se fa freddo abbiamo il maglione pesante, e se fa freddissimo (?) abbiamo con noi la giacca del training e il maglione pesante. Quando fa freddo, vestirsi a strati.
- Se piove e non si vuole prendersi un bel raffreddore, è necessario che la biancheria di ricambio sia asciutta. Per non rischiare di avere il contenuto del sacco completamente bagnato è utile **avvolgere i ricambi e il resto del contenuto in sacchetti di plastica**.
- Le cose + pesanti e meno utilizzate (il training per dormire, la gamella, ...) vanno messe in fondo, le cose leggere e + utilizzate (la K-way, la maglietta di ricambio, un pullover per quando ci si ferma, ...) vanno in alto. I pesi vanno ripartiti in modo uguale tra destra e sinistra, in modo che il sacco non risulti sbilanciato (altrimenti è scomodo da portare e fa venire il mal di schiena).
- Prima di mettervi il sacco, chiudete e stringete bene tutti i laccetti. Un sacco ben stretto è più comodo e fa risparmiare fatica.

**Il sacco** non deve essere più grande di voi, deve essere **comodo da portare**. Gli zaini di scuola (p.es.: gli „invicta o „eastpak“) non sono tra i + comodi, quindi se ne avete uno da montagna è meglio (per la vostra schiena soprattutto). Il peso del sacco carico non dovrebbe superare il 15-20% del peso corporeo. È utile avere un sacco con "cintura ventrale" (ovvero sacco con le clip di chiusura sotto la pancia)

**Le vostre scarpe** dovrebbero essere comode per camminare in montagna, **tipo scarponcini** e non scarpe da ginnastica, da ballo, tacchi a spillo, ecc.

Per evitare la formazione di fiasche, mettete 2 paia di calze con gli scarponi, oppure usate dei cerotti appositi (che trovate in farmacia).

