



## Le schede *quasi* tecniche **NUMERI**

In salita s'impiega circa un'ora per fare 300 metri di dislivello, a seconda del passo e del peso dello zaino. In discesa la variabilità è maggiore: possiamo andare da tre volte più veloci che in salita (escursione di un giorno con zainetto e voglia di performance) a persino più lenti (20 kg sulle spalle e ginocchia doloranti). In media, va bene assumere 450 metri l'ora. In pianura, durante un trekking, si può considerare un passo di 3,5 km/h. Si tratta sempre, ovviamente, di tempi di puro cammino. Sapendo la temperatura ambientale alla quota X, possiamo stimare la temperatura alla quota Y>X con la seguente regola del pollice: per ogni 300 metri di quota in più 2 gradi centigradi in meno. Calcolare il peso del cibo è facile, dipende dalla dieta scelta per il proprio trekking. Per esempio, ipotizzando un menu giornaliero da 2400 kcal composto di cibo con apporto calorico medio di 400 kcal/etto, risultano 600 grammi al dì da portare con sé. Il peso di uno zaino dipende invece da tante cose, a cominciare... dallo zaino stesso, che a seconda dei modelli può pesare da 800gr a 2 kg. Chi va in montagna sull'altare della leggerezza sacrifica spesso macchina fotografica, igiene personale, eccetera. Noi no, e ne paghiamo volentieri il costo trasportando alcuni kg in più. A titolo di esempio, ecco il peso stimato dello zaino (di un adulto maschio di circa 190cm e 90kg) in occasione di tre trekking descritti sul sito:

<i>Trekking</i>	Zaino, completo di materiale individuale + propria parte del materiale di gruppo (escluso quanto esposto di fianco)	Acqua Tenda	Cibo	Altro	Totale
<i>Selvaggio Blu</i>	16 kg	6 litri ½ 1 kg ½	7 pasti giornalieri completi = circa 5 kg	Materiale di arrampicata circa 3 kg ½	32 kg ½
<i>Scozia</i>	16 kg	1 litro ½ 1 kg ½	5 pasti giornalieri completi = circa 3 kg ½		22 kg ½
<i>Alpi Marittime</i>	16 kg ½	1 litro	3 pasti* giornalieri completi = circa 2 kg ½		20 kg
(*inclusi integratori energetici per 6 giorni)					

Come si vede, le caratteristiche di un trekking influenzano il peso dello zaino. Una variabile importante è l'acqua: ricordarsi sempre di tenerne accuratamente conto in fase di progettazione dell'itinerario. Se c'è qualche ricorrenza all'orizzonte, fatevi regalare uno tra zaino, sacco a pelo e tenda: sono i tre oggetti che pesano di più e sui quali le innovazioni tecniche di mercato possono dare significativi margini di alleggerimento.

*[Novembre/2015]*