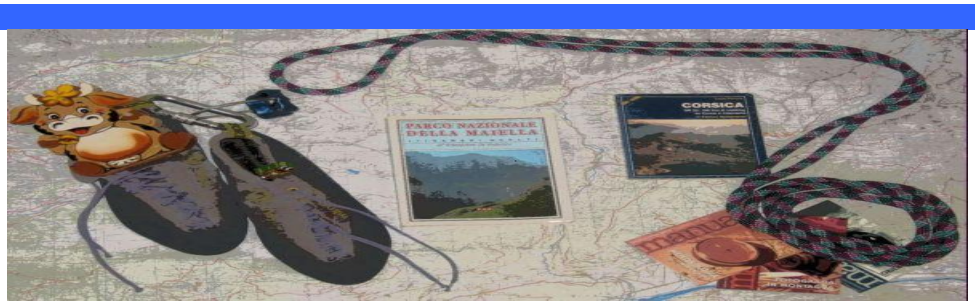


Le schede *quasi* tecniche

EQUIPAGGIAMENTO

Agli inizi del secolo scorso un generale inglese, Robert Baden-Powell, lasciò l'esercito per dedicarsi all'educazione dei giovani. Nei suoi intenti c'era una piccola ambizione nazionale, che in breve divenne una grande realtà mondiale, che oggi conta oltre 30 milioni di ragazze e ragazzi impegnati nei movimenti del guidismo e dello scoutismo. Uno dei suoi aforismi più noti recita: Non esiste il buono ed il cattivo tempo, ma il buono ed il cattivo equipaggiamento.

Le previsioni meteo servono principalmente per decidere se andare o meno, e soltanto secondariamente per decidere come vestirsi. Infatti l'equipaggiamento – indossato e nello zaino – è per un buon 80% fisso. Si tratta del materiale che ci permette, in ognuno dei 365 giorni dell'anno, di affrontare ognuna delle *N* possibili condizioni meteo che possono verificarsi. Non ci sono più le mezze stagioni: in montagna la frase fatta può ruvidamente rifarsi sulla nostra pelle. Anche nella più bella giornata di luglio la temperatura può repentinamente abbassarsi di dieci gradi, e magari grandinare.

Questo 80% fisso non può essere raccolto in un elenco valido per tutti: lo si impara con l'esperienza, che conduce inesorabilmente a conoscere gli *N* possibili stati, e noi stessi: quanto resistiamo, come reagiamo. Ad ogni modo la lista di uno specifico trekking è proposta nella pagina seguente, a titolo di esempio.

Essere adeguatamente equipaggiati è importante, sia per camminare con un elevato standard di sicurezza, sia per imparare a non temere sempre il cattivo tempo. La montagna, infatti, non è bella solo con il caldo ed il cielo limpido, anzi… alcune camminate tra le nuvole, alcune avventure sotto l'acqua restano tra le gemme più preziose raccolte in tanti anni di scarpinate – effettuate sempre in sicurezza.

[Ottobre/2026]

© SiCamminaCamminando.it

MATERIALE CORSICA 2023

Le cose da portare per una spedizione in Patagonia non sono le stesse per una settimana sul GR20.
Le cose da portare per una settimana sul GR20 a luglio non sono le stesse che a ottobre.
Ogni volta la lista del materiale dev'essere ragionata e rifinita, anche in base al meteo più aggiornato.
Tshirt è la classica maglietta leggera a maniche corte, Lshirt è invece una qualche maglia a maniche lunghe. È opportuno che tutto sia chiuso in sacchetti impermeabili.
Scegliere sempre la soluzione più leggera e meno ingombrante (es. non portare il dentifricio formato famiglia ma uno piccolo da viaggio).

* sta per *facoltativo*.

MATERIALE INDIVIDUALE
Incluso quanto indossato alla partenza da casa, ognuno di noi porterà con sé:

- maglietta, calzini, mutande da abbandono – *si usano per il viaggio e poi si lasciano in albergo*
- un paio di sandali Teva/Lizard
- scarponi comodi, impermeabilizzati, in buono stato
- telefono cellulare + carica batterie
- (macchina fotografica + custodia + carica batterie + schede di memoria + powerbank)*
- bastoni telescopici da trekking
- adeguata dotazione di soldi in contanti, carta di credito, bancomat, documento di identità, patente, tessera sanitaria
- bandana
- tutti i farmaci di uso personale giornaliero (ma anche episodico-ricorrente)
- torcia elettrica (si consiglia un modello frontale, leggero, a led, tranquillamente con le batterie che si trovano dentro MA con anche batterie nuove di ricambio appresso)
- asciugamano in microfibra/poliestere, min 40x80 max 75x140 centimetri
- IGIENE: spazzolino, dentifricio, saponetta, fazzoletti di carta, salviette umide per igiene intima; (deodorante, shampoo, filo dentale, rasoio, schiuma barba)*
- occhiali da sole + custodia appropriata, pezzetta, laccio per tenerli
- (occhiali da vista di ricambio)*
- 2 borracce (di cui almeno una trasparente) da un litro: una sarà sempre piena, l'altra solo nelle tappe in cui è necessario – *che siano da un litro è utile per il dosaggio delle pastiglie disinfettanti, trasparenti è meglio perché così il contenuto è ispezionabile quando si riempie dal torrente*
- PROTEZIONE: kit vesciche in dose generosa (nastro telato + cerotti speciali tipo Compeed), paracetamolo (es. Tachipirina), anti-infiammatori (es. Oki), lipstick da montagna, protettore solare (almeno 50ml, almeno fattore 30)
- accendino, cucchiaio, forchetta, tazza, una penna per scrivere
- guanti, buff, cappelli (utile averne due: uno per il sole, uno per il freddo)
- zaino & copri-zaino
- 3 T-shirt, 3 paia di calzini privi di buchi, 3 mutande
- (cuscino gonfiabile per dormire, costume da bagno, caramelle balsamiche)*
- 1 pantalone corto, 1 pantalone lungo, 1 cinta, 1 pile, 1 piumino leggero compatto
- sacco a pelo – *chiuso nel suo sacchetto, riposto in una busta di plastica*
- stuoino in gommapiuma o ancora meglio materassino sottile gonfiabile
- guscio iper-tecnico (giacca a vento)
- sovra-pantaloni in GorTex
- per chi vuole: calzamaglia al ginocchio + canottiera + Lshirt (o qualcosa di simile, deve soddisfare sia l'esigenza di un cambio pulito da indossare la sera sia di un "pigiama" con il quale dormire)

© SiCamminaCamminando.it

MATERIALE DI GRUPPO

Opportunamente diviso negli gli zaini di tutti ci sarà quanto segue:

1. La tenda: revisionata e impermeabilizzata, casa confortevole e pulita, strumento di flessibilità
2. Vitamine in associazione a sali minerali
3. Il necessario per riparare: filo cotone, filo sintetico (es. Dacron), numerosi aghi idonei, alcuni bottoni, tubetto SuperAttack, spille da balia, due metri filo rame diametro 0,5 mm
4. Il necessario per trattare l'acqua: vedi *SQT Depurare*
5. Coltellino svizzero
6. Il necessario per orientarsi (bussola, altimetro, cartine…)
7. Cibo (escluse barrette): *vedi SQT Alimentazione*
8. Barrette energetiche + eventualmente frutta secca/disidratata
9. Sacchetti Cuki Gelopiù
10. Farmacia da trekking: *vedi SQT Farmacia*
11. Pentola, fornelletto, combustibile in quantità idonea, necessario per pulizia e lavaggio, piatti da campeggio per tutto il gruppo
12. Gadget del trekking

© SiCamminaCamminando.it