



Per scaricare le foto: www.cammini.eu

L'ARTE DI PREPARARE LO ZAINO IN 10 MOSSE CON LA COMPAGNIA DEI CAMMINI

BILANCIA IL PESO, SCEGLI L'INDISPENSABILE, PESA TUTTO QUELLO CHE METTI: ECCO LA VALIGIA DEL BUON CAMMINATORE

Le vacanze sono prossime e molti di noi, iniziano già a fare le valigie per partire. E come in tutti i viaggi anche il cammino necessita di un bagaglio ben fatto, che in questo caso è uno zaino.

La prima regola per intraprendere un viaggio a piedi è infatti quella di saper organizzare il proprio bagaglio, imparando a distinguere l'essenziale dal superfluo. Così come nei viaggi, dove una valigia ben fatta può fare la differenza, **anche per chi sceglie di iniziare un cammino, uno zaino intelligente è davvero determinante.**

Prepararlo comodamente seduti sul letto di casa ci porta spesso a commettere errori di stima e ad appesantire il nostro bagaglio con oggetti che, con molta probabilità, rimarranno inutilizzati durante tutto il viaggio. Per salvare le spalle da inutili fardelli che potrebbero toglierci il piacere di una bella esperienza, la **Compagnia dei Cammini, associazione di turismo responsabile**, prima delle vacanze suggerisce ai camminatori qualche prezioso consiglio su come fare uno zaino in modo intelligente. Dalla scelta nell'acquisto a cosa metterci dentro, fino al bilanciamento del peso: piccoli ma fondamentali dettagli che un buon camminatore non può trascurare nel preparare il proprio bagaglio.

Ecco **un piccolo decalogo** per preparare uno zaino intelligente, con qualche consiglio utile per eliminare il superfluo e lasciare spazio solo all'essenziale.

Occhio alla taglia: Lo zaino è come un vestito, deve essere su misura. Se stiamo scegliendo il nostro nuovo zaino, optiamo per prenderne uno del nostro genere, da uomo o da donna e, secondo la nostra corporatura, la taglia large, medium e small.

Leggerezza: Già nell'acquisto possiamo scegliere uno zaino con un peso specifico leggero, perché anche per il viaggio più lungo, non dobbiamo portare mai più di 13-14 chilogrammi. Per un cammino di più giorni, senza sacco a pelo, né tenda, anche un 40-45 litri può andar bene. Se, invece, avete previsto un cammino con sacco a pelo e tenda, meglio un 55 litri.

Attenti alle spalle: L'imbottitura degli spallacci e della cintura in vita deve essere spessa e il peso sarà suddiviso tra spalle e cintura. Gli spallacci servono soprattutto per tenere lo zaino attaccato alla schiena ed evitare che si muova: ogni movimento inutile dello zaino consuma energia e va quindi evitato. A tale scopo è importante collegare i due spallacci con l'elastico sopra il petto, di cui ormai quasi tutti gli zaini sono dotati. La cintura, invece, deve essere stretta il più possibile, poco sopra le anche.

Risparmiare sul peso: Meglio rischiare che manchi qualcosa, piuttosto che voler prevedere tutti i rischi. Gli imprevisti fanno parte del viaggio e proprio perché "imprevisti", ci mancherà sempre quell'unica cosa che non avevamo previsto. Vale quindi la regola dello stretto necessario. Per risparmiare sul peso è necessario portare piccole confezioni di sapone, dentifricio, medicinali indispensabili e lasciare a casa i cosmetici ad eccezione della crema solare. Sull'abbigliamento non portate un cambio al giorno: troverete sempre la possibilità di fare bucato, anche in mezzo alla natura più selvaggia. Un consiglio speciale: come cuscino usate una sacca di cotone riempita con i vostri abiti puliti.

Fare una lista: vi aiuterà a non improvvisare e riempire, compulsivamente, lo zaino. Dopo ogni cammino, verificate quello che avete o non avete usato e aggiornate la lista, che si perfezionerà cammino dopo

cammino. Elencate anche quello di cui avete sentito la mancanza e la volta successiva non ve ne dimenticherete.

Quali generi alimentari portare? Il minimo indispensabile per non partire con l'ansia di non avere abbastanza cibo, ma consapevoli che durante il cammino abbiamo bisogno solo del necessario. Durante il viaggio si trovano tante cose da acquistare e la natura è generosa: prevediamo quindi solo un po' di posto per una piccola riserva di alimenti d'emergenza, leggeri, tipo barrette, qualche snack dolce e salato, ovviamente più sani sono meglio è.

Accessori: macchina fotografica, binocolo, libri di botanica, lente d'ingrandimento, acquerelli, molti di noi hanno delle passioni particolari a cui dedicarsi durante il viaggio. Ognuno deciderà se vale la pena sopportare più peso o meno peso. Ma in uno zaino ben fatto, ci stanno anche gli strumenti per dedicarsi alla nostra passione preferita.

Bilancia il peso: Ora che avete definito cosa portare, fate attenzione a riempire correttamente lo zaino in modo da abbassare il più possibile il baricentro: gli oggetti più pesanti devono stare al centro vicino al corpo, e in basso. Prestate poi attenzione alla simmetria dello zaino, distribuendo il peso in modo equo, evitando di caricare una borraccia con l'acqua in una delle tasche laterali e regolando gli spillacci alla stessa altezza per vedere se tutto è in equilibrio

Pesare il tutto: dotarsi di una bilancia da cucina mentre si fa lo zaino, non è poi così estroso, anzi, il tempo che perdiamo ci verrà ripagato durante il cammino. Salite sulla bilancia pesapersone con lo zaino, poi pesatevi anche senza zaino e fate la differenza: ecco il peso del vostro zaino. Sicuramente è più di quello che pensavate.

Al ritorno: al termine dei primi viaggi a piedi, svuotate lo zaino con cura, dividendo il contenuto in tre gruppi: le cose che avete usato e di cui non avreste potuto fare a meno, che entrano di diritto negli "indispensabili"; le cose che avete usato, ma che avreste anche potuto lasciare a casa, che rimangono nel limbo del dubbio; e le cose che non avete mai usato lungo il cammino, che giacciono ancora pulite e incartate in fondo allo zaino. Queste ultime, la prossima volta lasciatele a casa. Erano superflue.

Se dunque siete pronti per partire, potete dare un'occhiata ai cammini possibili su www.cammini.eu

Ufficio Stampa Compagnia dei Cammini:

Sabina Galandrini

Tel. 328.8442704

Rosita Grieco

Tel. 320.9049370

Email: stampa@cammini.eu

*Nata nel 2010 l'Associazione promuove il **turismo responsabile** attraverso esperienze di cammino in Italia e all'estero con guide professioniste, tra cui spiccano anche personaggi di rilievo del panorama culturale italiano del calibro di Franco Michieli, Wu Ming 2, Enrico Brizzi, Nando Citarella, Davide Sapienza. Sono circa 140 i viaggi a piedi dalla durata di una settimana, che ogni anno vengono organizzati per tutti i gusti e tutte le tasche. Si va dal trekking classico a piedi, ma anche in compagnia degli asinelli, dalla barca a vela con trekking, al cammino profondo (Deep walking) con esperienze di meditazione camminata. La Compagnia dei Bambini, invece, è il settore dedicato al camminare in famiglia o per gruppi di bambini, con le nostre guide ed educatori tutti professionisti e esperti. Attenti alla salute, anche della madre terra, durante i trekking i soci dell'Associazione puntano alla valorizzazione dell'alimentazione bio e naturale - a base di prodotti locali - e vegetariana. Fondamentale, inoltre, è l'incontro con chi vive nei luoghi in cui si organizzano i cammini, nello spirito di un vero turismo consapevole e a sostegno di territori meravigliosi e, in alcuni casi, dimenticati. I colori solari e luminosi scelti per l'ometto di pietre del logo, simbolo per eccellenza del cammino, sottolineano i valori de La Compagnia dei Cammini che lavora con gioia e impegno per un mondo migliore.*

Scarica il Catalogo 2019.