

## Lo zaino per la prima escursione.

Quando ritorna la bella stagione torna anche la voglia di fare una gita all'aria aperta, magari tra i boschi. Scopriamo insieme come preparare lo zaino.

Che sia una breve passeggiata tra i boschi o un trekking più impegnativo, bisogna preparare con cura lo zaino, per non appesantirci troppo durante la camminata.

È importante raccogliere informazioni, sulle guide o in internet, circa il percorso che affronteremo, in questo modo eviteremo brutte sorprese ed eviteremo di farci cogliere impreparati. Ad esempio, se saliremo di quota serviranno sicuramente una giacca a



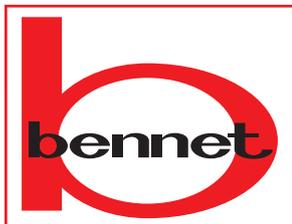
vento, anche in estate, una protezione solare per il viso e gli occhiali da sole.

In ogni caso, **nello zaino non dovranno mancare un paio di calze di ricambio, un cappellino per il sole, una giusta quantità di acqua e integratori salini, meglio se in bustina o compresse, in modo da non appesantirci con liquidi in più, oltre l'acqua.**

Portiamo con noi anche qualche barretta energetica o una torcia tascabile, nel caso il giro si prolungasse dopo il tramonto.

Verifichiamo inoltre la presenza di un rifugio lungo il percorso: nel caso non ci fosse sarà importante portare con noi dell'acqua di scorta. Se sul cammino non incontreremo paesini o un rifugio, oppure se vogliamo pranzare nella natura, sarà meglio portare con noi anche il pranzo al sacco: in questo caso non esageriamo con il cibo, ma prediligiamo cibi energetici e nutrienti, come crackers, barrette, cioccolato e panini non troppo farciti, per non farci venire troppa sete; scegliamo inoltre frutta o verdura fresca e già affettata, come finocchi, bastoncini di carota oppure pezzetti di mela, che potremo sgranocchiare anche durante la marcia.

Ma come infileremo nello zaino tutta questa roba? Semplice: un modo funzionale consiste nel **mettere sul fondo dello zaino tutto quello che portiamo solo per precauzione**, come la giacca a vento e le calze di ricambio. Aggiungiamo poi un powerbank per la batteria del telefono e un piccolo kit di primo soccorso con l'essenziale, come disinfettante e cerotti.



## *Gli editoriali.*

Via via, procedendo dal basso verso l'alto, metteremo dentro lo zaino quello che prenderemo con più probabilità, come i fazzoletti, gli snack e l'acqua, in modo che siano facilmente raggiungibili.

Non ultimo, carichiamoci di buon senso, non pesa nulla ed è l'equipaggiamento migliore: quindi non allontaniamoci dal gruppo o dal sentiero e ricordiamoci di non arrivare al limite delle forze prima di decidere di tornare indietro, perché la strada fatta all'andata andrà sempre ripercorsa per il ritorno.