**Scarpe e zaino secondo natura**

di lorenzo merlo ekarrrt 210321

*Note pratiche – in ordine alfabetico – dedicate a viandanti, gitanti e trekker. Chiunque può riconoscere quanto siano a lui opportune o da modificare, purché non ne faccia una verità, purché sostituisca dogmi e consigli degli esperti con l’ascolto.*

*La sola modalità per seguire se stessi, le proprie esigenze, per trovare la propria misura, per ricrearle piuttosto che cercare di ripetere.*

**Bastoni**

Senza prendere in esame problematiche personali di deambulazione, i bastoni non servono a niente, anzi peggio, se non nel modo opportuno.

I bastoni tendono ad essere utili o anche necessari in escursioni con un carico importante per peso o per ingombro, a maggior ragione se su terreno articolato e impegnativo.

Non vanno concepiti come sostegni sui quali diventa ovvio caricare del peso e così, facilmente peggiorare l’economia e, a volte, mettere in crisi dinamiche ed equilibrio. Vanno intesi come una sorta di bilancieri, utili per aiutare a tenere all’interno della base di appoggio il baricentro della forza corpo-carico.

Salvo situazioni particolari, non sono da concepire come sostegno ma da riconoscerne il costo energetico, tanto per gli arti superiori quanto per l’intero governo dell’equilibrio. Quanto più gli occhi guardano davanti ai piedi, tanto meno ci lasciano vedere uno, due, tre passi avanti, espediente naturale, necessario per predisporre l’anticipazione delle richieste del terreno.

**Camminare**

Allargare gli appoggi se su terreno accidentato, in particolare in discesa. In caso di terreno scivoloso in discesa massima pendenza spingere a terra le dita dei piedi come si farebbe a piedi nudi. Così facendo, in caso di slittamento, si tende a restare in piedi. Viceversa, tanto più si porta il peso sui talloni, come per incidere il terreno, in caso di slittamento ci si trova facilmente a terra. Si usa la spinta sui talloni in discesa soltanto su terreno sfondabile per creare una base d’appoggio “a gradino”.

In caso di percorrenza su terreno “a mezza costa”, impiegare le suole come con i ramponi in pari situazione su ghiaccio. Il piede a monte prende terra con la punta ruotata a monte quel tanto che basta per non crearsi problemi e per produrre la massima superficie di contatto tra suola e terreno; il piede a valle ruota la punta a valle e spinge sulle dita, anche in questo caso per ottenere il massimo contatto. La massima superficie di appoggio tende a realizzare la miglior stabilità se opportunamente coadiuvata dal comportamento del resto dei segmenti corporei. Questo tipo di avanzamento richiede passi brevi.

**Cibo/bevande**

*Zuccheri e cereali.* Rendono energia nel minor tempo possibile, ma hanno un ciclo metabolico breve. Viceversa per le proteine. Senza offesa per i vegani, zuccheri e cereali tendono a lasciare depositi nelle articolazioni, del tutto idonee all’usura delle cartilagini. Un’escursione di giornata avviata con una colazione a base di cereali e zuccheri, rispetto ad una avviata con consumo di proteine, tende a richiedere un *rabbocco* dopo circa un’ora e mezza/due. Quella a base proteica lo richiederà dopo diverse ore di attività.

La sola assunzione di acqua permette un miglioramento degli scambi metabolici, riducendo il consumo di resistenza.

**Meditazione**

Dedicarsi a qualcosa significa esplorarla. Nell’esplorazione siamo ciò che stiamo facendo e avviciniamo aspetti e dimensioni altrimenti occulte. Un’escursione, un trekking, tendono a dare il loro meglio tanto più ci dedichiamo al suo qui ed ora. La cadenza ritmica dei passi o quella della respirazione può essere sfruttata a fini meditativi per disintossicarsi dalle idee e dai problemi e contemplativi per sentire l’unità con la natura.

**Occhiali**

Le lenti progressive sono sconvenienti alla misurazione delle distanze vicine e quindi all’equilibrio. La cosa è tanto più evidente quanto più il terreno è articolato, tanto in piano (attraversamento di un’acqua da un sasso all’altro), quanto ripido, sia in salita che, a maggior ragione, in discesa. La continua necessità di guardare/valutare vicino e lontano un po’ a destra e un po’ a sinistra, che una traccia non addomesticata impone, e il ridotto angolo di fuoco offerto dalle lenti progressive generano il fastidio, potenzialmente causa di inconvenienti: maggiori aggiustamenti dell’equilibrio, possibili contraddizioni sinergiche psicomotorie causa di relative contratture muscolari. Molto meglio i bifocali o due paia di occhiali, una da utilizzare per camminare e l’altra per leggere.

**Respirazione**

Muoversi nel rispetto del ritmo respiratorio è sempre vantaggioso. Nonostante l’importanza della respirazione, questa non è centrale nella nostra formazione. È necessario un processo personale di autoeducazione alla dimensione della respirazione. Se ne gioverà tanto il momento escursionista quanto qualunque circostanza della vita. La respirazione non è solo un automatico atto fisiologico: in essa c’è la nostra prima relazione con il mondo, la nostra prima ragione d’essere. I più motivati non avranno difficoltà a percorrere attraverso il canale della respirazione la via dell’evoluzione personale. Quella che ha come culmine il benessere.

*Azione*. Il corpo riconosce la richiesta cui lo sottoponiamo e reagisce con aggiustamenti fisiologici. È in grado di farlo tanto gradualmente quanto subitaneamente. Tuttavia, un avvio di escursione secondo il ritmo comandato dalla respirazione ha un riscontro ideale nell’economia generale dei primi minuti dell’escursione, rispetto a quella che deriva da una richiesta subito impegnativa.

*Forza*. In occasione di una richiesta di forza, per esempio per superare un gradino particolarmente alto, sapersi muovere nel rispetto della respirazione significa attendere il ciclo giusto affinché lo sforzo venga compiuto coordinatamente dell’espirazione. In nessun gesto di resistenza e di forza è opportuna l’apnea. Più i gesti sono compiuti in armonia con la respirazione, più il diaframma è libero, più sappiamo gestire la respirazione addominale e quella toracica, più vantaggi energetici, di equilibrio e psicologici ne trarremo.

**Scarpe**

*Scarpe alte*. Tendono a proteggere da storte purché opportunamente chiuse. Tendono a ridurre la mobilità della caviglia se inopportunamente chiuse.

*Intersuola morbida*. Produce risparmio energetico locale e generale. Controindicata per terreni pungenti, dove le cuspidi di sassi sono avvertite dall’avampiede.

*Intersuola rigida*. Tende a ridurre l’accomodamento del piede-gamba-corpo-camminata a causa della riduzione dell’escursione dell’ampiezza articolare. Ciò è crescente con la crescita di rigidità della suola-scarpa se su terreno secco. Diventa invece vantaggiosa su terreno nevoso o ghiacciato (ramponi).

*“Tomaia” morbida*. Su terreni ordinari, i più mediamente frequenti, tendono ad essere l’ideale per la leggerezza e per la migliore economia ed accomodamento del piede al terreno. Trovano il limite via via che il terreno comporti colpi e abrasioni in particolare ai lati del piede.

*Goretex e simili*. C’è chi non ha mai avuto scarpe traspiranti e mai si è accorto di avere utilizzato qualcosa di serie B. La loro efficienza traspiratoria e impermeabilizzante tende ad essere limitata dalle circostanze e a ridursi nel tempo.

*Taglia/Volume*. Per quanto tutte queste note siano da accomodare in funzione dell’attività e del terreno, anche sulla taglia e sul volume si può accennare a qualche aspetto generale. Se su terreno ordinario tende a funzionare qualsiasi tipo di scarpa – con la dovuta attenzione, anche con le ciabatte si può fare molto – certi terreni evidenziano i limiti della taglia e del volume della scarpa che stiamo indossando. Sentire e riconoscere da soli quanto la scarpa avviluppi il piede o meno, è andare alla miglior scuola per noi. Se su certi passaggi inclinati il piede tende a ruotare all’interno della scarpa: scarpa con troppo volume o chiusura troppo lasca. Passaggi di punta. Se tendono a sbilanciarci in avanti, ovvero se il piede tende scappare dentro la scarpa: scarpa troppo lunga o con intersuola troppo morbida. Indipendentemente da queste considerazioni, al momento dell’acquisto, occorre osservare come il volume della scarpa sia già ergonomicamente idoneo a quello del piede. Spesso questo aspetto viene ridotto con pianta larga o stretta, collo alto o normale.

*Mescola*. Non di rado le scarpe più economiche ma apparentemente all’altezza delle sorelle più costose, possono disporre di una mescola con una escursione di adattabilità limitata al terreno asciutto, non tecnico. Una mescola morbida e/o studiata tende a funzionare su calcare bagnato e su passaggi rocciosi inclinati più di quanto non possa una mescola più dura e/o meno studiata.

*Orma*. La storica impronta Vibram tende alla migliore efficienza nella maggiore varietà di circostanze, asciutte, bagnate, fangose, innevate, rocciose. Tuttavia, tanto è più semplice il terreno tanto è più vero che altre orme rendano un efficiente servizio.

*“Tomaia” qualità*. Come per la mescola, una scarpa economica o di base rischia di dimostrare presto i propri limiti. Può presto perdere la dote di contenimento, di impermeabilità, di durata all’usura e all’abrasione.

*Cuoio/sintetico*. Scelta a gusto personale. Da ricordare che in funzione della qualità della scarpa, in funzione della sua iniziale rigidità è da mettere in conto una ottima resa iniziale e minor durata se si tratta di scarpe più comode subito. Viceversa, quelle più dure tendono a durare di più e a richiedere un rodaggio per accomodarsi meglio al volume del piede.

*Calze*. Ognuno metta alla prova le calze che crede, tecniche e non, doppie e singole. Ognuno troverà la calza giusta.

*Chiusura*. Nell’ordinaria camminata da escursione, il principio di riferimento è che il piede sia solidale con la scarpa. Indipendentemente dal tipo di calza, uno sfregamento tra piede e scarpa alza il rischio di vesciche.

*Salita*. Se terreno ordinario, senza richieste tecniche, non è necessario succare al massimo la stringatura. Utile espediente per le prime esperienze, consiste nell’avviare l’escursione con una stringatura molto larga. La cosa permette di sentire quando e perché diviene inefficiente. A quel punto, succarla un po’ di più e così ancora tutte le volte necessarie per arrivare a riconoscere la chiusura ideale per ogni terreno.

*Discesa*. Stringere l’avampiede per ridurre il contatto tra dita e punta della scarpa. Se con scarpa alta, lasciare più lasca la parte intorno alla caviglia.

*Succata*. Una chiusura uniformemente stretta tende a rendere il miglior servizio in discesa su terreno poco ripido ma accidentato. Il piede non toccherà la punta evitando così traumi alle dita/unghie/vesciche e aiuterà la caviglia in caso di storta. Contemporaneamente, ridurrà anche la mobilità della caviglia peggiorando così l’economia energetica e costringendo ad accomodamenti da parte del resto delle articolazioni del corpo, anche per la gestione dell’equilibrio.

**Tecnologia indumenti**

Tutta la tecnologia presente negli indumenti, per quanto renda un servizio, è opportuno considerarla NON indispensabile. È vero che assorbe il sudore, che è più termica, che si asciuga prima dei filati naturali, tuttavia un ricambio nello zaino – peraltro consigliabile comunque – e tessuti naturali opportunamente impiegati possono sostituire quelli tecnologici.

Questa nota vorrebbe puntare il dito sulla mistificazione della tecnologia piuttosto che sulla alternativa *naturale*.

**Tecnologia strumenti**

La cultura in cui cresciamo ci nutre del valore della tecnologia. Sarebbe un’ottima educazione se il modo in cui l’ha fatto non ci avesse portato a ritenerlo assoluto, a credere che senza tecnologia *siamo persi*. Così, facilmente riteniamo che senza strumentazione tecnologica non si possa, non si debba, sia un errore andare in escursione. Siamo così arrivati a credere che la tecnologia produca sicurezza. Una superstizione che a sua volta implica che ne siamo dipendenti, ovvero che senza di essa non si può. Siamo arrivati a essere comandati dalla tecnologia.

Con silente processo, goccia-goccia, il valore assoluto della tecnologia è entrato nella nostra rete di realtà e, naturalmente, a nostra volta, lo esprimiamo, mantenendoci così nel giogo che essa ci impone.

Con altrettanto silente processo, ci siamo allontanati da una modalità di vita basata sull’ascolto, fondata sul principio della relazione. Una modalità che permette di realizzare la miglior sicurezza, quella che tutti possono creare e ricreare, purché liberi dalla dipendenza della tecnologia.

Osservare il terreno nel piccolo e nel grande orizzonte, ascoltare e dare importanza alla nostra e altrui intima condizione e motivazione, muoverci a nostra misura, permette di avanzare nel modo più opportuno possibile, nel modo più idoneo per realizzare la miglior sicurezza, in quello ideale per essere creativi anche in circostanze critiche. Essere creativi richiede serenità, l’opposto dello stress, della tensione, del panico. In condizione creativa possiamo ricombinare le esperienze pregresse e la strumentazione disponibile. Diversamente, adotteremo soluzioni da luogo comune, adotteremo vie d’uscita fotocopia, cercheremo soluzioni fuori da noi, facilmente negli strumenti se su di loro avevamo fondato la nostra educazione e sicurezza.

**Vestiario**

*Camicia*. Camicia con tasche pettorali, utile per riporre carta e bussola, occhiali, ecc. Meglio con chiusura e di adeguata ampiezza.

*Pantaloni.* Quelli sintetici si asciugano più velocemente. Possono irritare e generare accumuli elettrici, sempre influenti sulla nostra condizione di equilibrio psicofisico.Utili con tasche laterali per riporre carte ed altro di leggero. Le tasche dovranno essere adeguatamente dimensionate e spaziose, nonché con chiusura.

**Zaino**

Tendenzialmente è funzionale alla sicurezza – e, per quanto mi riguarda, anche all’estetica – pensare lo zaino come un contenitore piuttosto che come un albero di natale. Funzionale alla sicurezza in quanto si riducono occasioni di impiglio, strappo, perdita di materiale e di equilibrio.

*Forma.* Se stretto e senza accessori laterali è indicato per l’alpinismo, le altre tipologie sono tendenzialmente tutte funzionali all’escursionismo.

*Indossarlo*. Lo zaino va serrato alla schiena per renderlo solidale al dorso in modo progressivo alla richiesta dell’azione. Una corsa in discesa, con cambi di reazione e terreno d’incerta stabilità la richiede.

Tanto più è a contatto con la schiena, tanto più produce sudore e richiede l’impiego di parte della muscolatura delle spalle.

*Cintura*. In escursione ordinaria, tanto in salita quanto in discesa, la riduzione della sudorazione della schiena e, quanto a proposito di freddo e cambio indumenti, la si ottiene stringendo la fettuccia in vita affinché parte del peso dello zaino si scarichi sulle e sopra, le ossa del bacino.

*Spallacci*. Tanto più la regolazione bassa degli spallacci è lasca, tanto più lo zaino tende ad allontanarsi dalla schiena, favorendo così la riduzione della sudorazione. La regolazione alta – per i modelli che ne dispongono – è utile soprattutto per unire lo zaino al corpo, come detto, utile in situazione *tecniche*. Con gli spallacci laschi e la cintura serrata, anche la muscolatura delle spalle tende a sgravarsi favorendo così il sostegno a carico dello scheletro, che significa riduzione del costo energetico dell’attività.

*Contenuto*. Il più pesante in fondo, il più leggero sopra. Confezioni impermeabili per indumenti ricambio e altro.

*Dotazione base (da personalizzare)*. Frontale, coltello, candela, fiammiferi/accendino, pronto cucito, foglio, matita, pronto soccorso, telo termico, crema solare, burrocacao, medicine personali. Borraccia/thermos, frutta secca. Altimetro, bussola, mappa, fischietto. Sottoguanti, guanti riserva, cappello, giacca a vento, ricambi asciutti. Coprizaino impermeabile.

**Extra**

Bello portare un sacchetto di carta dove inserire plastiche, tappi e cicche raccolti durante la via.

Bello riportare a casa anche tutti i rifiuti personali, dalle cicche di gomma e di sigarette alla carta della toilette. In caso di campo di più giorni, meglio disporre di una pala per scavare *prima* la propria toilette e ricoprirla *dopo*.

Bello cessare di utilizzare bottiglie di plastica per il rifornimento di acqua. Un’abitudine da demolire e da sostituire con la ricarica della borraccia.

L’esperienza non è trasmissibile e capire non conta nulla. Due validi punti di partenza per trovare da soli il proprio registro. Allora la domanda non è se quanto qui detto è vero o falso, bensì in che termini è vero e in quali altri è falso.