



# TREKKING IN GEORGIA

*Consigli per l'equipaggiamento*

**Estate 2009**

**ATTENZIONE:** a Tbilisi abbiamo a disposizione per il noleggio tende da due posti e sacchi a pelo. E' necessario però richiederli in anticipo. Il costo per il noleggio della tenda è di 20 Euro a testa (30 nel caso di un singolo ) per tutta la durata del trekking e 25 Euro per il noleggio del sacco a pelo.



## PREMESSA

Se fare un trekking di più giorni in autonomia vi attira, probabilmente avrete già una bella esperienza di viaggi avventurosi e un bel po' di equipaggiamento. Non vogliamo farvi cambiare attrezzatura, ma solo darvi **qualche suggerimento per aiutarvi a preparare lo zaino.**

L'escursionista italiano medio fa brevi trekking di pochi giorni su sentieri segnati, con tappe di 4-6 ore che vanno da rifugio a rifugio. Spesso fa a meno della tenda e dorme in strutture (B&B, rifugi) dove consuma anche due pasti su 3. Lo zaino che gli serve è sui 40-50 litri e al massimo ci tiene un pile, un guscio impermeabile, biancheria di ricambio.

Sulle montagne della Georgia non troveremo rifugi, dormiremo in tenda e mangeremo per lo più quello che ci saremo portati. L'acqua la troveremo nelle sorgenti e dovremo purificarla o farla bollire. Cammineremo almeno per 6-8 ore al giorno su sentieri spesso appena visibili. E ci divertiremo come matti, perchè siamo fatti così.

### *Nota importante*

*è possibile reperire equipaggiamento (vestiario, zaini etc.) ad ogni livello di prezzo. Nelle principali città esistono negozi molto grandi (Decathlon, Longoni..) dove si possono fare degli ottimi affari e risparmiare un sacco di soldi. Non fatevi quindi intimorire...*



## LO ZAINO E IL SUO CONTENUTO (AUTONOMI MA LEGGERI)

Lo zaino da usare per questo trek dovrebbe avere tra i 65 e gli 80 litri di capacità e non pesare (vuoto) più di 3 Kg. Il nostro obiettivo sarà di mantenere il **peso totale dello zaino al di sotto dei 16 Kg**, quindi preparate la bilancia e cominciate a divertirvi inserendo il necessario.

### Per la notte:

- Tenda: una tenda ogni due persone (2,5 – 3 Kg)
- sacco a pelo: serve un sacco a pelo un po' pesante (anche sintetico) ma non troppo (1Kg)
- materassino: il therm-a-rest è più comodo ma il classico materassino in poliuretano è molto più economico e leggero e fa bene il suo mestiere (0,4 - 1 Kg)

### Per cucinare:

- la soluzione ideale è un fornello a gas il più leggero possibile con un paio di bombolette di ricambio ( 0,5 Kg compresi i ricambi)
- mini set da campo in alluminio (una pentola per bollire l'acqua, una padella, un piatto) un set di posate e una tazza infrangibile per bere ( 0,5 Kg)
- Contenitori per l'acqua (3) da un litro, meglio se almeno uno è graduato ( 0,3 Kg)

### Per mangiare:

- lungo il percorso potremo procurarci dei viveri per integrare la dieta, è bene comunque essere autosufficienti per almeno quattro giorni. Il cibo consigliato consiste in buste di pasta, risotti e minestre pronte disidratate. Una busta da due porzioni pesa circa 150 grammi e basta mezzo litro d'acqua per preparare un pasto. ( 0,75 Kg)

### Vestiario:

- è consigliato portare un paio di calze da trekking per ogni giornata (tot.5-6 paia)
- biancheria a piacere, consigliato un costume da bagno
- due paia di pantaloni da trekking estivi lunghi (o uno lungo e uno corto)
- 5 magliette tecniche (meglio se miste a manica lunga/corta)
- 2 pile/dolcevita molto leggeri (anche una soltanto per i più spartani)
- 1 pile pesante
- 1 giacca a vento impermeabile e antivento (shell)
- 1 completo maglietta/calzamaglia (Capilene, Transtex, Cool –Max) utile per la notte o se dovesse fare più freddo

### Per lavarsi:

oltre ai generi personali che ognuno di noi preferisce, vi consigliamo di portare un paio di panni spugna di quelli quadrati sottili che si usano in cucina.

### Accessori:

Occhiali da sole, crema solare, stick per le labbra, bastoncini da trekking e un paio di sandali per la sera.



## **SE VOLETE APPROFONDIRE L'ARGOMENTO...**

**A CURA DI BASECAMP [HTTP://BASECAMP.SPLINDER.COM/](http://basecamp.splinder.com/)**

Non vi diremo cosa comprare, di che marca, o quanto spendere, ma vi aiuteremo a scegliere. Lo faremo usando alcuni criteri di base

### **La schiena**

Cosa porteremo sulle spalle sarà la nostra casa, la nostra cena, il nostro letto.

### **I piedi e le caviglie.**

Trattateli bene e vi porteranno quasi ovunque.

### **Il corpo**

Come coprirsi, cosa mangiare, quanto bere. E gli attrezzi per farlo.

### **Il riparo**

La tenda, quali vanno bene, i criteri per scegliere il nostro riparo.

### **La prima domanda: Cosa mi metto sulle spalle?**

Potete partire dallo zaino e trovare cosa metterci dentro, o fare il contrario, cioè guardare la vostra attrezzatura e andare a caccia dello zaino più adatto.

I criteri di base per la scelta di uno zaino da trekking sono: la capienza, l'accessibilità del contenuto, il peso, l'ergonomicità. Non c'è un ordine di priorità assoluto, ognuno di noi valuta in modo diverso questi aspetti.

La capienza è la base di tutto: minimo 65 litri, MAX 80, il nostro zaino dovrà essere sufficiente a contenere una tenda (o parte di essa, se abbiamo un compagno con cui dividerla), almeno un paio di kg di viveri, almeno 3 litri d'acqua, gli indumenti, il saccoletto, gli accessori vari (macchina fotografica, fornello ecc.).

L'accessibilità è soggettiva: c'è chi ama zaini pieni di tasche, cerniere ecc. e chi preferisce un sacco semplice senza fronzoli. Dipende dalle vostre abitudini e anche dal prossimo punto.

Il peso: più cose ha uno zaino, più pesa. Ogni cinghia, ogni fibbia pesa. I tessuti robusti sono spesso anche i più pesanti. Come per tutte le cose, nel trekking bisogna scendere a compromessi. Possiamo mettere il cartello "STOP" quando vediamo che un modello arriva vicino ai 3 kg. Al di sotto, se la capienza è buona e ce lo sentiamo bene sulle spalle, tutto va bene.

L'ergonomicità non è solo avere a portata di mano le tasche per i fazzoletti di carta o per il GPS: è la differenza tra uno zaino che ha tutto ma è scomodo e uno che ha QUASI tutto ma che non ci accorgiamo di portare.

### *In negozio...*

Dite al commesso cosa volete farci. Chiedete il peso dello zaino e se non lo sanno fatevi mostrare il catalogo della marca. Provatelo con almeno 6-7 kg, anche caricati male. Stringete tutte le cinghie e pensate che dovrete farlo magari con le mani fredde, la pioggia,



la stanchezza. Provatene tanti e non comprate se non siete convinti. Non guardate la marca, in montagna è la cosa meno importante.

## **I piedi**

Attenzione al peso, alla calzata, ai materiali. Ci servono scarponi di taglio medio, con suola ben tassellata, impermeabili e traspiranti.

Uno scarpone pesante non è per forza un cattivo scarpone, ma richiede abitudine. Come per gli zaini, più cose ha e più pesa.

La suola deve essere adatta a sentieri sconnessi ed essere in grado di supportarvi mentre vi portate sulla schiena uno zaino pesante. Se la suola è morbida in negozio, in montagna affonderete e rischierete di farvi male.

Gore-tex o no? La membrana impermeabile e traspirante è un plus a cui pochi rinunciano. Ha il difetto di aggiungere qualche grado di temperatura e alcuni modelli in pelle ne fanno a meno. Da pretendere se vi orientate su modelli con tomaia mista pelle-tessuto, in genere più leggeri.

### *In negozio*

Provateli nel pomeriggio con le calze spesse che porterete e partite da un numero più del vostro. I percorsi di prova nei negozi possono dare indicazioni sulla comodità, ma in realtà non saprete se avete fatto un buon acquisto finché non li proverete in una situazione reale. Cercate una calzata comoda ma solidale con piede e caviglia, sentite se l'alluce tocca la punta, provatene molti paia.

## **Il corpo**

Il principio della cipolla è un approccio classico. Unica raccomandazione: evitare il cotone. I tessuti in polipropilene o poliestere sono la base dell'abbigliamento tecnico e sono leggeri, molto compatti, asciugano in fretta e allontanano il sudore dalla pelle.

Nell'ordine i capi necessari sono: pantacollant e maglia a pelle leggeri, una o due t-shirt tecniche a manica corta o lunga, pantaloni da trekking estivi (lunghi), un pile windstopper o soft shell, un guscio impermeabile e traspirante, ghette o sovrappantaloni impermeabili e traspiranti. Vediamoli.

- pantacollant e sottomaglia: non serve che siano molto spessi, l'importante è che impediscano al corpo di raffreddarsi nelle soste e lascino traspirare durante la marcia. Si possono portare sotto agli altri indumenti e diventano degli ottimi pigiami per il campo.

- la t-shirt a manica lunga è meglio di quella a maniche corte. Un paio di capi così vi danno versatilità e potete portarne una per il giorno e una per la notte.

- L'indumento caldo dipende dalle abitudini. I tessuti tipo windstopper tengono abbastanza caldo e vi consentono di fare attività aerobiche se li indossate. Un giubbotto di piumino tiene più caldo, ma funziona solo se siete fermi e fa molto freddo: in altre circostanze finirete arrosto. O bolliti.

- pantaloni da trekking: meglio se lunghi, al massimo con l'opzione di staccare la parte di sotto per convertirli in short. Tessuto tecnico traspirante e di veloce asciugatura. Magari con un paio di tasche grandi per tenerci cose utili in marcia.



- Guscio e sovrappantaloni: Sono lo strato esterno che potreste dover indossare in caso di pioggia e devono essere tali da consentire di marciare con lo zaino in spalla senza farvi soffocare nella condensa. Ci sono modelli molto leggeri (ma un po' meno resistenti all'uso con zaino) e altri più spessi e pesanti.

Se hanno tasche, non devono interferire con la cintura dello zaino.

Sono fondamentali le aperture per aerazione e il cappuccio: questo deve essere solidale con i movimenti della testa, si deve chiudere bene e avere una visiera che non perda la forma.

- ghette: sono l'alternativa più leggera e meno ingombrante ai sovrappantaloni (che però riparano di più). Se impermeabili e traspiranti vi terranno lontana la condensa e costeranno di più rispetto a quelle solo impermeabili.

### **Il cibo**

Il cibo solido è ingombrante e pesa. Ma senza non si va da nessuna parte. Una buona regola è portarsi dietro almeno il necessario per due giorni in più di quanto è previsto, specie in zone montane remote. Ecco come fare per non rimanere schiacciati dal peso.

Disidratato o pronto al consumo? Quali che siano le vostre abitudini alimentari, quasi tutto è disponibile in queste due forme. La prima ha due vantaggi importanti: è molto compatta ed è leggera. Certo, richiede acqua per essere consumata e non tutti si trovano bene. Inoltre, possono risultare costosi.

I cibi in scatola o comunque pronti al consumo (anche le barrette di cioccolato, per esempio) hanno altri pro e contro: si possono mangiare anche freddi e in genere non hanno bisogno di essere scaldati a lungo, facendovi risparmiare gas. Però producono molti rifiuti (che **DOVETE** portare via con voi), sono ingombranti e pesano molto.

Il compromesso è la soluzione ideale: l'acqua, in Georgia, non manca e una base di buste liofilizzate fa comodo per ottimizzare. Anche le barrette di cioccolato, meglio se per uso trekking (migliori valori nutrizionali in rapporto al peso) possono essere prese in considerazione: un fabbisogno di circa 4-5 pezzi al giorno, per 6 giorni è più che sufficiente. Un po' di scatolame (acquistabile anche in loco), formaggi, persino uova, possono integrare la dieta in modo soddisfacente, specie nei primi giorni.

### **Il riparo, la tenda**

Dipende se dormirete da soli o almeno in coppia. Le tende da trekking sono disponibili per un massimo di 3 persone. Tratteremo i criteri di base per scegliere al meglio quello che vi serve.

- Peso: come per tutto il resto, dovrete portarvela sulla schiena, quindi è essenziale che abbia un peso ragionevole. Una tenda da 2 persone può essere sui 2 kg, una da 3 sui 3 kg, una monoposto non è molto più leggera di una 2 posti, ma si trovano facilmente di 1,5 kg. Ovviamente, più sono leggere, più costano.

- compattezza: è una caratteristica meno importante del peso, se il vostro zaino è abbastanza capiente, ma non guasta. In genere le tende da trekking si ripiegano in sacche di dimensioni contenute, quindi se scegliete bene non dovrebbe essere un problema.



- possibilità di dividere il carico: per alcune tende è possibile separare i vari componenti per ripartire il carico tra i membri del gruppo. Ad es. telo interno a uno e sovratelo più paleria all'altro. Altre tende hanno i due teli già collegati (anche se separabili) per facilitare il montaggio e può non essere conveniente dividere il materiale. In questo caso chi porta la tenda porterà meno viveri o altri materiali.
- facilità di montaggio: in genere le tende di questo tipo sono facili da montare. Verificate che i pali siano in alluminio, che i picchetti siano più del necessario. Non preoccupatevi di martelli e cose così: troveremo molte pietre e non serviranno. Un'altra cosa è la resistenza al vento: una costruzione a tunnel o la classica cupola assicurano buona tenuta. Più sono antivento più costano.
- telo singolo: in Italia non sono molto diffuse, ma alcune marche producono anche tende monotelo. Possono avere il pavimento come optional. In genere sono costose e molto leggere. Se non siete abituati, le sconsigliamo. Chi invece ne ha una e si sta chiedendo se portarla, deve sapere che il clima notturno in Georgia è abbastanza freddo anche d'estate e deve valutare la resistenza al vento e alla pioggia.

#### *In negozio*

Fatevi montare la tenda che volete valutare. Verificate che fra i due teli ci sia abbastanza spazio, entrateci dentro e guardate lo spazio disponibile. Se ha un'abside, dovrebbe poter ospitare il vostro zaino di notte; fatevi dare uno zaino in esposizione dal commesso, per provare. Ci sono tasche nella camera interna per contenere i vostri oggetti personali?

#### Accessori

Indispensabili: occhiali da sole, crema solare, stick per le labbra, kit primo soccorso, medicinali di base (antidiarroico, disinfettante intestinale, Aulin o similari), cappello e guanti, bastoncini da trekking.

---

Per ricevere ulteriori informazioni sull'equipaggiamento scrivi a: [info@visitgeorgia.it](mailto:info@visitgeorgia.it) o telefonaci al 339 3452768