

INTRODUZIONE ALL'ESCURSIONISMO

"Scala le montagne per sentire le buone nuove cosmiche . La pace della natura ti riempirà come la luce del sole riempie gli alberi. I venti soffieranno la loro freschezza dentro di te, e le tempeste la loro energia, mentre le preoccupazioni cadranno come le foglie d'autunno." (John Muir)

Cosa?

L'attività dell' escursionismo, é l'escursione con la tua casa sulle spalle. Alcune delle piste più panoramiche nella provincia possono essere raggiunte solo tramite l'escursionismo: le sezioni del Voyageur Trail, del sentiero Pukaskwa Coastal Trail, del sentiero Killarney's Silhouette Trail e la sezione del sentiero di Ganaraska Wilderness Trail, per nominare qualcuna. Quindi, ecco alcune idee per iniziare questa attività.

Quando?

È consigliabile iniziare con l'attività del campeggio durante il "tempo mite". Sebbene sceglierai probabilmente l'estate per la tua prima esperienza, l'inizio della primavera, la tarda estate e l'autunno, hanno sicuramente dei vantaggi: meno folla, la mancanza di insetti che mordono e delle sere fresche per dormire.

Dove?

Per le tue esperienze introduttive, è consigliabile scegliere dei sentieri che siano in qualche modo, familiari e vicini alla civiltà. Riuscirai comunque a "scappare", ma sarai in grado di affrontare qualsiasi emergenza che potrebbe sorgere, come per esempio il brutto tempo od i problemi con le tue attrezzature.

Per Quanto Tempo?

Inizia la tua gita con un viaggio fatto durante il fine settimana. Quando avrai preso un po' più confidenza e sviluppato le tue capacità, potrai intraprendere dei viaggi più lunghi.

Pianifica prudentemente

Occupati dei dettagli a casa e le cose dovrebbero andare bene sul sentiero. Seleziona l'itinerario con prudenza e pianifica i tempi di viaggio con una cartina dettagliata. Sui sentieri mantenuti bene, considera che impiegherai un' ora per ogni tre chilometri pianeggianti, e aggiungi un' ora di più per ogni 300 metri di altitudine. Concedi più tempo in caso di sentieri in cattivo stato, od in caso di brutto tempo, o solamente per "sentire il profumo delle rose". Mettiti in forma; ti divertirai di più se stai bene fisicamente. Un regime di esercizio aerobico praticato regolarmente, come la camminata a passo veloce, la corsa in bicicletta e la corsa a piedi, aiuteranno il tuo sistema cardiovascolare e le tue gambe.

L' attrezzatura

Quando si è nella riserva naturale, generalmente, meno si ha, meglio è. La maggior parte dei principianti escursionisti, ed anche alcune "vecchie volpi" con

dell' esperienza, tendono a sopravvalutare i loro bisogni e portano troppo. Pensate leggero! Le attrezzature per le escursioni dovrebbero essere più leggere che possibile, ma abbastanza forti da sopportare le condizioni meteorologiche estreme. Prima di lasciare casa, pesa il tuo zaino carico. Per una fine settimana d'estate, il tuo zaino non dovrebbe pesare più di 16 chili. Una regola generale dice di non eccedere il 30% del peso del tuo corpo. Uno zaino che pesa più di 20 chili rovinerà quanto c'è di divertente nell'esperienza, quindi lascia tutto ciò che non è necessario a casa.

I vestiti:

Le attrezzature di alta qualità ti terranno al caldo, all' asciutto e ti daranno del confort. Indossa dei strati per sentirti più al caldo e per darti maggiore versatilità. Dovresti includere la biancheria intima anti-umidità in polipropilene, uno strato isolante, ed uno strato esterno impermeabile, uno che non lasci passare il vento.

Prenditi cura dei piedi

Gli scarponcini da trekking ben ammorbiditi sono le tue attrezzature più importanti. È necessario che ti diano dell'appoggio per affrontare il peso di uno zaino carico. I calzini comodi sono anche loro degli articoli cruciali. Molti escursionisti preferiscono un calzino interno fine ed anti-umidità ed un calzino esterno con capacità assorbente.

Lo Zaino

Questo è un altro oggetto cruciale. Assicurati che lo zaino sia pienamente adattabile e che sia adeguato alla tua corporatura. Le spalline e la cintura al livello dei fianchi dovrebbero essere imbottite, ed il volume dovrebbe permettere di caricare tutte le tue attrezzature – 80 litri sono probabilmente sufficienti, almenochè tu non abbia un sacco a pelo ingombrante. È una idea saggia di evitare di appendere le cose sulla parte esterna dello zaino, dove potrebbero bagnarsi, perdersi o danneggiarsi. È importantissimo che le tue attrezzature rimangano asciutte, quindi usa una busta di plastica che può essere completamente chiusa come rivestimento. Per ulteriore protezione, metti il tuo sacco a pelo ed i tuoi vestiti in sacchi impermeabili separati, e porta con te altri sacchi di plastica; questi sacchi non pesano tanto.

La tenda

Scegli una tenda indipendente (senza piedistallo), leggera, con buona ventilazione, che abbia un telo esterno impermeabile, uno spazio adeguato, un numero minimo di cuciture, ed un "pavimento a vasca" che terrà lontano l'acqua. Non ordinarla da un catalogo senza averla vista da vicino! Vai da un negozio di attività sportive, preferibilmente due negozi o più di due, dedicati alle attività sportive all'aperto e parla con un venditore esperto (una venditrice esperta) prima di fare la tua scelta.

Gli alimenti

Divertiti mentre prepari i tuoi menù: scegli cibi leggeri, facili a preparare, non deteriorabili e che si possano consumare con un cucchiaino. Per non caricare troppo, evita gli alimenti che contengono una quantità sostanziale d'acqua, come la frutta fresca e le verdure. Porta cibi essiccati che diventano dei piatti gustosi quando sono semplicemente aggiunti a dell'acqua bollente (metterli ammollo a priori spesso aiuta). I cibi che si cucinano rapidamente sono i migliori, perché hanno bisogno di meno carburante. Fonti di carboidrati facili da trasportare sono il riso a cottura rapida, gli spaghetti sottili, i fiocchi d'avena, il pane e lo zucchero. Fonti ricche di proteine e di grassi, facili da trasportare, sono: il salame, il formaggio, le noci o le nocciole ed il burro d'arachidi. I negozi per le attività sportive all'aperto hanno a disposizione una grande varietà di cibi essiccati, e anche dei libri di cucina mirati alla cucina sull'escursionismo. Le lattine e le bottiglie devono essere evitate a tutti i costi; sono pesanti e proibite in molti parchi, siccome sono articoli che creano dell'inquinamento. Ricordati di portare anche delle merende di barre energetiche..

L'Acqua

L'acqua si deve portare SEMPRE. Deve essere SEMPRE bollita per otto minuti, e filtrata o trattata chimicamente se proviene da una sorgente naturale.

Considera tre litri di acqua potabile per ciascuna persona al giorno, in condizioni meteorologiche temperate (questo include l'acqua per cucinare), e fino a sei litri quando fa caldo.

L'imballaggio degli articoli nello zaino

Prima di sistemare tutto, metti insieme tutte le attrezzature che pensi ti servano e chiediti se veramente devi portare tutto. Guardiamo alcuni degli articoli discutibili adesso, a casa tua, e non mentre sei addentrato nella riserva naturale! Prima di tutto, i vestiti. Butta via quel paio di guanti di riserva; puoi usare dei calzini se è necessario. Quel pullover ingombrante di lana, quei pantaloni e quella parka isolante dovrebbero essere sostituiti con strati sottili e leggeri, come la biancheria intima di polipropilene (preferibilmente non di cotone), uno strato di mezzo leggero, felpato ed uno strato esterno impermeabile che respira. Perché? Non solo sono leggeri, ma si asciugano anche rapidamente, e quindi probabilmente non avrai bisogno di un cambio completo di vestiti. Se devi per forza portarti un pullover per tenerti più al caldo, portati due pullover leggeri di materiale sintetico invece di quel pullover pesante di lana. Lascia a casa quei jeans di cotone, i shorts e le magliette di cotone, almenochè la tua escursione non sia fatta in condizioni meteorologiche calde ed asciutte. Questi indumenti impiegano un'eternità ad asciugarsi dopo una tempesta. Poi controlla i tuoi attrezzi da cucina. Lascia a casa il coltello e la forchetta; hai solo bisogno di un cucchiaino. Lascia la tazza ed il piatto; una scodella può servire sia per mangiare che per bere. Perché hai bisogno di due pentole e due coperchi? Una pentola un po' più grande sarà sufficiente per riscaldare l'acqua per cucinare, fare il té e per lavare i piatti.

Ora sei pronto a mettere tutto dentro lo zaino, il quale hai già rivestito con una grande busta di plastica. Pensa alla sequenza in cui avrai bisogno delle cose, sia sul sentiero che quando planti la tenda. Pensa al rovescio! Prima di tutto, se hai degli "articoli di emergenza", come la coperta termica, un paio di barrette energetiche ed un grande sacco di ricambio per mettere la spazzatura, metti questi completamente in fondo al compartimento principale, dove possono essere dimenticati. Poi, metti il sacco a pelo, in seguito, il cuscino a pelo per dormire. Se il materasso è un Therm-a-Rest gonfiabile, arrotolalo strettamente e mettilo in fondo. Se è fatto di piume a cellule chiuse, puoi usarlo per rivestire il tuo zaino o per riempirlo di altre cose, oppure (se il tuo zaino è troppo piccolo) puoi arrotolarlo il più strettamente possibile e puoi attaccarlo all'esterno dello zaino, nella parte inferiore od al lato dello zaino, in un sacchetto resistente e impermeabile. I cibi, gli attrezzi da cucina, il fornello, il carburante ed i vestiti di ricambio vanno messi in seguito; includi un paio di pantofole, i mocassini, i sandali o le scarpe da corsa da indossare intorno al campo. Riempi la pentola da cucina più che puoi, per conservare dello spazio. In prossimità della parte alta del compartimento principale, metti la tenda ed il telo esterno impermeabile. Il sacco che contiene i pali e le mollette, e la torcia (preferibilmente un faro) può essere fissato in maniera sicura nella parte esterna dello zaino, se non c'è spazio dentro. Nella parte superiore dello zaino e nelle tasche laterali facili ad accedere, metti quegli oggetti che ti potrebbero servire sul sentiero: gli spuntini, gli attrezzi impermeabili, la cassetta di pronto soccorso, una piccola cassetta per le riparazioni, gli articoli d'igiene personale, un quaderno per gli appunti ed una matita, una macchina fotografica, la pellicola e l'acqua. Alcuni zaini hanno un porta-bottiglie attaccato alla cintura al livello dei fianchi. Se il tuo zaino non ha questa tasca, assicurati che il tuo contenitore d'acqua non sia sepolto in fondo allo zaino, dove non verrà utilizzato quanto si dovrebbe! Finalmente, gli articoli leggeri che dovrebbero essere portati addosso, includono le tue chiavi, un coltello svizzero, gli occhiali da sole, il filtro solare, l'insettifugo, i fiammiferi impermeabili di ricambio, il fischietto, la bussola e la cartina ed una barretta energetica, o delle caramelle. Nel paese degli orsi, si raccomanda molto di portare una bombola aerosol contro gli orsi (basta che si sappia usare!).

Delle Considerazioni Speciali

Se pensi di voler utilizzare i ruscelli ed i laghi per ottenere dell'acqua da bere e per cucinare, avrai bisogno delle compresse per la purificazione dell'acqua, oppure di un filtro meccanico. Se la fonte dell'acqua è lontana dal tuo campo, considera di portare un contenitore piegabile per facilitarne il trasporto. Se i fuochi all'aperto sono permessi, forse sarai tentato a non portarti il fornello ed il carburante per evitare del peso eccessivo, (se una pentola un po' sporca non ti dispiace). Non essere tentato a farlo! Raccogliere del materiale per fare un fuoco può essere scoccante alla fine di una dura passeggiata sul percorso, e se piove, rimpiangerai di aver lasciato a casa quel fornello e quel carburante. Inoltre, i fuochi all'aperto non rispettano l'ambiente. Nel paese degli orsi, devi portare con te almeno 20 metri di corda, una carrucola leggera ed un moschettone per appendere il tuo cibo e la spazzatura (in sacchi separati, non dentro il tuo

zaino), da un albero adatto. Anche se non ci sono orsi, ci sono sempre i procioni e loro adorano il sapone e il dentifricio, così come il cibo e la spazzatura! Quindi questi oggetti dovrebbero essere sempre sospesi almeno a 4 metri dalla terra ed a 3 metri di distanza dal tronco e dai rami degli alberi. Un altro articolo molto utile è il bastone da trekking, o magari un paio di bastoni. Riducono lo stress nelle gambe e danno dell' appoggio sulle superfici sdruciolevoli. Se fai l'escursione con un gruppo, mantieni il numero di persone relativamente piccolo così i danni all'ambiente, il rumore e la spazzatura rimangono al minimo. Lascia la tua area di campeggio come l'hai trovata e porta con te tutte le tue immondizie.

Un Elenco di Attrezzi per i Principianti

Gli articoli generali di base: lo zaino, la tenda (indipendente, senza piedistallo, con telo esterno impermeabile), il sacco da pelo, il cuscino da pelo per dormire, la bussola, il fischietto, la cartina dentro un recipiente impermeabile, la bottiglia d'acqua, il purificatore d' acqua, il coltellino svizzero, 20 metri di corda leggera di nylon (con la carrucola ed il carabiner), il faro od una piccola torcia elettrica (con le pile di ricambio ed una lampadina di ricambio). In luoghi dove ci sono degli orsi, aggiungi la bombola aerosol contro gli orsi.

Gli attrezzi da cucina: i cibi, gli utensili da cucina, (la pentola con il coperchio, la pinza, la paglietta, la spazzola dura), il fornello da escursione con la bottiglia del carburante, (in estate, 250 ml di carburante al giorno per due persone), il cucchiaio, la scodella, l'accendino od i fiammiferi messi dentro un contenitore impermeabile, il sacco di plastica grande e resistente per conservare e per impacchettare le immondizie.

I vestiti: i scarponcini da trekking, i sandali o le scarpe da corsa, 2 paia di calzini ad uso interno, 2 paia di calzini ad uso esterno, la biancheria intima, la maglia con le maniche lunghe, la giacca di felpe imbottita, i pantaloni lunghi (non i jeans!), i shorts, il cappello da sole, la bandana, i guanti, la toque di lana, le attrezzature impermeabili (la giacca ed i pantaloni) oppure il poncho.

Articoli di pronto soccorso: la moleskina, (una fasciatura adesiva), i cerotti, la fasciatura elastica, la crema antibiotica, le vostre medicine individuali.

La cassetta di emergenza: lo Sparadrap, i sacchi per le immondizie resistenti, le buste ziploc (con chiusura a cerniera), un ago e del filo resistenti, lo spillo di sicurezza, dei lacci per le scarpe.

Gli articoli personali: gli occhiali da sole, il filtro solare, la crema per le labbra, lo spazzolino da denti ed il dentifricio, il sapone biodegradabile, l'asciugamano, l'insettifugo, la carta igienica, l'asciugamano, la macchina fotografica e la pellicola, un quaderno per gli appunti, una matita e dei binocoli.

Riferimenti e Ringraziamenti: Explore magazine (www.explore-mag.com),
Edizione Marzo/Aprile 2000, "Summer Backpacking: Packing the Essentials"
(Backpacking d'Estate: Portare Le Cose Essenziali) by Peter Thompson.