



Lo zaino, gli scarponi ed un abbigliamento adeguato sono cose indispensabili per andare in montagna in tranquillità e sicurezza; a corredo ci sono però altre cose, **accessori**, che a volte sono altrettanto indispensabili, altre volte forniscono valide comodità che alleviano anche la fatica.

Mi riferisco, in primis, ai *bastoncini telescopici*: sono come bastoncini da sci ma di altezza regolabile; in questo modo si adattano alle diverse esigenze di altezza ed all'occorrenza possono essere riposti nello zaino, con un ingombro minimo (50/60 cm).

La loro funzione è di far lavorare le braccia nei tratti di puro cammino (dove sarebbero invece inutilizzate), fornendo un valido aiuto alle gambe sia in salita che in discesa, preservando le ginocchia!

Nei tratti più impegnativi, ove è richiesto invece l'uso delle mani, si possono riporre comodamente nello zaino senza avere fronzoli di più di 1 metro che sporgono dalla sagoma della persona e che si impiglierebbero in rami, rocce e così via.

Le ricerche effettuate stimano che essi, se usati correttamente, permettono di scaricare fino al 40% di peso dalle gambe: la loro utilità è quindi crescente all'aumentare della lunghezza dell'itinerario nonché del peso dello zaino.

Certo all'inizio, per un utilizzo corretto, occorre un po' di abitudine, ma poi diventa una cosa naturale. Senza contare poi che essi forniscono altri 2 punti di appoggio dando così una stabilità quasi totale: quasi fondamentali quindi su terreni difficili, nell'attraversamento di torrenti o sulla neve.

Sono in alluminio o più frequentemente in leghe leggere con parti di carbonio; sono utilizzati poi nello scialpinismo in quanto la lunghezza variabile ben si adatta alle diverse esigenze di salita e discesa ed anche alla quantità di neve fresca; in quest'ultimo caso vanno acquistati obbligatoriamente con la rotella nel puntale (altrimenti sprofondano nella neve senza limiti, appena ci si appoggia il peso!).

I sistemi per l'allungamento sono due: a scatto ed a vite; il primo è più comodo e non si blocca in presenza di umidità o ghiaccio, ma il meccanismo di blocco si logora col tempo sino a perdere la capacità di bloccaggio; il secondo non ha questo inconveniente però può bloccarsi nelle situazioni sopracitate.

Altro accessorio utile sono le *ghette*: evitano l'ingresso di neve dal collare dello scarpone, proteggono il pantalone dall'erba bagnata e lo salvaguardano da accidentali "ramponate" su ghiacciaio, o comunque durante l'utilizzo dei ramponi.

Sono in Cordura, Kevlar e qualche modello ha anche la membrana in Gore-tex; il modello classico adotta un cinghietto (in neoprene o altri materiali resistenti ed impermeabili) che passa sotto lo scarpone, nella zona centrale, trasversalmente, ed un'apertura (frontale o

laterale o posteriore) con cerniera e patta copricerniera; alcune sono dotate di coulisse regolabile all'estremità superiore; infine un gancino le fissa anteriormente all'allacciatura dello scarpone.

Coprono la gamba sino a poco sotto il ginocchio, anche se sono spesso poco traspiranti, prezzo da pagare per un'impermeabilità totale, salvo ovviamente quelle in Gore-tex.

Altri accessori sono: la *lampada frontale*, una torcia con portabatterie che si posiziona, mediante elastico, sul capo; indispensabile nelle partenze precedenti all'alba, permette di camminare avendo le mani libere (per i bastoncini o la piccozza).

E' utile poi anche in rifugio, anche solo per poter andare in bagno durante la notte: infatti qui alle 22 spengono il gruppo elettrogeno e fino alle 6...

Ve ne sono con i led o con la classica lampadina (e fascio luminoso regolabile); pesa 150-200 g (lampadina) ed hanno durata di 12-15 h (la batteria, ovviamente), di più quelle con i led e pesano anche molto meno.

Per la sicurezza è invece indispensabile il *telo termico*: è un telo alluminato (o dorato ed alluminato) che mantiene il 90% del calore corporeo, indispensabile in caso di bivacco notturno forzato oppure in caso di infortunio (in attesa dei soccorsi); evita l'ipotermia, un pericolo mortale!

Così pure è utile una piccola *cassetta di pronto soccorso*: una per gruppo o nei giri di più giorni, vi sono i modelli appositi che sono piccoli e leggeri.

Infine gli *occhiali da montagna* e la *crema protettiva*: i primi devono proteggere il più possibile l'occhio e la zona ad esso più prossima dalle radiazioni UV, impedendo anche le infiltrazioni laterali ed inferiori (a volte sono dotati di paranaso per evitare scottature): in quota (ed a maggior ragione sulla neve) la forte luce può provocare facilmente congiuntiviti, cecità temporanea o addirittura permanente!

La crema protettiva, data la forte radiazione, deve avere fattore di protezione totale, di quelle che si acquistano in farmacia: meglio infatti non abbronzarsi, qui il rischio è l'ustione di I° grado!

DAVIDE TAGLIAVINI