



PILLOLE ESCURSIONISTICHE – di Antonella Melilli e Maurizio Martin

“Camminare con i bastoncini da giovane sembra ridicolo, ma con la vecchiaia la schiena e le ginocchia ringrazieranno” **(Maurizio)**.

BASTONCINI DA TREKKING – Sono la naturale evoluzione degli affascinanti bastoni da montagna in legno (anche chiamati Alpenstock) spesso intagliati o rivestiti di multicolori placchette metalliche, a ricordo delle nostre imprese alpinistiche più importanti. Oggi il mercato li ha definitivamente sostituiti con i telescopici bastoncini in Alluminio o in fibra di Carbonio, leggeri, resistenti, ammortizzati, smontabili in 2/3/4 sezioni e allungabili in base all’altezza della persona che li usa. A torto individuati come sostegno per le persone di “una certa età”, se usati appaiati riducono notevolmente la fatica delle ginocchia e della schiena, preservando la postura e la funzionalità del corpo. Mantenendo al contempo il perfetto equilibrio e il bilanciamento durante la camminata. Ecco di seguito come usarli e alcuni consigli...

| BASTONCINO | NO | SI | PERCHÉ |
|---|----|----|---|
| TELESCOPICO A VITE | X | X | È IL BASTONCINO PIÙ COMMERCIALIZZATO E SOLITAMENTE IL PIÙ ECONOMICO (alle volte può comunque rivelarsi costoso). PRATICO e LEGGERO, PER ALLUNGARLO o RIDURLO (e BLOCCARLO) SI DEVONO RUOTARE LE PARTI UNA SULL’ALTRA, PRIMA IN UN SENSO POI NELL’ALTRO. DIVERSAMENTE DA QUEL CHE SI PENSA LE SEZIONI SONO TOTALMENTE SCOMPONIBILI PER LA PULIZIA DALL’UMIDO. SVANTAGGIO: SE LE PARTI NON VENGONO PULITE, PERIODICAMENTE, L’OSSIDAZIONE POTREBBE BLOCCARLE IRRIMEDIABILMENTE. |
| TELESCOPICO CON CHIUSURA A CLIK | | X | È LA SOLUZIONE PER ECCELLENZA IN QUANTO LA CHIUSURA (REGOLABILE IN POTENZA) GARANTISCE VELOCITÀ E SICUREZZA DEL BLOCCO FRA LE SEZIONI. ANCHE IN QUESTO CASO LE STESSE SONO SCOMPONIBILI PER LA PULIZIA, CHE DEVE COMUNQUE AVVENIRE PERIODICAMENTE - COME PER IL TELESCOPICO A VITE LE PARTI SI POSSONO SFILARE COMPLETAMENTE E RIPORRE ALL’INTERNO DELLO ZAINO SCIOLTE, IN CASO SI DEBBANO PERCORRERE VIE FERRATE O GALLERIE DI GUERRA (foto sopra). |
| TELESCOPICO A SETTORI PIEGHEVOLI | | X | BASTONCINO DI ULTIMA GENERAZIONE, ALTAMENTE PERFORMANTE, RPIEGABILE VELOCEMENTE IN QUATTRO SEZIONI. TALE SCOMPONIMENTO LO RENDE MOLTO CORTO E QUINDI PRATICISSIMO DA RIPORRE NELLO ZAINO. DIVERSAMENTE DAI PRECEDENTI TUTTI GLI ELEMENTI NON SONO SEPARABILI. |
| <i>USO CORRETTO</i> | | | |
| REGOLABILE IN BASE ALLA PROPRIA ALTEZZA | | X | IL BASTONCINO PRESENTA DELLE TACCHE NECESSARIE PER LA REGOLAZIONE IN BASE ALLA PROPRIA ALTEZZA. SI IMPUGNA E SI REGOLA (in piedi e in piano) PONENDO IL BRACCIO E L’AVANBRACCIO A 90° GRADI, MEMORIZZANDO LA POSIZIONE E QUINDI PERSONALIZZANDO LA MISURA. |
| REGOLABILE IN BASE ALLA PENDENZA | X | X | SÌ - L’ALTEZZA SI PUÒ MODIFICARE SIA SALENDO CHE SCENDENDO, CHE TRASVERSALMENTE IL PENDIO (in questo caso va allungato il bastoncino a valle): TALI REGOLAZIONI RISULTEREBBERO PERÒ INFINITE NEL CORSO DI UNA CAMMINATA. NO – RISULTA PIÙ PRATICO MANTENERE IL BASTONCINO ALL’ALTEZZA IMPOSTATA ALL’INIZIO; PIUTTOSTO, MEGLIO VARIARE IL PUNTO DI IMPUGNATURA (solitamente i bastoncini ormai offrono tutti una seconda impugnatura più bassa, in spugna, atta allo scopo (foto 3). |
| IMPUGNATURA CON LACCIOLLO | | X | È L’UNICO MODO CORRETTO DI IMPUGNARE IL BASTONCINO (diversamente lo si porterebbe solo a spasso) SIA IN SALITA (per far forza anche con le braccia) CHE IN DISCESA (il polso e il braccio hanno un appoggio solido e sicuro e ci si può appoggiare). ALCUNI DICONO CHE IN DISCESA SIA PERICOLOSO, IN CASO DI CADUTA, PER POSSIBILI TRAUMI AGLI ARTI. ATTENZIONE - I BASTONCINI SERVONO PROPRIO A NON CADERE! |
| IMPUGNATURA SENZA LACCIOLLO | | X | DIVERSO È IL DISCORSO NEL CASO L’AMBIENTE SIA INNEVATO. DOVE SUSSISTE IL PERICOLO DI VALANGHE L’USO DEL LACCIOLLO È VIVAMENTE SCONSIGLIATO PERCHÉ IN CASO DI TRAVOLGIMENTO OSTACOLEREBBE IL RECUPERO DELL’INFORTUNATO AGGRAVANDO IL PREZIOSISSIMO TEMPO DI RECUPERO. |
| RONDELLA | | | IL BASTONCINO È PROVVISORIO DI UN PUNTALE CON INCAVO, DOVE INNESTARE LA RONDELLA ANTI SPROFONDAMENTO. QUESTA POTRÀ ESSERE DI PICCOLE DIMENSIONI PER L’ESCURSIONISMO ESTIVO O LARGA PER L’AMBIENTE INNEVATO, CHE LO SI AFFRONTI CON O SENZA CIASPOLE. |

RIASSUMENDO potremo quindi dire che ...

I bastoncini sono ormai entrati, a pieno titolo, a far parte della nostra attrezzatura escursionistica ed è bene imparare ad usarli nel modo corretto. Ciò non toglie che si possano usare anche in situazioni particolari, come ad esempio spostare la vegetazione infestante (ortiche, rovi) dei percorsi poco frequentati e/o maltenuti, allontanare animali al pascolo troppo curiosi oppure usare come supporto per asciugare la maglietta bagnata di sudore. Uno strumento insomma, il bastoncino, che, se usato come si deve non ne potrete più fare a meno, diventando un tutt’uno con il corpo in movimento. Dicono che possa portare alla perdita del naturale equilibrio. **NON È VERO!!!**

