

SCARPE, CALZINI E PIEDI

Durante un lungo cammino i piedi sono sollecitati in modo anomalo. E' quindi importante scegliere correttamente la scarpa più adatta.

La scelta dipende dalla stagione e del percorso che scegliamo: se dobbiamo percorrere l'intero itinerario e quindi valicare le Alpi al Passo del Gran San Bernardo, uno scarponcino alto impermeabilizzato è una scelta quasi obbligatoria.

Esistono in commercio degli scarponcini da trekking molto leggeri e comodi, che rispetto alle calzature basse hanno il vantaggio di sostenere la caviglia, molto sollecitata dal peso dello zaino, prevenendo storte e problemi ad articolazioni e tendini soprattutto nei tratti più sconnessi.

Inoltre gli scarponcini impermeabili consentono di affrontare i (rari) guadi e proteggono il piede da pioggia e fango. Se la qualità è buona lo scarponcino vi accompagnerà volentieri anche sugli sterrati leggeri e sull'asfalto.

La scarpa bassa da trekking, soprattutto se molto traspirante (e quindi non impermeabile), è una soluzione migliore per i periodi più caldi, evitando la sudorazione eccessiva che facilita la formazione di vesciche. Tuttavia non sostiene la caviglia e quindi è meno adatta ai tratti più impegnativi del percorso, deve essere tolta per attraversare i guadi e non protegge bene dalla pioggia.

I sandali da trekking sono utilissimi per chi indossa abitualmente un'altra calzatura per camminare, e quindi sono adatti ai momenti di relax, per fare la doccia, o per attraversare i guadi. Alcuni pellegrini li utilizzano anche per camminare durante il giorno: se i sandali sono di qualità e sono già stati usati per lunghe camminate, possono essere un'ottima scelta; altrimenti è meglio evitarne l'uso per non rischiare vesciche. Inoltre i sandali non proteggono il piede da urti accidentali contro pietre e ostacoli, e quindi non sono adatti ai tratti di sentiero sconnesso.

Meglio evitare altri tipi di calzature, e in particolare le cosiddette "scarpe da ginnastica", ovvero calzature progettate per altri sport e non espressamente per la camminata: potrebbero avere soles troppo sottili, o troppo morbide, o non sostenere adeguatamente la caviglia.

Ciò vale anche se nell'uso quotidiano trovate comode queste scarpe. Usare una scarpa per fare due passi comporta una sollecitazione minima rispetto alla percorrenza di 25 km al giorno per più giorni.

Dove e come acquistare le scarpe

Per l'acquisto conviene scegliere un negozio specializzato, in cui i commessi abbiano la competenza tecnica adeguata per consigliarvi. Portate con voi un paio di calze da trekking o indossate quelle che il negozio vi mette a disposizione, e dedicate molto tempo alla prova, confrontando vari modelli, indossandoli a lungo, camminandoci.

Alcuni negozi sono dotati di una pedana che simula una discesa, in cui potrete verificare se la misura è corretta o "toccate in punta".

Tenete conto che in genere il piede si gonfierà, soprattutto se farà molto caldo, e che le calze da trekking sono imbottite. Scegliete quindi una scarpa abbondante, almeno una misura in più di quella che portate abitualmente.

Evitate scarponi troppo rigidi, adatti a un uso in alta montagna. Comunque tenete presente che al momento della prova in negozio una scarpa ben strutturata potrebbe apparire rigida, mentre dopo un uso prolungato non ci farete caso.

Non cercate il risparmio: un paio di scarpe di qualità costa almeno 100 Euro, ma sono soldi ben spesi. Scarpe economiche potrebbero trasformare il vostro cammino in un supplizio.

Dopo l'acquisto, indossate a lungo le scarpe prima della partenza. Prima in casa, poi per qualche breve passeggiata, poi per cammini sempre più lunghi. Non arrischiatevi ad usare scarpe nuove, sia pure apparentemente comode, senza un adeguato rodaggio.

Le calze

La scelta delle calze è importante quasi quanto quella delle scarpe.

Bisogna utilizzare calze speciali anti-vescica, con punta e tallone rinforzati. Costano in genere molto di più delle calze normali, ma la differenza in termini di confort vale la spesa. E' bene portare con se tre paia di calze, in modo da averne sempre un paio asciutto.

La cura dei piedi

Il principale problema creato da scarpe e calze sbagliate è la formazione di vesciche sui piedi, che possono risultare molto fastidiose e dolorose. Meglio quindi evitarne o limitarne il più possibile la formazione.

Le vesciche in genere si formano a causa dello sfregamento della pelle sulla scarpa, e sono facilitate dal sudore e dall'umidità.

Una prima regola utile può essere quella di mantenere i piedi i più asciutti possibile: ad esempio vanno evitati bagni ai piedi durante il cammino, che ammorbidiscono la pelle e la rendono più vulnerabile. Ciò anche se fa molto caldo, e non è facile resistere alla freschezza di una fontana o di un torrente.

Se possibile bisogna evitare di bagnarsi i piedi anche durante i guadi, ed è bene asciugare con cura la pelle prima di rimettere le scarpe.

Un'ottima abitudine è quella di togliersi scarpe e calze durante ogni sosta, anche se molto breve: ciò consente alla pelle dei piedi di "respirare" e di asciugarsi. Se avete bisogno di camminare, ad esempio per entrare in un bar, potrete indossare i sandali a piedi nudi.

A volte le vesciche si formano anche tra le dita, a causa dello sfregamento. Possono essere evitate spalmando un po' di vaselina tra le dita, per evitare l'attrito.

Il pediluvio serale è invece molto salutare, soprattutto se dopo aver lavato accuratamente i piedi spalmate sulla pelle una crema speciale contro l'affaticamento. L'operazione va ripetuta la mattina successiva, appena svegli. I risultati sono sorprendenti.

Conclusioni

I piedi sono la parte del corpo più sollecitata, la principale fonte di fastidio e dolore, e non a caso sono l'argomento principale dei discorsi dei pellegrini.

La qualità delle scarpe e delle calze è fondamentale per prevenire la gran parte dei problemi che potrete avere lungo il cammino: non badate a spese quindi, e dedicate tempo ed attenzione alla scelta degli articoli più adatti a voi.

Tre suggerimenti per i piedi dei camminatori

1. Ungere i piedi tutti i giorni e già da alcuni giorni prima della partenza con una crema molto grassa
2. portare 2 paia di scarpe e alternarle ad ogni tappa, volendo cambiandole anche durante la stessa tappa, oppure, ancora meglio, portare 1 paio di scarpe da trekking e 1 paio di sandali da trekking (i sandali hanno il vantaggio di essere molto versatili, e possono servire sia per camminare sia durante il riposo al posto delle ciabattine)
3. durante il cammino, a ogni tappa anche breve, togliersi le scarpe, sfilarsi le calze, rigirarle e metterle ad asciugare: questo piccolo accorgimento riduce di molto la possibilità di formazione delle vesciche.

LO ZAINO

«Cosa portare nello zaino? Un problema che affrontiamo ogni volta che prepariamo un'escursione, ma che nel caso di un lungo viaggio a piedi assume un'importanza fondamentale, e può fare la differenza tra una splendida esperienza e un inferno.

Chi affronta per la prima volta un lungo viaggio a piedi tende a caricare un peso eccessivo sulle spalle, senza rendersi conto che uno zaino pesante aumenta notevolmente la fatica, e soprattutto le sollecitazioni sulla schiena, sulle articolazioni e sui piedi. Di solito si rende conto del problema dopo qualche giorno di cammino, a volte quando è troppo tardi per evitare i problemi tipici del peso eccessivo: mal di schiena, infiammazioni alle articolazioni, vesciche ai piedi.

Una scena classica alla quale si assiste nelle prime tappe del Cammino di Santiago è la spedizione a casa degli oggetti inutili, o la donazione ad altri pellegrini che potrebbero averne bisogno. A tale scopo esiste in ogni ostello un apposito spazio in cui i pellegrini affaticati lasciano scarpe, bastoni, maglioni, libri e altri oggetti pesanti.

Bisogna quindi dedicare una cura maniacale al contenimento del peso dello zaino, con l'obiettivo di stare ben sotto i 10 kg. La soluzione ideale prevede che lo zaino non superi il 10% del peso corporeo del pellegrino; sembra incredibile, ma è tecnicamente possibile.

Ridurre il peso al minimo indispensabile

L'obiettivo può essere raggiunto se:

- si sceglie uno zaino di ottima qualità, leggero, con un volume di 35-45 litri;
- si evita l'uso del cotone e delle fibre naturali, e si utilizza abbigliamento tecnico sintetico (anche a prezzi contenuti ormai si trovano capi leggerissimi);
- si sceglie un sacco a pelo leggerissimo e di dimensioni molto compatte;
- si usa un asciugamano da trekking in microfibra;
- si porta con sé solo lo stretto necessario.

Bisogna valutare la soluzione più leggera per ogni singolo oggetto che si vuole portare con sé, dallo spazzolino da denti alla guida sul percorso; a tale scopo è bene pesare ogni singolo oggetto con una piccola bilancia digitale da cucina, ad esempio per confrontare due paia di pantaloni e scegliere il più leggero, o due magliette intime, tenendo presente che la somma di piccole differenze farà una grande differenza.

Una grande attenzione va dedicata ad accessori come la macchina fotografia o il telefono cellulare, che richiedono l'uso di cariche batterie. Molti telefoni cellulari consentono di scattare buone fotografie, per cui bisogna valutare l'opportunità di portare con sé un solo oggetto multifunzione.

Inoltre esistono in commercio dei caricabatterie superleggeri per telefoni cellulari, che possono consentirvi un grande risparmio di peso.

Shampoo, bagnoschiuma, detersivi, cosmetici devono essere ridotti al minimo: un piccolo pezzo di sapone di marsiglia può servire per lavare se stessi e i panni, e lo shampoo deve essere travasato in un piccolo contenitore. Quel che avanza verrà utilizzato dai pellegrini che arriveranno dopo di noi.

Tutto ciò può sembrare un sacrificio, ma uno degli aspetti più interessanti del cammino è la consapevolezza di poter vivere e viaggiare con le poche cose che si trasportano sulle spalle. Una sensazione di libertà senza pari nell'epoca del consumismo sfrenato.

Indossare lo zaino

Una volta alleggerito lo zaino, bisogna indossarlo correttamente.

Uno zaino non deve scaricare troppo peso sulle spalle, ma soprattutto sul bacino. Per questo motivo la "cintura" deve essere stretta il più possibile, poco sopra le anche. Gli spillacci devono servire soprattutto per tenere lo zaino attaccato alla schiena ed evitare che si muova: ogni movimento inutile dello zaino consuma energia, e va quindi evitato. A tale scopo è importante collegare i due spillacci con la fettuccia elastica anteriore.

Gli zaini più sofisticati sono provvisti di regolazioni per adattarsi all'altezza della persona, e per avvicinare la parte superiore del sacco alla schiena, entrambe utilissime.

È inoltre importante riempire correttamente lo zaino, in modo da abbassare il più possibile il baricentro: gli oggetti più pesanti devono quindi stare più in basso.

Lo zaino deve essere perfettamente simmetrico: gli spillacci devono essere regolati allo stesso modo, e soprattutto bisogna evitare l'errore tipico di caricare una borraccia con l'acqua in una delle tasche laterali. Chi scrive lo ha provato nell'ultimo viaggio verso Santiago, con il risultato di spostare una scapola durante la prima tappa, e soffrire di un forte dolore per il resto del cammino.

La soluzione migliore per l'acqua è l'utilizzo di una sacca con cannuccia da inserire all'interno dello zaino, in un'apposita tasca. La sacca con cannuccia consente di bere con facilità anche mentre si cammina, migliorando l'idratazione e diminuendo i rischi di tendiniti e colpi di calore.

Bisogna evitare di appendere carichi esterni che si muovano, come sacchetti di plastica, borracce ecc., sempre per evitare di dissipare energia inutilmente.

Bisogna inoltre essere pronti all'eventualità di incontrare il maltempo lungo il percorso, quindi proteggere lo zaino con l'apposita copertura impermeabile e inserire tutto il contenuto in sacchetti di plastica, nell'eventualità in cui le piogge siano intense e continuative. Oltre all'apertura superiore, è utilissima un'apertura a metà zaino, che consenta la divisione del sacco in due scomparti.»

Cosa mettere nello zaino

Cosa portare nello zaino? Un problema che affrontiamo ogni volta che prepariamo un'escursione, ma che nel caso di un lungo viaggio a piedi assume un'importanza fondamentale, e può fare la differenza tra una splendida esperienza e un inferno.

Tenete presente che il nostro viaggio toccherà centri abitati in ogni tappa, per cui sarà relativamente facile comprare cose di cui potremo avere bisogno. Inoltre uno zaino pesante aumenta notevolmente la fatica, e soprattutto le sollecitazioni sulle articolazioni e sui piedi.

Il mio consiglio è di dedicare una cura maniacale al contenimento del peso dello zaino, con l'obiettivo di stare abbondantemente sotto i 10 kg. Una regola "estrema" ma molto saggia è di avere sulle spalle non più di un decimo del proprio peso.

L'obiettivo può essere raggiunto con relativa facilità se:

1. si sceglie uno zaino leggero, e di ottima qualità; un 45-50 litri può essere sufficiente anche per un lungo viaggio;
2. si evita l'uso del cotone e delle fibre naturali, e si utilizza abbigliamento tecnico sintetico (anche a prezzi contenuti ormai si trovano capi leggerissimi);
3. si sceglie un sacco lenzuolo o un sacco a pelo leggerissimo e di dimensioni molto compatte;
4. si cerca un asciugamano da trekking (ad es. quello di Decathlon è ottimo e leggero come una piuma);
5. si valuta la soluzione più leggera per ogni singolo oggetto che dovremo caricarci sulle spalle, dallo spazzolino da denti al libro; non vergognatevi a pesare con una bilancia da cucina ogni singolo oggetto, per scegliere ad esempio le mutande o il pile più leggero; è la somma di tanti oggetti apparentemente leggeri che appesantisce lo zaino!

DETTAGLIO

- ✓ maglieria intima
- ✓ Magliette in microfibra (leggere; bianche sono più fresche): si comprano nei negozi di articoli sportivi, costano poco e si asciugano in fretta. Tenere presente che la maglietta andrebbe lavata ogni giorno; 3 o 4 a rotazione dovrebbero bastare per circa 1 mese.
- ✓ Pantaloni corti o bermuda in cotone o microfibra con tasconi
- ✓ Pantaloni lunghi in cotone o microfibra con tasconi (per il freddo che potrebbe non mancare)
- ✓ Felpa in pile
- ✓ Gilet in pile (è molto confortevole quando fa freschino)

- ✓ Poncho impermeabile, con un bel cappuccio ampio e la "gobba" per lo zaino
- ✓ Cappellino
- ✓ Occhiali da sole
- ✓ Un piccolo kit di pronto soccorso (Betadine, cerotti vari, bende)
- ✓ Borraccia o sacca per acqua capiente, almeno 1 litro. Generi di conforto per il giorno, non è detto che troverete sempre bar trattorie ecc.: panini, frutta (le banane sono ottime), frutta secca
- ✓ posate da viaggio compatte
- ✓ Integratori di potassio tipo Polase e simili
- ✓ Crema solare
- ✓ fazzoletti di carta e/o carta igienica
- ✓ Calze di ricambio per tenere sempre asciutto il piede
- ✓ un paio di sandali per rinfrescare i piedi durante o alla fine del cammino quotidiano.
- ✓ Fischiello (da usare per richiami in situazioni di emergenza)
- ✓ Asciugamano in microfibra (leggero e poco ingombrante: reperibile sempre nei negozi di articoli sportivi). In più è utile tenere a portata di mano un bel panno tipo Vileda o simili, che sono molto assorbenti e leggeri
- ✓ Torcia
- ✓ Coltellino
- ✓ Tagliaunghie
- ✓ Quadernetto e penna (completo dei numeri utili della zona e varie emergenze)
- ✓ Spille da balia un po' grosse (servono per fermare la roba quando la si stende per asciugare) o mollette da bucato.
- ✓ Sacchetti vari in plastica utili per suddividere le varie cose nello zaino
- ✓ stringhe di ricambio per gli scarponi (o cordino che può servire per molti altri usi)
- ✓ bussola e cartina topografica del territorio che si percorre
- ✓ fogli di giornale (utile per accendere il fuoco, mettere nelle scarpe per tirare l'umidità, ecc.)
- ✓ pezzi di candeline (facilità l'accensione del fuoco e molti altri usi)
- ✓ strumenti per l'accensione del fuoco (fiammiferi, acciarino, ecc.)
- ✓ Pazienza
- ✓ Spirito di sacrificio
- ✓ Gentilezza
- ✓ Voglia di un Paese migliore