

## Camminare con i bastoncini

A un certo punto i grandi camminatori, quelli che affrontano camminate di molti giorni, si accorgono che se un bastone aiuta ad alleggerire il peso del corpo e dello zaino sulle ginocchia, due sono anche meglio. E allora è sempre più facile incontrare camminatori con due bastoni, da quelli di legno raccolti nel bosco a quelli high-tech telescopici e leggerissimi. Camminando con due bastoncini, assomigliamo più a sciatori che a viandanti, e quando incontriamo qualcuno è facile sentirsi dire “E gli sci dove sono?”. Questo scherzo è divertente per le prime 50 volte; poi non ne potete più, e allora vi do’ un consiglio: rispondete agli spiritosi che siete atleti della nazionale di sci (alpino o fondo è uguale), e che state camminando perché questo fa parte dell’allenamento estivo. Provate: vedrete quanta gente vi crede! Perché usare i bastoncini? Camminare con due bastoncini ha molti vantaggi: alleggerisce il peso sulle ginocchia (il punto più delicato dei camminatori) e sulle caviglie, vi consente di mantenere in attività anche la parte alta del corpo, poco utilizzata dai camminatori (e il movimento delle braccia amplifica e regolarizza l’attività respiratoria), e vi aiuta nell’equilibrio, soprattutto in discesa. I bastoncini, poi, hanno molti altri usi: si possono tenere lontani cani aggressivi, si possono raggiungere frutti sugli alberi, con due bastoncini e una mantella si può costruire una tenda d’emergenza, ecc. Lo svantaggio maggiore è sul terreno roccioso, dove si deve arrampicare o usare entrambe le mani. In questi casi o si lanciano avanti (ma è comodo solo se si sta scendendo, se si sale possono ricadervi in testa); in questo caso diventano utili quelli telescopici, richiudibili in tre parti, perché si possono accorciare e mettere nello zaino. Di legno o telescopici? Ormai quasi tutti i trekkers adottano i bastoncini telescopici, ma un pensiero va anche a quelli tradizionali, di legno, raccolti nel bosco. Possono essere intagliati, con inciso il nome o altre decorazioni. Ho incontrato un camminatore che aveva inciso la parola “Leki” (una ditta di bastoncini telescopici) sui suoi bastoni di legno! Hanno costo zero, diventano compagni fedeli per un’avventura, e poi tornano al bosco da cui erano venuti, senza produrre rifiuti. In Sardegna e in altri luoghi mediterranei dove cammino abitualmente cresce una pianta di nome Ferula (assomiglia al finocchio): al centro della pianta cresce un lungo stelo, che poi si secca e diventa un bastone perfettamente dritto, vuoto dentro, e quindi leggerissimo, ma molto resistente. I pastori usano questo bastone per costruire persino le sedie! Bene, quando vado a camminare dove cresce la Ferula, lascio a casa i bastoncini high-tech, camminare con una Ferula per mano è molto più di soddisfazione! I bastoncini telescopici sono meno personalizzabili e meno naturali, ma hanno molte caratteristiche innovative. Della possibilità di accorciarli si è detto, ma ci sono anche altre innovazioni: ci sono quelli ammortizzati, dotati di un sistema anti-shock incorporato nella maniglia; ci sono quelli di materiali leggeri e resistentissimi, colorati, con chiusura a espansione o a leva; alcuni costano davvero tanto! Se poi c’è molta neve non c’è dubbio che la rondella sulla punta aiuta molto, perché i bastoncini non affondano. Alcuni hanno anche una piccola piccozza incorporata, nel caso si scivoli sul ghiaccio. Ma il vero vantaggio è che sono regolabili mentre si cammina: in salita vanno regolati più corti, e tanto più corti quanto più ripida è la salita; in piano l’avambraccio deve compiere un angolo di circa 90° rispetto al bastone; in discesa vanno regolati più lunghi; e se camminate a mezza costa, soprattutto su di un pendio ripido, il bastone a monte può essere regolato più corto e quello a valle più lungo. Se poi imparate a utilizzare le cinghiette dell’impugnatura, tenendole in modo che il polso appoggi sulla cinghia stessa, potrete sfruttare il vostro peso e la forza delle braccia, in salita, per imprimere alla camminata un’energia maggiore. Sarà come avere quattro arti invece di due, e quindi aumenterà la velocità di cammino. Per una corretta manutenzione dei bastoni da trekking le ditte produttrici consigliano di non lubrificare mai il sistema di bloccaggio interno e di farli asciugare prima di riporli. Ma la mia istruttrice di sci-alpinismo tanti anni fa mi insegnò un trucco che funziona sempre: quando fa freddo e umido capita spesso che il sistema di bloccaggio giri a vuoto e non stringa. Se dopo aver provato e riprovato con delicatezza a tutte le altezze intermedie del bastone non c’è niente da fare, usate la crema protettiva anti-sole: Non ci crederete, è l’unica che funziona: si smonta la sezione che non blocca più, si unge il meccanismo con poco anti-sole, ed è fatta!

In conclusione, chi usa i bastoni per camminare ci si affeziona molto e non può più farne a meno, soprattutto se è abituato a portare zaini pesanti sulle spalle.