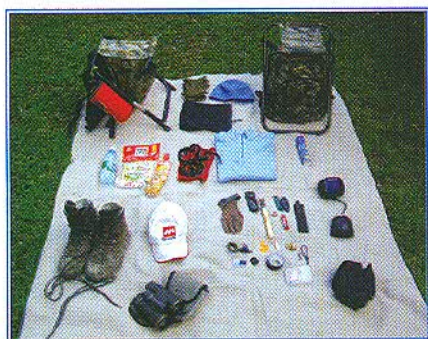


Domanda & Risposta



Visto da
Alberto Maffioli

Che tipo di equipaggiamento occorre durante una gara 3D o un Hunter&Field?



Una bella immagine di quello che normalmente si porta nello zaino. Da notare (sulla destra) le due confezioni contenenti la suite da pioggia.

“È un argomento molto personale, solitamente nessuno fa una cosa uguale ad un altro. Ognuno personalizza il suo day-pack in funzione delle sue esigenze. Cercheremo comunque di dare delle linee di comportamento. Prima di cominciare, vorrei raccontarvi una storiella, per farvi capire il perché mi sta a cuore questa cosa, troppo spesso tralasciata o presa sottogamba. 18 anni fa ho fatto la mia prima gara in campagna (una gara Fiarc) e ho chiesto al mio Presidente di allora cosa mi dovevo portare dietro: acqua, panini, vestiario per la pioggia, maglione, ecc... Ok, dissi, avendo appena finito la naia, mi preparai lo zainetto tattico: una fascia di frecce, due bottiglie d'acqua, cinque panini, due briosce, coltello, multi-tool, giacca e pantaloni per la pioggia (cerata), maglione tattico inglese, asciugamano, tavoletta di cioccolato, carta igienica, kit per riparare ogni cosa. Forse potevo anche costruirmi un arco! Totale 300 chili di materiale inutile! Se non avessi avuto il mio caddy (mia moglie) avrei finito la gara a metà, per la fatica di portare tutto quel peso inutile! È sbagliato portarsi il mondo appresso ed è anche sbagliato non portarsi nulla, in campagna al-

cune cose servono! Il primo consiglio è quello di scegliere il contenitore, oramai in gara si vedono principalmente degli zainetti che funzionano anche come seggiolini. Ritengo siano i migliori e assolutamente da consigliare. Può capitare di fare delle soste o semplicemente di essere stanchi, quindi un appoggio solido e sicuro dove potersi sedere è sicuramente un'ottima cosa. In aggiunta una piccola spugna (asciugamano) che serve sempre, sia per il sudore in estate, sia per l'acqua d'inverno”.

Quali alimenti bisogna mettere nello zaino?

“Sicuramente delle bevande, bottigliette di acqua o integratori, per un totale di circa un litro, tenuto conto che normalmente durante queste gare ci sono dei punti di ristoro dove integrare la scorta. Barrette energetiche o similari, affidatevi a prodotti seri e consolidati, a base di carboidrati e glicogeno, che livellano la glicemia nel sangue e rilasciano gradatamente energia. Evitate cibi pesanti da digerire (tipo panino con mortadella) o a base di zucchero, i primi appesantiscono, i secondi creano un picco glicemico che sembra farvi stare meglio, ma nelle nostre gare hanno l'effetto di una droga, dopo il picco glicemico c'è una fase di calo prestazionale. Le banane aiutano a superare gli sforzi ed evitano (con il potassio) i crampi dovuti dalla stanchezza.

C'è chi usa anche cibi come frutta disidratata, formaggio grana o altro. Sicuramente sono ottimi, ma fanno venire molta sete, quindi bisogna poi avere una scorta di liquidi adeguata. Ricordatevi che quando il nostro corpo ha se-



Binocolo e macchina fotografica.

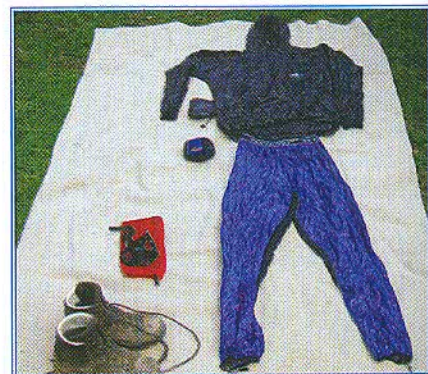


Zainetti: due ottimi modelli.

te o fame è perché siamo già oltre il limite prestazionale. La cosa migliore sarebbe bere e mangiare ad intervalli regolari durante la gara, un tecnico nutrizionista della Enervit mi ha preparato una tabella con i tempi per l'assunzione sia di cibi che di bevande, non ho mai né fame né sete durante una gara”.

Per le intemperie cosa bisogna portare?

“Qui ne vedo veramente di tutti i colori, ma memore della storiella iniziale, ho cercato per mare e monti i prodotti migliori e più leggeri che potessi utilizzare. Partiamo dagli scarponi: ho preso i migliori sul mercato, non per prezzo, ma per qualità. Suola Vibram da montagna, scarpone in cuoio con interno in Gore-tex, che sono la combinazione di plastica e go-



L'abbigliamento da pioggia, in abbinamento con i tacchi chiodati.

re; gli unici che non fanno passare l'acqua. Tutti gli altri, quelli con soles morbide e realizzati in materiali misti (esternamente) non danno, a mio parere, questa garanzia. In aggiunta tengo nello zaino un kit di tacchi chiodati da utilizzare in caso di terreni franosi o fangosi. Poi ho cercato una giacca a vento (compresi i pantaloni) la più leggera e meno ingombrante possibile, che non facesse rumore perché durante il tiro mi dà fastidio. Ho trovato quello che cercavo nei prodotti per trekking estremo della Crazy Idea, colori decisamente bruttini, ma perfetta per l'utilizzo. Quando sono chiusi i due pacchetti sono poco più grandi di due briosce e pesano circa uguali. Esistono altre opzioni, io ho scelto questa! Se proprio devo partire per la gara sotto l'acqua, mi porto anche un ombrello solido e sicuro, quelli d'emergenza si rompono solitamente al primo ramo impigliato. Completano l'eventuale materiale da mettere nello zaino (in inverno o in montagna) un paio di guanti in pile o neoprene, un berretto in pile e un micropile termico".

E il materiale per eventuali riparazioni all'attrezzatura?

"Ci si può portare anche un'officina, ma per esperienza sono pochissime le cose che servono. Se il danno è grosso solitamente si smonta e si torna a casa; non c'è reale possibilità di riparare l'arco e le frecce sul campo. Quindi le cose che si possono portare al seguito sono per il tradizionale (long bow, arco nudo, ricurvo) un guantino o una patella di riserva, una corda già usata identica a quella montata anche come usura e punto di incocco. Per l'incocco si può anche portare qualche decimetro di filato e una squadretta per rifarlo al mo-



Il kit d'emergenza per le piccole riparazioni sul campo.

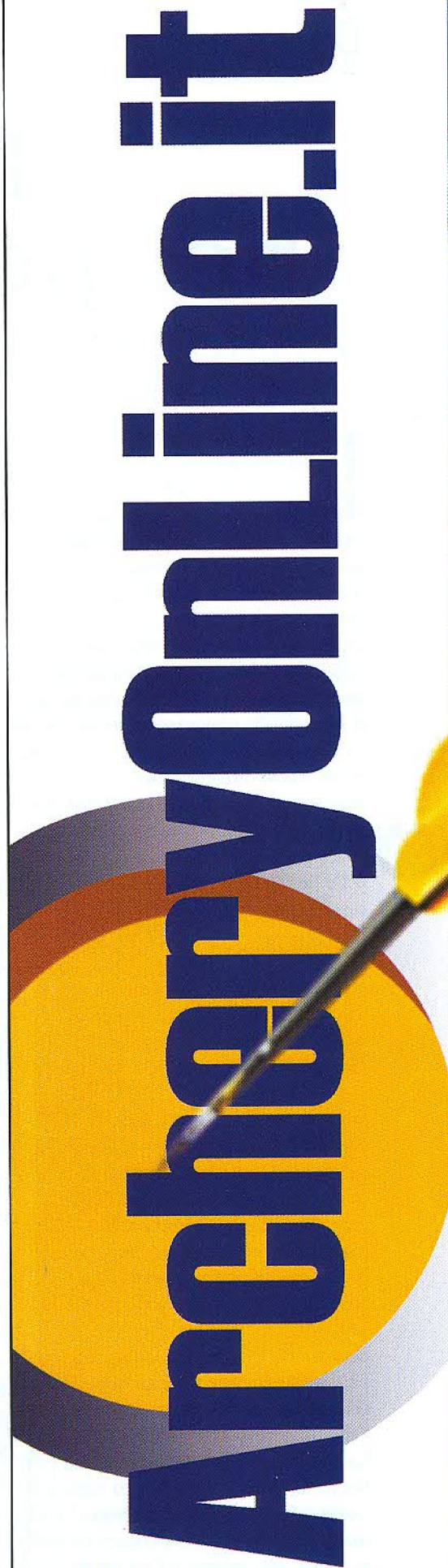


Zainetti in una tipica immagine durante la gara. Dietro il primo arciero (a sinistra) il suo fedele zainetto.

mento. Aggiungete un mini kit per riparare in corsa qualche freccia: punte, pece, pinza (multitool), accendino a "cannello", quello che fa la fiamma blu, cera per corde, cocche e poi materiale per alette o tappetini/rest. Per il compound, oltre alle stesse cose di cui sopra (dove al posto della pateletta si porta uno sgancio), potete giusto portarvi una lente di riserva (testata e regolata uguale), un pezzo di cordino per il loop, un rotolino di nastro adesivo e uno scorticavi. Se ogni altra parte dell'attrezzatura si rompe potete andare a casa. Qualcuno si porta anche un buon coltellino (piccolo) se eventualmente si avesse bisogno di estrarre una freccia da una pianta o dai bersagli. Aggiungo che porto sempre sia il binocolo (che serve sia per vedere i bersagli sia il panorama) sia la macchina fotografica".

Come abbigliarsi?

"Non mi basterebbe tutto il giornale per questa risposta. Sono convinto che il tiro con l'arco abbia la necessità di avere delle regole, che nel campagna e nel 3D (specialmente Fiarco) sono sovente inesistenti. Eviterei i capi mimetici, i vestiti troppo comodi (larghi) e poco ortodossi. Stiamo tirando con l'arco e dovremmo avere un minimo di regole, anche se credo che siamo uno dei pochi sport dove l'uniformità di pensiero su come abbigliarci non esista. Io personalmente uso dei pantaloni di pile o velluto in inverno, jeans o tessuto leggero in estate, micropile con pile aderenti in inverno e polo o camice da tiro d'estate. Tutti i capi che ho sono sponsorizzati o comprati appositamente per il tiro con l'arco e personalizzati con gli stemmi della Compagnia. In Fiarco ognuno può vestirsi come meglio crede. In Fitarco l'unica cosa obbligatoria è mettere in evidenza lo stemma della Compagnia di appartenenza. In ultimo portatevi un pacchetto di fazzoletti di carta e della carta igienica, e una lozione contro le zanzare. Vi assicuro che vi potreste pentire amaramente di non averli con voi! Per concludere, la strada per trovare i prodotti necessari alle vostre esigenze è lunga e piena d'errori. Fate piccoli passi e tante prove, fino a trovare quello che è meglio per voi".



click.... ordinato
click.... spedito
click.... 10!