



# NULLA AL CASO

**Non solo allenamento fisico ma approntamento e sperimentazione di tutta l'attrezzatura: questa la corretta preparazione per un viaggio a cavallo, che deve essere simulato fino nei particolari prima che abbia veramente inizio**

Testo e foto di Cechi Allegri

**A**nche quando il cavallo è perfettamente addestrato, prima di un trekking impegnativo e soprattutto se non siamo proprio assidui in maneggio è bene assicurarsi che sia lui sia noi ci troviamo nella corretta condizione per affrontare lunghi giorni in sella. Nelle pagine che seguono Giulio Costi ci spiegherà come dovrebbe svolgersi un corretto allenamento per il cavallo, anzi per il binomio destinato al trekking: per potersi dire veramente ben preparati è necessario non solo dedicarsi alla forma fisica di entrambi i componenti la coppia, ma anche sperimentare a fondo l'attrezzatura, la bardatura, l'abbigliamento, simulando a volte una partenza in grande stile. Mai indossare o far indossare al nostro cavallo oggetti nuovi di zecca: optiamo sempre per finimenti in ottimo stato ma già ammortiditi dall'uso e comprovatamente adatti all'animale; e per quanto ci riguarda, non calziamo le scarpe o indossiamo l'impermeabile appena acquistati, po-

trebbero riservarci brutte sorprese. Mai provare ad affardellare il nostro compagno per la prima volta nell'imminenza di una partenza: mettere e levare la complicata attrezzatura sarà incombenza da affrontare velocemente e senza intoppi ogni mattina e ogni sera durante il viaggio, e nessuno avrà voglia di farlo per noi; infine, mai raffazzonare all'ultimo momento il contenuto delle bisacce, e mai portarlo con sé senza averlo utilizzato più volte in precedenza. Ci sono oggetti indispensabili nel bagaglio di un trekker esperto che diventano perfettamente inutili, se chi li porta con sé non è in grado al momento opportuno di utilizzarli correttamente. Cominciamo dunque dal principio, ovvero dall'allenamento meramente fisico, e chiediamo a Cesti come debba svolgersi.

**Tra le mille cose da verificare prima di partire c'è la buona condizione di tutta la bardatura, soggetta a particolare usura in alcuni punti: tra questi i bocci che tengono ferme le bisacce**





## LA NOSTRA GUIDA

Giulio Costi (giulio@cornacchino.it) è uno dei maggiori esperti italiani e ci concurrerà nel mondo delle passeggiate e dei lunghi viaggi. Abita e lavora presso il Cornacchino di Castell'Azzara (Gr), che ha fondato e che è dedicato all'organizzazione di magnifici itinerari, ma anche all'allevamento e all'addestramento specializzato di cavalli adatti a questa disciplina. Svolge la sua attività come guida nei numerosi viaggi organizzati dal centro o come istruttore nella scuola di trekking.



### TROTTO SÌ, MA CON MISURA

«Simulando anche in quantità le andature del trekking: molto passo ben allungato e brillante (soprattutto durante le prime uscite e all'inizio di tutte le altre, un po' di galoppo cadenzato e naturalmente anche di trotto, che serve a fare fiato. Ma non troppo: la mia esperienza mi ha portato a eliminare drasticamente questa andatura perché, sembrerà strano, ma non sono molti quelli che sanno veramente trottare. Montando all'americana, l'andatura dovrebbe essere corta e abbastanza lenta perché il cavaliere possa rimanere seduto. Con quel tipo di sella, andando veloci ci si limita a sobbalzare drammaticamente: capita anche al migliore, figuriamoci a un principiante.

D'altro canto, durante i trekking spesso accade che il gruppo dei cavalli si riscaldi un po' e che le andature aumentino. A quel punto, o si è in grado di battere la sella correttamente (e moltissimi appassionati di monta western, anche abbastanza esperti, non l'hanno mai fatto), oppure il sobbalzo è scontato: e pazienza, se a ogni posteriore umano con vesciche non corrispondesse una schiena di cavallo dolente. Aggiungendo lo sforzo di trattenerlo l'animale e di raccogliarlo spesso gli provoca un irrigidimento della muscolatura dorsale che peggiora ulteriormente le cose: si ri-



schiano veramente il rientro anticipato e il fallimento del viaggio. Meglio quindi abbondare con il passo e aggiungere un po' di galoppo: che però, soprattutto in previsione di quando si uscirà in compagnia, deve assolutamente essere cadenzato e possibilmente rispettoso delle distanze. Le galoppate di gruppo a briglia sciolta sono davvero pericolose, sia perché i cavalli si caricano l'uno con l'altro e poi ci vuole il retino per ripigliarli, sia perché diventa tutto più ingestibile: per esempio, volano pedate anche fra chi normalmente non è aggressivo. Il galoppo lento e cadenzato ha poi un altro importantissimo vantaggio: permette di coprire distanza senza sfiancare il cavallo che anzi, se ben allenato, affronterà tutto il resto dell'uscita senza problemi e questo difficilmente potrebbe avvenire dopo una corsa ventre a terra. Quindi per la preparazione cerchiamo un luogo ampio con fondo morbido, che ci permetta di compiere anche dei bei tratti di galoppo in dirittura o su volte molto ampie: il cavallo si diventerà, e intanto rinforzerà la muscolatura e farà fiato.

**È possibile allenare un cavallo da trekking in maneggio?**

Dal punto di vista fisico sì, ma lo annoieremo mortalmente. Fuori avrà maggiori possibilità di lavorare in dirittura (le volte ripetute sono punitive per le spalle), sperimenterà diversi terreni e soprattutto rimarrà allegro e tranquillo.

**Che tempi di allenamento consigli?**

Non c'è una regola: varia da seconda del cavallo. L'importante è che si tratti di un allenamento graduale, come quello di qualunque sportivo. Si comincia con poco e si interpongono qualche tempo di recupero fra una sessione e l'altra. Montiamo due, tre volte la settimana: prima mezz'ora, poi un'ora, infine due. Quindi si può passare all'allenamento quotidiano (ma deve sempre esserci il giorno di riposo almeno una volta la set-



**Una bardatura completa da trekking per sella western prevede due borse anteriori da pomolo, due laterali molto capienti e una posteriore chiamata biniana. Davvero sorprendente la quantità di oggetti utili che riescono a contenere se riempite con criterio.**

timana, preferibilmente trascorso nel paddock); alla fine, una giornata intera a cavallo coronerà la preparazione. Se il nostro amico avrà risposto bene e se anche noi saremo abbastanza tonici nonostante la fatica, eccoci pronti per il trekking vero e proprio.

**NON SOLO FISICO**  
Quali altri dettami per un allenamento efficace e completo?

Quello forse più peculiare di questa disciplina: le sessioni di allenamento devono servire anche a rodare l'attrezzatura, le borse e il loro preziosissimo contenuto, sella e finimenti. Il nostro stesso abbigliamento; e a imparare l'uso di oggetti che potremmo

aver bisogno di utilizzare velocemente e senza commettere errori fantozziani, come il coprisella impermeabile.

Ritorniamo alla discussione sul miglior abbigliamento del cavaliere e sulla più consona bardatura per un cavallo da trekking a una prossima puntata, e concentriamoci invece adesso sugli oggetti che entrano nelle bisacce e che devono essere noi, sperimentati e soprattutto non dimenticati al momento della partenza vera e propria. Anche addegnarsi a ricordare tutto il necessario si può dire che rientri nell'allenamento del trekker...

Beli, anche il trekker che non vanta una memoria da pachiderma ha diritto di vivere. Sembra un consiglio elementare, ma chiunque si dedichi a questa disciplina dovrebbe sempre avere in computer, o se preferisce sul comodino, due liste essenziali: quella che elenca tutta l'attrezzatura da bisaccia e quella con la composizione della farmacia da viaggio. In questo modo sarà facile e rapido, preparandosi a partire, controllare che tutto sia in ordine, pulito e non scatchato, ed eventualmente riappareggiare ciò che manca.

Ci riveli le liste di un professionista della campagna come te?

Cominciamo pure dalla farmacia: quella per gli umani e quella per i cavalli viaggiano insieme, e devono contenere lo stretto indispensabile. Siccome spesso ci si serve di un mezzo d'appoggio che segue le comitive raggiungendole almeno la sera (una o due volte anche la mattina prima della par-

tenza per una nuova tappa) consiglio di far viaggiare con quello una farmacia molto più completa: medicinali che agiscano durante la notte, bendaggi particolarmente voluminosi, fonendoscopio. Invece, non appesantiamo la sacco con oggetti e rimedi di cui non saremmo in grado di utilizzare correttamente. Per esempio, io ho da tempo abolito due kit che erano considerati indispensabili: quello per suturare eventuali ferite e quello antiverita. Il primo, secondo me, può essere usato solo da chi queste cose le fa per mestiere: io porto con me soltanto quegli apocalittici cerotti che tengono chiusi i margini della lesione fino al momento in cui si trova il modo di far intervenire un mezzo di soccorso. Lo stesso vale per il kit antiverita, che non entra nella mia farmacia, per due motivi: innanzitutto questi serpenti scappano all'approssimarsi ai cavalli, e comunque sono pericolosi solo se si mordono al naso, evento estremamente raro. Per quanto riguarda gli uomini, poi, studi recenti mettono in dubbio l'efficacia del sistema "taglio e aspirazione", che secondo alcuni farebbe aumentare la velocità della circolazione sanguigna e di conseguenza la diffusione del veleno nell'organismo: è meglio cercare soccorso, magari dopo aver applicato un semplice laccio emostatico per rallentare la diffusione. Più che portarsi la scatola del pozio il chirurgo è importante conoscere alla perfezione il proprio tragitto in modo da essere in grado di fornirli ai soccorritori coordinati precise.

**Bene, fin qui quello che non porti: e allora che cosa portare nella tua farmacia da viaggio?**

Per gli umani disinfectante, cerotti in vario formato, pomata antistaminica e cicatrizzante, stick per punture di insetti, ghiaccio spray, borse elastiche, garze, collorio emolliente e analgesici blandi. Per un paio di forbici, pinze sterili e il laccio emostatico che può servire anche per i cavalli. I quali, poi, non hanno bis-



#### Allenarsi in compagnia

degli amici può essere utile e divertente; oltre a predisporre la corretta forma fisica riproduce in parte situazioni che si verificheranno nel trekking vero e proprio, che al 90% viene svolto appunto in gruppo



igno di molto perché quello che può accadere durante il viaggio solo in pochi casi può essere curato in loco: il più delle volte comporta il fermo dell'animale e il suo rientro a casa. Quindi della mia lista fanno parte amica in gocce o microssfere, rimedio omeopatico che è un vero toccasana per i traumi (come una momentanea zoppia causata per esempio dal calcio di un collega), e per il resto bendo, garze, un antiemorragico iniettabile (anche se per una consistente perdita di sangue i migliori risultati si ottengono comunque con il laccio emostatico e le fasciature), un termometro (perché se uno dei cavalli sembra un po' abbacchiato può essere bene misurarli la temperatura e tenerlo sotto controllo anche durante la giornata e non solo la sera alla fine della tappa).



In allenamento molto passo, poco trotto e qualche bel tratto di galoppo cadenzato. E poi tanta pratica sull'uso veloce dell'attrezzatura: come la leggerissima capazza di corda portata in bisaccia per sostituire quelle che dovessero rompersi o il coprisella impermeabile



#### IL CAPPELLO DEL PRESTIGIATORE

E quali sono le voci più importanti dell'altra lista, quella che elenca il contenuto delle tue bisacce?

Il set per la mascalcia d'emergenza, quello per le riparazioni, i finimenti di ricambio, gli attrezzi necessari per aprirsi la strada e quelli necessari per l'orientamento, sempre che siamo in grado di utilizzarli. In un gruppo, comunque, anche se chi sa usare binocolo, bussola e carte è uno solo, e chi sa rimettere i ferri un altro, l'attrezzatura viene distribuita nelle bisacce di tutti. Aggiungerei un coltellino svizzero, quindici metri di corda da roccia (che a parità di resistenza ha un ingombro molto minore rispetto a qualsiasi altra) per i più svariati usi, recuperi, o legare i cavalli in cordata tra due alberi. Mi è perfino capitato di rotolarli per tenere a distanza uno stallone brado e aggressivo che rincorreva il mio gruppo. Poi sono necessari il coprisella impermeabile e una pila, possibilmente di quelle da testa con l'elastico, poco ingombranti e che hanno almeno due vantaggi: permettono di vedere e di farsi vedere al buio (per esempio quando la tappa si è prolungata più del previsto) senza avere le mani occupate come accadrebbe con una pila normale; e possono essere assicurate alla bisaccia posteriore tramite l'elastico perché le automobili si accorgano di noi se camminiamo al buio sull'asfalto. Poi ci sono gli oggetti personali del cavaliere: impermeabile, cappello pieghevole e poco ingombrante, costoso se durante l'escursione è previsto un bagno, crema solare, salviette umidificate. Non di più: ricordiamo che nell'equipaggiamento di campagna si deve viaggiare davvero leggeri.

Nel tema di questa nostra puntata, in preparazione e l'allenamento prima del trekking, quali sono in dettaglio e come devono essere sperimentati tutti questi oggetti?

Quello degli attrezzi per la mascalcia d'emergenza, per



**Il set per la mascalcia sul campo** può essere compreso in un kit multuso, ma più sicuro ancora è portare con sé dei buoni attrezzi classici in una apposita custodia: senza dimenticare i chiodi, conservarli al sicuro in un vasetto di plastica riciclato.

ti nascoste più soggette a usura, come i riscointri della sottopancia.

#### E i finimenti di ricambio?

Ci sono alcuni oggetti che non portano via troppo posto nelle bisacce e che quindi ci evitano di metterci a fare il taglia e cuci: una capezza di corda sottile e poco ingombrante; una redine d'emergenza, un barbozzale, un moschettono



tino a diversi piedi perché possono essere tagliati in misura, e non dimentichiamo i chiodi, prudentemente incastolati in un vasetto di plastica come quelli delle vitamine. Esistono delle varianti, ma anche sull'argomento della mascalcia d'emergenza torneremo in uno dei prossimi appuntamenti. E per rimanere in tema di piedi equini (se quelli non stanno bene addio trekking...), non scordiamo a casa il cursanetto, l'unico attrezzo in grado di rimuovere senza traumi un sasso infilato nella lacuna della suola.

#### Che cosa porti con te per le riparazioni?

Intanto un rocchetto di filo di ferro robusto: può capitare di dover tagliare una recinzione, magari per liberare un cavallo, ed è corretto lasciare le cose come sono state trovate e quindi perdere qualche tempo per ripararla; ricordiamo che spesso cavalli e cavallieri non sono ben accetti perché qualcuno non si è comportato civilmente. Poi ago da cuoio, filo e ribattini per le piccole riparazioni di selleria: anche se i finimenti dovrebbero essere accuratamente controllati nei giorni precedenti la partenza, soprattutto nelle par-

#### Chiodi per una rimessa

d'emergenza: occorre avere la misura del ferro, quella inferiore nel caso sia molto consunto oppure i chiodi "da vacca" a testa piatta, rari ma molto indicati. Scitto, parte di ciò che si trova nella magica bisaccia del trekker; l'armocia, testiera di ricambio, capezza di corda, moschettoni a scatto, ferro di gomma, seghetto, macete, forbici da potatura; può starci perfino la civillissima peletta per pulire le strade dalle fiane.



a molla che può sostituire quelli rotti di lungiline, capezza e redini senza bisogno di scucire e disfare i nodi che li tengono. E la nostra cintura: di cuoio, con fibbia semplice, che all'occorrenza diventa, per esempio, un ottimo riscointro d'emergenza per il sottopancia. Altri ricambi più voluminosi, come un sottopancia di scorta e un rivestimento in neoprene per l'eventualità che non fosse rotto ma semplicemente slabbrato e ruvido, cioè fastidioso per il cavallo, viaggiano con il mezzo d'appoggio.

#### Ora parli del coprisella impermeabile di cui ogni tuo trekking deve essere dotato

Per saperlo usare occorre un po' di preparazione: si tratta di un telo molto sottile che si porta arrotolato sulla bisaccia posteriore (bananina) e in caso di pioggia deve essere velocemente srotolato a assicurarlo tramite una chiusura anteriore sul petto del cavallo e alcuni elastici che si agganciano sotto le bisacce e gli angoli della sella, in modo che copra anche l'affardellamento. Ma se non si è imparato bene come fare nel corso delle sedute di allenamento, si rischia di montarlo alla rovescia e così ogni cosa si infradica.

#### E infine eccoci all'attrezzatura per aprir la via.

Prima di tutto un machete, ma guai se non abbiamo imparato a usarlo bene in allenamento e se il cavallo non ci è abituato. Serve a rimuovere i rami di maggior spessore e può essere lasciato a casa solo se si è veramente sicuri che la strada è completamente libera e, nella sua custodia, viene assicurato direttamente alla sella, fuori dalle bisacce. Poi un paio di piccole forbici per potare, che con la loro fodera si agganciano alla cintura, ottime specialmente davanti al classico albero caduto che sbarra la via, a meno che non abbia le dimensioni di una sequoia: è l'unico mezzo per farlo a pezzi e spostarlo.

esempio, è un capitolo molto importante, ma del tutto inutile se non si sa come adoperarli. Usiamo di sbandiorare ai compagni di viaggio l'ultimo ritrovato in fatto di multitaso se non abbiamo mai preso qualche lezione dal nestro maniscalco per capire come rimettere un ferro provvisoriamente, in attesa che un vero professionista possa esserci di aiuto. Tra l'altro, secondo la mia esperienza spesso questi attrezzi in kit non fanno in realtà un buon lavoro: quindi consiglio di portare, sacrificando qualche oggetto meno indispensabile, un martellino "per bene", un paio di tenaglie, le tronchesine, una raspa anche piccola e un coltellino per aprire le punte dei ferri nel caso che si debba levarne uno "in bilico" prima di effettuare la rimessa sul campo. Aggiungiamo i leggerissimi ferri di gomma che si adattano

**Il segreto per viaggiare bene** è limitare l'attrezzatura nelle bisacce a ciò che veramente occorre, lasciando a casa anche cose potenzialmente utili che però non saranno in grado di usare convenientemente.

