

Lo zaino: linee guida per la scelta del modello e del contenuto

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved



Lo zaino fa parte della componentistica che non deve mai essere considerata accessoria nel lavoro di accompagnamento in montai bike.

Esso ci permette di avere sempre tutto il necessario per far fronte a imprevisti e necessità di carattere **meccanico**, **metereologico** e **sanitario**.

Esso deve essere correlato al tipo di attività e alla durata del tempo da trascorrere outdoor insieme ai clienti

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved



Le caratteristiche principali da valutare sono

CAPACITA’

LIVELLO DI SICUREZZA

TIPO DI FASCE E SPALLACCI

DESIGN DI TASCHE E SCOMPARTI

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved



CAPACITA’

La capacità ideale di uno zaino per una giornata singola di riding va dai **12** ai **16L**
Per una giornata estiva la zaino da 12L è ottimo
Per una giornata invernale quello da 16L vi consente di portare con voi ricambi e giacche più comodamente

LIVELLO DI SICUREZZA

Per un uso mtb il nostro consiglio è dotarsi di uno zaino accessoriato di paraschiena certificato di livello I o II
Anche in caso di attività poco tecniche esso è comunque utile perché vi proteggerà dal materiale contenuto in caso di cadute accidentali

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved



TIPO DI FASCE E SPALLACCI

Gli zaini dei marchi dedicati al rinding hanno fasce lombari ampie per conferire stabilità allo zaino ed essere più confortevoli

DESIGN DI TASCHE E SCOMPARTI

L'ergonomia e la disposizione di tasche e comparti può fare la differenza tra un buon zaino e uno zaino veramente ben studiato.

Ogni zaino deve essere dotato di

2 tache laterali capienti
1 scomparto superiore esterno
1 scomparto inferiore esterno
1 tasca interna
1 scomparto principale interno
1 tasca per sacca idrica

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved



TASCHE LATERALI

Sono gli scomparti che più spesso si utilizzano

Più sono ampie più permettono di compiere azioni comuni senza levare lo zaino

fotografie e video

piccole riparazioni (smagliacatena)

regolazioni (multi tool)

spuntini

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved



SCOMPARTO SUPERIORE ESTERNO

In questo scomparto solitamente occorre stipare oggetti di poco peso

A guanti per riparazioni
B forcellino UDH o dedicato
C cavo cambio
D luci di sicurezza
E batteria 2032 per shifter Sram
F batteria cambio Sram

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved



SCOMPARTO INFERIORE ESTERNO

In questo scomparto si tende a inserire l'occorrente per gli interventi meccanici

A astuccio
B righello flessibile
C toppe
D valvola CO2
E calibro catena
F vermicelli
G levagomme
H gorilla tape
I hex 5mm lunga

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved



ASTUCCIO

Mantiene in ordine la minuteria necessaria per gli inconvenienti meccanici

A falsemaglie 12v,11v,10v
B tiraraggi
C rondella pedivelle Shimano
D toppe x camere
E pinza x falsemaglie
F tacchette x attacchi
G pastiglie, molle e copiglie
H spessimetro dischi
I kit di esagonali
L chiave per valvola tubeless
M tieni catena

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved



SCOMPARTO CENTRALE

E’ lo scomparto più capiente in cui vengono tenute le attrezzature più grandi e i capi di abbigliamento

A camera d’aria
B cavo traino elastico
C pompa digitale sospensioni
D fascette
E pompa HV
F lucchetto
G rain cover
H fisiologica
I kit primo soccorso

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved