

## ABBIGLIAMENTO PER L'ESCURSIONE.

L'abbigliamento da indossare e da portare nello zaino per le vostre gite in montagna deve essere scelto innanzitutto in relazione al tipo di itinerario che andremo ad affrontare. La scelta dell'abbigliamento da trekking adatto ad ogni uscita è una cosa importante perché oltre ad incidere sul comfort della gita può avere anche ripercussioni sulla sicurezza della stessa. Come regola generale il principio di vestirsi a "cipolla", valevole anche per chi cammina in città, assume una valenza ancora più importante per chi ama camminare in montagna. Disporre di più capi leggeri piuttosto che solo di qualche capo pesante aiuta ad affrontare al meglio i repentini sbalzi di temperatura tipici dell'ambiente montano. Non esiste una regola precisa sui capi da indossare o da portare con se durante un'escursione, ma abbinamenti di capi diversi a seconda della situazione che si pensa di affrontare. Non ha senso partire per un'escursione, caricandosi sulle spalle uno zaino pesante pieno di indumenti totalmente inutili. Al contrario è quanto mai rischioso farsi sorprendere, in alta montagna, in canottiera da un forte temporale. Il giusto compromesso tra leggerezza, sicurezza e comfort si raggiungerà con l'esperienza imparando sul campo ciò che è veramente utile e ciò che è superfluo. Ma perché dobbiamo vestire a strati? Semplice, perché durante un'attività in montagna, le condizioni cambiano, e noi ci dobbiamo adattare al mutare di queste. Potremmo partire di notte al freddo, abbastanza vestiti, poi saliamo in quota ed arriva il sole, togliamo qualcosa, arriviamo in forcella e tira vento, rimettiamo un capo, arriviamo in vetta e facciamo una pausa, doveroso qualcosa di termico, scendiamo e di nuovo la stessa prassi. Questo succede anche all'evolversi delle condizioni meteo, se durante un'escursione piove o nevicata, anche se solamente diventa nuvoloso, dobbiamo adeguarci con la tipologia di abbigliamento giusta. Tutto questo per fare in maniera che il nostro corpo rimanga nelle condizioni migliori e non soffra i vari mutamenti termici e climatici. Quali sono i capi per vestirsi a "cipolla"?

### INTIMO TECNICO. Primo strato.

L'intimo tecnico è fondamentale per praticare l'attività escursionistica in tutte le stagioni, sia con clima caldo che con clima freddo, all'insegna del massimo comfort. I capi di abbigliamento tecnico sono altamente traspiranti e in grado di assicurare una regolazione termica ottimale del corpo, influenzando positivamente sul miglioramento delle proprie prestazioni fisiche. Comunemente conosciuto come 1° strato è l'indumento funzionale, altamente traspirante, in grado di mantenere stabile la regolazione termica del nostro corpo alla temperatura fisiologica di 37 °C. I capi tecnici convogliano il sudore verso la superficie esterna per far sì che evapori in fretta indipendentemente dalle condizioni climatiche esterne. Il nostro corpo però, durante l'attività fisica, genera vari livelli di calore nelle diverse parti del corpo e ognuna di esse deve essere protetta in modo diverso.



### MAGLIA TECNICA. Secondo strato.

La funzione principale del secondo strato è quella di garantire l'isolamento termico e di permettere la traspirazione, consentendo così il passaggio dell'umidità corporea dal primo strato verso l'esterno. Il mantenimento della giusta temperatura e l'eliminazione dell'eventuale condensa sono infatti essenziali nell'attività sportiva, essendo le condizioni di caldo e freddo eccessivi, deleterie per ogni tipo di prestazione. Nella pratica esso deve formare una specie di scudo protettivo termico, trattenendo il calore corporeo tra lo strato primario e lo strato esterno. Deve "coprire" il più



possibile, ma senza impedire i movimenti dell'escursionista. In questo senso, risultano ideali i capi con inserti elasticizzati.

#### **GIACCA TECNICA (GUSCIO).** Terzo strato.

esistono sul mercato ottimi gusci impermeabili, anche elasticizzati, che offrono un'ottima protezione dalla pioggia e dal vento senza limitare i movimenti. Rispetto alla vecchia mantella, assicurano una maggiore traspirazione e un maggiore isolamento dall'acqua e dal vento. Sono inoltre molto leggeri e facilmente comprimibile nello zaino. Uniti ad una giacca in primaloft, indossata sotto al guscio, per le uscite in alta montagna e fuori stagione offrono una protezione ottimale dal freddo. Occupa molto meno spazio dei vecchi piumini senza sacrificare il calore. Con questa soluzione si ha l'indubbio vantaggio di poter utilizzare i due capi anche separatamente a seconda delle esigenze.

**PANTALONI TECNICI.** Anche per questo capo i materiali hanno avuto un'evoluzione. I calzoncini alla "zuava" in velluto hanno lasciato spazio a materiali sintetici elastici e resistenti. Sono capi preformati che consentono un agevole movimento e, le nuove fibre consentono una buona traspirabilità e una veloce asciugatura. Il calzone corto è consigliato unicamente solo in stagioni calde e in percorsi su ampi sentieri, senza spine e rovi.

**CALZINI TECNICI.** Il ruolo della calza è essenziale per un'attività come quella escursionistica nella quale i piedi sono sicuramente una delle parti del corpo più soggette a stress. Cercare di garantire loro il massimo del comfort possibile è il punto di partenza per godere al meglio delle nostre escursioni e le calze tecniche da escursionismo assolvono proprio a questo ruolo, facendo da "cuscinetto" fra la pelle dei piedi, soggetta ad attriti e sfregamenti, e le scarpe. Spetta sempre alle calze il compito di mantenere i piedi a una temperatura confortevole e di fungere da regolatori dell'umidità. Questo comporta la necessità di utilizzare calze diverse in base alle diverse condizioni di utilizzo.

**SCARPE.** La prima cosa da affrontare per mettersi in cammino, è la scelta del giusto modello di scarpe. Sembrerà banale, ma spesso non si attribuisce il giusto peso a questo accessorio che potrà fare la differenza tra un'esperienza outdoor piacevole, oppure un viaggio fatto di sofferenza e dolore. Non esiste una scarpa migliore in assoluto, semplicemente perché ciascuno di noi poggia su un esemplare unico di piedi, con caratteristiche irripetibili, che vedrebbero in una calzatura su misura la migliore soluzione. Ma andiamo su costi molto più elevati che non tratteremo in questa sezione. Non è possibile scegliere a tavolino, guardando solo l'immagine di una scarpa, ma è necessario recarsi in un negozio tecnico e provare diverse



calzature, per individuare quella che meglio si adatta alle forme dei nostri piedi, in quanto è indispensabile sentirle sulla pelle adatte a noi. Grazie alle evoluzioni tecnologiche nei materiali con i quali si producono le calzature tecniche da trekking, il comfort e la leggerezza vanno ora a braccetto con ottime performance, regalando agli appassionati scarpe che si adattano al piede come un guanto di velluto, senza che resistenza, isolamento termico e traspirazione ne soffrano. Un elemento fondamentale è la suola. L'evoluzione nelle tecniche di costruzione della suola e dell'intersuola, (vedi soles **Vibram**, **Michelin**, **Mega-Grip**), garantiscono torsioni minime, ottima tenuta laterale anche in circostanze di appoggio difficoltose, un'ottima capacità di assorbimento di sollecitazioni, urti e asperità del terreno e, ultimo ma non ultimo, grip ottimale anche su suoli umidi e scivolosi.