

## **Quale abbigliamento trekking scegliere per le tue gite ed escursioni in primavera?**

Come vestirsi al meglio per un'escursione primaverile.

Affrontare l'attività sportiva con il giusto abbigliamento trekking o meglio, con il giusto numero di indumenti, può fare una grande differenza nella riuscita di una giornata all'aria aperta e le "regole" da seguire sono davvero poche ed estremamente semplici.

Il troppo non va mai bene, specialmente quando si fa attività fisica, trovare il giusto equilibrio nella qualità e tipologia di indumenti ci consentirà di godere a pieno le nostre escursioni.

### **1. Abbigliamento**

#### **“Vestirsi a cipolla” gli strati sono il segreto!**

Il concetto di vestirsi a strati o gergalmente “a cipolla” è molto semplice, le condizioni meteorologiche e climatiche possono cambiare in maniera repentina, così come la nostra temperatura corporea può subire variazioni a seconda della difficoltà dell'attività svolta.

Per esempio sui percorsi con dislivello è molto probabile che durante la salita non sia necessario indossare tutto l'abbigliamento trekking che ci siamo portati dietro a patto però di coprirci bene non appena raggiunta la cima o durante le pause.

Diverso il caso in cui scegliamo di compiere percorsi più semplici, o con pendenze meno elevate, che richiedono quindi uno sforzo fisico minore e di conseguenza un minore surriscaldamento del nostro fisico.

Normalmente il numero di strati che va a comporre il nostro outfit da trekking è composto da 3 strati, per uno strato possono esserci più di un indumento a seconda dell'altitudine e della temperatura che troveremo nel corso dell'escursione:

- a. Strato interno (intimo) a diretto contatto con la pelle**
- b. Strato intermedio o mid-layer, di norma composto da una t-shirt a maniche lunghe o corte ed eventualmente da un pile o indumento più pesante come strato esterno**
- c. Strato esterno o guscio necessario a proteggerci prima di tutto da vento, neve e pioggia**

#### **a. Strato interno o intimo**

Lo strato interno, essendo a contatto diretto con la nostra pelle è quello che più degli altri aiuta a regolare la temperatura corporea e soprattutto a mantenerci asciutti.

Per l'abbigliamento trekking, esistono in commercio varie tipologie di materiali che sono di solito realizzati in tessuti sintetici che vengono differenziati per le zone del corpo che vanno a coprire. La vestibilità di questo strato deve essere attillata e aderire perfettamente al nostro corpo senza ovviamente pregiudicarne i movimenti,

inoltre è consigliabile che il capo scelto sia piuttosto lungo per evitare che durante i movimenti della camminata esca dai pantaloni e lasci quindi una parte di pelle scoperta.

### **b. Strato intermedio o mid layer**

Per questo strato di mezzo ci sono varie alternative possibili che possiamo utilizzare, anche combinate, per essere sicuri di avere sempre la massima libertà di movimento e il miglior comfort:

- T-shirt a maniche lunghe o corte
- Pile/micropile o felpa in materiale tecnico (possibilmente traspirante per evitare di sudare eccessivamente)
- Piumino

La funzione principale dello strato di mezzo è quella di isolamento dal freddo e mantenimento del calore, si utilizzano principalmente filati e fibre leggere che abbiano la capacità di isolare bene dal freddo ma allo stesso tempo che possano asciugarsi in fretta all'occorrenza (acqua, sudore, neve, etc...).

Per la stagione primaverile, salvo eccezioni particolari, può andare bene la combinazione di un pile leggero abbinato ad un piumino esterno, per i più freddolosi volendo è possibile aggiungere un eventuale strato di mezzo che potrebbe essere per esempio una felpa leggera da indossare sopra al pile.

Questa combinazione ci consentirà di svestirci in un attimo per affrontare le parti più faticose del trekking, ed evitare così di sudare eccessivamente, allo stesso tempo nel caso in cui ci si sposti in zone meno soleggiate o quando si arriva a destinazione, basterà tirare fuori dallo zaino il piumino per essere sempre ben protetti e stare al caldo.

### **c. Strato esterno o guscio**

Lo strato esterno come detto all'inizio dell'articolo è quello che ha la funzione di proteggerci prima di tutto dagli agenti atmosferici come vento e pioggia.

Nella stagione primaverile può capitare di imbattersi in giornate soleggiate ma dove la temperatura dell'aria non è ancora particolarmente alta e dove il freddo può farsi sentire.

Per questo motivo è sempre opportuno dotarsi di una giacca guscio o shell come si usa dire nel gergo più tecnico dell'abbigliamento (ndr: la traduzione dall'inglese di shell è scudo).

### **d. Pantaloni da trekking**

preferibilmente lungo, sia per i cambiamenti improvvisi del meteo, sia per la tipologia di sentiero che si decide di percorrere. Trovare ortiche o anche solo l'erba alta o gli arbusti spinosi, non è simpatico con i pantaloncini corti.

## **4. Scarpe**

La soluzione migliore anche per le escursioni in montagna più tranquille è sempre lo **scarponcino da trekking**.

Suola più rigida rispetto alle scarpe da ginnastica e disegnata appositamente per fare presa sui terreni impervi che troviamo nei boschi e in montagna;

Struttura della scarpa, che fascia anche la caviglia e evita inutili e fastidiose distorsioni date dalla distrazione e la stanchezza;

Tessuto più o meno impermeabile a seconda dell'acquisto, ma pur sempre migliore dei tessuti delle normali scarpe da tennis. Capita infatti che in montagna al mattino si trovi l'erba con la rugiada o bagnata per il temporale del giorno precedente e ve l'assicuro, una delle cose più fastidiose in montagna è proprio camminare con i piedi bagnati....

In ogni caso, le scarpe devono essere comode, della misura corretta, così da permettere di camminare senza soffrire, senza che si creino vesciche...il peggior nemico dei piedi dell'escursionista.

Il consiglio che diamo è dunque di provare gli scarponcini appena comprati prima di seguirci in escursione. Metteteli a casa o per delle passeggiate semplici, così da testarne la comodità ed adattarli al vostro piede. Una vescica sul tallone o sul lato esterno del mignolo potrebbe farvi fermare ai box per una o più giornate, con le vesciche non si scherza!

Il numero della scarpa deve essere giusto. Una scarpa troppo piccola potrebbe darci seri problemi in discesa quando ad ogni passo il piede va a battere in punta, mentre una scarpa troppo grande porterebbe senz'altro alla formazione di bolle sotto il piede per via dello strofinamento sul plantare della scarpa.

## **5. Calzino da trekking**

Non c'è il calzino giusto o il calzino sbagliato, ognuno ha le sue preferenze e concezione di comodità.

Ma una sola cosa è certa ed obbligatoria, il calzino deve:

- Restare fermo: non deve scorrere nel piede! Se per caso si dovesse formare un ricciolo potrebbe darci fastidio costringendoci a passare tutta la giornata a fermarci per sistemarlo, portando all'inevitabile formazione di una vescica.
- Essere lungo: il calzino deve coprire almeno metà gamba, sui sentieri capita infatti che si possano trovare ortiche o rovi ed avere una seconda barriera al di sotto dei pantaloni, spesso sottili, non è per niente una brutta cosa.

Il calzino ci può permettere di riempire al meglio le nostre scarpe. Una scarpa leggermente stretta può diventare giusta con un calzino sottile mentre si può usare un calzino più grosso con una scarpa leggermente grande. Oppure se abbiamo una scarpa con una tomaia sottile e le temperature sono basse possiamo guadagnare un pò di comfort indossando un calzino più imbottito.

Le combinazioni sono tante, bisogna solo trovare quella che più va bene per ognuno di noi. In caso di escursioni in giornate di pioggia o nel giorno successivo ad un temporale è comunque consigliabile tenere nello zaino un paio di calzini di ricambio.

## **6. Zaino**

Un'altra cosa indispensabile è lo zaino, ora vedremo cosa mettere nello zaino e poi parleremo in breve dei vari tipi di zaino.

Per qualsiasi escursione, partendo dalle più facili e arrivando fino alle più impegnative nel nostro zaino deve sempre esserci:

- Acqua: facendo attività fisica è importante tenersi idratati e non sempre in montagna riusciamo a trovare ruscelli o fontanelle dalle limpide e fresche acque presso le quali reidratarsi;
- Maglia/felpa: anche nelle giornate più calde in montagna può alzarsi quella leggera brezza frizzantina che soprattutto se sudati può essere fastidiosa;
- K-way: si sa, in montagna il tempo cambia rapidamente e soprattutto durante le calde giornate estive, capita che al pomeriggio l'umidità fatta evaporare dal calore, si trasformi in temporale.
- Snack: una barretta di cioccolato, dei crackers o un frutto, possono aiutare in caso di calo di zuccheri, soprattutto se si pensa di pranzare presso una malga o rifugio e quindi nello zaino non c'è altro cibo.

**Altre cose comode da avere nello zaino sono:**

- calzini di ricambio
- maglietta di ricambio
- un paio di guanti ed un berretto
- occhiali da sole
- crema solare