

DALLE PAROLE AI PASSI

Consigli utili per un trekking consapevole



Scheda n° 06 – L'abbigliamento

L'abbigliamento da trekking da indossare e da portare nello zaino per le escursioni deve essere scelto in base 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 dicevano i nostri nonni, vestirsi "a cipolla" è una regola generale valida sempre, sia per chi cammina in città, sia e soprattutto per chi pratica l'escursionismo. Disporre di più capi leggeri piuttosto che solo di qualche capo pesante aiuta ad affrontare al meglio il percorso, in particolare i repentini sbalzi di temperatura tipici dell'ambiente montano.

Non esiste un set di capi valevole per tutte le situazioni, ma abbinamenti di capi diversi a seconda dell'escursione che dobbiamo affrontare; 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.

In generale, nella scelta dell'abbigliamento adeguato per un'escursione, dovremo tenere presente i seguenti fattori:

- Durata prevista dell'uscita
- Quota massima che si raggiungerà durante l'uscita
- Stagione in cui si svolge l'uscita
- Condizioni meteo previste

Un abbigliamento da trekking di base è composto da questi capi:

- ✓ Giacca: i modelli più indicati per l'escursionismo sono quelli composti da un guscio impermeabile esterno e da una giacca interna in materiale tecnico (ad esempio il Primaloft, una speciale microfibra che garantisce un buon rapporto calore-peso), con il vantaggio di poter utilizzare i due capi anche separatamente a seconda delle esigenze.
- ✓ Guscio impermeabile esterno: 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 comprimibili nello zaino. Per attività escursionistica leggera e/o saltuaria, vanno ugualmente bene il classico k-way o la mantella impermeabile.
- ✓ Giacca a vento / piumino: solo per le uscite in alta montagna e fuori stagione. Attualmente sono presenti sul mercato modelli in materiale tecnico (ad esempio Primaloft) leggerissimi, facilmente comprimibili e con buona termicità. Nel caso di forte vento con basse temperature, indossata sotto il guscio esterno, offre una protezione ottimale dal freddo. Occupano molto meno spazio dei vecchi piumini senza sacrificare il calore.
- ✓ Pile: da scegliere più o meno pesante in base alla stagione e alla giacca che sarà eventualmente indossata sopra.

- ✓ Maglietta: essendo l'indumento più a contatto con il corpo va scelto con molta attenzione. La maglietta ideale deve garantire una buona traspirazione e asciugarsi dal sudore velocemente senza dare una brutta sensazione di freddo e di bagnato quando ci si ferma anche per poco. E' sempre consigliato di portare sempre con sé una maglietta di ricambio nello zaino, che verrà indossata in sostituzione di quella sudata una volta a destinazione o durante le pause. Per il trekking, anche moderato, sono sconsigliate le magliette di cotone; meglio optare per quelle in materiale tecnico.
- ✓ Pantaloni: quelli di nuova generazione sono molto performanti, essendo realizzati in materiali decisamente più leggeri ma che assicurano il massimo confort. I jeans non sono consigliati per l'escursionismo perché, oltre a limitare i movimenti, in caso di pioggia o di imprevisti lungo il percorso, una volta zuppi di acqua restano bagnati per tutto il giorno. Quando fa molto caldo il pantalone corto è comunque la scelta più azzeccata, sebbene sia comunque consigliato, in base al tipo di uscita, di portare nello zaino un paio di pantaloni lunghi più o meno leggeri a seconda del contesto ambientale in cui ci si trova, oppure, per limitare l'ingombro nello zaino, optare per i modelli di pantaloni con zip sopra il ginocchio che trasformano, una volta aperta, il pantalone lungo in pantaloncino senza neppure la necessità di svestirsi.
- ✓ Calzini: il mercato offre calzini adatti per il trekking con rinforzi posti nelle zone di

maggiore sfregamento. L'utilizzo di un calzino medio-grosso è raccomandabile per chi lo volesse abbinare ad uno scarpone, mentre per le scarpe basse un calzino sottile è la soluzione ideale.

- ✓ Berretto: in caso di escursioni che prevedono lunghi tratti esposti al sole, è consigliato portare con sé un berretto con frontino per proteggere la testa dal sole. In inverno, invece, è bene indossare una cuffia in lana o pile. Un prodotto molto utile, soprattutto nelle mezze stagioni, è lo scaldacollo/bandana tubolare multiuso: questo capo protegge collo e/o testa dall'aria che può essere fastidiosa durante la camminata.
- ✓ Guanti: utili in previsione di escursioni e trekking in alta montagna o di uscite fuori stagione.

L'abbigliamento da trekking andrà ad incidere, insieme ad altro materiale (macchina fotografica, borraccia, cibo ed effetti personali), sul peso dello zaino, di cui parleremo in seguito.

