



Come vestirsi, come equipaggiarsi

Abbigliamento: Ideale è vestirsi a cipolla con vari strati sovrapposti, gli indumenti devono essere caldi, leggeri e comodi per non intralciare i movimenti, devono consentire la traspirazione e, quelli intimi, l'assorbimento del sudore. Tenendo conto della quota e del periodo, bisogna regolarsi in modo da non raffreddarsi senza però arrivare al punto di surriscaldarsi.

Hanno molta importanza i fattori stagionali e ambientali, non sempre prevedibili... quindi è indispensabile un ricambio completo di abiti da tenere nello zaino in caso di trekking, in auto o in pullman.

Attrezzatura:

Zaino: Questo indispensabile accessorio non è sostituibile con le poco pratiche borse, sacche e simili in quanto queste recano intralcio, impegnano le mani, sbilanciano.

- **Zaino da escursionismo estivo** sono piuttosto semplici e leggeri per passeggiate ed escursioni da fare in giornata. La fascia di capienza consigliata per questo uso è quella compresa tra i 20 e 30 lt max. Lo zaino per escursioni in giornata su semplici sentieri deve essere semplice, leggero e senza tanti fronzoli. Un buono zaino da escursionismo perfettamente aderente alla schiena può essere usato anche per arrampicate su roccia a bassa quota.
- **Zaino da trekking:** Per camminate di più giorni consecutivi si caratterizza per un'elevata capienza e per la possibile presenza, in alcuni modelli, di tasche esterne laterali. Molti zaini da trekking hanno oggi degli scomparti accessibili tramite delle cerniere esterne che permettono di trovare direttamente ciò che serve senza svuotare l'intero zaino. La patella nella parte superiore ha spesso una tasca esterna ed interna per facilitare il rapido reperimento dei materiali. In merito alla capienza che deve avere un buon zaino da trekking bisogna fare una distinzione: per trekking della durata fino ad una settimana con pernottamento in rifugio sono sufficienti zaini da trekking con capienza di 35-45 lt. Diversamente, per percorsi più lunghi o dove è previsto il pernottamento in tenda, bisognerà orientarsi su modelli con capienza maggiore orientativamente dai 55 lt in su.

Nello zaino non deve mai mancare: giacca a vento o k-way; mantella impermeabile o ombrello; guanti e berretta di lana o passamontagna (per i climi più freddi), maglione o pile; borraccia; alimenti sufficienti al fabbisogno previsto, coltellino, bussola, cartina topografia, occhiali da sole, descrizione del percorso, tessera CAI, piccolo pronto soccorso, fischietto, lampada frontale.

Calzature: vanno bene le scarpe da trekking per un normale escursionismo, scarponi o pedule per percorsi più impegnativi o con neve, tutti con suola a carro armato tipo Vibram. Preferibilmente in pelle o tessuto idroresistente (con pellicola goretex o equivalente).

Bastoncini telescopici: I bastoncini telescopici possono essere utilizzati sia in salita che in discesa. Il loro utilizzo migliora l'equilibrio, in particolare su terreni scivolosi, omogenizza il peso fra gli arti inferiori e quelli superiori (che altrimenti rimarrebbero spesso inutilizzati) e migliora la funzione respiratoria favorita dal movimento alternato delle braccia. I bastoncini devono essere regolabili e avere manopole che bene si adattino alle mani di chi li porta. Sono presenti anche delle cinghie che però non devono essere utilizzate durante la marcia. I modelli migliori consentono anche la sostituzione della rotellina in funzione del loro uso (piccola per le escursioni estive, più grande per quelle su neve con le ciaspole).



CLUB ALPINO ITALIANO
REGIONE LOMBARDIA

Attrezzatura/abbigliamento
