

## COME VESTIRSI, CHE COSA PORTARE

Piccolo (e certamente incompleto) vademecum su come vestirsi e cosa mettere nello zaino

### CALZATURE

Nell'ambiente naturale è importante avere scarpe adatte.

In montagna sono necessari scarponi o pedule che sorreggano la caviglia. La suola non deve essere consumata o scollata dalla tomaia.

In ambiente collinare, a seconda delle stagioni, è bene indossare delle scarpe da trekking, a collo alto o basso, oppure degli stivali con suola artigliata.

Sono sconsigliate le scarpe da ginnastica in genere, perché non sostengono il piede e non sempre hanno suola adatta ai terreni smossi e alle rocce.

### ABBIGLIAMENTO

Ovviamente l'abbigliamento dipende dalla stagione.

In linea di principio è bene adottare un abbigliamento "a cipolla", ovvero, partendo dallo strato a contatto con la pelle:

- una maglietta a mezze maniche o a manica lunga, meglio se non in lana o cotone (esistono oggi moltissime proposte di intimo sportivo) per ridurre il raffreddamento del corpo in caso di sosta o vento. La lana può andare bene una volta fermi, perché ci scalda, ma una volta bagnata non tiene caldo, non è più un tessuto "al passo con i tempi"
- una maglia a maniche lunghe di medio peso o una camicia, per le stagioni intermedi e le ore più fresche della giornata
- un gilet di pile, copre il corpo permettendo la dispersione del calore dalle braccia
- un pile pesante, da usare soprattutto durante le soste
- una giacca a vento leggera, possibilmente impermeabile
- un piumino nelle stagioni fredde, per le soste soprattutto
- pantaloni tecnici spessi o leggeri a seconda della stagione, sono sconsigliati i jeans anche se sono robusti, ma non elastici. Molto comodi i pantaloni sgambabili, adatti a molte stagioni
- calze tecniche o in cotone di medio peso, permettono di ridurre gli sfregamenti e quindi le "bolle" ai piedi

### IMPORTANTI:

- un berretto o un cappello: d'inverno perché la testa disperde tantissimo calore, d'estate perché il sole può creare diversi problemi, sia alla pelle che alla circolazione sanguigna in generale
- gli occhiali da sole, proteggono dai raggi ultravioletti, molto forti in quota
- una borraccia da un litro, è importante bere quando si è sul campo
- un coltello multiuso, attrezzo versatile, un "must"
- un set di soccorso tascabile, anche solo cerotti e salviette disinfettanti
- un ricambio: una maglietta e una camicia asciutte vi permetteranno, una volta raggiunta la meta, di stare al caldo piacevolmente.

### UTILI

- una macchina fotografica, per l'estetica o per ricordare
- altimetro/bussola o gps, la tecnologia al nostro servizio
- carte topografiche, è bello sapere dove siamo
- guide naturalistiche (uccelli, fiori, insetti...)
- una lampada frontale a led, non si sa mai...
- bastoncini da trekking, aiutano nella progressione in salita e scaricano il peso dalle ginocchia in discesa

### FACOLTATIVI

- un ombrello, meglio quelli antivento con stecche piene
- qualsiasi altra cosa vi sembri utile

Ma ricordatevi, ogni etto in più dovete trasportarlo sulle vostre gambe. Tutto ciò che è inutile incide anche sul piacere dell'escursione e sulla vostra resistenza alla fatica.