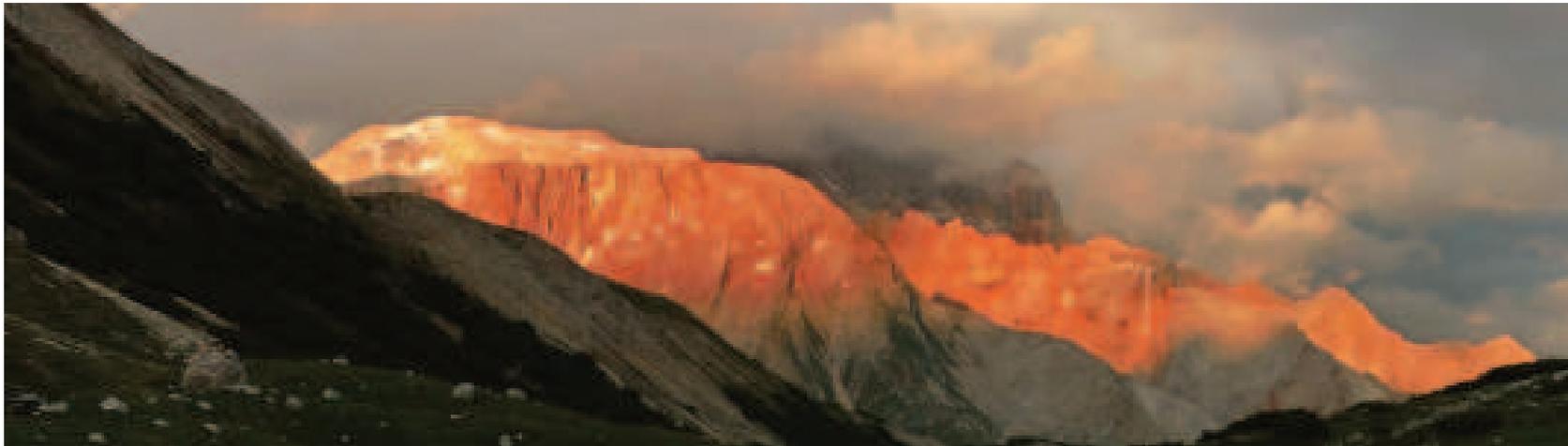




CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



- ❖ **Abbigliamento**
- ❖ **Equipaggiamento**
- ❖ **Attrezzatura**



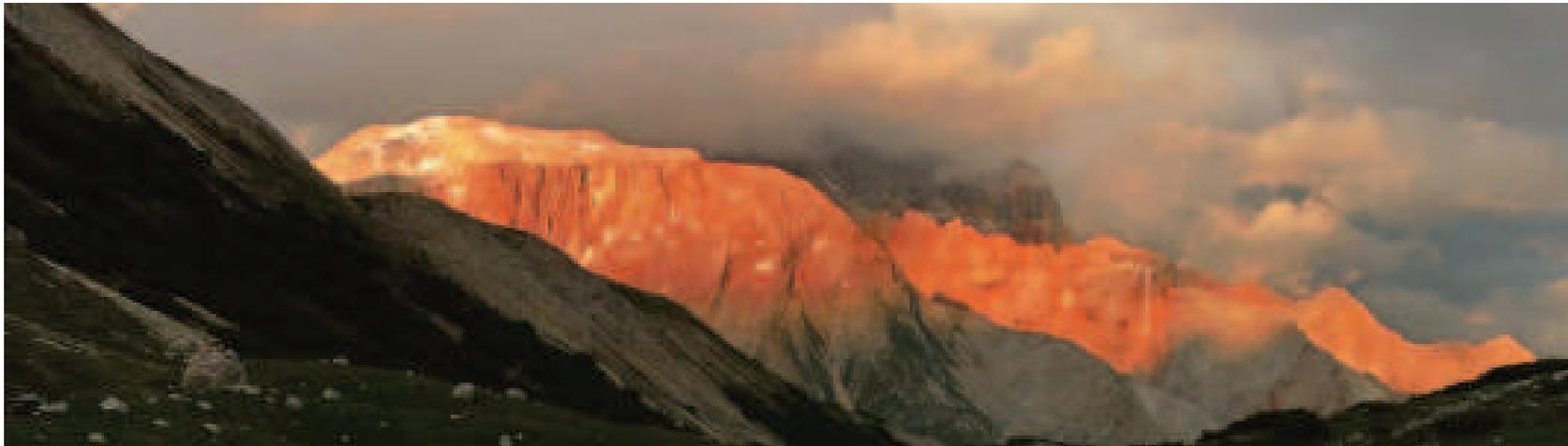


CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Abbigliamento





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

I tre strati dell'abbigliamento:

1° strato: a contatto con la pelle, ha funzioni termiche e di smaltimento del sudore.

2° strato: deve coprire senza impedire i movimenti, ideale un capo elastico o più abbondante.

3° strato: riguarda generalmente il tronco del corpo, è il più esterno, la sua funzione è quella di proteggere dagli agenti atmosferici.



CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI



Alcuni esempi:Parte superiore



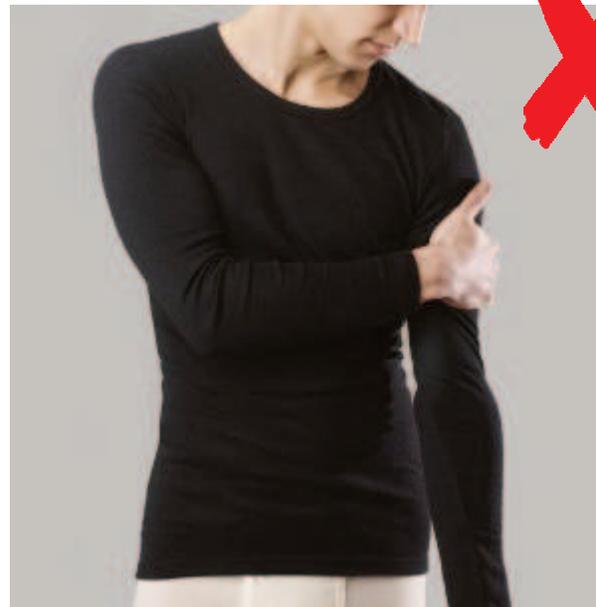
CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Alcuni esempi: primo strato

a contatto con la pelle, ha funzioni termiche e di smaltimento del sudore





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Alcuni esempi: secondo strato
deve coprire senza impedire i movimenti, ideale un capo elastico o più abbondante





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI



Alcuni esempi: terzo strato

riguarda generalmente il tronco del corpo, è il più esterno, la sua funzione è quella di proteggere dagli agenti atmosferici





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO

EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

❖ Perdita della temperatura corporea effetto “wind chill”

Velocità del vento in (km/h)	0	10	20	30	40	50	60	70	80
Temperatura (°C) dell'aria									
+10	10	8	3	0	-1	-2	-3	-4	-4
+5	5	2	-3	-6	-8	-10	-11	-12	-12
0	0	-3	-9	-13	-16	-17	-19	-19	-20
- 5	-5	-8	-16	-20	-23	-25	-27	-28	-28
-10	-10	-14	-22	-28	-31	-33	-34	-35	-36
-15	-15	-19	-29	-34	-38	-41	-42	-43	-44
-20	-20	-25	-35	-41	-45	-48	-50	-51	-52
-25	-25	-30	-42	-48	-53	-56	-58	-59	-60
-30	-30	-36	-48	-55	-60	-64	-66	-67	-68

Congelamento delle pareti esposte per un'esposizione di circa 30 minuti.

Congelamento delle parti esposte per un'esposizione di circa 1 minuto.



CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI



Alcuni esempi:Parte inferiore



CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Alcuni esempi: pantaloni





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Alcuni esempi: calze





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Equipaggiamento





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI



Lo Zaino: dimensioni

- Fino a 40 lt. per escursioni giornaliere
- Da 40 a 60 lt. per escursioni di 2 o più giorni
- Oltre i 60 lt. per trekking impegnativi



CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Lo Zaino: dimensioni



30lt



50lt



70lt

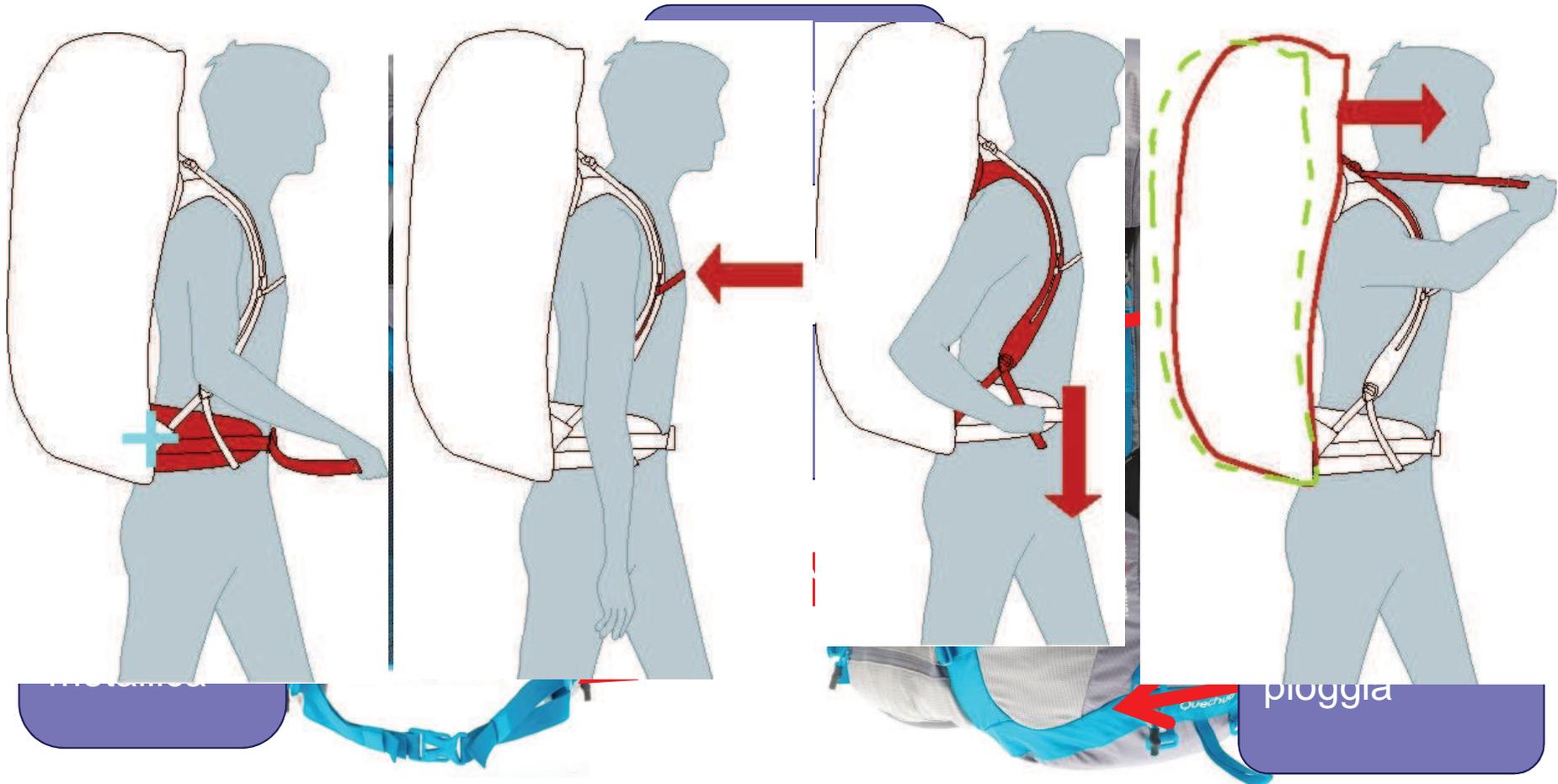


CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Lo Zaino: caratteristiche





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Riepiloghiamo

- La forma deve essere tale da mantenere il baricentro del carico vicino al corpo.
- Importante la presenza di una struttura metallica che mantenga la sagomatura del dorso.
- Spallacci e cinturone ben imbottiti, presenza del cinturino pettorale .
- Presenza di ampi canali sul dorso per permettere il passaggio dell'aria tale da ridurre la sudorazione.

Nota:Oltre i 40 lt. sconsigliato con tasche laterali per eccessivo ingombro per percorrere via attrezzate o tratti rocciosi



CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Lo Zaino: come riempirlo





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Gli Scarponi

Materiali solitamente utilizzati sono pelle, tessuto sintetico e materiale plastico, normalmente di altezza tale da sovrastare la caviglia al disotto della quale diventano soluzioni pratiche, ma fortemente sconsigliate.

Sui modelli in pelle è garantita una buona impermeabilità, mentre su quelli in tessuto è indispensabile la presenza di membrana impermeabili come il **Goretex**.

La suola deve essere in **Vibram** con una rigidità e flessione non accentuata.

Più complessa la scolpitura della suola maggiore sarà l'aderenza.

Attenzione alla misura !!





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Gli Scarponi





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO

EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI



Altro equipaggiamento

- **Ghette**

Materiali indispensabili per escursioni con presenza di neve alta, possono essere molto utili anche in caso di pioggia battente e abbondante rugiada.

- **Bastoncini telescopici**

Riducono notevolmente la fatica dell'escursionista scaricando il peso dello zaino anche sulle braccia.

Aumentano la sicurezza in caso di equilibrio precario





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Accessori

Per una migliore protezione termica è importante agire efficacemente sulle estremità del corpo con :

Cappello estivo e/o invernale, guanti, sottoganti





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Altro Materiale

- **Borraccia**
- **Sacco lenzuolo o sacco a pelo**
- Occhiali da sole
- Pila
- *Altimetro e bussola*
- *Materiale di pronto soccorso*
- Crema solare
- *Cartina topografica*

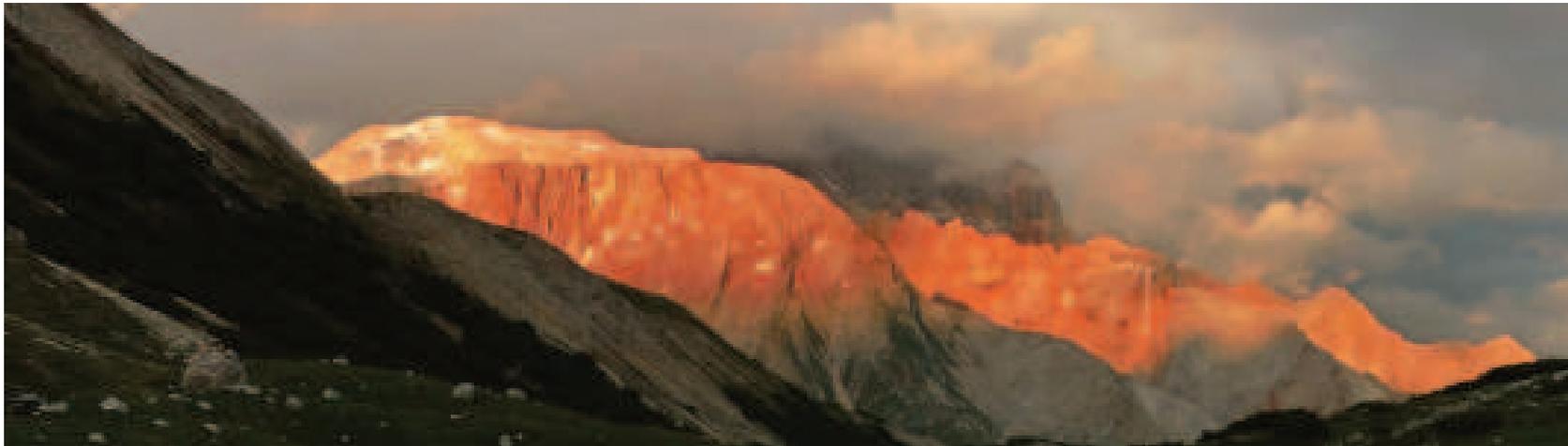


CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Attrezzatura





CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO



EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

❖ Attrezzature

- **Casco**

Indispensabile su percorsi attrezzati e in caso di pericolo caduta sassi.

- **Imbraco**

Indispensabile su percorsi attrezzati e su lunghi nevai con rischio di caduta

- **Set da ferrata**

Indispensabile su percorsi attrezzati

IMPORTANTE : le attrezzature sopra citate **devono** essere omologate EN e UIAA e marcati CE.

