



---

# *Abbigliamento*

# *Equipaggiamento*

# *Alimentazione*

---

E' sempre difficile dare consigli su come vestirsi e su cosa mettere nello zaino, si rischia di essere o banali oppure troppo generici. Tuttavia, per intraprendere una escursione senza problemi, bisogna avere anche un equipaggiamento adeguato

Bisogna distinguere in base alla stagione, al numero di giorni di durata del trek, alla logistica e a tante altre cose e inoltre bisogna sempre distinguere quello che indosseremo alla partenza dell'escursione da quello che metteremo nello zaino; molte volte è necessario pensare alle mutazioni meteorologiche, anche in relazione alla stagione ed alla meta della nostra escursione.

### ***Alcuni suggerimenti***

**SCARPE:** è l'elemento più importante, le caratteristiche principali:

- ❖ Suola scolpita tipo Vibram o performate (skywalk)
- ❖ Caviglia alta
- ❖ Impermeabilità (es. Goretex)

In commercio ce ne sono di vari tipi: l'importante è la comodità unita alla resistenza, elemento fondamentale è la traspirazione. Escludere l'utilizzo di quelle comunemente chiamate "da tennis" in quanto questo tipo di calzatura non ha alcuna tenuta su suolo roccioso, può essere pericolosa, portando a slogature o fratture nel caso, per nulla raro, di cadute. Che si faccia una semplice scampagnata o un trekking plurigiornaliero, **le scarpe che indossiamo sono sicuramente la cosa più importante:** i piedi dovranno affrontare la nostra *avventura* al loro interno, quindi devono essere comode e proteggerli dalle intemperie e dagli imprevisti del percorso! Un buon paio di scarponi da montagna devono invece presentare una robusta suola intagliata, devono essere del tutto impermeabili ed essere alti quanto basta per proteggere le caviglie in caso di scivolata o caduta. E' bene ricordare che il 90% degli incidenti in montagna sono determinati da calzature non idonee!



**CALZE:** sono un elemento importante, è necessario che abbiano requisiti come la facile traspirazione del sudore, il mantenimento del piede asciutto e caldo, una buona protezione da irritazioni, abrasione e vesciche. Oggi vengono molto utilizzate fibre sintetiche come Orlon, Hollofil, Cool-Max, Thermax, marchi registrati dalla Du Pont USA. Queste fibre hanno la capacità di estrarre velocemente il sudore lasciando il piede asciutto, prevenendo così l'insorgere di vesciche, irritazioni e di malattie come i "funghi".

**PANTALONI:** è fondamentale che siano scorrevoli sulle ginocchia al fine di favorire la marcia ed eventuali tratti in arrampicata, difficilmente abiti come i jeans soddisfano questo requisito. Lunghi di cotone, sintetici o di lana o imbottiti a seconda della stagione; pantaloni corti solo in stagioni calde e per percorsi su ampi sentieri, senza spine e rovi. In alternativa **tuta** in tessuto di Terinda (fibra poliestere + poliammidica)

**MAGLIETTE:** l'esigenza particolare è quella di difendersi dal freddo e dall'umidità, occorre permettere al sudore di traspirare limitando nel contempo la perdita di calore.

Per questo, per quanto riguarda le magliette e le calzamaglie che stanno direttamente a contatto con la pelle, si consigliano **indumenti intimi** di polipropilene, fibra sintetica molto leggera e morbida e ideale per eliminare l'umidità e trattenere il calore (Capilene, Transtex, Cool-Max).

E' fondamentale vestirsi a strati (metodo a "cipolla") per avere la possibilità di spogliarsi o coprirsi a seconda del momento e della situazione, in particolare d'inverno. Quindi sopra la maglietta intima indossare un pile leggero-medio-pesante a secondo della temperatura e, se necessario, indossare la giacca, in particolare quando ci si ferma per le soste (spuntino, altro)

**GIACCA:** è un capo d'abbigliamento essenziale, deve proteggere dal vento, dalla pioggia, dalla neve e deve essere in grado di traspirare la condensa prodotta durante lo sforzo per evitare raffreddamenti. Buono il Goretex che lascia passare il vapore acque del sudore, ma non le gocce d'acqua e il vento, meglio se le cuciture sono termosaldate. Non giacche ingombranti tipo "piumino".

**BORRACCIA:** meglio quelle in alluminio trattato, pratiche e resistenti



**CAPPELLINO** per il sole: in cotone d'estate, di pile o lana d'inverno.

Nelle escursioni invernali è necessario averli sempre nello zaino, anche se la giornata è soleggiata.

**GUANTI:** nella stagione invernale sono indispensabili, possono essere di lana impermeabilizzata o di pile.

**GHETTE:** nella stagione invernale, in presenza di neve sono indispensabili, utili anche in caso di forte pioggia.



**OCCHIALI DA SOLE:** si rivelano addirittura indispensabili su neve e ghiaccio per evitare l'oftalmia nivale (fastidioso disturbo provocato dal riverbero della luce provocato dalla neve).



**MANTELLINA:** utile in caso di pioggia, in alternativa portarsi l'ombrellino.



**SACCHETTI DI PLASTICA:** per riporre indumenti umidi o rifiuti.

**Per permanenze di 2/3 giorni presso rifugi:**

Sacchetto

Necessario per la toilette (non esagerare!)

Piccolo asciugamano, validi quelli in microfibra (leggeri e minimo ingombro)

Tuta da ginnastica (non il pigiama)

Ricambi: calze, mutande, maglie

Pila

Lacci delle scarpe (di scorta)

Crema solare

Carta d'identità

**Per permanenze superiori come ad esempio la settimana bianca o la settimana naturalistica, integrare quanto sopra con:**

In aggiunta allo zaino portare una borsa piccola (ottima quella tipo "porta scarponi") non portare valigie o trolley!

Pigiama

Sandali o scarpe per il tempo libero

Tessera sanitaria

**ZAINO: caratteristiche:**

Impermeabile

Robusto ma leggero

Spallacci imbottiti

Il dorso, che deve essere in tessuto traspirante ad asciugatura rapida, con una buona circolazione dell'aria che evita il ristagno del sudore.

Cinture sul fianco

Preferibile con patella superiore

**Copri-sacco in tessuto impermeabile**, di solito integrato in una tasca sul fondo o nella chiusura superiore, accessorio strategico in caso di pioggia. Mai esagerare con il volume delle tasche esterne, che se non perfettamente equilibrate possono sbilanciare il carico; meglio quelle a scomparsa, comprimibili, che seguono la sagoma dello zaino

Molto utile è la separazione della parte superiore da quella inferiore e la possibilità di accedere ad entrambe dall'esterno; di solito, nello scomparto inferiore, vengono messi indumenti e il sacchetto e sopra il vestiario per il cambio, i viveri, le cose di più frequente utilizzo e l'attrezzatura fotografica. Lo zaino non deve pesare troppo ma deve contenere l'indispensabile che serve per il cammino.

Quale capacità dovrà avere il nostro **zaino**? Uno zaino da 35 – 40 litri è di solito sufficiente per escursioni di un giorno; avventure di due o tre giorni richiedono zaini con capacità superiore (45-55). **Per i nostri ragazzi consigliamo unico acquisto con capacità 40+10 litri.**

Seguono alcune foto di modelli di zaino:



#### **Foto 1a e 1b**

Questo modello potrebbe essere il più indicato per il cammino: capienza di 45 o 50 litri, tasca inferiore separata che permette di accedere al vano superiore con una zip, 2 tasche laterali di cui una termica e varie taschine in rete. Il dorso è sagomato con un telaio in materiale plastico e rimane staccato dalla schiena con un dorso in rete.

#### **Foto 2**

Altro modello di derivazione alpinistica potrebbe essere questo :

la forma richiama la classica gerla e sono molto diffusi tra gli alpinisti, la sua sagoma rientra nella sagoma del corpo umano e perciò sono più stabili, hanno comunque 2 generose tasche laterali che se non usate scompaiono nella sagoma dello zaino aumentandone la stabilità

Sempre munito di una generosa cinghia ventrale e del classico cinturino che si va ad appoggiare sullo sterno

*Per chi desidera approfondire ulteriormente l'argomento sull'abbigliamento può visitare il sito:*

**<http://www.caicaserta.it/download/abbigliamento.htm>**

## **ALIMENTAZIONE**

- ❖ NO: focaccia, pizza, nutella
- ❖ NO: bibite gasate
  
- ❖ SI panini con formaggio e/o affettati vari
- ❖ SI uova sode
- ❖ SI pomodorini freschi
- ❖ SI acqua
- ❖ SI succhi di frutta
- ❖ SI frutta secca – disidratata
- ❖ SI cioccolato
- ❖ SI barrette energetiche

Utilizzare contenitori per alimenti, possibilmente di plastica morbida.