



Abbigliamento per le escursioni

a cura di
Stefano Cambi
Istruttore di Alpinismo



Programma della serata

Abbigliamento per l'escursione



a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Abbigliamento

Le principali funzioni del vestiario sono:

1. Proteggere da condizioni atmosferiche avverse;
2. Favorire o perlomeno non ostacolare i processi di termoregolazione del corpo;
3. Caratterizzarsi per una capacità di traspirazione;
4. Proteggere da sfregamento contro la roccia e da tagli

*E' importante indossare vari strati di indumenti
sottili e leggeri (vestirsi a "velo di cipolla")*



I materiali per i capi di abbigliamento

- Fibre naturali
- Fibre sintetiche
- Prodotti combinati (es. guanti di lana infeltrita con imbottitura in pile oppure goretex unito con fibre)
- Prodotti windstopper (materiale antivento, altamente traspirante e ad asciugatura rapida. E' costituito da una leggerissima membrana Gore-WINDSTOPPER® inserita tra due strati di tessuto funzionale, l'ideale per sport dinamici.
- Prodotti trattati con impermeabilizzante

a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Fibre naturali, cotone, lana e seta:

- 1) resistenza allo strappo, buona per il cotone e la seta, cattiva per la lana.
- 2) resistenza all'usura: buona per il cotone, cattiva per la lana e la seta.



- 3) elevata capacità di assorbire umidità e quindi vantaggio per la pelle.
- 4) Asciugamento lento, soprattutto nel caso della lana.
- 5) Buon isolamento termico, maggiore nel caso della lana e della seta, minore nel caso del cotone

a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Fibre sintetiche:

- 1) migliore resistenza allo strappo
- 2) Maggiore resistenza all'usura
- 3) Scarsa o quasi nulla capacità di assorbire umidità e quindi vantaggio per la pelle.
- 4) Asciugamento rapido
- 5) Isolamento termico in genere modesto, ma buono in combinazione con altri materiali
- 6) Minor peso specifico minore
- 7) Tendenza ad assumere carica elettrostatica e quindi a sporcarsi rapidamente
- 8) Dopo l'utilizzo e sudore formazione di cattivo odore



a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo





Abbigliamento - Riepilogo

Cotone, lana o sintetico?



1. Il cotone è il più gradevole, ma è lento ad asciugare;
2. La nuova lana merino, proprio per il buon livello di termicità, è più indicata per le stagioni fredde.
3. I capi in sintetico (capilene, polipropilene ecc.) sono molto traspiranti e trasportano all'esterno il più rapidamente possibile il sudore e asciugano rapidamente. (maggiore diffusione)

a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Calze

- Le calze devono essere robuste e in grado di trasportare rapidamente il sudore verso l'esterno. (la misura dei calzoncini deve essere preferibilmente il più possibile precisa)



Pantaloni

- In genere devono permettere libertà di movimenti, non essere irritanti per la pelle, robusti, non inzupparsi facilmente, avere sufficiente traspirazione e asciugarsi rapidamente. Utili quelli staccabili. (lunghe-corti)

a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Giacca a vento

- Deve essere in tessuto impermeabile e traspirante, (vari materiali: goretex, xcr, gtx ecc.) meglio se dotata di cappuccio non asportabile che permette di essere indossata anche con il casco



a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Giacca e sovrappantaloni impermeabili

- Devono essere impermeabili e antivento pur consentendo una certa traspirazione.
- Capi efficienti per la traspirazione sono quelli in Goretex



a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Prodotti windstopper

- Materiale antivento, altamente traspirante e ad asciugatura rapida. E' costituito da una leggerissima membrana Gore-WINDSTOPPER® inserita tra due strati di tessuto funzionale, (softshell). È l'ideale per sport dinamici. Utilizzato per molti capi



a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Giacca imbottita

- E' costituita da un involucro esterno e da un'imbottitura che può essere in piumino d'oca con varie fibre sintetiche



Guanti

- Le funzioni essenziali dei guanti sono: protezione dal freddo, da abrasione e da attriti



a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Copricapo

•Un buon copricapo deve proteggere dal freddo, dal vento, dal sole ed essere abbastanza ampio da poter coprire nuca, fronte e orecchie. (materiali: lana, tessuto misto, cotone, pile, tela)



a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Scarponi, scarpe



a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



Accessori



a cura di Stefano Cambi, Istruttore di Alpinismo



LETTURE CONSIGLIATE

La sicurezza sulle vie ferrate: materiali e tecniche – ed. i manuali del CAI
I materiali per alpinismo e le relative norme – ed. i manuali del CAI



Alpinismo su roccia – ed. i manuali del CAI



Dove trovare altre informazioni

Internet

Set da ferrata, caschi, imbracature, scarponi ecc:

<http://en.petzl.com>,

www.boffach.com,

www.kong.it,

www.lasportiva.com,

www.salewa.it,

www.asolo.com,

www.camp.it,

www.scarpa.net,

www.deathlon.it

I disegni e le immagini presenti nelle diapositive provengono dai manuali del CAI (La sicurezza sulle vie ferrate: materiali e tecniche; Alpinismo su ghiaccio e misto; Alpinismo su roccia), dai foglietti illustrativi per l'utilizzo dell'attrezzatura e dell'abbigliamento realizzati dalle aziende produttrici e dai siti Internet delle stesse. Le foto di montagna senza specifiche sono dell'autore.



Buone escursioni



e
ferrate a tutti!



Fine