

Come ci si veste in montagna



Se in generale il trekking può considerarsi uno sport alla portata di tutti anche dal punto di vista dell'esborso economico necessario all'acquisto dell'equipaggiamento di base, bisogna ammettere che in realtà, con l'aumentare della pratica in ogni stagione dell'anno, non sono pochi gli indumenti e gli attrezzi indispensabili per poter affrontare ogni tipo di percorso in qualsiasi circostanza. Passiamo in rassegna quanto si può ritenere indispensabile, in relazione anche al nostro territorio provinciale, tenendo conto di una regola di base secondo me fondamentale: inizialmente è meglio acquistare oggetti polivalenti per passare poi alle dotazioni specifiche soltanto quando avremo capito quali siano gli ambiti di azione che preferiamo (inutile cominciare con uno zaino di tipo alpinistico, adatto per vie ferrate e sentieri attrezzati, oppure con uno zaino da 50 litri utile per uscite di più giorni!). Se è possibile affrontare una passeggiata in campagna senza problemi con scarpe da ginnastica, jeans e maglietta, per la pratica del trekking sarà necessario innanzitutto dotarsi di un paio di scarpe adeguate alla frequentazione, anche per parecchie ore, di sentieri impervi, che nelle varie stagioni dell'anno possono presentare fondo duro e secco, ma anche fango ed un letto fastidioso di foglie bagnate e radici scivolose (provate a percorrere un sentiero del genere in autunno in discesa; senza l'ausilio di scarpe con suola adatta e bastoncini, si 'porta a casa' una bella collezione di scivoloni nel caso migliore, o peggio una distorsione). Quindi in primis consigliamo l'acquisto di un paio di scarponi alti, in modo da assicurare una buona protezione alle caviglie, e con suola possibilmente in Vibram, dalla mescola intermedia, né troppo rigida ma nemmeno troppo morbida. Esistono modelli in pelle o simil-pelle, sicuramente più morbidi e dalla calzata più comoda, e modelli in materiale tecnico; la cosa importante è che sia presente la membrana interna in Gore-Tex o materiale similare, fondamentale in quanto garantisce impermeabilità e traspirazione al piede. Sconsigliamo caldamente di risparmiare sulle scarpe; modelli economici, che possono comunque andar bene in estate su stradelli di campagna, non sono adeguati alla pratica sui nostri sentieri in ogni stagione dell'anno; in caso contrario saranno all'ordine del giorno ritorni con i piedi bagnati o peggio ancora doloranti per le vesciche. Ricordate anche che generalmente è necessario acquistare calzature di almeno mezzo numero superiore al proprio, in modo che le dita del piede non sbattano sulla punta della scarpa in discesa, cosa alquanto dolorosa! Le montagne del nostro territorio provinciale, pur non presentando percorsi attrezzati e tratti tecnici tipici di altre quote, come ghiaioni, canali e crinali rocciosi, per i quali è necessario equipaggiamento più specifico, hanno

morfologia varia e sovente 'arcigna'; il versante della Calvana in particolare può presentarsi molto ostico sia in estate che in autunno/inverno, e i tratti in discesa vanno sempre 'presi con le molle', visto il fondo sassoso e smosso. Estremamente consigliabili sono i calzini da trekking, possibilmente spessi ed in lana, in modo da garantire un buon spessore protettivo tra scarpa e piede, difendere dal freddo ed assorbire il sudore, mantenendo la pelle asciutta. Altro elemento indispensabile sono i bastoncini telescopici, utili a sgravare un po' del peso dal nostro corpo, ma anche a trovare il proprio ritmo in pianura ed in salita e ad affrontare con maggior equilibrio le discese (sarebbe ideale variarne l'altezza a seconda del tratto che stiamo percorrendo; si usano più bassi in salita e più alti in discesa). Per quanto riguarda l'abbigliamento si consigliano pantaloni resistenti in cotone o materiale tecnico, mentre per la parte alta del corpo si consiglia la tecnica 'a cipolla'; sulla pelle un primo strato traspirante, poi a seconda delle condizioni meteo, una camicia o una maglia leggera in micro-pile, poi un pile vero e proprio o un guscio leggero e poi il guscio pesante o la giacca a vento. Molte di queste sono variabili che è necessario comunque avere nello zaino e che perciò vedremo nella prossima puntata, (quando si cammina in montagna non esiste mai la combinazione perfetta di vestiario per tutta la durata dell'uscita; è necessario aggiungere o togliere strati a seconda del livello di sudorazione).