

Alcune accortezze per vestirsi al meglio per un'escursione in montagna d'inverno, con le ciaspole o senza...ricordando la "strategia della cipolla" e cioè tanti strati di protezione sottili !!! Un abbigliamento "a cipolla" permette di mettere e togliere strati secondo l'attività e della temperatura, per mantenere sempre il corpo caldo ma non surriscaldato.

PRIMO STRATO=Maglietta termica intima: con le maniche corte o lunghe, è lo strato che si trova a diretto contatto con la pelle (biancheria intima) e deve quindi consentire il passaggio del sudore allo strato successivo mantenendo la pelle asciutta ed evitando di sentire freddo. In caso di freddo intenso è ipotizzabile indossarne due: manica corta + manica lunga. Non sono adatti i capi in cotone o lana. Se ne trovano di diverse marche e di diversi prezzi (esempio: DECATHLON 6.00/10.00 EURO). Abbiate l'accortezza di portare nello zaino una maglietta di ricambio per la fine dell'escursione.

SECONDO STRATO=Maglioncino "mezza zip" in pile leggero: questo strato deve assorbire il sudore dal primo, trasportarlo verso l'esterno e tenere il corpo al caldo. I capi sono di materiale sintetico, il classico pile. Anche per questo strato conviene portare nello zaino un ricambio.(esempio: DECATHLON 10.00 circa)

TERZO STRATO=Giacca: è lo strato a contatto con l'esterno e quindi dovrà fungere da protezione contro il vento e agenti meccanici. Dovrà trasmettere il più possibile verso l'esterno il sudore, per far sì che esso non si condensi dentro gli abiti. Ottima se dotata di cappuccio e zip di ventilazione sotto le ascelle. (esempio: DECATHLON 50.00/65.00 euro)

QUARTO STRATO=Giacca impermeabile e anti-vento. Leggera, una volta piegata occupa poco spazio nello zaino. La mantella non è adatta, poiché, non traspirando, spesso si trasforma in una sauna e che in caso di vento diventa ingovernabile. Non è adatto nemmeno il classico piumino, dentro il quale, durante la camminata, si rischia di fare una sauna. In commercio esistono diversi tipi di membrana impermeabile, ad esempio il *gore-tex*, solitamente costoso, ma possono andar bene anche le classiche anti-pioggia (tipo K-way) a pochi euro.

Pantaloni lunghi: se soffri il freddo vanno bene quelli da sci, ma nella maggior parte dei casi si rischia di sudare. In alternativa, per chi comincia e giustamente non vuole investire un capitale, vanno bene anche i classici pantaloni estivi da trekking, con sotto una calzamaglia. Non sono adatti i jeans e i pantaloni di velluto, perché sono pesanti, se si bagnano s'inzuppano come spugne e non aiutano il movimento.

Calze da trekking: Molto importanti perché il freddo comincia ad aggredirvi dalle estremità. Evitate i vecchi calzini di lana, che sono pesantissimi e fanno sudare il piede. Evitate pure quelle in cotone, ottime quelle tecniche da trekking in materiale sintetico, magari indossando un calzino leggero + uno pesante.

Scarponi. Per le ciaspole sono indispensabili gli scarponi alti, che proteggono la caviglia, possibilmente con la fodera in goretex o materiali similari. E' utile un trattamento degli scarponi con comuni prodotti idrorepellenti reperibili nei negozi di articoli sportivi. Personalmente uso della comune crema da scarpe neutra anche su scarponi che non hanno la tomaia in pelle. Ricordiamo la nostra convenzione col calzaturificio TIESSE spa a Cornuda-TV, dove potete acquistare ottimi scarponi a prezzi imbattibili!

Ghette: indispensabili. Si trovano comunemente in vendita per tutti i gusti e per tutti i prezzi, purché idrorepellenti.

Berretto: indispensabile. Infatti, la testa è un vero e proprio "radiatore". Circa il 15% del sangue si trova in questa parte del corpo, e la testa e il collo sono responsabili della dispersione di circa il 40% dell'intero calore corporeo.

Scaldacollo: in pile.

Guanti: devono essere caldi e idrorepellenti.

Occhiali da sole: per proteggere gli occhi dal riverbero solare.

Bastoncini telescopici: Un accessorio complementare delle racchette da neve sono i bastoncini da sci telescopici, che possono essere adattati in lunghezza al tipo di terreno e al proprio stile. Servono a migliorare l'equilibrio, il ritmo e la progressione dell'andatura. Poiché si usano anche per le escursioni senza neve assicurarsi che per la ciaspolata abbiano inserite le rondelle per evitare di farli sprofondare nella neve privandoci del giusto sostegno.

Zaino: non troppo grande considerando un'uscita giornaliera. Una capienza da 25/30 litri è sufficiente. Bene se oltre la cinghia addominale è dotato di cinghia sternale per avere uno zaino più stabile durante la camminata. Ottimo se abbinato a un copri-zaino. In ogni caso tutti gli indumenti di ricambio vanno inseriti in un sacco di plastica impermeabile prima di riporli nello zaino. Ricordarsi, inoltre, che il materiale più pesante va stivato sul fondo dello zaino.

Per chi fosse particolarmente freddoloso, potrebbe essere utile, tra il secondo e il terzo strato, l'utilizzo di un leggero gilet in pile.

Personalmente, senza spendere grosse cifre, trovo interessante il materiale di abbigliamento della Decathlon a Padova, della Brughi a Rovigo, e dei supermercati Lidl, questi ultimi quando propongono articoli per l'escursionista. Ovviamente anche altre realtà commerciali della zona quali: Nonsolosport, Spotler e altri negozi offrono ottimi materiali ma, solitamente più "blasonati" e quindi più costosi. Conviene aspettare i saldi.