

INFOTECNICA Nr. 2016_5

"ABBIGLIAMENTO DEL CAMMINATORE"

COME VESTIRSI PER UN TREKKING

Il tipo e la qualità dei vestiti che si indossano durante un trekking sono di grande importanza per garantire un buon cammino!

In relazione al fatto che il corpo umano è fonte di calore e umidità, si è constatato che il modo di vestire più corretto è quello basato su un sistema graduale a strati. Si tratta cioè di indossare capi di abbigliamento caratterizzati sostanzialmente da tre strati composti da tessuti e spessori differenti in grado di assicurare la praticità necessaria per non ostacolare i movimenti, mantenere una temperatura corporea ideale in differenti situazioni climatiche. Cercheremo ora di coniugare i tre strati con la descrizione del relativo abbigliamento:

1. Strato interno

A contatto con la pelle, costituito da abbigliamento leggero e poroso per conservare il calore del corpo e consentire lo smaltimento del sudore dalla superficie cutanea.

- **Calze**

Trattandosi di prodotti "a pelle", è necessario che abbiano requisiti come la facile traspirazione del sudore, il mantenimento del piede asciutto e caldo, una buona protezione da irritazioni, abrasioni e vesciche. Calze con materiali naturali o sintetici? Il cotone non è costoso ed è abbastanza confortevole, ma assorbe il sudore, restringe e perde la forma, diventa rigido dopo ripetuti lavaggi. La lana mantiene caldi ma spesso è ruvida e trattiene il sudore. Oggi vengono molto utilizzate fibre sintetiche come Orlon®, Hollofil®, Cool-Max®. Queste fibre hanno la capacità di estrarre velocemente il sudore lasciando il piede asciutto, prevenendo così l'insorgere di vesciche, irritazione e di malattie come i "funghi".

- **Maglieria**

L'esigenza principale di un trekker è, generalmente, quella di difendersi dal freddo e dall'umidità, dalla pioggia e dalla neve. Occorre permettere la traspirazione, limitando nel contempo la perdita di calore. Le maglie di lana che si usavano un tempo assorbono troppo il sudore divenendo umide, mentre il cotone si bagna rapidamente e raffredda il corpo. Per le magliette e le calzemaglie, che stanno direttamente a contatto con la pelle, consigliamo quindi indumenti intimi di polipropilene, fibra sintetica molto leggera, morbida e ideale per eliminare l'umidità e trattenere il calore (Capilene® per esempio). Questo tipo di indumenti è anche utile in estate perché lascia traspirare agevolmente.

2. Strato intermedio

Più distante dalla pelle, costituito da abbigliamento di media densità, per conservare e favorire la dispersione dell'umidità filtrata dagli strati interni.

- **Pile**

Con le nuove fibre sintetiche (pile, fleece) si confezionano maglie che sostituiscono il maglione e la camicia: sono più leggere e traspiranti. Alcuni modelli associano al pile una membrana antivento (Windstopper®) che ne fa capi ideali anche in caso di vento o pioggia leggera.

- **Pantaloni**

Anche per questo capo i materiali hanno avuto un'evoluzione. I calzoncini alla "zuava" in velluto hanno lasciato spazio a materiali sintetici elastici e resistenti. Sono capi preformati che consentono un agevole movimento e, le nuove fibre (Terinda® e Scholler®, per esempio), consentono una buona traspirabilità e una veloce asciugatura. Il calzone corto è consigliato unicamente solo in stagioni calde e in percorsi su ampi sentieri, senza spine e rovi. Nei periodi invernali si possono indossare i pantaloni in pile: sono caldi, morbidi e comodi, ma sono delicati lacerandosi facilmente sulle rocce o tra i rami degli alberi. Capo consigliato è la salopette soprattutto in quelle zone climatiche dove lo sbalzo termico ombra/sole può causare disturbi a chi è delicato di stomaco. Questo capo è particolarmente indicato nei trek estremi. È inadatto il jeans perché troppo rigido, specialmente se bagnato.

3. Strato esterno

A contatto con l'aria, costituito da abbigliamento più corposo per contenere il calore interno, dissipare l'umidità ed essere quindi traspirante, ma contemporaneamente tale da impedire il passaggio di pioggia, vento e freddo.

- **Giacche a vento**

In montagna o durante escursioni in climi rigidi lo strato protettivo esterno deve proteggere dal vento, dalla pioggia, dalla neve e deve essere in grado di far evaporare la condensa prodotta durante lo sforzo, per evitare raffreddamenti. La giacca a vento è un capo di abbigliamento essenziale. Sono senz'altro consigliabili le giacche in tessuto impermeabile traspirante (tipo Entrant™ o Gore-Tex®), che lascia uscire il vapore acqueo del sudore, ma non lascia passare le gocce d'acqua e il vento. In tal modo si evita il fenomeno della condensa, tipica degli indumenti in nylon. Quando fa freddo diventa indispensabile una buona giacca, o sotto-giacca, di piumino con la quale si possono affrontare anche le più basse temperature. Le giacche conviene che siano di misura $\frac{3}{4}$ con coulisse in vita, cappuccio regolabile, cerniere nastrate e, possibilmente, con camini di traspirazione ascellare.

- **Mantella a "poncho"**

Utile in caso di pioggia, questo capo in nylon protegge la persona e lo zaino che trasporta lasciando le mani libere. Particolarmente scomoda sui sentieri con molta vegetazione o quando si è esposti al vento (alta montagna, creste).

- **Sovra-pantaloni**

In diversi materiali impermeabili e traspiranti, si indossano agevolmente anche con scarponi grazie a cerniere nastrate. Una soluzione che permette di abbandonare la mantella a "poncho" ed è da accompagnare ad un coprizaino in nylon.

- **Cappello**

Di cotone, a tesa larga o a visiera, per proteggersi dal sole durante i trekking estivi. Nei climi freddi il cappello è di lana o pile leggero/pesante, a seconda dei casi, anche a passamontagna.

- **Guanti**

Possono essere di lana impermeabilizzata, pile Windstopper®. Per chi ha problemi di circolazione alle mani o in caso di freddo intenso sono preferibili le moffole. Nei climi molto freddi si possono mettere, sopra i guanti, le moffole di Gore-Tex®

- **Occhiali da sole**

Sono assolutamente indispensabili ad alta quota e sulla neve per difendere l'occhio dai raggi ultravioletti e dai riflessi.

Zaino in spalla e...buon cammino