

## **ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO**

### Attrezzatura

Zaino con conformazione ergonomica e possibilmente con fascione ventrale; la capacità di circa 25-30 litri è adatta per un'escursione giornaliera.

Calzature: consigliamo di utilizzare la tipologia alta che risulta funzionale alla protezione della caviglia, con suola adeguata (Vibram o similari) e possibilmente con tecnologia Goretex o simile che aiuta in caso di pioggia o freddo. Nel caso di escursioni leggere o in luoghi caldi sono valide anche calzature basse ma con suola adatta all'escursionismo (no running).

Coprizaino, nel caso di pioggia.

Bastoncini telescopici (secondo gradimento)

Da considerare l'utilità di un ricambio da mettere nello zaino (maglia), utile sia in caso di sudorazione che di eventuali situazioni umide o bagnate

Portare un copricapo che svolga una funzione protettiva dal sole e/o dal freddo, tenendo presente che nel caso di attività in montagna anche in periodo estivo potrebbe essere necessario proteggersi dal freddo.

Munirsi di occhiali da sole con fattore di protezione 3 (lo si trova indicato su ogni occhiale e va da 1 a 4) ed è il livello ideale per quasi tutte le attività in outdoor

Si tenga conto a seconda del periodo e della zona dove si svolge l'escursione, l'utilità di includere nella dotazione personale un paio di guanti.

La crema protettiva e lo stick per le labbra, necessari per la protezione dai raggi uv durante le attività prevalentemente estive ma anche per proteggersi dal vento.

Molto importante la borraccia o similare; prevedere quella da un litro per le escursioni giornaliere.

L'aspetto relativo al cibo è molto soggettivo e va inquadrato secondo le proprie esigenze e gusti. Opportuno valutare quantità, pesi e misure e considerare l'opzione delle barrette energetiche che hanno il vantaggio di occupare poco spazio e di fornire l'adeguato apporto energetico. In caso

di alimenti tradizionali, sono da preferire quelli ricchi di carboidrati. Considerare che in tutte le escursioni si può pranzare in rifugio.

### Abbigliamento

Il concetto di vestizione a strati è quello che suggeriamo di adottare.

Primo strato: è l'abbigliamento a contatto con la pelle, deve garantire la corretta traspirazione (è poco consigliato utilizzare fibre naturali tipo il cotone) e presenta pesi diversi a secondo delle stagioni.

Secondo strato o intermedio: è uno o più strati composti da maglie a collo alto o basso e a manica lunga di peso medio o leggero; in questa categoria rientrano anche i capi smanicati (gilet) oppure dei giubbini tecnici di peso differenziato a seconda delle stagioni.

Terzo strato: è il layer più esterno normalmente composto da una giacca impermeabile e anti-vento (il cosiddetto guscio); è il capo che si utilizza in caso di maltempo e condizioni climatiche avverse e utilizza membrane tipo Goretex o similari. Sono capi leggeri che una volta ripiegati occupano poco spazio nello zaino. In abbinamento, per le stagioni o le zone fredde, aggiungere una giacca con imbottitura in piumino; ne esistono di diversi pesi e modelli e anche per loro è possibile ridurli a dimensioni molto contenute. Validi alternative al piumino sono i capi con imbottitura sintetica.

Per la parte inferiore consigliamo pantaloni lunghi costruiti in tessuto tecnico che permettano di muoversi senza impedimenti, nel caso si bagnassero asciugano anche rapidamente. Una valida soluzione estiva è quella dei capi che presentano la parte inferiore separabile. Per le zone fredde o con condizioni meteo-climatiche avverse si può utilizzare un sovrappantalone con la stessa tipologia di materiali del guscio.

Calze da trekking (ergonomiche possibilmente con zone differenziate) consigliate rispetto alle calze in cotone.