

# CORSO DI AVVICINAMENTO ALLA MONTAGNA

## CAPITOLO PRIMO. IL VESTIARIO PER L'ESCURSIONISMO

L'abbigliamento e l'equipaggiamento sono un elemento da non sottovalutare quando si pratica attività all'aria aperta; a maggior ragione se questa attività viene svolta in ambito montano ed alpino.

Come scegliere i capi di abbigliamento? Quali regole seguire? Mode, usi, oppure un criterio oculato che, magari non seguendo completamente o per forza le tendenze del momento, sappia però offrire efficacia, sicurezza, comfort e, magari anche, economicità.

Procediamo per passi e dall'esterno, consapevoli che il vecchio sistema del "vestirsi a cipolla" sia ancora molto valido e consigliato anche dai principali marchi di abbigliamento.

- **Il Guscio:** è la parte più esterna dell'abbigliamento. Come tale dovrebbe aver caratteristiche di impermeabilità e capacità di offrire resistenza e protezione al vento. Ma al tempo stesso, se non impiegato, dovrà essere facilmente riposizionabile nello zaino ed occupare poco spazio. Si va dalle più semplici giacche impermeabili mono-strato (tipo, per intenderci, il vetusto K-Way) a gusci più complessi e sostanzialmente costosi (costituiti da tre strati, compreso uno strato intermedio impermeabile ma traspirante costituito molto spesso in materiale tipo Gore-Tex). E' giusto sapere che Gore-Tex è una tecnologia tessile depositaria del brevetto di un



tessuto traspirante ma impermeabile. Il capo che impiega Gore-Tex ne riporta il piccolo marchio e deve essere costruito secondo gli standard imposti dalla Gore-Tex, indipendentemente dal marchio generale del vestiario. Al giorno d'oggi pertanto molte aziende tessili hanno inventato in proprio dei tessuti con funzioni analoghe, proprio allo scopo di non dover dipendere, tecnologicamente, dalla Gore (vedi ad esempio The North Face o Salewa).

Anche il prezzo è ovviamente funzione della complessità del capo di vestiario (o del marchio..) e dell'uso per cui è destinato: escursionismo, trekking impegnativo, alpinismo in alta quota. La protezione dal vento è comunque un elemento imprescindibile: l'effetto wind-chill (cioè l'effetto di raffreddamento del vento dovuto a dispersione di calore) può essere un elemento a volte drammatico di raffreddamento del corpo umano anche a temperature non rigidissime ed a quote non troppo elevate! In sostanza, se non si è protetti dal vento, si può avere un gran freddo anche a temperature non ritenute generalmente a rischio (e questo, soprattutto, se si è bagnati).

- **Il pile od il "softshell":** per i mesi primaverili, estivi ed autunnali costituisce il capo d'abbigliamento che "mantiene il calore". Esistono in commercio svariati capi di vestiario di questo tipo. Tendenzialmente sarebbe opportuno dotarsi di un capo più pesante e di un capo più leggero. Nel caso, indossando entrambi i capi, si ottiene un buon effetto "a cipolla".

- **Il Piumino:** ultimamente sempre più di moda è in effetti molto efficace nel mantenere il calore corporeo, soprattutto nelle escursioni che espongono a maggior rischio di ipotermia (mesi invernali, alpinismo etc.). La caratteristica del piumino è sostanzialmente quella di offrire una buona tenuta termica in uno spazio ridotto (il piumino, “strizzato”, occupa pochissimo spazio). Il rovescio della medaglia è la scarsa protezione dal vento e la completa inefficacia se bagnato (per questo consiglio di stoccarlo nello zaino in una busta a tenuta).
- **Magliette:** a maniche lunghe ed a maniche corte, ricordandosi di portarne sempre una di ricambio. Al giorno d’oggi ne esistono di ottime, in materiale sintetico traspirante. Il pregio del sintetico è quello di offrire una grande capacità di “asciugatura”, a differenza dei materiali naturali (cotone, lana). L’effetto negativo è spesso il cattivo odore che si accumula, soprattutto se queste magliette sono “economiche” (hanno cioè scarse caratteristiche antibatteriche del finissaggio) o più e più volte lavate (cioè, in sostanza, sono usurate).
- **Pantaloni:** sconsiglio sempre vivamente i pantaloncini corti. Ma questa, forse, è una mia fissazione mentale (o quanto appreso dai miei maestri del Corso di Accompagnatore, molto rigidi in questo senso..). Dimenticatevi jeans o velluto. In commercio esistono vari tipi di pantaloni da escursionismo/alpinismo, di vario peso e protezione, a seconda del tipo di itinerario prescelto. In ambito di media montagna estiva consiglio capi leggeri. Se dovremo affrontare escursioni di alta montagna o, addirittura, in periodo invernale, è meglio optare per pantaloni più pesanti con ghetta interna e magari multistrato. Esistono ovviamente in commercio anche sovra-pantaloni da indossare in caso di freddo-acqua-vento.
- **Calze:** si reperiscono svariati tipi di calze da escursionismo. Non resta che scegliere sulla base di gusti e prezzi, abbandonando magari nel nostro personale “museo” i famosi e vetusti, colorati, calzettoni in lana grezza.
- **Protezione solare:** la protezione solare riguarda il capo (cappello con alette parasole sia frontali che posteriori), gli occhi (occhiali da sole con categoria 4 o 5, cioè progettati per luci intense e per l’alta montagna, fascianti se destinati ad uso alpinistico) e la cute: è “vietato” in montagna girare a torso nudo (peraltro è anche a mio parere poco dignitoso..) ed è opportuno utilizzare creme solari ad alto potere protettivo.
- **Protezione termica accessoria:** un vecchio adagio recitava che “se hai freddo ai piedi metti il cappello!”. In sostanza è necessario sapersi coprire il capo nei momenti più freddi perché il nostro capo offre una elevata dispersione termica. Pertanto è necessario ricordarsi di avere sempre nello zaino un cappello invernale e, perché no, un buon paio di guanti.
- **Scarponi:** sono forse uno degli elementi più importanti del vestiario. In montagna, infatti, si va con la testa, in primis, ma anche con le gambe e con i piedi. Ecco perché sconsiglio vivamente di risparmiare sull’acquisto degli scarponi.



A meno che non siate assidui frequentatori dell’ambito alpino (e pertanto avrete a disposizione, nella vostra cantina, svariati modelli di calzature) consiglio di acquistare scarponi da trekking “alti”, cioè che permettano la copertura anche della caviglia. Evitando le calzature più tecniche adatte all’alpinismo intenso, esistono comunque in commercio molti buoni prodotti. Un consiglio spassionato: scegliere calzature con suola Vibram e che abbiano all’interno uno strato di Gore-Tex, impermeabile ma traspirante.

E' necessario provare gli scarponi, durante l'acquisto, indossando le calze che si pensa si utilizzeranno in escursione; ed è necessario provare entrambi gli scarponi, destro e sinistro, e rimanere con le calzature indossate alcuni minuti (magari "girovagando" per il negozio). Per soddisfare una curiosità è interessante sapere che il marchio Vibram venne fondato nella prima metà del secolo scorso ad opera di un famoso alpinista italiano, Vitale Bramani (Vi-Bram) il quale ideò e brevettò la miscela ed inventò così le soles più utilizzate nel mondo!

Esistono ovviamente molti modelli e marchi di scarponi. Molti di questi sono italiani: ad esempio La Sportiva, Garmont, Scarpa, Asolo, Salewa, Dolomite, Tecnica. Qualitativamente posso affermare la bontà di La Sportiva, Scarpa e della straniera Meindl, le quali producono scarpe "costruite" e non soltanto "montate": la differenza consiste nei numerosi passaggi "a mano" che debbono essere attuati dall'operatore rispetto ad una assemblatura meccanica ad opera di macchinari; l'esito è una scarpa qualitativamente più performante, ma anche meno generalista (in sostanza può essere il top in comfort per alcuni tipi di "piedi", ed essere una tortura per altri).

- **Zaino:** il consiglio è quello di utilizzare uno zaino da 30 litri per tutti i tipi di escursione. Io personalmente cerco di mantenere questa misura anche per i trekking di più giorni (economia in ciò che si porta!) anche se non posso negare la possibilità di acquisire uno zaino un po' più grande per le escursioni più lunghe e con pernottamenti in rifugio (40-50 litri). Scelgo tendenzialmente uno zaino da 45 litri nel caso in cui debba trasportare anche attrezzatura da alpinismo (ma non è il nostro caso). Ricordiamoci che nel caso di soste in rifugio per il pernottamento sarà necessario comperare anche un sacco-lenzuolo (una specie di sacco a pelo molto leggero, tendenzialmente una sorta di doppio lenzuolo) e portare una piccola selviotta con il necessario per la toilette personale (!!).
- Consiglio di acquistare zaini senza eccessive tasche laterali (o comunque almeno con tasche richiudibili) in modo da rendere lo zaino "operante" anche su tratti rocciosi ove sia necessario "farsi piccoli".
- **Bastoncini da trekking:** bastoni telescopici che possono essere utili per scaricare una porzione del peso dello zaino sulle braccia (circa il 30%). Io personalmente non ne sono un fan, perché ritengo che con i bastoncini si rischi di "disimparare" il corretto movimento di spostamento del peso baricentrico sugli arti inferiori. Inoltre lo sforzo richiesto dagli arti superiori, seppur utile al potenziamento di questi ultimi, determina un maggior dispendio energetico assoluto. Ma non posso biasimare chi decide di utilizzarli (sia in salita che in discesa). Sono ovviamente da riporre nello zaino qualora sia necessario avere anche le mani libere per poter procedere in sicurezza su percorsi più complessi (passaggi rocciosi, roccette, tratti esposti od attrezzati).
  - **Kit di pronto soccorso:** vedi capitolo dedicato al primo soccorso
  - **Materiale di "sopravvivenza":** coltello e torcia elettrica non debbono mai mancare nell'equipaggiamento dell'escursionista, così come i documenti personali, qualche soldo ed un telefono sempre tenuto ben carico (e possibilmente spento!).