

Materiali per attività di escursionismo

Avere il materiale adatto ci consente di muoverci in sicurezza e di godere dell'escursione che stiamo facendo in tranquillità

CALZATURE

È l'elemento principale per effettuare una escursione in tranquillità. È bene utilizzare scarponi o scarponcini preferibilmente con suola Vibram o similari. Attenzione: le uscite dedicate al Trail Running richiedono scarpette da corsa in montagna (in tutti gli altri casi sono calzature sconsigliate).

ZAINO

È consigliato attrezzarsi di un buon zaino con capienza da 30-35 litri. In alcune uscite di lunga durata o invernali potrebbero essere necessari zaini di maggiore dimensione. È necessario essere in possesso di zaini già testati e adatta alla nostra corporatura. È fondamentale che abbiano spallacci comodi e provvisti di cintura per i fianchi. Si consiglia di attrezzarsi con copri-zaino o, meglio, con sacche impermeabile interne, così che in caso di necessità si possa mantenere il materiale al suo interno all'asciutto. Attenzione: in uscite dedicate al Trail Running saranno necessari zaini specifici.

ABBIGLIAMENTO

Il consiglio è sempre quello di vestirsi a strati per mantenere il corpo in una condizione di benessere durante tutta l'escursione. I capi devono essere adatti alla stagione ed alla quota in cui si svolge l'attività. L'abbigliamento si divide in tre strati: intimo/primo strato, termico, protettivo/guscio.

INTIMO - PRIMO STRATO

È consigliato dotarsi di indumenti tecnici fabbricati con fibre idrofughe che assorbono il sudore e si asciugano velocemente. Sconsigliata la maglietta di cotone.

TERMICO

Può essere costituito da più capi e serve come termoisolante. È consigliato dotarsi di materiale tecnico come softshell o pile.

GUSCIO - PROTETTIVO

È lo strato più esterno e deve essere impermeabile. Si consigliano capi tecnici come goretex o simili che garantiscono impermeabilità e traspirabilità.

PANTALONI

È richiesto l'uso (o almeno il trasporto nello zaino) di pantaloni lunghi anche d'estate. Anche per questo capo si consiglia di utilizzare prodotti tecnici sviluppati per il trekking.

RISERVA IDRICA

L'acqua non deve mai mancare ed è consigliato avere almeno una borraccia da 1 Lt. nello zaino. Utile è avere dei sali integratori per avere un reintegro dovuto alla sudorazione.

RISERVA ALIMENTARE

Ognuno ha le sue preferenze, ma oltre ai panini/pranzo al sacco si consiglia di dotarsi di barrette energetiche, cioccolata, frutta secca, biscotti o quello che si preferisce per brevi spuntini durante l'escursione.

E OLTRE A QUESTO COSA METTO NELLO ZAINO?

- **Un cambio**, avere un primo strato/maglietta di scorta è sempre necessario.

- **Occhiali da sole**, sperando nelle belle giornate è bene comunque proteggere gli occhi.
- **Crema solare**, più si sale e più è bene proteggere la nostra pelle.
- **Stick per le labbra**, labbra morbide e protette dai raggi UV.
- **Cappellino o bandana**, anche con folte chiome è bene mantenere sempre il capo coperto.
- **Guanti leggeri**, utili in caso di brusco abbassamento di temperature
- **Cerotti per vesciche**, a volte succede... un cerotto ci salva da grandi torture.
- **Guanti**, anche d'estate il meteo in montagna potrebbe cambiare all'improvviso!
- **Bastoncini telescopici**, per chi è abituato utilizzarli sono uno strumento utile. In alcune uscite possono essere resi obbligatori.
- **Torcia frontale**, sempre necessaria, anche per una corretta gestione di eventuali ritardi e/o emergenze.
- **Bicchieri personale tascabile**, brindare assieme spesso è molto piacevole
- **Telo termico**, necessario per la gestione di situazioni di emergenza.

E IN CASO DI ESCURSIONI DI PIÙ GIORNI?

In questo caso servirà tutto ciò che può consentirci sia serene notti che il proseguimento del trekking senza problemi. In alcune escursioni potrà essere richiesto di dotarsi di:

- **Saccopiuma**, nel caso di notte in bivacco. In caso di uso di tende sarà necessario aggiungere un **materassino**.
- **Sacco lenzuolo**, nel caso di notte in un rifugio gestito.
- **Più ricambi**: soprattutto non trascurate i ricambi di calzini, oltre a maglie, intimo, pantaloni... etc
- **Aumentare le scorte di acqua e cibo**
- **Kit medico personale**, in base alle esigenze di ognuno.
- **Powerbank**, necessaria per garantirsi il funzionamento delle proprie apparecchiature elettroniche, in particolare lo smartphone

In ogni caso, per escursioni di più giorni la guida fornirà adeguata documentazione nel dettaglio, in quanto la varietà di modalità ed escursioni possibili rende il kit molto variabile in base all'esperienza che vogliamo vivere!