

La prevenzione dell'escursionista e dell'alpinista iniziata con l'imporsi di rispettare elementari norme igienico sanitarie, prosegue con l'adozione di un corretto ed idoneo abbigliamento che consenta di muoversi nell'ambiente montano senza subire danni fisici sia diretti che indiretti.

Occorre difendersi dalle asperità del terreno, dagli ostacoli posti dalla vegetazione, dall'eventuale pericoloso contatto con alcuni animali.

Ma soprattutto l'abbigliamento deve possedere il requisito dell'adattabilità per garantire all'escursionista di poter proseguire nella gita senza che il mutare delle condizioni atmosferiche gli sia causa di danno. Quando fa caldo si desidera essere poco coperti, quando fa freddo viceversa far piacere essere coperti, indossando indumenti che diano conforto anche psicologico. Chi frequenta la montagna sa bene come il tempo possa cambiare rapidamente.

Prima che una gita sia portata a termine anche una bellissima giornata di sole può diventare molto fredda; sia a causa dell'intensificarsi del vento, come dopo che il cielo si è velocemente coperto per lo scatenarsi di un temporale.

Pure in condizioni di tempo variabile, allorché anche una sola nuvola copra momentaneamente il sole, essa provoca, a causa del mancato irraggiamento, una notevole escursione termica (verso il basso) nell'aria che ci circonda, generando altresì come minimo una brezza. Più si è in quota e più la nuvola è densa e larga, maggiore è il raffreddamento dell'aria che, aggravato dal vento, può superare anche i 6 gradi.

Lungo uno stesso itinerario si può transitare su versanti assolati privi di vegetazione, attraversare boschi anche molto folti quindi in ambienti molto umidi, scollinare o percorrere tratti in cresta: luoghi questi solitamente battuti dal vento. Il freddo o il caldo, come il vento, la pioggia, la neve od il sole, devono poter esser senza rischio adottando idonei capi di vestiario.

Da qui l'importanza di avere a disposizione molti capi di abbigliamento e di vestirsi nel modo cosiddetto a "cipolla", ossia: meglio indossare più capi leggeri che uno solo pesante!

Infatti, per prevenire malanni, l'escursionista è consapevole che deve, ad ogni mutar di situazione, cambiare ed adeguare il proprio abbigliamento.

E tale abbigliamento deve essere pratico, deve essere comodo, strapazzabile senza preoccupazioni eccessive, gradevole da indossare e consentire la piena libertà dei movimenti.

Le caratteristiche principali dell'abbigliamento, ripetiamo, sono la capacità di ritenzione termica, per i capi che devono garantire il caldo; aerazione, per i capi che devono essere "freschi"; traspirazione, per i capi da indossare sotto sforzo, quindi producendo calore eccessivo, in ambiente freddo.

Una dotazione ottimale, per un giovane alpinista può essere formata da:

Scarponcini o pedule da trekking



Costituiscono il capo d'abbigliamento più importante. Per chi inizia, nelle prime gite vanno bene anche le scarpe alte invernali a patto che coprano la caviglia e siano dotate di suola in gomma scolpita detta "carroannato". Devono essere comodi, mai "giusti" e, naturalmente, in buono stato.

Meglio aggiungere un ulteriore paio di calze di lana (che si toglieranno quando il piede aumenterà di volume), piuttosto che soffrire tremendamente, soprattutto in discesa verso il termine della gita, a causa di calzature "giuste" che diventano strette per il fisiologico gonfiare del piede durante la giornata.

Due paia di calze

Una sottile, possibilmente di filo, da indossare alla pelle e sopra di questo un paio di calze di lana o di spugna di cotone.

Indossando due paia di calze lo sfregamento avviene fra esse e si evita così il formarsi di vesciche.

Indossando le calze di filo a contatto con la pelle si evita l'irritazione che normalmente invece produrrebbe il contatto con la lana.

Le calze di lana devono essere di giusta misura, non molto più grandi del piede per evitare che le inevitabili pieghe che si formerebbero nella scarpa, diano origine a dolorosi ispessimenti nella pelle del piede.

Biancheria intima

Mutande e canottiera o maglietta a mezze maniche, a seconda della stagione, preferibilmente di lana o di cotone.

La biancheria in fibre sintetiche è facile che, una volta bagnata dal sudore, emani odori non molto gradevoli ed inoltre è fonte di produzione di noiosa elettricità statica.

Un discorso a parte andrebbe fatto per l'intimo in capilene, veramente valido ma lo evitiamo per l'alto costo del prodotto.

Pantaloni



Comodi e lunghi che arrivino alle scarpe, possibilmente con alcune tasche chiudibili.

I jeans, per la loro economicità vanno benissimo; tra i capi tecnici, la preferenza va alla tuta in terinda. La parte del corpo con la probabilità di essere raggiunta dall'eventuale morso di una vipera impaurita dal nostro passaggio, è la gamba tra la caviglia ed il ginocchio. E' pertanto doveroso proteggersi bene in quel punto, indossando quindi scarpe alte, calze di lana o di spugna e, sopra di queste, i jeans. Comportandosi in questo modo è improbabile che i denti della vipera raggiungano la pelle. C'è inoltre da dire che se la vipera non "sente" la pelle, ma altri tessuti, è facile che non accentui la morsicatura.

Comprenderete quindi perché si sconsigliano gonne, mini gonne, pantaloni corti, pantaloni di felpa che, oltre ad essere sottili, facilmente risalgono la gamba, così come si sconsigliano i jeans corti al polpaccio.

Camicia

Più o meno pesante (lana, flanella, cotone) in considerazione della stagione della quota che si deve raggiungere, ma che abbia taschini capaci, con possibilità di chiusura.

Maglioncino, felpa

berretto di lana

per il freddo e di tela per il sole

Guanti



di lana od imbottiti preferibilmente a manopola anziché a cinque dita.

Giacca termica

con tasche chiudibili (comoda)

Indumenti di riserva da mettere nello zaino

Un paio di calze, una T-shirt, il berretto che non si indossa, un foulard (utile per tanti casi: sudore, freddo, vento, sole, infortunio), la giacca a vento, la mantellina coprizaino.

Anche se gli indumenti da portare vi dovessero sembrare troppi, ricordatevi che in montagna Ã meglio soffrire la fame che non il freddo, per cui: date sempre la precedenza nello zaino all'abbigliamento!

La giacca termica e la giacca a vento

La giacca termica Ã un indumento che presenta due caratteristiche molto importanti:

- Ã imbottita e tiene caldo;
- Ã leggera e quindi, se non indossata, pesa poco.

Tali caratteristiche non le ha il giubbotto di jeans che pertanto si sconsiglia vivamente. L'imbottitura della giacca, che ha funzioni di isolante termico, puÃ² essere costituita da ovatte sintetiche oppure da piume e da piumino di oche, anatre e cignoidi.

Solo in quest'ultimo caso la giacca termica si puÃ² chiamare piumino. Le giacche non imbottite, sia in tessuto di fili ritorti o trattati in modo particolare, sia in nylon tipo "K-way", sono utilissime per riparare dal vento. Possono sostituire la giacca termica se usate in aggiunta ad un buon maglione solo alle basse quote e nel periodo estivo. Se piove queste giacche (tipo "K-way") danno scarsi risultati in quanto: se il nylon Ã di scarsa qualitÃ , l'acqua passa e ci si bagna, se il nylon Ã veramente impermeabile, quasi sempre impedisce la traspirazione per cui ci si trova comunque bagnati dal proprio sudore anzichÃ© dalla pioggia. Un modo piÃ¹ affidabile per proteggersi dalla pioggia, sarebbe quello di ricorrere alle giacche del tipo "goretex" o simili, le cui proprietÃ specifiche, Ã bene dirlo, non durano molto nel tempo ed inoltre hanno il brutto difetto del costo eccessivo.

In caso di pioggia

Se durante un'escursione in montagna dovesse piovere, il comportamento da tenere Ã strettamente legato al tipo di percorso da

effettuare.

L'ideale sarebbe coprire lo zaino con il suo impermeabile ed aprire l'ombrello: piÃ¹ l'ombrello Ã¨ grande, meglio Ã¨!

Ma poichÃ© questo quasi mai Ã¨ possibile, vuoi per il vento che fa cadere l'acqua di traverso; vuoi per la presenza di arbusti, rami d'albero o tralci di rovi che non lasciano spazio al paracqua, anzi lo lacerano; sia infine per la necessitÃ di avere entrambe le mani libere per ragioni d'equilibrio soprattutto in discesa su terreno sconnesso; si consiglia l'uso della mantellina coprizona.

In questo caso occorre avere l'accortezza di:

- 1) indossare un copricapo anche di sola tela;
- 2) indossare sul corpo un solo indumento, a meno che non faccia tanto freddo da non sudare affatto, rappresentato preferibilmente da camicia o maglietta o maglioncino, che comunque copra le spalle.

Cessata la pioggia o raggiunto un riparo ci si toglierÃ l'indumento ed il copricapo indossati, in quanto bagnati rispettivamente dal sudore e dalla pioggia (contatto diretto col cappuccio della mantellina), che si riporranno dentro un sacchetto quindi nello zaino.

Ci si asciugherÃ un poco con l'asciugamanino che avremo avuto l'accortezza di portar con noi, e si indosseranno gli indumenti asciutti, sia svestiti in precedenza oppure di riserva a nostra disposizione nello zaino, protetti in buste di nylon.

Cose da evitare

Scarpe con soles lisce: si scivola non solo sull'erba e sulle pietre, ma anche sui sentieri bagnati.

Scarpette da ginnastica o da jogging: la suola Ã¨ sottile e non impedisce alla pianta del piede di venire sollecitata dalle infinite asperitÃ del terreno; di conseguenza il piede soffre e si stanca prima. Inoltre non proteggono la caviglia. Scarpe basse anche se dotate di suola in "carrarmato": non proteggono la caviglia - che Ã¨ altresÃ¬ piÃ¹ soggetta a possibili "storte"- dai probabili urti contro le asperitÃ laterali del sentiero.

Pantaloni di felpa o di "tute" generiche: si impigliano facilmente nelle spine dei rovi e dei cespugli che fiancheggiano il

sentiero, lacerandosi sicuramente.

Gonne, minigonne, pantaloncini corti o in felpa: solo di riserva per i momenti di gioco, di relax, per il viaggio.
