

COME PREPARARSI PER UN ESCURSIONE IN MONTAGNA?

Se si vuole intraprendere un'escursione in maniera adeguata non bisogna assolutamente farsi mancare il materiale necessario...

Una regola generale è quella di vestirsi "a cipolla", vale a dire a strati con più indumenti sovrapposti, in modo da poter facilmente mettere o togliere uno o più capi, a seconda delle condizioni meteorologiche che in montagna, sia in estate sia nelle mezze stagioni, possono variare rapidamente.

Gli altri oggetti che non devono mancare sono:

- **LE SCARPE**

Devono essere comode e, se facciamo escursioni poco impegnative e abbiamo caviglie forti, possono essere scarpe basse da trekking, ma se pensiamo a percorsi più impegnativi, devono essere scarponcini alti fino alla caviglia. La suola, sia degli uni sia degli altri, non deve essere liscia in modo da evitare di scivolare su terreni umidi e ghiaiosi e per avere comunque sempre una buona "presa" su ogni tipo di terreno. Prima di partire per un'escursione lunga, è consigliabile prepararsi prima su brevi tragitti...

- **CALZE**

E' consigliato indossare calze alte soprattutto se si intraprendono percorsi che attraversano della boscaglia per evitare di essere punti da eventuali piante o da animali/insetti.

- **MAGLIETTE**

Una prima maglietta, a pelle, con maniche corte deve essere comoda e in materiale tecnico per facilitare la traspirazione e asciugarsi velocemente (ricordate che il cotone ha caratteristiche esattamente opposte). Una seconda deve invece avere le maniche lunghe; è sempre bene avere nello zaino un ricambio e una maglietta con il collo alto da indossare se le condizioni atmosferiche peggiorano.

- **GIACCA**

Dovrebbe essere: impermeabile, antivento, traspirante, con tasche e poco voluminosa. Il Gore-tex è il materiale più idoneo e anche quello più utilizzato. Ne esistono con l'interno che si può staccare: queste consentono di eliminare un pile dallo zaino e di avere una giacca sia pesante, sia più leggera. Bisogna ricordare che la mantella impermeabile non sempre è necessaria in quanto impedisce i movimenti e, in situazioni di vento, fa effetto bandiera....scomodo e pericoloso!

- **PANTALONI**

Devono essere sempre lunghi e, infatti, è sempre meglio avere le gambe coperte per una maggior protezione.

Sono da preferire quelli realizzati in materiale tecnico, che in caso di pioggia asciugano prima e riparano maggiormente dal vento, rispetto a quelli di cotone.

- **ZAINO**

Deve essere proporzionato all'escursione che andate a fare (quelli da 30/35 litri sono ideali per le gite giornaliere, mentre se intendete stare via più giorni dovete orientarvi su quelli da 50/60 litri). Devono avere tasche esterne comode da raggiungere nelle quali mettere ciò che vi può servire (borraccia, pile, guanti, cambio di magliette ecc.) ed essere leggeri, in materiale impermeabile (la maggior parte degli zaini è realizzato in cordura), con la possibilità di assicurare una eventuale tenda ed avere uno spazio (generalmente sotto con una cerniera lampo a parte) per il sacco a pelo. Importante che abbiano uno schienale ergonomico e un'allacciatura fasciante per la chiusura addominale. E' importante portare sempre un coprizonaio per evitare di inzuppare il contenuto in caso di acqua forte.

- **ACCESSORI INDISPENSABILI**

cappello per il sole o per il freddo, occhiali da sole (da alta montagna se pensate di andare vicino alla neve dove il riflesso del sole è forte e molto nocivo per gli occhi), torcia, crema solare protettiva, stick per le labbra (sia in inverno per proteggere dal freddo sia in estate per proteggere dal sole),. E' bene avere sempre acqua fresca (o bevande calde a seconda del clima) e viveri a portata di mano.

Se non conoscete bene la zona fatevi guidare da un "accompagnatore di montagna", una figura professionale nata nel 1989 (con tanto di scuola, esame di abilitazione e elenco speciale) che ha come compito quello di accompagnare lungo i percorsi escursionistici e che troverete rivolgendovi agli uffici del turismo locali. Oltre che ad essere particolarmente preparato sugli aspetti naturalistici della zona (botanica, zoologia, geologia, ecc.) questa figura professionale assicurerà alla vostra gita sicurezza e vi farà scoprire luoghi dove magari non sareste mai andati.