**PAOLO DE LUCA**

**Accompagnatore di media montagna**

**Maestro di Sci**

**Pietracamela (Te)**

**Tel. 349.1758595**

**E mail:** **pdeluca67@libero.it**

**ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO IDONEI NELLE ESCURSIONI ALPINE ESTIVE**

In montagna, equipaggiamento e sicurezza vanno sicuramente a braccetto. E’ chiaro che la sicurezza in montagna dipende innanzitutto dal buon senso, dalla preparazione fisica tecnica mentale e dalla capacità di saper riconoscere i propri limiti, ma è altrettanto vero che un’attrezzatura adeguata ci permette di muoverci con maggiore sicurezza ed operare al meglio rispetto a un equipaggiamento inadeguato.

Sono nato ed ho sempre vissuto in montagna, dagli anni novanta sono diventato Maestro di Sci ed Accompagnatore di media Montagna, e di gente che va per monti ne ho vista veramente tanta: è triste rilevare come purtroppo in Italia, con la sola eccezione delle zone alpine, non vi sia la cultura dell’escursionismo, attività in grado di dare grandi soddisfazioni. Infatti, ancora oggi incontro persone che affrontano la montagna sprovviste del giusto equipaggiamento, o ancor peggio con attrezzature inappropriate , vetuste e malsicure. Infatti capita di vedere sui sentieri escursionisti che calzano i sandali per non parlare poi di quelli che imprudentemente camminano completamente fuori sentiero, perché, se malauguratamente fanno cadere un sasso a valle –lungo il sentiero giusto, le conseguenze sarebbero inimmaginabili. Invece, l’abbigliamento ed equipaggiamento di chi va in montagna deve necessariamente essere completo e di ottima qualità e soprattutto deve essere adeguato alla difficoltà ed alla durata dell’escursione e la scelta dei capi da indossare va valutata sotto l’aspetto tecnico prima che estetico. Oggi in commercio esistono capi di abbigliamento sportivo realizzati con tessuti leggeri, traspiranti, resistenti grazie a tecniche di lavorazione sofisticate in grado di assicurare il massimo comfort in tutte le situazioni climatiche. Partendo dalla mia personale esperienza, ecco i consigli su quale abbigliamento ed equipaggiamento scegliere per una escursione alpina ideale.

**Scarpe e calze**

Dopo il cervello, la scarpa è l’elemento più importante dell’escursionista: è indispensabile e non si può fare a meno di preferirne una adatta. La calzatura da trekking deve essere scelta con cura ed avere una suola flessibile antiscivolo (possibilmente in Vibram) e della misura giusta, non troppo larga perché il piede deve poter “sentire” il terreno ma neanche troppo stretta per evitare così la formazione di vesciche. Basse e morbide con suole artigliate per le passeggiate di fondo valle, alte e rinforzate sui fianchi per escursioni, vie ferrate e ghiaioni. Le scarpe sbagliate e non idonee al tipo di attività sono causa di cadute e slogature. Da non sottovalutare l’importanza delle calze: meglio lana o fibra perché si bagnano meno e riducono l’attrito con lo scarpone; preferibilmente fino all’altezza del ginocchio così riparano dai morsi delle vipere. Niente cotone perché tende a bagnarsi e a scaldare troppo il piede: traspirabilità per prima cosa. Le calze ideali? devono essere di tessuto tecnico, rinforzate in punta e sui talloni per sopportare meglio le pressioni durante le camminate. E’ bene ricordare che il 90% degli incidenti che si verificano in montagna sono determinati da calzature non idonee!

**Pantaloni**

Anche se può sembrare che faccia molto caldo, non è mai consigliato partire solo con pantaloni corti: la vegetazione può pungere e graffiare i polpacci. Oggi esistono pantaloni “modulari”, con cerniere alle ginocchia che permettono di renderli corti o lunghi in base al bisogno. Per gli stessi motivi elencati sopra è sempre bene che siano anti-strappo, traspiranti perché camminando si suda parecchio, con qualche rinforzo nei punti strategici come ginocchia caviglie e fianchi, soprattutto antivento ed impermeabili.

**Maglietta**

Il primo stato a contatto con la pelle è meglio che non sia di cotone perché attira e trattiene il sudore ma di tessuto tecnico e traspirante: permette di espellere il sudore, non rimane inzuppato, termoregola e si asciuga in fretta. Oggi sul mercato ci sono capi intimi e t-shirt di lana che si comportano come i tessuti tecnici. La lana è un tessuto naturalmente isolante, il che significa che trattiene il caldo in inverno, ma è anche traspirante , il che significa che espelle il sudore in estate e mantiene al fresco esattamente come un tessuto sintetico tecnico. Se proprio vi piace la perfezione, una t-shirt con zip al collo permette di isolarsi meglio nel caso di colpi di vento o repentini abbassamenti della temperatura.

**Felpa o pile**

Il secondo strato da indossare se la temperatura si abbassa o se si alza il vento, deve assicurare calore e protezione dal vento. Oggi vanno per la maggiore i pile, che permettono di avere buone performance con minimi spessori e ingombri: meglio se è con la zip completa (si può aprire e chiudere anche camminando senza sfilare  l’intero capo) con il collo rialzato e con tasche laterali e sul  petto per gli oggetti di uso frequente. La perfezione? Zip anche nelle tasche e ascellari per aumentare la ventilazione quando si comincia a sudare ma non è il caso di rimanere in t-shirt.

**Giacca**

Indispensabile, immancabile, imprescindibile. Da mettere sempre e comunque nello zaino, anche se quando si parte splende un sole che non lascia dubbi con clima gradevole, ma dai duemila metri in sopra la temperatura può calare in maniera brusca il termometro si abbassa di 6/7 gradi ogni mille metri di dislivello ed i venti in quota intensificano notevolmente la percezione del freddo (a tal proposito è bene ricordare che oltre 2500 metri di altitudine, la neve può cadere tutti i mesi dell’anno!). Oggi ne esistono di leggerissime che si accartocciano in un pugno, ma in ogni caso deve essere di tessuto tecnico come il Goretex, Polartec, Primaloft, impermeabile, traspirante, con il cappuccio, le cuciture termosaldate per non far infiltrare l’acqua piovana, antistrappo con rinforzi sui punti di logoramento come spalle e gomiti. Il top? Cappuccio  con cordino,  cordino in vita, polsini che si stringono e tasche con zip termosaldata, meglio se anche sul petto.

**Zaino**

Non deve mai mancare nella dotazione di un escursionista.  La capienza dipende da quanto tempo si vuole stare in giro, ma in linea generale quelli verticali rendono più stabile la camminata, spostando meno il baricentro. Esistono modelli da uomo e da donna, per adattarsi alla conformazione anatomica ma tutti devono avere ventilazione sulla pelle che appoggia alla schiena, spallacci imbottiti per un appoggio morbido sulle spalle, cintura in vita e sul petto, da allacciare sempre per un maggiore equilibrio durante l’escursione (deve essere bene aderente alla schiena, altrimenti oscillando potrebbe compromettere l’equilibrio e soprattutto fai in modo che il suo peso appoggi sui tuoi fianchi, appena sopra il bacino: in questo modo farai sicuramente meno fatica). Oggi và per la maggiore il “ camel Bag”: si tratta di uno zaino dotato di un piccolo serbatoio con tubicino collegato tramite il quale colui che lo porta alle spalle può bere ed idratarsi senza doversi necessariamente fermare. Se poi è dotato  di numerose tasche e cerniere accessibili dall’esterno, copri zaino impermeabile, è perfetto.

**Cosa metto nello zaino?**

Ecco una lista indicativa di cosa avere nello zaino, ovviamente da variare e integrare a seconda della stagione, della località e del tipo di escursione che ci si accinge a fare.

Occhiali da sole con massima protezione dai raggi UV davvero intensi in quota preferibilmente con lenti polarizzate per eliminare i riflessi dannosi all’occhio umano. Cappellino, bandane e fasce assortite dipendono dalle abitudini: possono aiutare a contenere il sudore  e riparare dai raggi del sole.

Guanti e cappello perché la dispersione termica avviene maggiormente dalla testa e dalle mani.

Crema solare e stick per le labbra.

Borraccia per l’acqua.

Coltellino multifunzione.

Maglietta e calze di ricambio.

Un fischietto.

Inoltre nello zaino non deve mai mancare l’occorrente per le situazioni di emergenza: telo termico, lampada frontale, kit di primo soccorso (lozione per punture di insetti, acqua ossigenata, garze). Particolare attenzione merita la scelta del telefonino. Negli smartphone, si può scaricare l’App “GeoResQ” (è un nuovo servizio di geolocalizzazione e d’inoltro delle richieste di soccorso che tiene traccia del percorso comunicandolo a chi volesse seguirci da casa e per inoltrare tempestivamente la richiesta di aiuto alla centrale operativa attiva 24 ore su 24), utile per il corretto funzionamento degli strumenti elettronici è il controllo periodico delle batterie per verificare la carica residua e l’utilizzo di tipi ad alta capacità.

E’ vivamente consigliato l’utilizzo dei bastoncini da trekking (telescopici). Nelle discese ripide sono fondamentali per scaricare la pressione altrimenti esercitata sui legamenti delle ginocchia arrivando a ridurla addirittura del 50%. Si rivelano inoltre molto utili per trovare il giusto equilibrio nei tratti ripidi. Ritengo sia un acquisto necessario per facilitare le escursioni e per tutelare la salute delle articolazioni. Consiglio di impostarli corti in salita e progressivamente più lunghi con l’aumentare in discesa della pendenza.

Se si decide di seguire una via attrezzata, l’equipaggiamento tecnico indispensabile consiste in casco protettivo, imbracatura, 4 mt di cordino da 11 mm, 1 moschettone a ghiera di sicurezza e due da ferrata. E’ di fondamentale importanza che quest’attrezzatura sia di ottima qualità, ne va della vostra vita!

Buone escursioni a tutti nel rispetto nelle regole dettate dalla sicurezza!!