



### **PILLOLE ESCURSIONISTICHE** – di Antonella Melilli

Dice un vecchio detto: *“meglio prevenire che curare”*

**ABBIGLIAMENTO** – Spesso e volentieri una persona che decide di andare in montagna a camminare pensa siano sufficienti un paio di pantaloni, una maglietta e delle scarpe comode. Sì, ci può stare se si tratta di una **breve** passeggiata lungo una strada forestale, a quote molto basse e nella bella stagione. Ma, se per “camminata” s’intende, invece, una “vera e propria escursione” che percorra un sentiero (anche facile), che si alzi di quota, che superi dislivelli di rilievo e non tenga conto del periodo dell’anno in cui ci si trova, è meglio fermarsi e capire bene che pantaloni, maglietta e scarpette non possono essere sufficienti a garantirci sicurezza e integrità personale.

E allora eccovi, in base alla mia esperienza, alcuni validi suggerimenti indirizzati al vestiario per l’**ESCURSIONISMO**, in quanto tale, atti a prevenire situazioni che potrebbero trasformare una tranquilla camminata fra i monti in una disavventura tanto prevedibile quanto evitabile.

ABBIGLIAMENTO	NO	SÌ	PERCHÉ
PANTALONI CORTI	X		FAVORISCONO LA RISALITA DELLE ZECCHIE, NON PROTEGGONO DALLE PUNTURE DI TAFANI, DI ORTICHE E DI ROVI, NON RIPARANO DA GRAFFI E SBUCCIATURE.
JEANS	X		NON SI ASCIUGANO IN CASO DI PIOGGIA, ADERISCONO ALLE GAMBE LIMITANDO I MOVIMENTI E DIVENTANDO PESANTI.
PANTALONI TECNICI LUNGI		X	RESISTENTI, IDROREPELLENTI, ASCIUGANO VELOCEMENTE, FAVORISCONO LA TRASPIRAZIONE, MANTENGONO LE GAMBE AD UNA TEMPERATURA CONFORTEVOLE ANCHE NELLE SITUAZIONI DI CALDO O DI FREDDO INTENSO, PROTEGGONO DALLE ZECCHIE, DALLE ORTICHE E DA EVENTUALI PICCOLE ESCORIAZIONI.
MAGLIETTA DA INTIMO IN LANA (mesi freddi) o CANOTTA IN COTONE (mesi caldi)	X		NON TRASPIRANTE, NON SI ASCIUGA FACILMENTE, NON PROTEGGE DALL’ARIA, LA LANA PUÓ PRUDERE SULLA PELLE
MAGLIETTA O CANOTTA TECNICA		X	SE INDOSSATA ADERENTE AL CORPO, MANTIENE LA PELLE ASCIUTTA, ASCIUGA VELOCEMENTE FAVORENDO LA TRASPIRAZIONE E REGOLANDO AL CONTEMPO LA TEMPERATURA CORPOREA, NON PRUDE, NON PUZZA, NON PESA NELLO ZAINO.
CAMICIA DI FLANELLA, FELPA E MAGLIONE CLASSICO	X		SE ASSOCIATO A CAPI INTIMI TECNICI, ANNULLEBBE IL CONFORT PRODOTTO DA QUESTI ULTIMI. INOLTRE, QUESTO TIPO DI ABBIGLIAMENTO NON ASCIUGA FACILMENTE, È INGOMBRANTE E PESANTE DA TRASPORTARE NELLO ZAINO.
SECONDO STRATO TECNICO		X	IN PERFETTA SINTONIA CON I CAPI TECNICI DA INTIMO CITATI PRIMA, PRESENTA LE MEDESIME CARATTERISTICHE E LO STESSO CONFORT.
MAGLIA in PILE		X	ASCIUGA VELOCEMENTE E GARANTISCE CALORE AL CORPO. È COMPRIMIBILE E LEGGERISSIMA DA TRASPORTARE.
GIACCA IMBOTTITA ANTIPIOGGIA	X		VOLUMINOSA SIA ADDOSSO CHE DA TRASPORTARE NELLO ZAINO (è la vecchia giacca a vento di un tempo)
GIACCA CON IMBOTTITURA TECNICA		X	NON È INGOMBRANTE QUANDO VIENE INDOSSATA, È MOLTO CALDA, MA AL CONTEMPO È LEGGERISSIMA DA TRASPORTARE ED ESTREMAMENTE COMPRIMIBILE NELLO ZAINO.
GILET TECNICO		X	FA LA DIFFERENZA IN PRESENZA DI VENTO, PROTEGGENDO IL TRONCO E GLI ORGANI VITALI, MA LASCIANDO ESTREMA LIBERTÀ ALLE BRACCIA. II TERMINE CHE DEFINISCE LA CARATTERISTICA DI QUESTO TESSUTO È “WINDSTOPPER” (che ferma il vento)
MANTELLINA PER LA PIOGGIA	X		PUÓ PROTEGGERE DALLA PIOGGIA SIA IL CORPO CHE LO ZAINO, MA SCARSEGGIA IN PRATICITÀ E FUNZIONALITÀ CREANDO CONDENSA ALL’INTERNO, PERCHÉ NON TRASPIRANTE. IN CASO DI VENTO, PUÓ ANCHE INTRALCIARE IL CAMMINO.
GUSCIO TECNICO E COPRI PANTALONI PER LA PIOGGIA		X	ENTRambi FONDAMENTALI E UTILI PER CHI PRATICA L’ESCURSIONISMO IN MODO ASSIDUO IN TUTTE LE STAGIONI DELL’ANNO, A TUTTE LE QUOTE, IN TUTTI I TIPI DI PERCORSO, SIA ESSO SEMPLICE, CHE IMPEGNATIVO.
<i>I COLORI NELL’ABBIGLIAMENTO DA MONTAGNA</i>			
NEUTRI SCURI (grigio o nero)			FANNO TENDENZA, SONO DI MODA E SNELLISCONO APPARENTEMENTE IL CORPO, MA SONO DECISAMENTE POCO VISIBILI IN CASO DI NECESSITÀ.
COLORATI			BEN VISIBILI IN CASO DI SOCCORSO.

**CONCLUDENDO** potremo quindi dire che...

Il **vestiario TECNOLOGICO** per chi pratica l’attività escursionistica in montagna, oggi come oggi, ha un’importanza fondamentale, ancor più in una fase di cambiamenti climatici come quella in atto e rappresenta la migliore soluzione in fatto di adattabilità al mutare delle condizioni meteorologiche. Inalterato, invece, rimane il famoso detto “vestirsi a cipolla”, oggi tradotto in un più elegante “**vestirsi a quattro strati**”, che rimane inossidabilmente il modo migliore di prepararsi per una camminata in montagna.