

MATERIALE E ABBIGLIAMENTO

MONTAGNA

Andare ai monti

- Lo zaino
- Telo termico d'emergenza
- Il coprizaino
- Le bacchette
- Occhiali, creme da sole, stick per le labbra
- Borraccia
- Cibo
- Coltello milleusi
- Kit per il pronto soccorso
- Cerotti per le vesciche
- Carta, bussola, altimetro
- Il fischietto,
- La frontale
- Il sacco lenzuolo
- Una federa
- asciugamano
- Sacchetti di plastica trasparente
- Carta igienica

Abbigliamento per una escursione

- Giacca impermeabile antivento
- Un pile pesante e uno medio (vestirsi a cipolla)
- Due magliette sottili (di cui una a manica lunga) da tenere a pelle
- Pantaloni lunghi//pantaloni corti
- Calze da trekking
- Scarponi
- Cappello da sole e/o berretto caldo
- Guanti di pile e di lana cotta
- ghette



Ho caldo, ho freddo, c'è vento, piove, nevica

Fotografia S.Funck

A cura di Vera Caruso – sezione M.Bacci CAI Viareggio

La scelta dell'abbigliamento: massimizzare sicurezza e comfort

Goretex

Polipropilene

Capilene

poliesteri

Vestirsi a
cipolla

- Membrana traspirante ed impermeabile
- Trattiene il calore, + traspirabilità, meno umidità
- Per aumentare l'isolamento termico e mantenere traspirabilità

La giacca in goretex

- Iper tecnologica
- Il goretex
- Il cappuccio,
- Le maniche
- La manutenzione

Lo scarpone

- Per passeggiate, trekking, d'inverno, d'estate, per ferrate, o per ghiacciai
- Alti o bassi
- Suola in vibram,
- Aderenza sulla roccia, sul bagnato
- Scarpe da skyrunning
- manutenzione

Lo zaino

- Capacità: 30 lt, 35, 40 ma quanto deve essere pesante? 5/12 kg
- Lo schienale,
- Gli spallacci,
- Il fascione che corre in vita,
- Lacci e laccioli, portapicche
- Che almeno lo zaino sia “smilzo”
- Coprizaino,
- Camelbag
- La disposizione dei pesi

I bastoncini telescopici

- ❑ Scaricano fino al 30% del peso soprattutto lungo la discesa
- ❑ Salvano le ginocchia e le braccia,
- ❑ Da utilizzare sempre in coppia
- ❑ Impugnatura, il tubo, la punta terminale, la rondella
- ❑ Lunghezza del bastoncino
- ❑ Quando “rompono” attaccarle allo zaino in modo sicuro
- ❑ manutenzione

Alimentazione

- Portarsi sufficienti scorte energetiche
- Facilmente digeribili
- Che siano il più leggere possibili
- Tolgano il senso di fame e possibilmente siano appetibili
- pane, frutta, barrette energetiche
- Evitare i grassi
- Acqua, acqua, acqua

Andare in crisi

- Stare alla larga da cose che sono molto al di sopra delle nostre possibilità
- Avere una buona conoscenza di sé e dei propri limiti, consapevolezza
- Crisi energetica: abbiamo chiesto troppo al nostro metabolismo: serve benzina che bruci in fretta (meglio di tutto il fruttosio zucchero a basso indice glicemico)
- Crisi di idratazione: mancanza di sali minerali, crampi
- Il cervello: crisi di panico

Buen camino

