



ESTATE 2021 – Escursioni di trekking

CONSIGLI UTILI

Abbigliamento per un'escursione:

- giacca impermeabile, magari anti-vento: [è il cosiddetto guscio](#). Leggera, una volta piegata occupa poco spazio nello zaino.
- un pile di medio spessore
- due magliette sottili, di cui una a maniche lunghe, da tenere a contatto di pelle. Io uso quelle in materiale sintetico e evito quelle in cotone, che si impregnano di sudore, raffreddano, sono pesanti e ci mettono una vita ad asciugare.
- pantaloni lunghi se si pensa di andare per boschi o se si soffre il freddo, ma lasciate perdere jeans e braghe di velluto: sono pesanti, se si bagnano si inzuppano come spugne e non aiutano il movimento.
- calze da trekking.
- scarponi. Su questo argomento si sono scritti degli interi volumi, ma io preferisco utilizzare scarponi alti, che proteggono la caviglia, con una suola in Vibram un po' rigida e possibilmente con la fodera in Goretex o materiali simili.
- cappello da sole con la visiera (aiuta a proteggersi il viso in caso di pioggia) e berretto caldo
- guanti di pile
- nelle uscite di più giorni sono necessari i ricambi e un asciugamano (ne esistono in commercio di piccoli e leggeri in materiale sintetico).

Materiale per un'escursione:

- [zaino di circa 30 litri per le uscite giornaliere, fino a 50-60 litri per i trekking di più giorni](#). L'importante è che sia comodo, con buoni spallacci, che non uccida la schiena e che abbia la cintura per caricare i fianchi. Ricordarsi il copri zaino.
- [i bastoncini telescopici \(o bacchette\)](#) possono aiutare, in quanto scaricano una parte del peso dalle spalle alle bacchette. E' stato valutato che è come avere uno zaino pesante il 30% in meno, che non è poco.
- occhiali e crema da sole, più uno stick per le labbra: più si sale di quota più i raggi UV si fanno micidiali
- una borraccia da un litro: Utili i sali integratori, che aiutano a prevenire la perdita causata dalla sudorazione
- cibo: senza carburante non si procede. Ognuno ha i suoi gusti e preferenze e la scelta se portare panini e cioccolate o barrette energetiche dipende solo da te. L'importante è essere autosufficienti
- un coltello milleusi può sempre servire
- kit di pronto soccorso con i farmaci personali. Come accompagnatore porto sempre con me un kit generico con bende, disinfettante, cerotti, analgesici, ma nessuno come te può sapere delle tue



ESTATE 2021 – Escursioni di trekking

necessità in campo medico. Se soffri di patologie particolari (problemi cardiaci, diabete, allergie) ti consiglio di avvisare sempre l'accompagnatore, in modo da prevenire eventuali problemi.

- cerotti per salvaguardare le parti delicate dei piedi (ottimi quelli in carta) o per proteggere le eventuali vesciche (i Compeed sono fantastici)
- carta topografica, bussola, altimetro e binocolo completano la dotazione, ma se vai in giro con un accompagnatore non sono indispensabili
- utile, non costa nulla ed è iper-leggero: porta con te un fischietto. Nel caso ti perdessi, il suono che emette un fischietto per richiamare l'attenzione delle altre persone è 1000 volte maggiore dell'urlo più potente che tu possa far uscire dalla tua bocca
- il sacco lenzuolo per dormire nei rifugi è indispensabile. Una torcia è sicuramente utile, dato che alle 22 normalmente vengono spente le luci. Anche i tappi per le orecchie possono aiutarti a prendere sonno dormendo nei rifugi, in quanto spesso si è in camerate da 8 e più posti letto.
- la macchina fotografica ti aiuterà non solo a conservare i ricordi della gita, ma per esperienza aumenta anche il livello di attenzione e di interesse nei confronti dell'ambiente.