

GUIDA PRATICA
ESCURSIONISTA

Abbigliamento e Attrezzatura





Fare escursioni in ambienti naturali richiede un abbigliamento specifico e una semplice attrezzatura studiata appositamente. Nessuno di noi penserebbe di andare per sentieri con le ciabattine da bagno ma allo stesso tempo andare in giro per boschi con un'attrezzatura da scalata dell'Everest non solo sarebbe eccessivo, ma addirittura scomodo e dannoso, oltre che ridicolo!

La soluzione migliore non sempre sta nel mezzo. Cosa portare in escursione e come vestirsi si capisce solo con la propria esperienza personale: provando e riprovando possiamo capire se la giacca è pesante o leggera, se ho bisogno di uno, due o tre maglioni da portare con me, se i bastoncini da trekking mi sono d'aiuto o solo d'intralcio. Ma lo scopo deve essere chiaro: garantire sicurezza e comfort.

COMINCIAMO DALL'INIZIO!

Se sei all'inizio della tua "carriera escursionistica" e stai pensando di acquistare l'attrezzatura, l'accoppiata scarponi+calze sono la cosa più importante e sulla quale puntare la maggior attenzione senza badare troppo al risparmio. Questo perché in una normale escursione si fanno qualcosa come 15.000 passi e se i piedi ti fanno male, diventano 15.000 torture una in fila all'altra. Per questo ti invitiamo di guardare l'apposita sezione dedicata agli scarponi.

IL PRINCIPIO DEL VESTIRSI A STRATI (C'E' CHI DICE "A CIPOLLA")

Il passo successivo è: come vestirsi. Sostanzialmente, se si adopera materiale tecnico (con questa parola si intende tutto quello che è stato progettato e realizzato per uno scopo specifico, in questo caso ovviamente per fare escursioni in ambiente naturale), si può risparmiare un bel po' di peso e fatica, a fronte di un modesto investimento iniziale. Per quanto riguarda l'abbigliamento è bene tener presente in ogni caso il principio fondamentale degli strati sovrapposti (o "a cipolla"). Per ottenere una protezione efficace contro il freddo e il vento è meglio infatti ricorrere a numerosi capi di vestiario relativamente sottili e leggeri indossati gli uni sugli altri, piuttosto che ad uno solo spesso e pesante.

Vestirsi "a cipolla" consente inoltre di adeguare con facilità il grado di copertura col variare delle condizioni climatiche e di affidare a singole componenti dell'abbigliamento le diverse funzioni che esso deve assolvere, che sono essenzialmente tre:

1. Trasmissione del vapore acqueo trasudato;
2. Isolamento dal caldo e dal freddo;
3. Protezione dal vento e dalla pioggia.

Vediamo ora i tre strati come vengono comunemente distinti.

1° STRATO: ABBIGLIAMENTO INTIMO E COMFORT

Riguarda gli indumenti a contatto della pelle che devono assolvere le funzioni di assorbire il sudore ed espellerlo nel minor tempo possibile trasportando la traspirazione corporea lontano dalla pelle, allo strato successivo o verso l'aria, per una rapida evaporazione. Questi indumenti devono essere morbidi, elastici, privi di cuciture che potrebbero determinare arrossamenti e vesciche e garantire il massimo confort, sia con il caldo che con il freddo.

Il comfort è un fattore importante per godere a pieno di una bella giornata in escursione. Chiunque abbia già fatto escursioni sa benissimo che camminando si suda, chi più chi meno, ma si suda sempre. Il sudore comporta inevitabilmente che la propria maglietta intima di cotone si inzuppi di sudore, trasmettendo quella fastidiosissima sensazione di freddo che si esaspera quando ci si ferma.

Che dire poi di quello che succede una volta giunti sulla cima, dove qualcuno inevitabilmente improvvisa uno spogliarello per cambiarsi la maglietta ormai fradicia, per poi appenderla su massi o su arbusti eventualmente presenti nella speranza di una rapida asciugatura.

C'è un modo per evitare tutto questo, cambiando le proprie abitudini a scapito delle convinzioni trasmesse dalla nonna o dalla mamma che "le fibre naturali sono le migliori". In realtà non c'è peggior materiale della lana e del cotone: sono entrambi fortemente igroscopici (cioè trattengono l'acqua e non la mollano più!) quindi quando si bagnano ci vogliono ore e ore di sole prima che si asciughino, sono pesanti, possono provocare allergie e in più sono poco traspiranti.

Tutto cambia quando si passa alle magliette intime in polipropilene, con le varianti derivate come il Meraklon, CoolMax, TransTex, Vaporwick, Acquator, Micotex, Capilene.

Per capirci meglio, ecco di seguito i vantaggi delle magliette in polipropilene e simili:

- trattengono il calore quasi quanto la lana e ben oltre gli altri materiali;
- hanno la più alta traspirabilità;
- hanno la più bassa capacità di trattenere l'umidità;
- tengono asciutto il corpo e portano all'esterno il sudore;
- sono resistenti agli strappi;

- sono morbide e leggere (peso specifico 10 volte inferiore a quello della lana);
- sono confortevoli e traspiranti;
- si asciugano in tempi estremamente ridotti;
- sono impermeabili allo sporco e quindi semplici da lavare anche alle basse temperature;
- sono inattaccabili da muffe e batteri, anallergiche e stabili nei colori;
- sono molto resistenti all'usura e allo sfregamento;
- non hanno bisogno di essere stirate.

Supponete di partire per un trek di più giorni: due magliette saranno più che sufficienti, al posto di una pila di magliette di cotone: una da indossare e una come cambio. Al termine di ogni uso giornaliero basterà una sciacquata sotto l'acqua e in poche ore sarà bella asciutta pronta per l'uso!

2° STRATO: ISOLAMENTO E CALORE

Questo strato riguarda gli indumenti intermedi ovvero pantaloni, maglioni e giacche, oltre che guanti, berretti, passamontagna, necessari a creare un'ulteriore barriera termica. Quando la temperatura ambientale scende al di sotto di una certa soglia e il primo strato non è più sufficiente a garantire una temperatura costante, occorre creare una barriera intorno al corpo, al fine di isolare questo dall'aria fredda che ci circonda. Ma il secondo strato deve essere anche traspirante in modo che l'umidità corporea, espulsa dal 1° strato, sia trasportata al successivo per una successiva evaporazione. In alcuni casi, il secondo strato fornisce anche una protezione antivento. Per i guanti, berretti, passamontagna, giacche e pantaloni il materiale di riferimento è il pile detto anche fleec. Questo materiale che non possiamo definire tessuto è composto da una base di poliestere tessuta a maglia grossa, sulla quale sono "infilati" numerosissimi filamenti anch'essi di poliestere. Una successiva operazione di "pettinatura" e di taglio conferisce una consistenza morbida e piacevolissima al tatto. Questa struttura del materiale permette la realizzazione di capi con un elevato potere termico di poco inferiore alla lana, ma con l'enorme vantaggio costituito dalla leggerezza e dalla impressionante velocità di asciugatura.

Per quanto riguarda i pantaloni, niente batte quelli tecnici in tre pezzi, con cerniera. Se fa caldo scoprite le gambe, se fa freddo le coprite. E lasciate perdere jeans e pantaloni di velluto: sono pesanti, se si bagnano si inzuppano come spugne e non aiutano il movimento!

3° STRATO: GUSCIO PROTETTIVO

È lo strato che isola il nostro corpo contro i fenomeni atmosferici quali vento, pioggia e neve.

La caratteristica principale di questo strato è quella di fornire quindi una vera e propria barriera intorno al nostro corpo per evitare che il vento ci raffreddi o che l'acqua vada a bagnare il 1° o il 2° strato. Ma l'impermeabilità non basta e vediamo il perché. Prendiamo a esempio una giacca da pescatore, in gomma: questa assicurerà una perfetta impermeabilità perché l'acqua non avrà alcuna possibilità di penetrare la gomma. Ma anche la traspirazione corporea non avrà alcun modo di uscire all'esterno e quindi tornerà al primo strato e quindi alla pelle. Quindi se è pur vero che non ci si bagna per la pioggia ci si bagnerà comunque per il sudore che non troverà alcuna via di lasciare la pelle. Bisognerà quindi utilizzare qualche materiale che oltre ad isolarci dall'esterno, sia anche traspirante per permettere alla traspirazione corporea di lasciare il secondo strato, raggiungere la superficie del terzo e qui evaporare. L'abbigliamento di quest'ultimo strato è costituito da giacche, sovraguanti e sovrapantaloni. Il tessuto usato per i capi protettivi è sempre composto per accoppiamento di due o più materiali diversi ognuno con caratteristiche peculiari. Normalmente si tratta di membrane impermeabili, dello spessore minore di un decimo di millimetro, che presentano una miriade di micropori con una dimensione tale da permettere il passaggio della traspirazione corporea, ma da impedire il passaggio delle gocce d'acqua notevolmente più grandi che dall'esterno cercano di penetrare all'interno.

Una delle più famose nonché più efficaci membrane impermeabili è il Gore-Tex. Tra le altre membrane, tutte con caratteristiche molto simili abbiamo il Triple Point Ceramic, il Sympatex, il Pneumatic, il Toray, il ClimaDry, Bretex, Hyvent, Aquatex e via scorrendo. Essendo comunque molto delicate tutte queste membrane vengono accoppiate a un materiale di supporto a trama fitta di nylon che costituisce la parte esterna, che serve anche da agente protettivo contro le abrasioni. Unico punto dolente: il prezzo, essendo le giacche in Gore-Tex abbastanza costose, a fronte della loro efficacia. Sono sempre sconsigliati gli ombrelli (pericolosi per la propria e altrui incolumità), le mantelle, in quanto non traspiranti, per cui camminandoci ci si bagna non per la pioggia, ma per il sudore e la condensa, oltre al pericolo di quando tira vento e comincia a svolazzare rendendo a volte impossibile vedere dove si mettono i piedi.

I BASTONCINI TELESCOPICI

Una domanda nasce spontanea: "Perché mai dovrei dotarmi di bastoncini per tornare ad essere un quadrupede?".

Le risposte ci sono e sono tante.

1. Salviamo le ginocchia. I bastoncini aiutano a scaricare fino al 30% del peso, e questo vale soprattutto lungo la discesa. Se usi i bastoncini correttamente le tue ginocchia ti ringrazieranno per tutta la vita!
2. ... e le braccia? Fare escursioni comporta un uso continuo delle gambe, sempre sotto sforzo, mentre le braccia sono lì a non far nulla, se non per afferrare un panino! I bastoncini compensano adeguatamente questo evidente squilibrio, in quanto, specie in salita, si usano anche le braccia per aiutarci nella progressione, spingendo sui bastoni; l'utilizzo delle braccia diminuisce lo spiacevole effetto di gonfiore delle mani a fine giornata.
3. Aiutiamo l'equilibrio. E' indubbio che 4 punti d'appoggio sono più stabili di 2. I bastoni andrebbero utilizzati sempre in coppia, perché l'uso di un solo bastone rende la camminata asimmetrica provocando numerose torsioni del busto che, alla fine di una giornata, si faranno dolorosamente sentire.
4. Respiriamo a pieni polmoni. Grazie all'uso dei bastoncini si ha un movimento amplificato delle braccia in avanti e indietro, il che aiuta ad aprire la cassa toracica e a respirare con maggiore efficienza.

Quali bastoncini scegliere? I bastoncini sono composti fondamentalmente da tre parti: l'impugnatura (che include il lacciolo), il tubo e la punta terminale che a volte include una rondella di plastica. L'impugnatura e il lacciolo devono essere i più ergonomici possibile, secondo la famosa legge "Più è comodo, più è sicuro". Prendendo in mano il bastone lo si dovrebbe sentire tutt'uno con la mano, come se fosse un prolungamento ideale del braccio. Il tubo (cioè il supporto) deve essere telescopico, in modo da ridurre l'ingombro del bastoncino quando non lo devi utilizzare. Quindi sono sconsigliati i bastoncini usati per lo sci (sia da discesa che da fondo). I bastoncini da scialpinismo sono normalmente composti da due spezzoni, che per noi escursionisti sono troppo pochi, perché il bastone "a riposo" rimane troppo lungo. Molto meglio utilizzare quelli con tre spezzoni. La punta finale è quella che ti permette di appoggiare il bastone sul terreno e quindi deve essere molto solida e non scivolare. Alla punta è normalmente associata una rondella, che deve essere sostituibile.

Come si usano? Prima di tutto stabiliamo la lunghezza del bastoncino, che

deve permettere di avere un angolo retto tra il braccio e l'avambraccio, quando appoggiamo la punta del bastone vicino allo scarpone. Questo vorrebbe dire che il bastone dovrebbe essere accorciato in salita e allungato in discesa. Sui tubi telescopici ci sono segnate delle tacche che ti aiutano nella scelta della lunghezza. Di solito c'è una tacca superiore (spesso indicata con STOP), che non va mai superata, altrimenti si compromette la resistenza del bastoncino. Poi dobbiamo regolare il lacciolo, che non deve essere troppo stretto da "soffocare" la mano, ma neanche troppo largo da perdere il bastoncino quando apriamo la mano. Dopo queste regolazioni, siamo pronti per partire. Le braccia si muovono in modo alterno alle gambe, come avviene sempre quando camminiamo... e fin qui nulla di nuovo. In piano o in salita, il bastoncino è tenuto con una posizione inclinata avente l'impugnatura davanti alle punte. In discesa invece le punte vanno tenute davanti al corpo e ci dobbiamo appoggiare sopra, in modo da scaricare tutto il peso possibile.

A volte però... rompono! E vero! Ci sono situazioni in cui a volte serve avere le mani libere. Ad esempio lungo un passaggio su roccette, oppure quando c'è una catena dove attaccarsi. In questi casi le bacchette non solo non servono, ma sono proprio di impaccio, per cui occorre metterle via. Bisogna togliersi lo zaino, chiudere le bacchette e trovare un posto dove attaccarle allo zaino con le punte messe sempre in basso, in modo da non infilzare nessuno.

La manutenzione. Con quello che costano, è un peccato dover buttare via i nostri amati bastoncini, perché magari abbiamo dimenticato alcune facili regole di manutenzione:

- a casa, dopo ogni uso, aprire i bastoncini, scomporli nei vari tronconi e lasciarli asciugare. Questo evita la formazione di quel sottile strato di ossido che si può formare internamente e che impedisce la chiusura dei bastoni;
- una volta asciugati, ricomponi i bastoncini, ma non serrare la chiusura, in modo da evitare inutili tensioni sulle guarnizioni;
- se non si riesce a serrare un bastoncino, aprilo, controlla che il sistema di chiusura sia funzionante, magari puliscilo e poi riprova;
- se non riesci ad aprire un bastoncino, prova a tenerlo immerso per un po' nella vasca da bagno con un po' acqua; se riesci a sbloccarlo, scomponilo, lascialo asciugare, puliscilo bene dal calcare e dall'ossido e poi ricomponilo.

ABBIGLIAMENTO PER LE ESCURSIONI ALLE SEYCHELLES

La prima cosa da tenere a mente è che alle Seychelles fa sempre caldo! Quindi durante le vostre camminate non avrete bisogno di portarvi indumenti pesanti, ma solamente una giacca impermeabile traspirante, possibilmente in Gore-Tex, per proteggersi dalle brevi piogge "calde" che possono in qualsiasi momento allietare qualsiasi escursione in un Paese tropicale! Essendo completamente privi di pericoli, spesso i sentieri delle Seychelles possono essere percorsi anche con i pantaloni corti, generalmente sconsigliati in altri Paesi e nella maggior parte delle escursioni in montagna (qui non ci sono animali pericolosi, né serpenti velenosi, né ragni velenosi, né qualsiasi altro tipo di pericolo proveniente dal mondo animale). Sarà la nostra guida a indicarvi giorno per giorno se indossare i pantaloni lunghi o corti. Se siete in un viaggio individuale, invece, l'ideale è portare i pantaloni con le cerniere che potete accorciare o allungare a vostro piacimento.

E' sempre consigliabile una maglietta tecnica, più un'altra di ricambio nello zaino; calzini leggeri, più un paio di calzini di ricambio nello zaino; pantaloni rigorosamente estivi. Per gli scarponi, siete liberi di scegliere la tipologia di scarpone che preferite seguendo solamente due regole fondamentali:

1. essenziale che abbiano un carrarmatino/suola antiscivolo
2. non devono essere scarponi invernali; fa caldo e alla fine della giornata il piede sarebbe lesso.

Una volta seguite queste due piccole regole, ognuno può poi scegliere lo scarpone che preferisce (sempre dopo aver letto il nostro capitolo dedicato alla scelta dello scarpone, chiaramente!).