



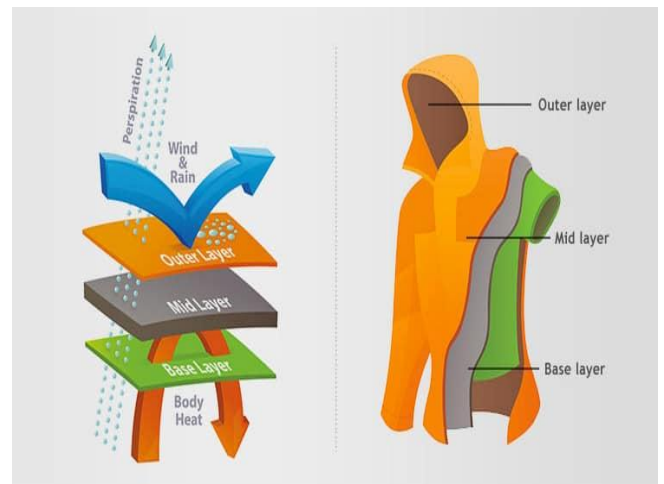
CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI MONTECCHIO MAGGIORE  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



## COME VESTIRSI IN MONTAGNA ... ... IL COSIDDETTO “A CIPOLLA”

*- meglio indossare tanti strati più leggeri, che pochi pesantissimi -*

Il famoso “vestire a cipolla”, che si può anche definire “vestire a strati”, non è altro che la definizione comune di come ci si veste nel mondo dell’ abbigliamento tecnico, in funzione delle varie attività in montagna, ed è anche il modo migliore per tenere sempre sotto controllo la propria temperatura corporea: **uno strato primario per regolare la traspirazione, uno strato intermedio capace di mantenere la temperatura corporea costante e uno strato superiore per proteggersi dagli agenti esterni** (pioggia, vento, neve).



### Perché ?



Ma perché dobbiamo vestire a strati? Semplice, perché **durante un’ attività in montagna, le condizioni cambiano, e noi ci adattiamo al mutare di queste**. Potremmo partire di notte al freddo, abbastanza vestiti, poi saliamo in quota ed arriva il sole, togliamo qualcosa, arriviamo in forcella e tira vento, rimettiamo un capo, arriviamo in vetta e facciamo una pausa, doveroso qualcosa di termico, scendiamo e di nuovo la stessa prassi. Questo succede anche all’ evolversi delle condizioni meteo, se durante un’ escursione piove o nevica, anche se solamente diventa nuvoloso, dobbiamo adeguarci con la tipologia di abbigliamento giusta.

Tutto questo per fare in maniera **che il nostro corpo rimanga nelle condizioni migliori e non soffra**, magari cercando di non trasformare il nostro zaino in un impermeabile viaggiante.

Tanto più l’ attività che andremo ad intraprendere sarà dura ed impegnativa, tanto più dobbiamo stare attenti a quello che indossiamo, può capitare che l’ abbigliamento sbagliato pregiudichi un’escursione. L’ abbigliamento a strati è composto per forza di cose da ciò che indossiamo, dai capi che abbiamo nello zaino ma anche da come siamo capaci di intersecare le due cose.

## Gli strati della “cipolla”

### 1- STRATO PRIMARIO: comfort, leggerezza e traspirabilità

Bisogna per forza partire dalla pelle, è il punto di contatto del nostro corpo con il mondo esterno, la pelle ad un determinato sforzo fisico, crea sudorazione, in movimento non ce ne accorgiamo ma se ci fermiamo al freddo, il sudore si raffredda velocemente creando i brividi. **La vestibilità deve essere attillata ed aderente al corpo, acquistare una maglietta di intimo larga non ha alcun senso.** Al momento dell' acquisto è bene verificare che la maglia sia piuttosto lunga, questo per evitare che durante i movimenti esca dai pantaloni.



Per le gambe vale lo stesso identico discorso delle magliette, unica distinzione fra i capi è che esistono lunghezze diverse, alcune calzamaglie sono intere, altre arrivano al ginocchio. Nessuno o pochissimi considerano le mutande quando acquistano dei capi di intimo, anche se vestono una zona che può sudare molto e di conseguenza sarebbe opportuno pensarci. Ultima considerazione, i capi odierni hanno fatto passi da gigante rispetto a quelli di alcuni anni or sono, per cui puzzano molto meno, resta comunque il fatto che molti capi diventano importabili alla prima sudorazione, spesso quelli economici.



### 2- STRATO INTERMEDIO: calore, comodità e tenuta termica

Lo strato intermedio, o strato termico, va indossato immediatamente sopra quello intimo e ha come scopo principale quello di **riparare dal freddo**, contribuendo così a **mantenere costante la temperatura corporea**. Nella pratica esso deve formare una specie di scudo protettivo termico, trattenendo il calore corporeo tra lo strato primario e lo strato esterno. Una volta si usavano i pile, oggi, nel mondo del tecnico sono quasi scomparsi per lasciare spazio agli Strati Termici Stretch, il materiale di partenza è sempre quello, è solo cambiato il modo di tramarlo. Come dice la parola stessa, sono elasticizzati, hanno un potere termico superiore al pile e



vestono aderente, questo è necessario perché devono bene adeguarsi con lo strato superiore. Possiedono inoltre, la **capacità di trasferire il sudore verso l' esterno, lavorano in simbiosi con l' intimo**. Questo capo è il più diffuso in assoluto, sia per le varie attività ma anche da usare tutti i giorni, anche qui una buona caratteristica è la **vestibilità, deve essere asciutta** per poter lavorare con gli altri strati. Gli spessori sono molto diversi, dai più sottili ai più grossi, tramati in maniera classica o a coste, ultimamente anche abbinati ad altri materiali.

### 3- STRATO SUPERIORE: impermeabilità e protezione

Il cosiddetto “guscio esterno”, non è altro che la famosa “giacca a vento” di una volta, oggi questo capo si è trasformato in un prodotto con caratteristiche eccezionali. Strato che si veste esternamente, crea una **barriera protettiva contro gli agenti atmosferici, pioggia, neve e vento**. I gusci sono generalmente sempre termonastrati in tutte le cuciture e le zip sono a tenuta stagna, questo assicura la completa impermeabilità per lunghi periodi di tempo. Può succedere che con l’uso e l’usura, si formino delle piccole sfregature o micro pieghe nella membrana, purtroppo in questi microscopici forellini, minuscole gocce d’acqua riescono a passare ma non è colpa della membrana. Accade anche di riscontrare del bagnato all’interno del guscio, magari usandolo in movimento, sembra che non tenga ma in realtà si tratta della condensazione del nostro sudore. **L’uso del guscio in salita ed in attività con forte movimento è sconsigliato**, essendo una membrana, comunque traspirante ma non sufficiente ad espellere tutta l’umidità che il nostro corpo produce in certe situazioni.



## Pantaloni

Anche se può sembrare che faccia molto caldo, sono **fortemente sconsigliati i pantaloncini corti**: la vegetazione può pungere e graffiare i polpacci, e non è da sottovalutare il **rischio zecche** che possono causare la malattia di Lyme. È sempre bene che siano anti-strappo, **traspiranti** perché camminando si suda parecchio, con qualche **rinforzo** nei punti strategici come ginocchia, caviglie e fianchi, e soprattutto antivento e impermeabili. In inverno sono ottimi i pantaloni in lana impermeabilizzata o in sintetico appositamente lavorato. Con temperature rigide è consigliabile indossare sotto i pantaloni una calzamaglia e in caso di gelo indossare i sovrappantaloni antivento del tipo apribile che si indossano senza togliere gli scarponi.



## Calze



È necessario che abbiano requisiti come la **facile traspirazione del sudore**, il **mantenimento del piede asciutto e caldo**, una **buona protezione da irritazioni, abrasione e vesciche**. Un buon calzino deve essere destro e sinistro e avere in punta e nel tallone un filato che non si usuri facilmente, deve calzare molto attillato. Normalmente oggi, troviamo calzini con **rinforzi** differenziati in funzione dell’attività, ma è bene che non siano eccessivamente grossi, un calzino con tanto spessore, incrementa il calore e la sudorazione aumentando la quantità di umidità da espellere dall’interno della scarpa.

## Scarpe

È l'elemento più importante, le caratteristiche principali:

- » Suola scolpita tipo Vibram o performate (skywalk)
- » Caviglia alta
- » Impermeabilità (es. Goretex)
- » Traspirabilità



In commercio ce ne sono di vari tipi: l'importante è la comodità unita alla resistenza, elemento fondamentale è la traspirazione. **Escludere l'utilizzo di quelle comunemente chiamate "da tennis"** in quanto questo tipo di calzatura non ha alcuna tenuta su suolo roccioso, può essere pericolosa, portando a slogature o fratture nel caso, per nulla raro, di cadute. Che si faccia una semplice scampagnata o un trekking plurigiornaliero, le scarpe che indossiamo sono sicuramente la cosa più importante: i piedi dovranno affrontare la nostra avventura al loro interno, quindi devono essere comode e proteggerli dalle intemperie e dagli imprevisti del percorso! Un buon paio di scarponi da montagna devono invece presentare una robusta suola intagliata, devono essere del tutto impermeabili ed essere alti quanto basta per proteggere le caviglie in caso di scivolata o caduta. E' bene ricordare che **il 90% degli incidenti in montagna sono determinati da calzature non idonee!**

Consigliata la **suola Vibram** che consente un sensibile assorbimento degli urti. La rigidità della scarpa dipende dall'uso per cui è stata progettata, per alpinismo classico e per ghiaccio è più rigida. Quelli per trekking sono più leggeri e flessibili, tuttavia per escursionismo in alta quota sono preferibili quelli semirigidi. Il loro prezzo dipende dai materiali utilizzati: i più economici sono in Gore-Tex, un materiale molto resistente all'usura ma inadatto alle lunghe escursioni sulla neve: risultano più adatti alle escursioni estive. I modelli in pelle opportunamente ingrassati sono invece molto resistenti all'acqua, quindi adatti a lunghe escursioni sulla neve. I modelli in pelle Nabuk, una pelle di primissima scelta, non vanno mai ingrassati, pur non danneggiandosi per questo, perché perderebbero la loro caratteristica di morbidezza. Vanno impermeabilizzati con gli appositi prodotti.



Il piede deve alloggiare bene nello scarpone con un calzettone, quando tiriamo i lacci i bordi della tomaia non devono toccarsi; le dita devono rimanere libere di muoversi e non devono toccare la punta. Lo scarpone deve avvolgere il piede e non muoversi in senso verticale, la misura dovrebbe essere di mezzo numero superiore al normale. Qualunque modello acquistiate, **dopo ogni uscita vanno accuratamente puliti**. La suola può essere lavata e pulita con una spazzola dura ma la tomaia va lasciata asciugare, quindi spazzolata e lavata con una spugna bagnata asportando fango e detriti. Vanno infine asciugati all'ombra e dopo lunghe esposizioni all'acqua trattati con lo specifico impermeabilizzante. L'interno, esposto all'azione del sudore può emanare cattivo odore a causa dei germi, in commercio esistono appositi prodotti, anche spray, per la pulizia. Prima di riporli sarebbe consigliabile imbottirli di carta e allacciarli.

## Accessori

Nei negozi specializzati si trova veramente di tutto, a volte di troppo. Alcuni accessori, però, non sono per niente "accessori" ma sono invece "indispensabili". Ecco un elenco di quelli che non dovrebbero mai mancare nel vostro zaino.

- » **Copricapo:** non esistono particolari esigenze; di lana o di pile in inverno o in alta quota. Uno estivo di cotone può servire a proteggersi dal sole per i lunghi avvicinamenti ai rifugi.
- » **Guanti:** è consigliabile avere sempre con sé un paio di guanti tradizionali (a 5 dita), ma possono andare bene anche un paio di moffole di lana "cotta". Ricordate che il guanto non deve mai essere troppo stretto (se la circolazione del sangue viene impedita, le mani si gelano).
- » **Ghette:** indispensabili nella marcia con neve alta. Impediscono infatti alla neve di entrare dentro lo scarpone...proteggendo inoltre i vostri pantaloni (e i vostri polpacci) da indesiderate e accidentali lacerazioni causate dai ramponi!
- » **Occhiali:** fondamentali per le attività in alta montagna... e non solo nelle giornate di sole. Le lenti devono proteggere al 100% dai raggi ultravioletti (UV). Raccomandata la categoria 4. Per la frequentazione dell'alta quota (nevi e ghiacciai) è inoltre indispensabile che gli occhiali siano "fascianti", ovvero che siano provvisti anche di una protezione laterale (e non solo frontale).





**BUONE CAMMINATE !!!**