



GUIDA RAPIDA PER IL

TREKKING

I fondamentali

PAG. 3

Cosa indossare

PAG. 20

41 Consigli per
Principianti

PAG. 44



"Vivere la Montagna"

Loris, Alberto e Serena





attrezzaturatrekking.it

Le informazioni contenute in questa guida sono solo a scopo informativo. Qualunque consiglio che diamo è basato sulla nostra opinione e sulle nostre stesse esperienze. Dovresti sempre chiedere il parere di un professionista prima di ciò che pubblichiamo e consigliamo. Il materiale in questa guida può includere informazioni, prodotti o servizi di terzi. Non ci assumiamo responsabilità per qualsiasi materiale o opinione di terzi. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa o venduta interamente o in parte in qualsiasi forma, senza il previo consenso scritto degli autori. Tutti i marchi e i marchi registrati che compaiono in questa guida sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Leggendo questa guida, l'utente accetta che noi stessi e la nostra azienda non siamo responsabili di ciò che potrebbe accadere in conseguenza di decisioni prese in relazione a questa guida.

© 2020 Attrezzatura Trekking. Tutti i diritti riservati.

MESSAGGIO DAL TEAM



Alberto, Loris e Serena

MAIL: info@attrezzaturatrekking.it

Ognuno di noi ha tantissime passioni differenti. Alcune nascono e finiscono in poco tempo, variano nel tempo e si evolvono. Altre, semplicemente, le si hanno da sempre. Forse complice il posto in cui abitiamo, situato nel pieno delle Alpi, forse complice il fatto di avere una vista quotidiana su cime e vette, per noi, la passione per il Trekking e la Montagna c'è da sempre.

Ma inizialmente, non è semplice avere ben chiaro questo bellissimo mondo. Come per tutto, si impara tantissimo camminando, con la propria esperienza, con i propri errori e le proprie intuizioni.

Ebbene, abbiamo provato a racchiudere in una guida, tutto quanto avremmo voluto sapere sin dall'inizio, da quando abbiamo intrapreso i nostri primi passi sui sentieri, in maniera praticamente naturale. Ad ogni nuova escursione, imparavamo cose nuove o ne approfondivamo altre. Tutto quanto è stato utile e solo oggi abbiamo deciso di inserirlo in questo ebook, che speriamo davvero possa renderti l'approccio al trekking il più semplice e naturale possibile.



attrezzaturatrekking.it



INIZIA QUI

03 I fondamentali

- 05 Come scegliere lo zaino
- 09 Come scegliere gli scarponcini
- 15 Come scegliere i bastoncini

20 Cosa indossare

- 21 Come scegliere la giacca
- 24 Come scegliere la maglietta
- 29 Come scegliere i pantaloni
- 33 Come scegliere le calze
- 35 Come scegliere l'intimo



15 Impara tutto sui bastoncini



24 Come scegliere la maglietta

38 Trekking FAQ

44 41 Consigli per Principianti

CONTATTI

Publicato da Attrezzatura Trekking
SITO WEB: attrezzaturatrekking.it

EDITOR & DESIGN: Loris Astesano
loast.lorisastesano.it

EDITOR & WEB DEV: Alberto Reineri
albertoreineri.it

EDITOR: Serena Cappelletti

FOTOGRAFIE: Unsplash - Pixabay - Proprie





LA LISTA DELLE ATTREZZATURE ESSENZIALI

Stai programmando un'escursione di più giorni per la prima volta e non sei sicuro di cosa mettere nel tuo zaino? Sei preoccupato su cosa portare o di dimenticare qualcosa a casa? Non preoccuparti. Siamo qui per aiutarti con una lista delle cose più importanti da portare con te.

Questa è la nostra guida completa su ciò che dovrai portare per cominciare. Quello che porterai con te dipenderà molto dal tipo di percorso che avrai intenzione di percorrere e dalle tue esigenze personali.

Se hai domande su cosa portare in specifiche condizioni metereologiche o in determinati percorsi, mandaci un'email e faremo del nostro meglio per risponderti.

La nostra lista di articoli per l'escursionismo è stata migliorata nel corso degli anni anche e soprattutto in base alla nostra esperienza lungo i sentieri.

Ogni escursionista ha esigenze e preferenze diverse ma ce ne sono alcune senza le quali non si può lasciare casa. Questo è l'elenco completo per il trekking.

I prossimi capitoli di questa guida si concentreranno su come scegliere nel miglior modo, ogni articolo di attrezzatura importante.

Quando si parla di escursioni, ricorda che non si tratta di usare ciò che gli altri usano o i modelli più popolari, ma trovare ciò che meglio si adatti a te, in base alle tue preferenze ed esigenze.





attrezzatoritrekking.it

Trekking Checklist

Questa checklist è pensata per le escursioni giornaliere ma puoi adattarla alle tue esigenze, per basket o multitema o massivo.

Nel tuo zaino non dovrà mancare nulla ma ricorda, uno zaino troppo pesante potrà ostacolare i tuoi spostamenti.

<p>TREKING</p> <p><input type="checkbox"/> Zaino*</p> <p><i>Optional:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Bastoncini da trekking</p>	<p>ABITI & SCARPE</p> <p><input type="checkbox"/> Indimbo traspirante</p> <p><input type="checkbox"/> Magliette traspiranti</p> <p><input type="checkbox"/> Pantaloncini corti</p> <p><input type="checkbox"/> Maglie a maniche lunghe (per alta quota)</p> <p><input type="checkbox"/> Pile o giacca leggera</p> <p><input type="checkbox"/> Scarponi o scarpe adatte al terreno</p> <p><input type="checkbox"/> Scarpe (similide e in lana)</p> <p><input type="checkbox"/> Abiti extra* (sola alta quota invernale)</p>	<p>CIBO & ACQUA</p> <p><input type="checkbox"/> Bottiglie d'acqua o/lo sacche*</p> <p><input type="checkbox"/> Filtro d'acqua/depuratore o trattamento chimico</p> <p><input type="checkbox"/> Barrette energetiche</p> <p><input type="checkbox"/> Frango</p> <p><input type="checkbox"/> Cibo extra* (per almeno un giorno)</p>	<p>ORIENTAMENTO</p> <p><input type="checkbox"/> Carta*</p> <p><input type="checkbox"/> Bussola*</p> <p><i>Optional:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Guida/preparezione percorso</p> <p><input type="checkbox"/> Orologio con altimetro</p> <p><input type="checkbox"/> GPS</p> <p><input type="checkbox"/> GPS satellitare e/o trasmettitore d'emergenza</p>
<p>ATTREZZI</p> <p><input type="checkbox"/> Coltellino svizzero*</p> <p><input type="checkbox"/> Piccolo kit attrezzi da viaggio</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><i>Appiglio per neve, fango e pioggia</i></p> <p><input type="checkbox"/> Giacca e pantaloni anti pioggia</p> <p><input type="checkbox"/> Intimo pesante</p> <p><input type="checkbox"/> Giacca o gilet termico</p> <p><input type="checkbox"/> Pantaloni in pile</p> <p><input type="checkbox"/> Guanti</p> <p><input type="checkbox"/> Berretto</p> <p><i>Optional:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Bandana</p> <p><input type="checkbox"/> Gilette (per pioggia, neve e peruvie notturne autunno/inverno)</p>	<p>EMERGENZE</p> <p><input type="checkbox"/> Kit pronto soccorso*</p> <p><input type="checkbox"/> Accendino o acciarini*</p> <p><input type="checkbox"/> Coperta termica</p> <p><input type="checkbox"/> Fischietto</p> <p><input type="checkbox"/> Condividere il percorso con amici e lasciare uno in auto</p>	<p>OGG. PERSONALI</p> <p><input type="checkbox"/> Carta di credito e contante</p> <p><input type="checkbox"/> Documento d'identità</p> <p><input type="checkbox"/> Smartphone</p>

attrezzatoritrekking.it

Scarica
gratuitamente la
Trekking Checklist
(clicca sull'icona)



SCELTE VELOCI

Trova subito l'attrezzatura più adatta a te



Zaini

Scopri qui



Scarponcini

Scopri qui



Bastoncini

Scopri qui



Giacche

Scopri qui



Maglie Tecniche

Scoprite qui



Pantaloncini

Scopri qui



Calze

Scopri qui



Intimo

Scopri qui



COME SCEGLIERE UNO ZAINO

Vuoi avere uno zaino da trekking ma non hai idea di dove iniziare?

Non preoccuparti, siamo qui per darti una mano. Esistono combinazioni apparentemente infinite di stili e dimensioni per uno zaino, che potrebbero davvero confonderti se sei alla tua prima esperienza.

Ecco perché abbiamo messo insieme questa guida. Segui questi semplici 5 passaggi e trova il modello più adatto alle tue esigenze. È così facile!

CAPACITÀ

Il primo passo per scegliere uno zaino è decidere quanto dovrà essere grande. Per fare questo, considera per quanti giorni hai intenzione di fare escursioni e cosa vorrai portare con te.

È molto più facile valutare la grandezza del tuo zaino in base all'attrezzatura che ci vorrai mettere al suo interno.

Gli zaini sono misurati in base a quanto possono contenere (volume), ovvero misurati in litri. Ecco alcune linee guida per iniziare:

- **TREKKING DI UN GIORNO:** 15-20L
- **TREKKING NEL WEEKEND:** 30-50 L
- **TREKKING DI DIVERSI GIORNI (3+ NOTTI):** 50-80L



DIMENSIONI

Lo zaino più grande del mondo non andrà bene se non è adatto a te. Quando si tratta di adattamento, è la lunghezza del busto, non la tua altezza che conta di più.

Determinare la lunghezza del busto è semplice e veloce, basta solo un metro e un amico.

Prima inclina la testa in avanti e fai misurare al tuo amico la base del collo. Questa è la parte superiore della lunghezza del busto (vertebra C7). La parte inferiore della lunghezza del busto è nella parte superiore delle ossa dei fianchi.

Un modo semplice per trovare questo posto è mettere le mani comodamente sui fianchi, dove i pollici puntano sulla schiena.

Chiedi al tuo amico di misurare tra questi due punti, questa è la lunghezza del busto.

Ecco una guida su come i produttori determinano le dimensioni:

- **EXTRA PICCOLO:** fino a 15½"
- **PICCOLO:** da 16" a 17½"
- **MEDIO:** 18" a 19½"
- **GRANDE:** 20" e oltre





PESO

Quando si tratta di organizzare uno zaino ogni chilo conta, ma non quando si tratta di sceglierlo. Infatti, l'ultima cosa che dovresti provare a fare è tagliare peso sopra il tuo zaino.

Quando si toglie peso dallo zaino riesci ad ottenere il massimo del comfort, soprattutto quando si tratta di trasportare carichi pesanti.

SALUTE E CONSAPEVOLEZZA VERSO L'AMBIENTE

L'escursionismo è un modo fantastico per goderti la natura e migliorare la tua salute.

Quando si tratta di scegliere prodotti per trekking, vi incoraggiamo a fare delle scelte che siano coscienti nei confronti dell'ambiente e del tuo benessere.

I PFC sono dei prodotti chimici idro repellenti usati per aggiungere impermeabilità all'abbigliamento e all'attrezzatura da trekking, ma sono sostanze pericolose per

l'ambiente e la salute umana.

Il modo migliore per determinare se il vostro zaino è privo di PFC è fare la vostra ricerca prima di acquistarlo, controllando le informazioni sul sito dell'azienda, come anche la sezione della responsabilità.

DONNE E BAMBINI

Molti produttori fanno zaini specifici da donna.

È sicuramente vero che le donne possono facilmente indossare zaini unisex, ma ci sono alcune donne che troveranno più comodi ed adatti questi zaini specifici.

Gli zaini destinati alle donne hanno la lunghezza del busto più corta, la larghezza delle spalle più stretta e cinturini per i fianchi.

Se stai acquistando uno zaino per un bambino, dai un'occhiata agli zaini specifici per i giovani. Questi in genere hanno capacità minori ed hanno una sospensione regolabile per adattarsi alla crescita del bambino.





COME SCEGLIERE GLI SCARPONCINI

Vuoi comprare un paio di scarponcini da trekking ma non sai quali scegliere?

Ecco di cosa tratta questo articolo. Degli ottimi scarponcini da trekking sono un elemento cruciale dell'attrezzatura di ogni escursionista. Possono migliorare o rovinare i nostri trekking, quindi ogni escursionista deve conoscere le basi per poter scegliere gli scarponcini migliori. Questo può creare confusione all'inizio, è per questo che abbiamo creato questa semplice guida per aiutarti a scegliere il paio di scarponcini più adatto a te.

QUAL È IL TUO LIVELLO DI ABILITÀ NEL TREKKING?

I muscoli delle gambe "ottimizzati" per l'escursionismo potrai averli soltanto dopo aver passato del tempo facendo trekking.

Quei muscoli fanno la differenza.

Per esempio gli escursionisti esperti avranno anche più resistenza alle caviglie e alle ginocchia.

La regola empirica è: più hai "muscoli da trekking" più potrai evitare il supporto dei tuoi scarponcini. Man mano che i tuoi piedi diventeranno più resistenti, potrai scegliere scarpe da trekking più leggere.



9 CARATTERISTICHE CHE DEVI CONSIDERARE

1) Peso dello scarponcino

C'è un detto tra gli escursionisti. Una libbra sul piede equivale a cinque all'indietro. Più pesante è lo scarponcino, più lavoro c'è per le nostre gambe.

2) Impermeabile o no?

L'acqua nei nostri scarponcini è un no categorico. Causerà un accumulo di odore, vesciche ed è generalmente un disagio. Quindi, dovremmo includere materiali impermeabili che permettono ai nostri piedi di "respirare" e di sfuggire al sudore. La membrana GoreTex è molto utilizzata al giorno d'oggi, a condizione che non ci

siano temperature troppo alte.

3) Sottopiede

Il sottopiede adeguato evita di appiattire i piedi sotto pressione, risparmiando molto dolore. Potresti prendere in considerazione l'acquisto di solette ortopediche aggiuntive.

4) Protezione da lesioni

Due lesioni da trekking più comuni sono le storte e le dita dei piedi gonfie. Pertanto, più accidentato sarà il terreno, più supporto alla caviglia sarà necessario. Le superfici in pendenza daranno vita difficile alle nostre dita, nel caso scegliessimo uno scarponcino senza abbastanza spazio libero nella punta del piede.





5) Supporto del peso

Gli zaini più pesanti richiedono robustezza e flessibilità. Abbiamo bisogno di una gamma completa di movimenti, ma anche del tipo di protezione che impedisca ai nostri piedi di piegarsi troppo indietro o in avanti.

6) Linguetta

È la parte collegata alla tomaia per evitare che sporcia, piccole pietre, acqua e detriti che troveremo sul sentiero entrino nello stivale.

7) Protezione

Si tratta di una specie di gomma posizionata solo nella parte anteriore o attorno al bordo esterno. È lì per rafforzare le aree più colpite dallo scarponcino. Aumenta la durata delle calzature e aggiunge una maggiore protezione alle dita.

8) Rivestimenti

Il GoreTex è una membrana impermeabile ad alta efficacia. Offre una certa traspirabilità ma i tuoi piedi continueranno a sudare ad alte temperature e alla luce solare diretta. I rivestimenti con tecnologia

antiumidità come Dri-Lex o Cambrelle daranno ottime performance sia in impermeabilità e ventilazione. Avranno un trattamento antimicrobico per prevenire gli odori.

9) Parte alta imbottita (colletto)

Le parti alte spesse assicurano il comfort adeguato e il supporto giusto alla caviglia lungo il sentiero.

COME PROVARE GLI SCARPONCINI IN NEGOZIO?

Un escursionista intelligente ignorerà l'aspetto dello scarponcino o la fantasia del marchio (anche se in realtà, va detto, l'aspetto estetico fa la sua parte).

Sicuramente la cosa più importante è come gli scarponcini si adatteranno ai tuoi piedi.

Esaminiamo alcuni modi per provare se gli scarponcini sono giusti per i tuoi piedi:



• La prova del dito

Indossa lo scarponcino, lascialo slegato e prova a far scorrere il dito dietro il piede. Dovrebbe adattarsi perfettamente.

• La prova "sensoriale"

Dovrai mettere il piede nudo nello scarponcino di tua scelta. Prova a sentire tutti i punti in cui lo stivale sembra essere stretto (se ce ne sono). Con le calze questa prova non è attendibile. Nota: concentrati soprattutto sulle dita dei piedi piccoli e dell'osso dell'alluce e se senti pizzicamento o pressione lì.

• La prova del passo

Cosa succede con gli scarponcini mentre cammini?

La parte anteriore è giusta o è troppo vicina alle dita dei piedi? Il tallone si muove insieme allo scarponcino o scivola? Se il tallone si strofina troppo con lo scarponcino mentre cammini, sono sicuramente troppo grandi e causeranno vesciche.

• La prova sul piano inclinato

Per finire, chiedi al venditore un piano inclinato. Dobbiamo testare come si comporta lo scarponcino in pendenza. Prova a scendere e guarda come ci si sente.

Se le dita dei piedi toccano la parte anteriore, chiedi una coppia di mezza/una taglia più grande.

Se noti ancora quel fastidio, passa al modello successivo.





COME INDOSSARE GLI SCARPONCINI

Questi sono i passaggi che bisogna seguire per scegliere gli scarponcini da trekking della misura giusta:

1) Assicurati di provarli nel tardo pomeriggio. I nostri piedi si espandono durante il giorno, quindi il momento migliore per acquistare scarpe da trekking è quando hanno raggiunto la loro dimensione massima.

2) Prova gli scarponcini indossando le tue calze da trekking preferite.

3) Includi il sottopiede ortopedico (se la utilizzi).

4) Confronta i tuoi piedi con il sottopiede

5) Fai scivolare il dito tra il tallone dello scarponcino e la parte posteriore del piede. Dovrebbe entrare facilmente, senza nessun problema, se la misura è giusta.

6) Mentre allacci, il piede dovrebbe iniziare a muoversi.

7) Le dita dei piedi dovrebbero avere abbastanza spazio in ogni condizione. Inoltre, non dovrebbero toccare la parte anteriore dello scarponcino.

8) Guarda come ti trovi dopo aver fatto un paio di passi.

9) Non deve esserci nessun sfregamento del tallone.

COME CONTROLLARE LA QUALITÀ IN NEGOZIO

Non basarti soltanto sui marchi famosi, anche se sono sovente sinonimo di qualità.

Quindi ecco alcuni suggerimenti per controllare la qualità durante la prova in negozio:

- Controlla le cuciture. Non vogliamo vedere alcun filo libero o punti mancati.
- Il collegamento tra la suola e la tomaia deve essere stretto e solido, senza cuciture allentate o deboli.
- La pelle deve essere liscia dappertutto, senza graffi,



bordi irregolari, tagli o abrasioni.

- I tacchetti dovrebbero essere solidi, duri e resistenti.

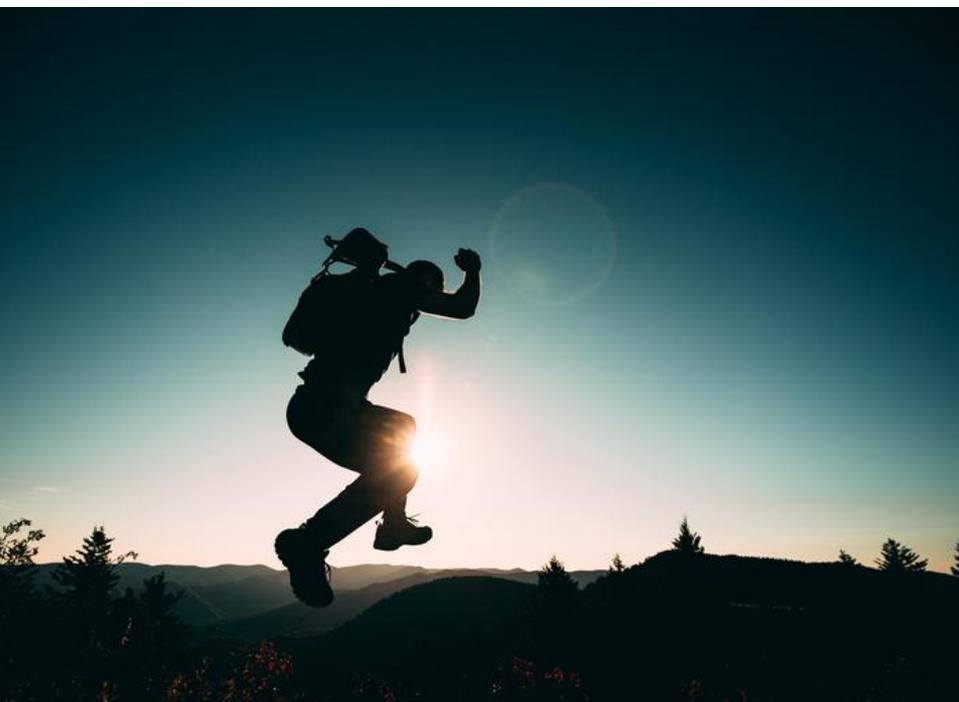
- Dovremmo optare per lacci in nylon intrecciato anziché semplici lacci per scarpe. Gli occhielli devono essere durevoli e robusti.

- Controlla bene la suola: soles troppo sottili non saranno protettive a sufficienza.

- Prova a strizzare lo stivale come un asciugamano. Se riesci a torcerlo, le intersuole sono troppo morbide e non fanno il loro lavoro.

- Controlla la parte posteriore dello scarponcino, sul tallone. Deve essere dura e resistente.

Ogni volta che penserai di aver trovato lo scarponcino perfetto in negozio, ricordati di questi consigli e andrai sul sicuro!





COME SCEGLIERE I BASTONCINI

Vuoi capire come mai sono così utili i bastoncini da trekking e aggiungerli tra le tue attrezzature?

I bastoncini da trekking sono un'attrezzatura standard per molti escursionisti. I motivi sono semplici: aumentano la stabilità e forniscono supporto su tutti i tipi di terreno.

Che tu ne scelga uno singolo o due, ti daranno una marcia in più lungo il sentiero e, specialmente all'inizio, eviteranno possibili dolori alle gambe e ginocchia, soprattutto nei giorni successivi al trekking.

Come anticipato, i bastoncini da trekking migliorano la stabilità e possono ridurre la pressione sulle ginocchia durante le escursioni e attenuare il peso dello zaino.

La maggior parte sono regolabili in lunghezza e alcuni includono molle interne che assorbono gli urti per ridurre ulteriormente l'impatto.

Un singolo bastone è più efficace se utilizzato su un terreno relativamente piatto e con poco o nessun carico sulla schiena

Nelle pagine seguenti, vedremo quindi quali sono le caratteristiche dei bastoncini che vanno valutate prima dell'acquisto, la loro lunghezza e come vanno utilizzati.



LUNGHEZZA DEI BASTONCINI DA TREKKING

Quando si tengono i bastoncini con le punte a terra vicino ai piedi, se sono delle dimensioni adeguate, i gomiti saranno a 90°.

Molti bastoncini da trekking sono disponibili in lunghezze regolabili, il che li rende facili da adattare alle varie altezze.

Tuttavia, alcuni sono venduti in lunghezze fisse o in intervalli di dimensioni.

Bastoncini a lunghezza regolabile

Se sei più alto di circa 1 metro e

80, scegli dei bastoncini da trekking che abbiano una lunghezza massima di almeno 130 centimetri.

Se sei più basso di 1 metro e 80 piedi di altezza, sarai in grado di accorciare la maggior parte dei bastoncini da trekking regolabili o dei bastoni da escursionismo, abbastanza per adattarli a te.

Bastoncini a lunghezza fissa

Per quanto riguarda i bastoncini a lunghezza fissa, come dice il nome, non sono regolabili. Dovrai quindi valutare la lunghezza più adatta a te in base alle misure che il produttore rende disponibili.





IMPUGNATURE

Alcuni bastoncini hanno impugnature ergonomiche con angolo di correzione di 15 gradi per mantenere i polsi in una posizione neutra e confortevole. In base all'impugnatura che sceglierai potrai riscontrare benefici differenti e influenzerà la sensazione di presa delle mani. Quindi, scegli con cura il giusto paio di bastoncini.

• Sughero

Resiste all'umidità delle mani sudate, riduce le vibrazioni e si adatta meglio alla forma delle mani. Se sudi molto e camminerai nella stagione

calda, scegli le impugnature in sughero.

• Schiuma

Assorbe l'umidità dalle mani sudate ed è la più morbida al tatto.

• Gomma

Isola le mani dal freddo, dagli urti e dalle vibrazioni, quindi è la migliore per le attività a basse temperature. Tuttavia, è più probabile che scivolino le mani sudate, quindi è meno adatta per le escursioni nella stagione calda.

Non resta che capire come utilizzarli, sembra banale, ma in realtà non lo è.





COME USARE I BASTONCINI DA TREKKING

Fortunatamente, si impara facilmente e velocemente ad utilizzare i bastoncini da trekking.

Con una manciata di utili suggerimenti, farai ancora più in fretta.

• **Alternanza dei bastoncini e delle gambe**

La maggior parte degli escursionisti inizia a utilizzare rapidamente i bastoncini da trekking ed entra nel giusto ritmo di utilizzare il bastoncino da trekking opposto al movimento del piede (piede destro, bastoncino sinistro, piede sinistro, bastoncino destro, ecc.)

Se vai fuori ritmo, continua a camminare mentre sollevi i bastoncini da terra per un momento in modo da poter riprendere l'alternanza. Inizia a usare di nuovo i bastoncini non appena sei pronto. Presto tutto ciò diventerà completamente naturale e non dovrai nemmeno pensarci.

• **Utilizzo combinato**

Occasionalmente potresti voler usare entrambi i bastoncini contemporaneamente e poi fare due passi, usare di nuovo entrambi i bastoncini e continuare. Questo può essere utile su salite ripide o discese in cui è necessaria la stabilità di entrambi i bastoncini sul terreno contemporaneamente.

• **Camminare naturalmente**

Quando usi i bastoncini da trekking, è meglio camminare in modo naturale e mantenere un'oscillazione naturale del braccio come se non avessi i bastoncini nelle mani. I bastoncini possono essere leggermente inclinati dietro di te in modo che mentre li usi puoi spingere per aiutare il tuo movimento in avanti.

• **Ostacoli**

I bastoncini da trekking possono essere molto utili quando si incontrano ostacoli sul percorso come ad esempio per attraversare:

- Ruscelli e fiumi
- Pozzanghere
- Grandi rocce e tronchi





COSA INDOSSARE TORSO

Approfondiamo nelle prossime pagine, i due capi di abbigliamento fondamentali per il torso: una giacca e la maglietta tecnica da trekking.



COSA INDOSSARE GAMBE

E per le gambe non devono mancare un buon paio di pantaloncini, calze e indimo da trekking. Leggi di seguito per saperne di più!





COME SCEGLIERE LA GIACCA

L'esigenza di almeno una giacca è ovvia in caso di maltempo, ma quale tipologia scegliere in base alla necessità?

Il mercato oggi offre un'enorme quantità di opzioni disponibili per quanto riguarda le giacche da trekking, e questo rende difficile capire quale può essere il prodotto giusto per noi.

Ci sono molte tipologie di giacche da trekking, ognuna pensata per uno scopo diverso dall'altra. Vediamo quali sono le differenze tra loro.

GIACCA HARD SHELL

Chiamata anche "guscio", è una giacca per il trekking traspirante e impermeabile, in grado di riparare da vento e pioggia. È una giacca molto resistente che offre riparo dagli agenti atmosferici più estremi, ma non è isolata.

Per rimanere al caldo è

necessario indossare un pile o un maglione sotto il guscio, in modo da trattenere il calore e non far passare acqua e vento.





GIACCA SOFT SHELL

Questo tipo di giacca da trekking integra uno strato isolante con uno resistente all'acqua.

L'obiettivo è quello di avere in un singolo pezzo sia la capacità isolante, per rimanere al caldo, che l'impermeabilità.

Il compromesso è una maggiore traspirabilità ma una minore protezione da pioggia, vento e

freddo.

I Soft Shell sono ideali per le attività ad alto sforzo, in cui il sudore è la preoccupazione maggiore.





GIACCA 3 in 1

Questa giacca è costituita da 3 strati: uno strato esterno che corrisponde all'hard shell, il guscio che protegge da vento e pioggia, e uno strato interno di pile o materiale isolante.

I due strati possono essere uniti fra loro tramite una comoda cerniera, oppure essere indossati singolarmente, a seconda della necessità. In questo modo si possono avere diverse configurazioni in un prodotto solo.



GIACCA ANTIVENTO

Si tratta di una giacca studiata appositamente per resistere al vento. Non offre protezione dalla pioggia, ma garantisce una

buona traspirabilità e una maggiore leggerezza, risulta quindi facile e comoda da trasportare, spesso si richiude in una tasca diventando grande quanto un pugno.



GIACCA ANTIPIOGGIA

Molto simile alla giacca antivento, questo prodotto offre anche una resistenza alla pioggia. Anch'essa solitamente si ripiega nella tasca, ma ha dimensioni e peso maggiori rispetto a una giacca antivento e offre poca traspirabilità.





COME SCEGLIERE LA MAGLIETTA

Quando si tratta di magliette, molti non notano la differenza tra modelli tecnici e regolari.

Le magliette tecniche da trekking sono realizzate per durare davvero tantissimo tempo, mentre ti supportano durante i tuoi trekking. A partire dal tessuto, le magliette da trekking hanno caratteristiche che vanno al di là dell'abbigliamento normale, mantenendo il corpo isolato e lontano dal sudore per ore e ore.

La maglietta da trekking dovrà starti perfettamente addosso durante le tue escursioni.

È il classico indumento di cui ci si preoccupa meno. In realtà può fare davvero la differenza tra un trekking in pieno comfort ed uno in pieno disagio.

Ma per scegliere la maglietta giusta, bisogna considerare diversi aspetti.

Il primo e più importante, riguarda sicuramente il

materiale di realizzazione. Esistono infatti alcuni materiali assolutamente da evitare: vediamo di fare chiarezza.





MATERIALE

Il punto principale da considerare quando si acquista una maglietta da trekking dovrebbe essere il tessuto.

Quando fai attività che potrebbero farti sudare molto e quindi rimanere appiccicoso e bagnato, hai bisogno di una maglietta che possa assorbire l'umidità e rimanere traspirante, quindi scegliere il tessuto sbagliato potrebbe davvero darti una pessima esperienza durante il trekking.

• Cotone

Anche se ci viene spesso detto che le magliette in puro cotone sono le più comode, questo non va applicato alle magliette da trekking.

Il cotone trattiene il sudore impedendo l'evaporazione, il che a sua volta ti fa sentire appiccicoso e il tessuto finirà per appiccicarsi sulla tua pelle alla fine dell'escursione.

Quali altri tessuti possono essere la scelta migliore?

• Fibre Sintetiche

Il poliestere, da cui normalmente ti viene detto di stare lontano, è una delle migliori scelte quando si tratta di acquistare una maglietta da trekking.

Il poliestere è in grado di assorbire l'umidità e il sudore ed è estremamente leggero e traspirante, il che aiuta a mantenere la temperatura corporea regolare durante il tuo trekking.

• Lana Merino

Sebbene le magliette in lana merino siano di buona qualità, non sono particolarmente veloci ad asciugare e tendono ad assorbire più umidità rispetto a un tessuto sintetico.





MISURA

Un'altra caratteristica da considerare nella scelta di una maglietta è la misura. La maggiore difficoltà nell'acquistare abbigliamento online è quella di capire realmente come apparirà e vestirà la maglietta una volta indossata.

Innanzitutto, controlla il sito web del rivenditore per vedere se ha una tabella delle taglie così da poter confrontare le tue misure con le dimensioni elencate. Successivamente, leggi cosa dicono altri clienti che hanno recensito il prodotto, riguardo le sue dimensioni.

Spesso, lo scriveranno se una maglietta vestirà più grande o più piccola rispetto alla misura riportata in etichetta. In terzo luogo, controlla qual è la politica di restituzione del tuo rivenditore nel caso in cui la maglietta non vada bene.

UTILIZZO

Devi sapere che tipo di escursione hai intenzione di fare e soprattutto dove.

Se hai intenzione di fare un'escursione per alcune ore, potresti scegliere una maglietta con meno "optional" rispetto a fare un trekking di più giorni o addirittura settimane.





Le condizioni del percorso determinano anche la scelta che dovrai fare per avere una protezione solare adeguata. In questo caso dovrai affidarti ai valori Upf dichiarati sul capo.

Infine, potresti voler usare la maglietta anche per attività differenti dai trekking. Alcune delle magliette in commercio si adattano bene anche alle normali uscite quotidiane o ad altri sport e attività come il fitness e lo yoga.

DUREVOLEZZA

Ci si aspetta che una maglietta da trekking sia in grado di resistere bene agli agenti esterni, il che potrebbe significare bagnarsi dalla pioggia, sporcarsi, impigliarsi sui rami, ecc.

I tessuti naturali hanno maggiori probabilità di iniziare a strapparsi, mentre i tessuti sintetici tendono ad essere più resistenti a certi strappi o sfregamenti.

Tuttavia, quando si lavano i sintetici, è necessario leggere le

istruzioni di lavaggio per non danneggiarli, in questo modo sarà possibile conservarli in maniera adeguata e potranno essere indossati a lungo.

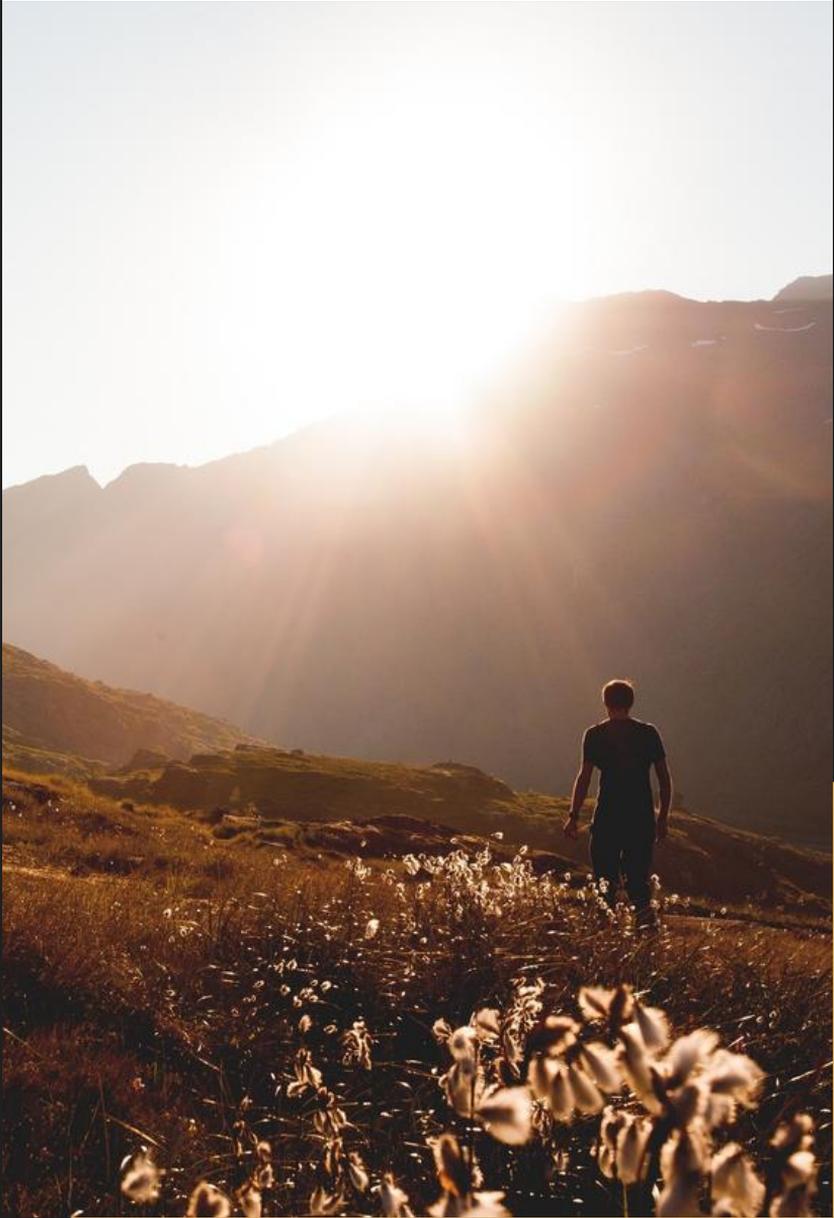
La migliore caratteristica dei tessuti sintetici è che sono quasi sempre ad asciugatura rapida, solitamente non dovrebbero richiedere più di alcune ore.

QUALITÀ ANTIMICROBICHE

Un'altra qualità che riguarda le magliette tecniche da trekking è la capacità antimicrobica.

Devi infatti stare attento al fatto che questo tipo di attività ti farà sudare molto, e quindi il tessuto della tua maglietta ne assorbirà una grande quantità. Molte magliette da trekking in poliestere e altri materiali sintetici, vengono trattate con mezzi antimicrobici, il che significa che eliminano gli odori che causano la crescita di batteri sul tessuto e l'odore della maglietta stessa.

La lana merino, invece, ha proprietà antimicrobiche naturali.





COME SCEGLIERE I PANTALONI

I pantaloncini da trekking possono variare da modello a modello in modi diversi: tessuto, stile, lunghezza e peso, solo per citarne alcuni.

Cercheremo quindi di eliminare qualsiasi dubbio, facendo sì che tu possa scegliere nella maniera più corretta per le tue esigenze. Ti diremo esattamente cosa cercare in un buon paio di pantaloni e su cosa soffermarti perché tu possa fare l'acquisto in maniera ponderata e senza andare a casaccio.

Ricorda: maglietta, scarponcini, calze e pantaloncini, possono fare la differenza sul sentiero.

Una delle cose più importanti da considerare è come proteggere le proprie gambe.

In fin dei conti, li userai tutto il giorno mentre sarai sul sentiero, quindi, perché non cercare i migliori pantaloni da trekking adatti alle tue esigenze?

Proprio per questo, il comfort

tende ad essere uno degli aspetti più importanti della tua giornata.





I vestiti che indossi durante le escursioni hanno la capacità di determinare in modo significativo il tuo livello di comodità.

- Sono pesanti?
- Riesci a muoverti agilmente e liberamente mentre li indossi?
- Sono resistenti all'acqua e leggeri?

Queste sono solo alcune delle domande che dovresti porti quando acquisti abbigliamento per il trekking e soprattutto quando acquisti dei pantaloni o pantaloncini da trekking.

TIPOLOGIA

Fondamentalmente, esistono 3 differenti tipologie di pantaloni: uno non esclude l'altro, anche se, scegliendo un paio di pantaloni convertibili, potresti non avere necessità di acquistarne altri.

Ma vediamo più nello specifico quali sono queste 3 tipologie, cercando di mettere in risalto, in un secondo momento, le caratteristiche da tenere in conto, prima dell'acquisto.

• PANTALONI LUNGH

I più classici dei pantaloni, adatti a una o più giornate e che si adattano ad ogni tipo di situazione e avventura.

Ovviamente, sono più adatti alle mezze stagioni e da evitare in periodi dell'anno troppo caldi, anche se, restano comunque una buona opzione anche d'estate, se prevedi di affrontare altitudini elevate o nottate e serate in montagna.



• PANTALONI CONVERTIBILI

Sono l'esatta via di mezzo tra pantaloncini corti e pantaloni lunghi anche perché... possono esserlo entrambi?

Con una pratica cerniera, sopra o sotto il ginocchio, passeranno in un attimo da pantaloni lunghi a pantaloni corti e viceversa.



Si adattano quindi ad ogni stagione, ma attenzione. Conta che, la parte di pantalone che toglierai, dovrai riporla nello zaino. Quindi, tienine conto soprattutto nei trekking più corti ma anche in quelli più lunghi. Soprattutto in estate, potrebbe essere peso in più che non vorresti avere nello zaino.



• PANTALONCINI

Normalmente, sono i più utilizzati: si prestano ad ogni situazione, soprattutto nei periodi da primaverili, estivi e all'inizio dell'autunno.

Molte volte, potresti pensare che il meteo sia troppo freddo per richiedere dei pantaloncini corti: in realtà tieni conto del fatto che, camminando, le gambe saranno le prime parti del corpo a riscaldarsi e le prime a sudare. Dei pantaloni lunghi potrebbero non essere adatti per un clima fresco: meglio i pantaloncini.





CONSIDERAZIONI

Dopo aver scelto la tipologia più consona alle tue necessità, dovresti fare alcune considerazioni e porti alcune domande, comuni ai vari tipi di pantaloni, prima di acquistarli.

MATERIALE

Un buon paio di pantaloni da trekking sarà realizzato con un materiale traspirante e confortevole. Idealmente, il materiale si asciuga rapidamente e assorbe l'umidità, così puoi rimanere asciutta e allo stesso tempo fresca.

Il materiale più popolare che troverai in un paio di pantaloni da trekking di qualità è solitamente il nylon. Il nylon offre tutte queste caratteristiche che abbiamo appena menzionato, inoltre è durevole. Il nylon è anche solitamente abbinato a qualche forma di materiale elastico, come elasthan o spandex, per aumentare la facilità di movimento e la comodità.

DESIGN E STILE

Qui non si tratta di moda, ma soprattutto di comfort. Stile cargo con molte tasche o stile sportivo con molta aerazione? Il design dei tuoi pantaloni influirà notevolmente sul comfort durante la camminata. Se il pantalone è un mix di caratteristiche, un po' cargo (ovvero con molte tasche) e un po' sportivo (ovvero più areato e minimale), assicurati di essere certo del tuo acquisto, e in caso contrario, trova un pantalone che si adatti meglio alle tue esigenze.

TASCHE

Le tasche possono essere molto utili in un pantalone. Ti consentono di riporre una carta topografica, una bussola, una barretta energetica e altri piccoli oggetti senza la necessità di aprire e rovistare nel tuo zaino. Assicurati che i pantaloni da trekking che scegli, abbiano ampio spazio per riporre tutto ciò che desideri mantenere a portata di mano mentre sei sul sentiero.



COME SCEGLIERE LE CALZE

"Le calze... massi, metterò un paio leggero, di quelle che uso tutti i giorni, tanto sono solamente calze..."

E invece no!

Non ha senso spendere molto in attrezzatura come zaini, abbigliamento e scarponi, tralasciando o rimandando l'acquisto anche di un buon paio di calze. Anzi, dovrebbero addirittura essere acquistate con gli scarponcini, così da creare un perfetto abbinamento che dia comfort e che protegga i piedi nel migliore dei modi.

Gli scarponcini da trekking sono la base per ogni degna escursione e i calzini sono ugualmente importanti, ma spesso trascurati.

Scegliere le calze da trekking sarà essenziale per proteggere i tuoi piedi dall'umidità in eccesso, prevenendo le vesciche e aggiungendo uno strato di ammortizzazione in più.

Questo, ti permetterà di camminare lungo il sentiero senza sentire alcun fastidio.





L'altezza della calza dovrebbe generalmente combaciare con l'altezza della scarpa da trekking. La regola empirica quando si sceglie l'altezza della calza è che la calza dovrebbe essere almeno visibile sopra il collare della scarpa. Ad esempio, se si indossano gli scarponi, una calza più alta sarà sicuramente migliore rispetto a una calza a taglio basso o con taglio medio, poiché la calza non sarà in grado di proteggere la gamba: si rischierebbe di avere sfregamento tra lo scarpone e la pelle, provocando irritazioni e fastidi.

Ci sono quindi numerose opzioni possibili quando bisogna scegliere l'altezza della calza:

- Le calze alla caviglia in genere coprono l'osso della caviglia e sono ideali per scarpe e scarponcini dal taglio più basso.
- I calzini con taglio medio hanno un'altezza tra la caviglia e il ginocchio, quindi stanno appena sopra la caviglia e di solito sono una buona scelta da abbinare a

scarponcini bassi durante le calde escursioni estive.

- Le calze al ginocchio sono lo standard per l'escursionismo in quanto sono perfette sia con scarpe dal taglio basso che per scarponcini e scarponi più alti. Generalmente stanno sulla zona del polpaccio della gamba.

Evita assolutamente il cotone. Quasi tutte le calze da trekking sul mercato, hanno ad oggi una certa quantità percentuale di lana al loro interno.

Le proprietà naturali della fibra, rendono la lana ideale per assorbire l'umidità, dare calore, favorire la traspirabilità e aumentare i benefici antimicrobici.

La maggior parte delle calze da trekking contiene una certa percentuale di fibra sintetica e Lycra che aiutano ad aumentare la durata delle calze e a mantenere la forma della calza.

Un consiglio: non andare al risparmio sulle calze. I piedi sono la parte più importante nel trekking e vanno ben protetti.



COME SCEGLIERE L' INTIMO

Potrebbe essere l'ultimo dei tuoi pensieri quando stai preparando il tuo zaino e la tua attrezzatura ma...

...l'intimo è decisivo in quanto a comfort sul sentiero.

Può davvero fare la differenza perché, con un intimo adatto, si evitano tutta una serie di piccoli fastidi che potrebbero compromettere la tua esperienza di trekking.

È il dettaglio, il piccolo particolare, che ti farà apprezzare ancora di più questa attività.

Il miglior intimo sportivo da Trekking si adatta perfettamente alla tua pelle, si asciuga velocemente ed è traspirante. Ti permette di camminare per ore o giorni senza mai creare disagio.

Come con qualsiasi capo di abbigliamento tecnico, decidere quale sia l'intimo sportivo giusto, dipende in gran parte

da dove andrai a fare escursioni e in quale stagione.





Quando sei in cammino per esplorare sentieri e vette in montagna, il tuo corpo ovviamente si muove. Quando il tuo corpo è in movimento, bruci calorie, rilasci endorfine e sudi. Utilizzando dell'intimo classico potresti non avere il massimo della comodità.

L'umidità può causare attrito in punti del corpo: il che, potrebbe essere molto doloroso. E se sai come ci si sente a soffrire di irritazione, sai anche che può essere davvero fastidioso.

Qual è la prima regola per prevenire lo sfregamento e l'irritazione?

Degli ottimi strati base di abbigliamento intimo.

Il tuo intimo sportivo da trekking quindi, potrebbe essere molto diverso dal tuo intimo quotidiano preferito. Le differenze possono variare in termini di stile, tessuto, design e molti altri fattori.

I nostri corpi sono diversi l'un l'altro e tutti noi, abbiamo preferenze ed esigenze diverse.

Per questo, prima di acquistare l'intimo da trekking, valuta per bene questi aspetti.

- I boxer (uomo) e gli short (donna), offriranno la massima copertura a differenza del formato slip, evitando maggiormente gli sfregamenti

- Il cotone non è mai la scelta migliore, perché non traspira bene.

Preferisci invece nylon, poliestere e lana merino: più comodi e più asciutti.

- È molto probabile che suderai più di quanto faresti normalmente.

L'intimo sportivo da trekking dovrebbe essere antimicrobico, in quanto garantirà freschezza più a lungo, proprio come la lana merino.

- Le cuciture piatte forniscono una maggiore resistenza oltre a essere in grado di ridurre lo sfregamento.

- Assorbimento dell'umidità e asciugatura rapida saranno utili soprattutto nei trekking di più giorni.





TREKKING FAQ

Le risposte alle domande più frequenti riguardanti il Trekking!

DI QUALE ATTREZZATURA HAI BISOGNO PER FARE TREKKING?

Prima poniti due domande: quante notti starò fuori e come sarà il tempo? Per le escursioni di un giorno non ti serve molto, solo delle scarpe o scarponcini comodi e uno zaino che contenga dell'acqua, ricambi e protezione solare. Per escursioni di più giorni, dovrai portare con te più attrezzatura. Dai un'occhiata alla nostra checklist dell'occorrente per il trekking, per essere sicuro di non dimenticare nulla di importante a casa.

CHE TIPO DI SCARPE DOVREI INDOSSARE PER FARE TREKKING?

Per determinare quale tipo di scarpe è necessario per le tue escursioni, devi considerare quanto peso hai intenzione di trasportare e quali saranno le condizioni del percorso che intraprenderai. Dipende anche dalle tue preferenze personali, alcune persone ad esempio non si sentono a proprio agio indossando pesanti scarponcini da trekking. È qualcosa di cui ti renderai conto mentre camminerai, ma ecco alcune linee guida per darti un aiuto iniziale:

- Per le escursioni giornaliere, le scarpe da trekking o le scarpe da trail running sono le migliori. Se non stai trasportando uno zaino pesante, gli scarponi sono eccessivi.
- Per escursioni di più giorni, scarponcini e scarponi sono l'opzione migliore.



Questi aiuteranno a sostenere le tue caviglie. Detto questo, se hai gambe muscolose, probabilmente puoi cavartela indossando anche solo le scarpe da trekking.

Per escursioni di più giorni con sentieri difficili e maltempo, scarponi resistenti ed impermeabili sono indispensabili.

Sosterranno i tuoi piedi e

le caviglie mentre trasportano uno zaino pesante e ti aiutano a camminare meglio su terreni accidentati.

Non dimenticarti di consultare l'articolo su come scegliere le scarpe da trekking, per maggiori informazioni.

QUAL È L'ABBIGLIAMENTO GIUSTO PER IL TREKKING?

Anche questo dipende dal tempo meteorologico. Per le escursioni, è meglio vestirsi a strati, in questo modo non sentirai mai troppo caldo o troppo freddo. Fondamentalmente ti servirà uno strato termico sulla pelle, uno strato isolante ed uno impermeabile come strato esterno, per proteggerti dalla pioggia e dal vento. Per quanto riguarda i materiali, lana merino e fibre sintetiche sono le migliori opzioni. La lana merino è morbida sulla pelle, leggera, resistente agli odori e si asciuga rapidamente. L'abbigliamento sintetico anche si asciuga velocemente, ma non è resistente agli odori come la lana merino.

OGNI VOLTA CHE HO PROVATO A FARE TREKKING MI SONO VENUTE LE VESCICHE, COME FACCIO A PREVENIRLE?

Prevenire le vesciche è molto meglio che curarle. Se hai delle scarpe nuove che potrebbero esserne la causa, dovrai innanzitutto fare una breve passeggiata

prima di farne una più lunga. Un piccolo trucco, che solitamente uso per un trekking di più giorni, è quello di applicare un leggero strato di vaselina sui piedi, prima di indossare le calze la mattina. Questo aiuta a prevenire che le tue calze sfregino sulla pelle e creino la bolla.

DOVREI UTILIZZARE BASTONCINI DA TREKKING?

I bastoncini da trekking non sono solo per i "trekker più saggi", ti aiutano a sostenere un carico pesante e mantenere l'equilibrio durante il trekking. Sono anche utili per lo sforzo delle ginocchia quando si attraversano ostacoli e ripide discese. Alcune persone li adorano mentre ad altri non piacciono, quindi sta a te decidere la tua preferenza. Ho fatto un'escursione di 8 giorni portando un carico pesante senza bastoncini ma sinceramente in quel momento li avrei davvero voluti. Quindi, anche se non sono sempre un must, penso sia un'attrezzatura che vale la pena portare. Vuoi prenderne un paio per te? Abbiamo scritto alcuni articoli a riguardo sul nostro sito.

DI QUALE MISURA DEVE ESSERE IL MIO ZAINO?

La dimensione del tuo zaino dipenderà da quanti giorni di trekking hai in programma. Inoltre, devi considerare se userai la tenda o pernoterai in bivacchi o rifugi. La capacità dello zaino è misurata in litri.

Ecco alcuni suggerimenti per darti un punto di partenza:

- Trekking nel weekend: 1-3 notti = 35-50 litri.
- Più giorni: 3-5 notti = 50-80 litri.
- Trekking molto lunghi: 6 notti + = 70 litri +.



NON POSSO PERMETTHERMI DI COMPRARE TUTTA QUESTA ATTREZZATURA AL MOMENTO, COME POSSO FARE?

Le escursioni di più giorni richiedono molta attrezzatura ed inevitabilmente dovrai investirci un po'. Ma, per iniziare, hai varie opzioni.

- Chiedi aiuto ad un amico: magari lui ha già l'attrezzatura e può prestartela.
- Bivacchi e rifugi: cerca sentieri che abbiano bivacchi o rifugi lungo il cammino. Questo eliminerà la necessità di avere una tenda, fornello ecc.
- Noleggia: se stai ancora provando, per vedere se il trekking fa per te, noleggiare l'attrezzatura è un'ottima opzione. Chiedi al negozio più vicino a te se noleggiano l'attrezzatura che ti occorre.

DOVE POSSO TROVARE UN BUON POSTO PER OTTENERE CONSIGLI RIGUARDANTI L'ATTREZZATURA DA TREKKING?

Quando si tratta di scegliere l'attrezzatura per l'escursionismo, è facile lasciarsi sopraffare da tutti i modelli e caratteristiche che ci sono sul mercato. I negozi di attività sportive locali, possono essere un buon punto di partenza, ma tieni presente che il venditore probabilmente potrà non essere sempre così imparziale sui prodotti. Inoltre, molto spesso, succede che tenda a passare più tempo a "pubblicizzare" l'attrezzatura che non ad usarla. Un'altra opzione è quella di fare ricerche su Internet. Puoi dare un'occhiata alle recensioni e alle guide sull'attrezzatura che facciamo noi di Attrezzatura Trekking.

Parliamo dell'attrezzatura da escursionismo che utilizziamo personalmente ed alcuni altri ottimi prodotti.

COSA DOVREI INSERIRE NEL MIO KIT DI PRIMO SOCCORSO?

Quando si tratta di preparare il kit di pronto soccorso, è necessario tenere in considerazione la lunghezza del tuo viaggio, la dimensione del tuo gruppo e le tue conoscenze mediche. È possibile acquistare dei kit già pronti o creare il tuo. Elementi essenziali di primo soccorso di base per la maggior parte delle avventure escursionistiche dovrebbero essere: bende adesive (varie dimensioni), cerotti medici, garza sterile, ibuprofene, benadryl, pomata antibiotica e salviette imbevute di alcol.



"Per fare Trekking, meglio vestirsi a strati. Così, non avrai mai né troppo caldo, né troppo freddo." - Loris



SONO FUORI FORMA E NON MI SENTO ADATTO PER TREKKING DI TROPPE ORE, DA DOVE DOVREI INIZIARE?

Il modo migliore per mettersi in forma per il trekking, è uscire sui sentieri. Incomincia con camminate brevi, non devi buttarti subito in sentieri difficili, altrimenti finirai con l'odiare l'escursionismo. Inizia facendo una camminata nella tua zona relativamente semplice, che puoi affrontare nel giro di un'ora o nei fine settimana.

HO BISOGNO DI CALZE APPOSTA DA TREKKING?

Ti consiglio di averle. Renderanno sicuramente la tua esperienza più piacevole. Aiutano a camminare meglio e mantengono i piedi asciutti (aiutano a prevenire anche la formazione di vesciche). Certo, almeno le prime volte, puoi usare anche calzini normali. Ma se i piedi ne soffriranno, meglio procurarti un paio tecnico da trekking.

COME CERCARE DI RIMANERE ASCIUTTI DURANTE LE ESCURSIONI?

Per rimanere asciutti durante le escursioni, assicurati di indossare una giacca da pioggia e pantaloni di buona qualità, completamente impermeabili. I vestiti completamente impermeabili hanno una fodera traspirante e le cerniere sigillate. Se non hanno queste due caratteristiche, sono resistenti all'acqua ma non impermeabili. È anche importante mantenere lo zaino asciutto, in modo da non arrivare alla tenda o al rifugio con i vestiti ed il sacco a pelo bagnati.

Consiglio di mettere il tuo sacco a pelo in un sacchetto asciutto ed utilizzare un copri zaino (che si adatti al tuo zaino). Se non hai un copri zaino, puoi rimediare con un sacco di plastica, inserendoci dentro lo zaino.

QUALI SONO I PASTI VELOCI E FACILI DA TREKKING?

La pianificazione dei pasti è una delle abilità più importanti da avere come escursionista. Si basa tutto sulla ricerca dell'equilibrio tra gusto e cosa è pratico da trasportare (peso e scadenza). La scelta più semplice è portare con sé alcuni cibi liofilizzati, come quelli che trovi da Decathlon. Sono leggeri, sorprendentemente gustosi e semplicissimi da preparare (basta versare acqua bollente nel sacchetto). Il rovescio della medaglia è che sono costosi (circa 5 euro per un pasto per 2). Ma ecco anche alcune altre alternative.

- Colazione: farina d'avena, frutta (fresca o secca), barrette di cereali, pane, miele, marmellata, tè, caffè, succo di frutta (misto o fresco).
 - Pranzo: panini (il salame si conserva meglio per gite di più giorni).
 - Cena: riso istantaneo, pasta (con salsa), patate istantanee.
- Una delle mie preferite è la pasta con aglio, olio d'oliva e condita con pomodori freschi.

QUALI SONO DEGLI SNACK PIÙ GUSTOSI DA TREKKING?

Noci (mandorle e anacardi), frutta secca, cioccolato, frutta, barrette ai cereali, biscotti, mix di formaggio e cracker e sono tutti ottimi spuntini.



QUAL È IL MODO MIGLIORE PER PULIRE L'ACQUA?

Se hai intenzione di bere da un fiume, un lago o un ruscello, dovresti trattarla/pulirla, decontaminandola. Esistono alcuni modi per trattare l'acqua: ebollizione, pastiglie, filtri classici e sterilizzatori UV. L'ebollizione è il modo più economico per purificare l'acqua. Il lato negativo è che dovrai accendere il tuo fornello sul sentiero ed aspettare che l'acqua si raffreddi prima di poterla bere.

Le pastiglie per la purificazione dell'acqua, come quelle di iodio o biossido di cloro, sono semplicissime da usare ma dovrai aspettare che agiscano e possono avere un cattivo gusto. I filtri funzionano facendo scorrere l'acqua attraverso un filtro apposito.

Alcuni modelli moderni possono trattare fino a 2 litri al minuto, ma la maggior parte sono molto più lenti di così. Il rovescio della medaglia è la tendenza ad essere ingombranti ed è necessario usare una pentola per raccogliere l'acqua. Gli sterilizzatori UV sono semplici da usare, basta premere un pulsante, ruotarlo nella tua bottiglia d'acqua per 90 secondi ed ottenere così acqua potabile. Questi tendono ad essere l'opzione più costosa ma ne valgono la pena se passi molto tempo facendo trekking.

QUALI BEVANDE VANNO BENE PER IL TREKKING?

Bere solamente acqua ogni giorno può essere noioso, ma portare bevande extra come ad esempio succhi non sempre può essere pratico. L'opzione migliore è quella di optare per una bevanda energetica. Portare miscele energetiche (come il Polase) è anche una buona idea nel caso ti sentissi veramente stanco. Anche se non riuscirai a mangiare, la bevanda ti darebbe sicuramente qualche caloria per poter stare meglio.

E PER QUANTO RIGUARDA GLI ORSI ED ALTRI ANIMALI SELVATICI?

Orsi e lupi, ad esempio, possono essere una vera preoccupazione su alcuni sentieri escursionistici. Fortunatamente, incontrarsi con uno di questi animali in modo aggressivo o con attacchi è molto raro.

Prima di intraprendere i sentieri, fai qualche ricerca su come poterli evitare e su cosa fare nel caso venissi attaccato.



"Tra gli snack migliori, preferisco sicuramente le barrette energetiche e la frutta secca." - Alberto





41 CONSIGLI PRINCIPIANTI

Che tu stia per intraprendere un trekking di più giorni o solo una breve escursione di un giorno, c'è molto da considerare prima di partire.

Alcuni consigli potrebbero sembrarti banali, ma ripeterli e leggerli per iscritto ne sottolineano l'importanza e fa sì che tu possa concentrarti sul loro significato e metterli in pratica fin da subito.

Imparerai molto, direttamente sul sentiero e anche commettendo qualche errore. Tuttavia, questa serie di consigli ti aiuterà a fare mente locale su ciò di cui veramente avrai bisogno per metterti subito in cammino.

PIANIFICAZIONE

1 FARE RICERCA per trovare un percorso adatto per principianti. Per trovare idee, controlla riviste e siti web appositi.

2 FARE LISTE. Una per il cibo e un'altra per le attrezzature. Non sai cosa mettere nello zaino? Sul nostro sito trovi alcuni articoli a riguardo.

3 UNISCITI A UN GRUPPO DI TREKKING. È un modo divertente per incontrare persone con

interessi comuni. Cerca gruppi escursionistici locali, forum online o siti come Meeters.org per trovare amici escursionisti.

SALUTE E SICUREZZA

4 CAMMINA CON UN AMICO CHE ABBA ESPERIENZA. Il modo migliore per apprendere nuove competenze è prima di tutto camminare con una persona esperta al tuo fianco.

5 BEVI SPESSO ACQUA, anche prima di sentirti assetato. La



disidratazione può renderti più suscettibile all'ipotermia e al mal di montagna.

6 PORTA UNA CARTINA E UNA BUSSOLA e impara come usarle. Un buon GPS per escursioni è molto utile e ti semplifica la vita, ma può anche sbagliare o esaurire la batteria.

7 LA PROTEZIONE SOLARE È IMPORTANTE, ancor di più se stai facendo trekking ad alta quota. Porta sempre con te un cappellino, occhiali da sole e crema solare.

8 IMPARA IL PRIMO SOCCORSO DI BASE e porta con te un kit.

9 SE I TUOI CALZINI SONO BAGNATI, CAMBIALI alla prima occasione. Questo impedirà la formazione di vesciche.

10 PRENDITI UNA PAUSA DI 10 MINUTI ALMENO OGNI ORA. Questa breve pausa, aiuta defaticare le tue gambe durante le escursioni.

11 STUDIA LA TUA CARTINA prima di iniziare l'escursione. Questo ti chiarirà il percorso, le possibili vie di fuga ed i luoghi in cui ti potrai rifornire di acqua.

12 PORTA CON TE UNA SCORTA DI CIBO DI EMERGENZA. Questo ti sarà utile nel caso il tuo trekking sia più lungo del previsto.

13 FA SAPERE A QUALCUNO DOVE STAI ANDANDO e quando hai intenzione di rientrare.

RISPETTA LA NATURA E I COMPAGNI ESCURSIONISTI

14 CERCA DI DARE AGLI ALTRI ESCURSIONISTI IL BUON ESEMPIO comportandoti in modo corretto.

15 NON PRENDERE "SOUVENIR". La natura deve essere rispettata da tutti, non portare a casa nulla che tu non abbia già con te.

16 NON LASCIARE RIFIUTI, imbustali! Porta una busta di plastica per portare con te tutta la spazzatura, legala al tuo zaino per evitare di sporcare il suo interno.

17 RISPETTA GLI ALTRI PARLANDO A BASSA VOCE E NON ASCOLTARE MUSICA AD ALTO VOLUME. Le persone passano tempo all'aria aperta per allontanarsi dal rumore della città.

18 PER EVITARE DI DANNEGGIARE LA NATURA, rimani sul sentiero.

19 MAI DARE DEL CIBO ALLA FAUNA SELVATICA con alimenti destinati all'uomo perché questo, interrompe le loro abitudini naturali di approvvigionamento.

20 UTILIZZA I BASTONCINI IN MANIERA CONSONA. Cerca di non premere esageratamente sul terreno e nemmeno di lasciare troppi segni sul sentiero. Devono semplicemente servirti per sorreggerti. Inutile dire che non si tratta di racchette da tennis per colpire piante e oggetti...



ATTREZZATURA: COSA E COME FARE LO ZAINO

21 Come regola generale per l'abbigliamento, **MAI INDOSSARE IL COTONE.**

22 **RENDI IMPERMEABILE IL TUO ZAINO** con un copri zaino.

23 **FAI PRATICA PROVANDO LA TUA ATTREZZATURA A CASA.** Prova a montare la tua tenda nel giardino e accendi il tuo fornello. È molto meno stressante che provarlo sul posto.

24 **VESTITI A STRATI** per rimanere caldo, asciutto e confortevole.

25 **PORTA UNO ZAINO LEGGERO** se hai intenzione di fare altre escursioni dal posto in cui hai la tenda, per portare con te acqua, macchina fotografica e crema solare.

26 **TIENI IL COMBUSTIBILE DEL TUO FORNELLO LONTANO DAL TUO CIBO.** Se possibile sistemalo all'esterno del tuo zaino.

27 **ZAINO DI FACILE ACCESSO.** Metti gli attrezzi essenziali come una mappa, il kit di pronto soccorso, torcia e snack nelle tasche esterne o negli scomparti superiori dello zaino per poterli prendere facilmente durante le pause o in caso d'emergenza.

28 **PORTA QUALCOSA PER PURIFICARE L'ACQUA** come ad esempio compresse, filtri o sterilizzatori UV.

29 **CERCA DI SISTEMARE AL MEGLIO** la tua attrezzatura nello zaino. Questo ti sarà utile per risparmiare molto tempo in modo da non dover risistemare le cose ogni volta e sarà anche più semplice per trovare tutto in maniera intuitiva.

30 Se hai le ginocchia che fanno male, **PROVA A CAMMINARE CON I BASTONCINI DA TREKKING.**

31 Signore, soltanto una parola: **COPPETTA.**

32 **PRENDI IN PRESTITO O NOLEGGIA L'ATTREZZATURA** prima di acquistarla. In particolare modo per quanto riguarda gli articoli di grandi dimensioni come le tende.

33 **PORTA SEMPRE CON TE UNA GIACCA DA PIOGGIA,** non importa quale sia il tempo previsto.

34 Se è la prima volta che ti dedichi al trekking, prova inizialmente **UN BREVE PERCORSO.** Questo ti darà la possibilità di metterti alla prova, senza essere troppo lontano dalla civiltà se le cose non dovessero andare come ti saresti aspettato.



"Fare trekking dona un senso di libertà davvero incredibile. Bisogna però attenersi ad alcune regole." - Loris



ALTRI SUGGERIMENTI

- 35** RIMUOVI LE CONFEZIONI CHE NON SERVONO DAL CIBO per risparmiare spazio.
- 36** NON LAMENTARTI. Se cammini con un ritmo stabile puoi camminare e parlare senza troppi sforzi. I potrai rifornire di acqua.
- 37** NEI GIORNI IN CUI FA VERAMENTE CALDO metti la tua bottiglia d'acqua in un vecchio calzino, bagnalo e appendi la bottiglia all'esterno del tuo zaino. Questo manterrà la tua acqua non troppo calda.
- 38** Se ti piace fare foto, PORTA CON TE LA TUA MACCHINA FOTOGRAFICA e tienila sempre a portata di mano. Non ci crederai, ma ci sono tantissime opportunità per molte belle fotografie da scattare.
- 39** SE IL TUO ZAINO COMINCIA A SCRICCHIOLARE strofina un po' di burrocaao su giunture e attacchi in acciaio.
- 40** PORTA CON TE ANCHE IL DRONE se ce l'hai. Ma stai attento a farlo volare soltanto dove consentito. Esistono vari siti in cui controllare. Evita di farlo volare nei parchi naturali.
- 41** PER INDOSSARE IL TUO ZAINO CORRETTAMENTE, allenta prima di tutto le cinghie prima di indossarlo. Prima, stringi la cintura alla vita, che dovrebbe stare sotto ai tuoi fianchi, non sopra. Quindi stringi le cinghie alle spalle. Poi i sollevatori di carico (quelli vicini alle spalle). Infine regola lo stabilizzatore di carico della cintura alla vita (nella parte posteriore della cintura). La cintura del tuo sterno non dovrebbe essere troppo stretta ma semplicemente ti aiuterà a mantenere la posizione corretta delle cinghie delle spalle.







attrezzaturatrekking.it

SIAMO GIUNTI ALLA FINE

GRAZIE PER AVER LETTO!

Speriamo che questa guida ti sia stata di aiuto per intraprendere da subito i tuoi trekking!

Vorremmo davvero ringraziarti ancora, per aver dedicato il tuo prezioso tempo nella lettura di questa **Guida Rapida per il trekking!** Speriamo veramente tu possa aver ricevuto più spunti possibili, così da permetterti un approccio ai sentieri in maniera più semplice.

Se per qualsiasi motivo hai ottenuto questa guida senza mai iscriverti alla nostra mailing list (per cui non c'è alcun problema, perché sappiamo quanto sia piacevole condividere materiali come questo con i propri amici), è il momento di farlo se vorrai. Non ti resta che andare su **AttrezzaturaTrekking.it** e iscriverti! Infine, se ti è piaciuto questo eBook, non esitare a condividerlo sui Social e nella nostra Community Privata su Facebook.

Namasté, buona fortuna e non vediamo l'ora di poterti aiutare ancora!

Buon Cammino!

Loris, Alberto e Serena