



CORSO INTRODUZIONE

ESCURSIONISMO

CONSAPEVOLEZZA SICUREZZA AUTONOMIA

ATTREZZATURA ABBIGLIAMENTO
ALLENAMENTO



ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO = SICUREZZA

“Non esiste buono o cattivo tempo, ma esiste buono e cattivo equipaggiamento”

BADEN POWELL





Per affrontare le escursioni in Montagna la passione non basta. Sono necessarie le giuste conoscenze, ma anche l'equipaggiamento adeguato.

E' importante avere con se tutto il necessario, ma senza esagerare.

Leggero è Veloce, Veloce è Sicuro

Mark Twight



 **DECATHLON**



[https://youtu.be/-KgtMb5LGyc?
si=_IKdOINUj9H4Fuc6](https://youtu.be/-KgtMb5LGyc?si=_IKdOINUj9H4Fuc6)

GLI SCARPONI

il nostro contatto con il Mondo

Non esiste una scarpa migliore in assoluto semplicemente perché ciascuno di noi poggia su un esemplare unico di piedi. Ci sono però alcune punti fondamentali che ogni buona scarpa deve possedere:

- Comfort
- Grip
- Traspirabilità
- Impermeabilità
- Leggerezza



GLI SCARPONI

attenzione alla suola!



Nel settembre del 1935 **Vitale Bramani** assiste a un grave incidente in cordata a causa di calzature inadeguate. Applica la **gomma vulcanizzata** alle soles delle scarpe garantendo così la stabilità degli scarponi chiodati, la flessibilità e la presa sulla roccia. Per migliorare l'aderenza e la trazione disegna dei tasselli a forma di croce: le soles potevano così drenare all'esterno neve e detriti fangosi, oltre a garantire una buona presa.



LO ZAINO

Gli zaini vengono identificati tramite il loro “volume utile”, ovvero la loro capacità di carico espressa in litri.

Ricordiamoci che non esiste uno “zaino universale” che possa andare bene per tutte le occasioni.



LO ZAINO

Anche se può sembrare banale, indossare e regolare uno zaino è molto importante.

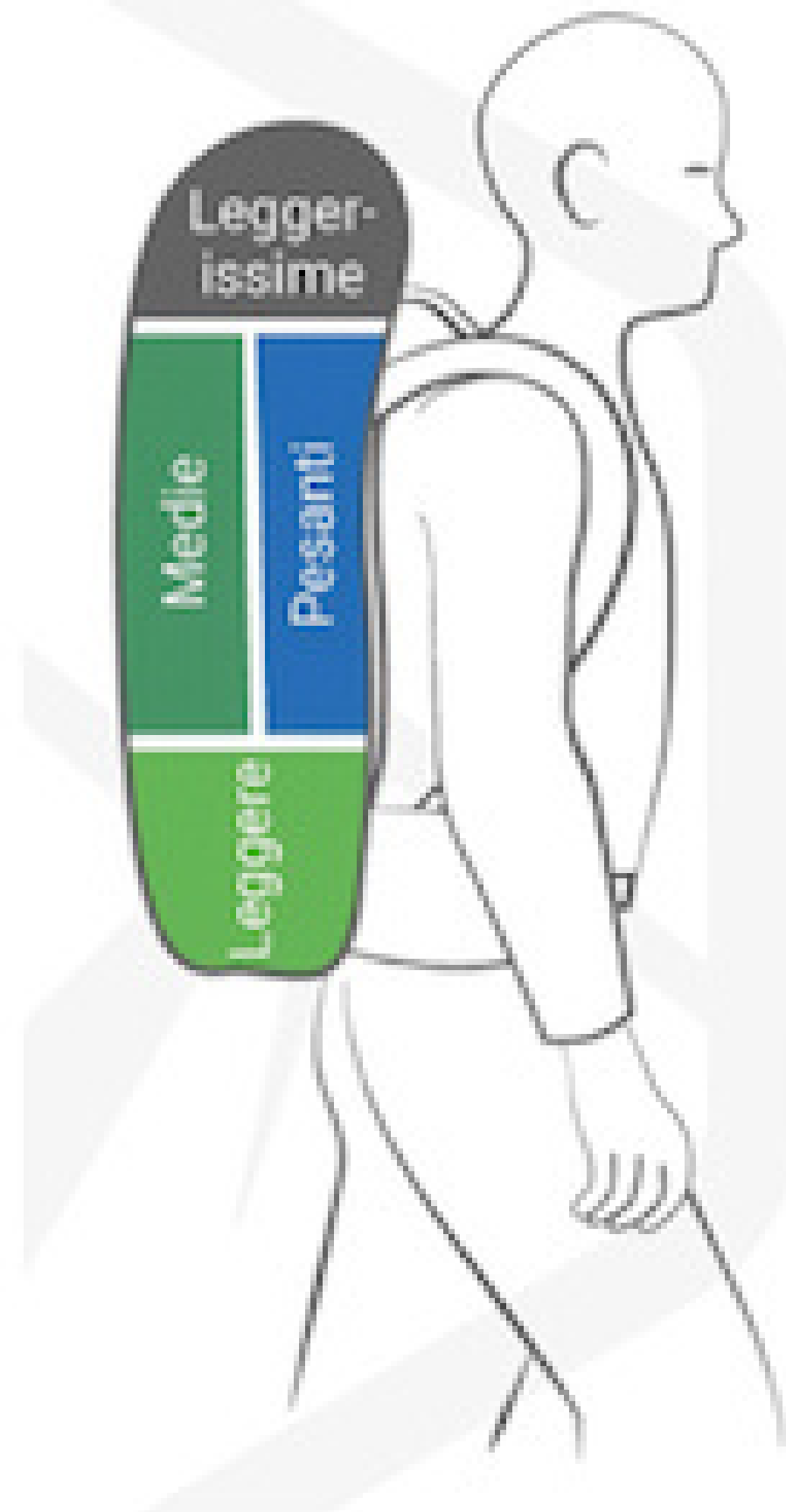
Uno zaino riempito in modo equilibrato e ben bilanciato migliorerà la **prestazione** sul cammino e la **sicurezza**.

LO ZAINO

Le regole fondamentali da non dimenticare sono:

- lo zaino si porta con il bacino (la fascia lombare ha il compito di distribuire il peso sul bacino al fine di non sovraccaricare le spalle).
- il fondo dello zaino deve trovarsi all'altezza del bacino e non sul il fondoschiena.
- quanto più il carico è distribuito in prossimità del nostro baricentro, meno faticoso sarà trasportarlo.
- la parte alta non deve toccare la testa.





LO ZAINO

distribuzione dei pesi

bilanciare il peso e regolare bene lo zaino contribuisce, oltre che a ridurre la fatica, alla **stabilità** e quindi alla **sicurezza** durante il cammino



ACQUA E

IDRATAZIONE

L'idratazione durante una escursione è fondamentale.

La perdita di fluidi attraverso sudorazione, respirazione e urina, anche in climi non particolarmente torridi, può arrivare a **oltre 1 litro/ora** in funzione dell'impegno fisico.

I più comuni sistemi di idratazione sono:

Borraccia

Waterbag





ACQUA E

IDRATAZIONE



La borraccia può essere in metallo o in plastica

Vantaggi:

- Facile da pulire
- Resistente
- Se in metallo, può contenere liquidi caldi

Svantaggi:

- Pesante
- Ingombrante





ACQUA E

IDRATAZIONE



- Il **waterbag** è una sacca in materiale plastico collegata ad un tubo che permette di aspirarne il contenuto.

Vantaggi:

- Leggera
- Grande capacità (fino a 3 litri)

Svantaggi:

- Pulizia non facile
- Non può contenere liquidi caldi e ghiaccia in inverno
- Attenzione ad oggetti appuntiti/taglienti





I BASTONCINI

L'utilizzo dei bastoncini da trekking offre due innegabili vantaggi:

- migliorare la **stabilità** sui percorsi più ripidi (offre due punti di contatto in più con il terreno, consentendo di distribuire il peso su quattro punti diversi).
- alleviare la pressione esercitata sulle articolazioni, in particolare su caviglie, ginocchia e anche (riduzione di circa il **30% del peso** scaricato sulle ginocchia).





I BASTONCINI



i bastoncini da trekking vanno regolati in altezza al momento dell' utilizzo. La regolazione avviene su terreno piano e l'altezza dei bastoncini deve essere tale che, in posizione eretta, il braccio e l'avambraccio formino un angolo di 90°.

Esistono in vari materiali:

Alluminio Carbonio Titanio

Esistono diverse tipologie di bloccaggio:

Avvitabili (expander) Leva (camma)

Esistono diverse tipologie di chiusura:

Collassabili/Scorrevoli Smontabili





ABBIGLIAMENTO **COME VESTIRSI**





ABBIGLIAMENTO **COME VESTIRSI**

Enunciata la regola generale del vestirsi "a cipolla", se non siamo sufficientemente disponibili a spogliarci e vestirci piuttosto spesso non godremo poi di tutto questo comfort. Chiunque abbia portato uno zaino sa quanto è **irritante fermarsi**, levarselo di dosso, appoggiarlo in posizione stabile, accucciarsi, aprirlo, riporvi un capo o prenderlo, cambiarsi e rimettersi lo zaino in spalla. Se poi si è in gruppo, sappiamo anche che costringiamo gli altri a fermarsi e, se sono persone con cui non siamo in confidenza, la cosa potrebbe avere dei risvolti fastidiosi.





ABBIGLIAMENTO **COME VESTIRSI**

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).





ABBIGLIAMENTO **COME VESTIRSI**

Il Primo Strato: 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 lo slip vale lo stesso discorso poichè vestono una zona che può sudare molto.



ABBIGLIAMENTO **COME VESTIRSI**

Lo **strato intermedio**: calore, comodità e tenuta termica.

Va indossato immediatamente sopra quello intimo e ha come scopo principale quello di riparare dal freddo, contribuendo così a mantenere costante la temperatura corporea. 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.

■ ■ ■ ■ **ABBIGLIAMENTO COME VESTIRSI**

Lo **Strato Superiore**: impermeabilità e protezione

Il cosiddetto "guscio esterno", la famosa "giacca a vento" di una volta, 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 termoneostrati in tutte le cuciture e le zip sono a tenuta stagna, questo assicura la completa impermeabilità per lunghi periodi di tempo. Accade 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.

La **colonna d'acqua** è il parametro che indica la resistenza del tessuto alla penetrazione dell'acqua. La misura è in millimetri, quindi se c'è scritto "10.000 mm", il tessuto resiste alla pressione di una colonna d'acqua di dieci metri, oltre il quale, l'acqua penetra.



ABBIGLIAMENTO **COME VESTIRSI**

I 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. 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. 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.

Le Calze

Spesso sottovalutate, 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.

■ ■ ■ ■ **ABBIGLIAMENTO** **COME VESTIRSI**

Copricapo: 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”. 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.

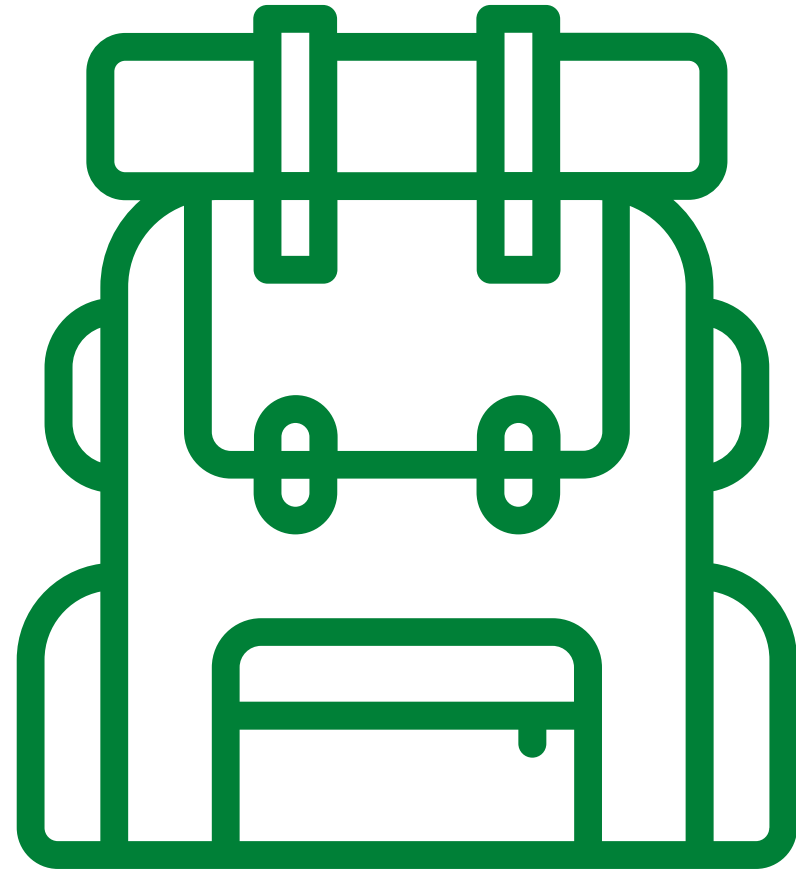
Occhiali: fondamentali per le attività in alta montagna... e non solo nelle giornate di sole. Le lenti devono proteggere al 100% dai raggi ultravioletti (UV). Per la frequentazione dell’alta quota (nevi e ghiacciai) è inoltre indispensabile che gli occhiali siano “fascianti”, ovvero che siano provvisti anche di una protezione laterale (e non solo frontale).

Lampada Frontale: ricaricabile o a batterie. Da tenere sempre nello zaino in caso di ritardo nella tabella di marcia.

■ ■ ■ ■ **KIT DI EMERGENZA**

- Cordino da 3mm (5metri)
- Fascette da elettricista (varie misure)
- Nastro telato americano
- Filo di ferro (2 metri)
- Fischiello
- Coltellino multiuso
- Fiammiferi (o accendino)
- Metallina (telo termico)
- Barrette energetiche o carboidrati liquidi

■■■■ UNA COMODA CHECK LIST



CHECK LIST ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

<https://www.camminodellecitta.it/corsi-download>



ALLENAMENTO IN PILLOLE



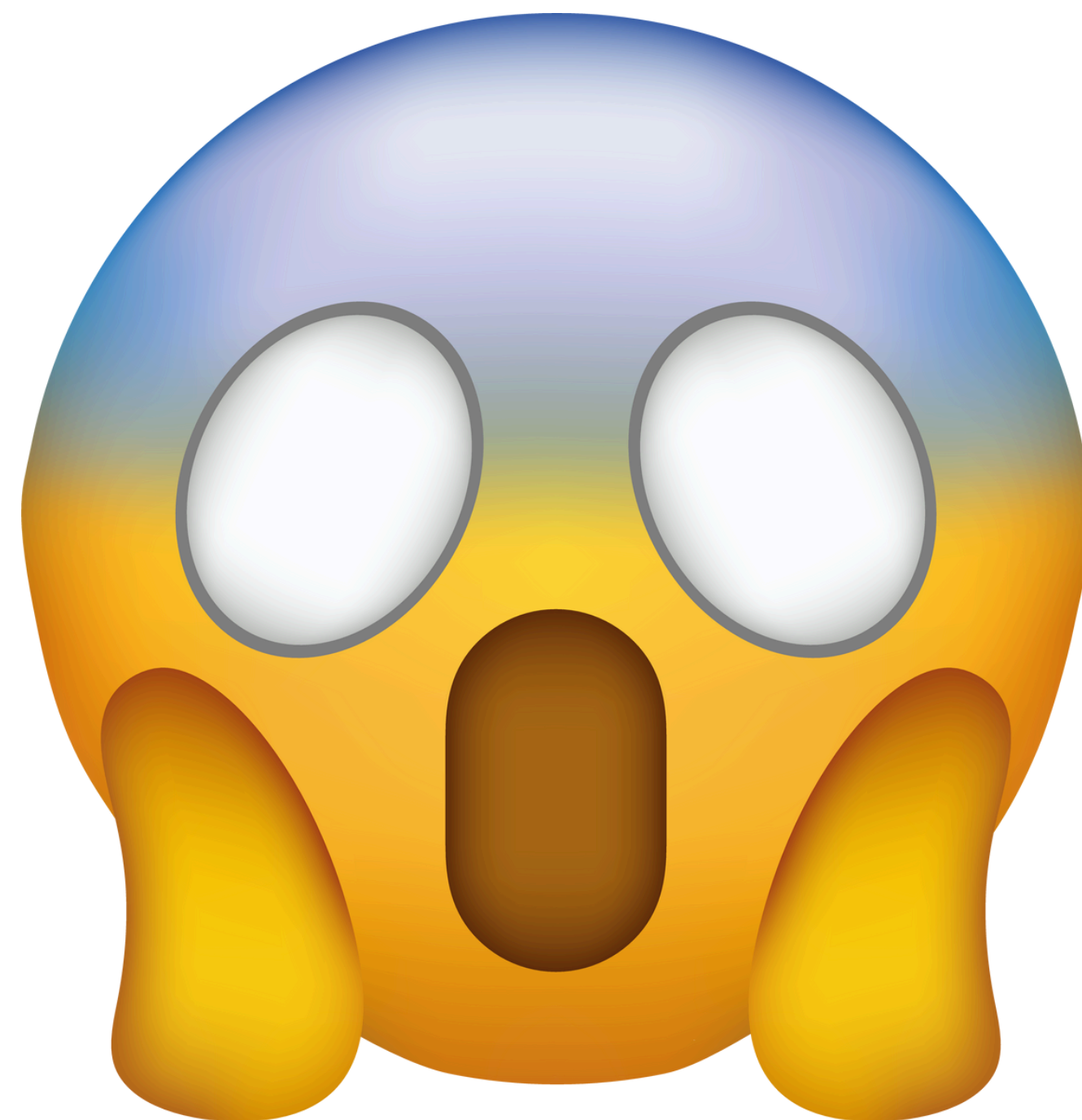


ALLENAMENTO IN PILLOLE

Ma perché, adesso per fare trekking bisogna anche allenarsi?

Non basta pensare alla qualità delle scarpe, al contenuto dello zaino o ai bastoncini da passeggio.

Questi elementi sono ovviamente importantissimi, ma anche i muscoli e le capacità cardiovascolari hanno bisogno della massima attenzione.





ALLENAMENTO IN PILLOLE

Essere allenati al camminare in montagna significa prima di tutto essere fisicamente preparati per muoversi in spazi che non sono pensati per rimuovere gli ostacoli e rendere il cammino il più semplice e meno faticoso.

Quando siamo in Montagna l'allenamento non deve essere un modo per camminare più velocemente, ma uno **strumento per camminare meglio** godendosi appieno ogni singola escursione.

Ricordiamoci sempre che **NON è la prestazione** che fa la qualità del nostro andare.

Camminare è uno dei gesti più naturali che il corpo umano sia in grado di fare. Tuttavia la camminata in montagna richiede una tecnica specifica che è di per sé **contro intuitiva**. Come in ogni attività **il migliore allenamento è la pratica**.



ALLENAMENTO IN PILLOLE

Tra un'escursione e l'altra passa troppo tempo, neutralizzando in gran parte il meccanismo fisiologico della supercompensazione, ovvero la capacità del nostro corpo di reagire alla fatica fatta la volta precedente attraverso una crescita muscolare che lo rende in grado di affrontare con minore stress uno sforzo simile o superiore. Quindi per affrontare al meglio qualunque escursione il migliore allenamento è....continuare a **camminare con regolarità**.

Camminare per **7/8 Km, 2/3 volte la settimana** (anche in città) cercando di variare le condizioni di cammino fornisce già una buona preparazione per le escursioni mediamente impegnative, inserendo possibilmente nel percorso salite e discese e **facendo le scale a piedi**.



ALLENAMENTO IN PILLOLE

Come si fa a capire quando si sta tirando troppo la corda dell'allenamento?

Senza addentrarci in tabelle, cardiofrequenzimetri e tecnicismi vari, possiamo dire che alla base di tutto c'è la capacità di **ascoltare il proprio corpo**.

Un indolenzimento dei muscoli che persiste dopo più giorni dall'allenamento, difficoltà ad addormentarsi o scarso appetito, sono segnali che il nostro corpo ci invia per farci capire che stiamo andando un po' troppo oltre le sue **capacità di recupero**.

Un buon metodo per capire se il vostro allenamento si sta mantenendo sotto la soglia del "troppo" è quello della "**chiacchiera**": se mentre vi allenate riuscite a conversare senza affanno col vostro compagno di escursione, vuol dire che state tenendo il ritmo giusto e la giusta intensità dello sforzo.



GRAZIE PER

L'ATTENZIONE

