



Durante le attività all'aria aperta, soprattutto in montagna, si possono incontrare diverse condizioni climatiche, anche nella stessa giornata: sole, pioggia, caldo, freddo, etc.

L'**abbigliamento** che indossiamo deve perciò essere adeguato ad affrontare questi cambiamenti ovvero *versatile*; non dimentichiamo inoltre che stiamo facendo attività fisica e quindi il nostro corpo aumenta la sudorazione, anche a bassa temperatura; per questo esso deve ottimizzare la *traspirazione* e nel contempo avere una buona *capacità termica* contro i bruschi abbassamenti di temperatura. Infine occorre una buona *impermeabilità* in caso di pioggia o neve; ovviamente non esiste un capo di abbigliamento che possa avere tutte queste caratteristiche ma diversi capi che ne possiedono più d'una.

Ecco perché la regola fondamentale dell'abbigliamento in montagna è la stratificazione ovvero l'abbigliamento "a cipolla": esso consiste nel vestirsi con più strati di abbigliamento ciascuno dei quali risponde a determinate caratteristiche; in questo modo poi ci si riesce ad adeguare facilmente anche ai repentini cambiamenti della temperatura.

Prendiamo in considerazione allora l'abbigliamento adeguato per la media montagna (1000-2800 m) nel periodo Maggio-Ottobre.

Gli "strati" sono 3: intimo, intermedio, esterno; la maglia intima è generalmente a manica corta e di tessuto che favorisce l'espulsione del sudore asciugando rapidamente (ad es. Transtex); in questo modo può essere usata anche da sola se la temperatura lo permette. Sopra si indosserà un maglioncino leggero a manica lunga e collo alto con cerniera con le medesime caratteristiche; questo ha pure una buona capacità termica. I pantaloni (lunghi!) possono essere di cotone (asciuga rapidamente) oppure in Schoeller, un tessuto elasticizzato, robusto, traspirante, idrorepellente e che asciuga rapidamente.

Per le uscite a quote inferiori a 2000 m ed in giornate calde si può optare per un paio di pantaloni corti in cotone.

Lo strato esterno vede poi la presenza di un k-way per le quote più basse (in questo caso però la traspirabilità è nulla!); a quote superiori ai

2000 m è meglio avere una giacca in pile Windstopper (termico ed impermeabile al vento) oppure una più leggera giacca in Terinda (impermeabile al vento), entrambi con il vantaggio di essere altamente traspiranti; in questi ultimi due casi, l'impermeabilità (all'acqua) sarà garantita da una giacca (e sovrappantaloni) in Gore-tex (naturalmente priva di imbottitura), tessuto che garantisce anche la traspirazione. Come si può ben intuire, la stratificazione permette pure diverse combinazioni di strati in base alle condizioni (giacca in Gore-tex senza il pile per temporali ma con alte temperature, pile Windstopper oppure giacca in Terinda in presenza di vento, etc.).

Per i piedi: calzettoni specifici da montagna (lunghi) con zone ad imbottitura differenziata ed eventualmente un paio di calzini di cotone, sotto, per evitare la formazione di vesciche.

Accessori fondamentali, per escursioni oltre i 2000-2200 m, sono: un paio di guanti leggeri (pile Windstopper), fascia paraorecchie ed un passamontagna (sempre in Windstopper).

Tutto questo è necessario perché in montagna il tempo può cambiare repentinamente e con variazioni notevoli, soprattutto salendo di quota, passando magari dal sole alla nevicata in pieno Luglio!

DAVIDE TAGLIAVINI

