

RUBRICA - "Quel cielo di Lombardia, così bello quand'è bello, così splendido, così in pace".

Immaginiamoci di svegliarci una domenica mattina e di contemplare un cielo limpido come quello descritto dal Manzoni. Il cuore inizierà a desiderare un contatto diretto con la natura e, con ogni probabilità, incomincerà per molte persone il rito della preparazione all'escursione domenicale.

Passeggiare tra i boschi o alla base dei pendii di Lecco sono senza dubbio una tipologia di esercizio fisico che appassiona moltissime persone, pertanto ho pensato con questo articolo, di **portare l'attenzione sul giusto equipaggiamento**, per un approccio responsabile, che ci possa permettere di godere appieno la bellezza delle nostre montagne, in totale sicurezza.

Ci tengo a ricordare però che quest'estate ed anche l'inverno scorso, il soccorso alpino di Lecco è intervenuto in aiuto di escursionisti sprovvisti che si erano avventurati sulle pedicelle muniti di semplici scarpe da ginnastica, non adatte al percorso scelto, purtroppo a volte anche scivolando e procurandosi lesioni. Tutti episodi evitabili se alla base ci sarebbero stati accorgimenti in più nella preparazione dell'attrezzatura.

Entriamo nel vivo... vissuto l'entusiasmo iniziale alla vista del cielo limpido la prima cosa da fare è concederci qualche minuto per capire che tipo di escursione ci attenderà:

- o **che tipo di terreno troverò?**
- o **a quale altezza intendo arrivare e quanti metri di dislivello devo affrontare?**
- o **come sarà il tempo?**

Facendo riferimento a questi ed a tanti altri indicatori, con facilità intuiremo che se volessimo andare a Campo de Buoi il kit dovrà essere di un certo tipo, mentre se il nostro cuore dovesse battere per le Grigne le scelte dovranno essere ben diverse!

Fatte queste premesse iniziamo a prepararci!



## **ABBIGLIAMENTO**

Il metodo alla base è il classico vestirsi a cipolla. Il corpo deve e dovrà essere sempre nella miglior condizioni di benessere, pertanto si dovranno indossare più strati uno sopra l'altro, che si toglieranno o metteranno a seconda della condizione meteo e della nostra condizione di sudore o freddo.

### **Calzature**

L'industria dell'escursionismo ha compiuto una grande evoluzione, immettendo sul mercato una grande varietà di calzature. Oggi possiamo scegliere tra scarpe alte o basse, a suola dura o a suola morbida, impermeabili o meno. Conviene quindi prendere coscienza delle nostre reali necessità ed acquistare un prodotto adatto, performante e di buona qualità. Il piede deve essere al sicuro, comodo e pronto ad affrontare qualsiasi terreno.



### **Consigli:**

- o scegliere scarpe adatte ai percorsi che si è soliti percorrere: confortevoli, anche leggere ma soprattutto affidabili.
- o provare le calzature prima di partecipare ad una escursione in modo da consentire ad esso di adattarsi alla forma del piede ed evitare scomode vesciche.
- o usare con una certa frequenza le calzature, soprattutto se si tratta degli scarponi, perché dopo lungo inutilizzo, la colla si secca e sono soggetti allo scollamento della suola.

### **Calzini**

Vi sono numerosi tipi di calzini adatti all'escursionismo, sia per l'inverno che per l'estate, utili per evitare le noiose vesciche.

## T-shirt

Il primo strato a contatto con la pelle è meglio che non sia di cotone perché attira e trattiene il sudore ma di tessuto tecnico e traspirante: permette di espellere il sudore, non rimane inzuppato, termoregola e si asciuga in fretta. Oggi sul mercato ci sono capi intimi e t-shirt di lana che si comportano come i tessuti tecnici. La lana è un tessuto naturalmente isolante, il che significa che trattiene il caldo in inverno, ma è anche traspirante, il che significa che espelle il sudore in estate e mantiene al fresco esattamente come un tessuto sintetico tecnico. Se proprio vi piace la perfezione, una t-shirt con zip al collo permette di isolarsi meglio nel caso di colpi di vento o repentini abbassamenti della temperatura.



## Pile

Il secondo strato da indossare è un pile che permette di avere buone performance con minimi spessori e ingombri: meglio se è con il collo rialzato, con tasche laterali e sul petto e con la zip completa (si può aprire e chiudere anche camminando senza sfilare l'intero

capo).

## **Giacca**

L'ideale è una giacca anti-vento impermeabile e dotata di cappuccio, che occupa poco spazio ed è dunque facilmente riponibile nello zaino. Sconsiglio le mantelle che generalmente danno alcuni problemi in caso di vento, per la visibilità del percorso e spesso sciolano sulle gambe. Da mettere sempre e comunque nello zaino, anche se quando si parte splende un sole che non lascia dubbi con clima gradevole, ma dai duemila metri in sopra la temperatura può calare in maniera brusca il termometro si abbassa di 6/7 gradi ogni mille metri di dislivello ed i venti in quota intensificano notevolmente la percezione del freddo (a tal proposito è bene ricordare che oltre 2500 metri di altitudine, la neve può cadere tutti i mesi dell'anno!). Oggi ne esistono di leggerissime che si accartocciano in un pugno, ma in ogni caso deve essere di tessuto tecnico come il Goretex, Polartec, Primaloft, impermeabile, traspirante, con il cappuccio, le cuciture termosaldate per non far infiltrare l'acqua piovana, antistrappo con rinforzi sui punti di logoramento come spalle e gomiti. Il top? Cappuccio con cordino, cordino in vita, polsini che si stringono e tasche con zip termosaldata, meglio se anche sul petto.

## **Pantaloni**

Sono sempre consigliabili i pantaloni lunghi.

Ne esistono per tutte le stagioni, basta recarsi in un buon negozio per la vendita dell'abbigliamento da trekking. Esistono anche pantaloni "modulari", con cerniere alle ginocchia che permettono di renderli corti o lunghi in base al bisogno. E' sempre bene che siano anti-strappo, traspiranti perché camminando si suda parecchio, con qualche rinforzo nei punti strategici come ginocchia caviglie e fianchi, soprattutto antivento ed impermeabili. Nel caso in cui si voglia camminare con pantaloni corti, consigliamo di portare nello zaino sempre un paio di pantaloni lunghi di ricambio.



## Zaino

La scelta dello zaino è veramente importante.

Sarà il tuo compagno di viaggio e, molte volte, il tuo asso nella manica. Chiariamo subito un principio importante: lo zaino si porta con il bacino, non con le spalle!

E' la fascia addominale che sopporta il peso, scaricandolo sulle gambe; sappiate che esistono modelli da donna e da uomo. Dopo averlo indossato, verificate la misura in modo tale che l'allacciatura ventrale aderisca bene al bacino. Durante il trek lo zaino deve appoggiare bene sulle spalle e aderire correttamente alla schiena: uno zaino pesante o penzolante è spesso motivo di affaticamento e di sofferenza durante l'escursione.

Gli spallacci devono essere ben imbottiti e servono per alleggerire il peso, per renderlo un tutt'uno con il tuo corpo. Li puoi allungare o accorciare a seconda se sei in salita o discesa.

Assicuratevi che lo zaino sia dotato di copri-zaino. Per le escursioni in giornata è sufficiente uno zaino da 30 litri, mentre per le escursioni di più giorni consigliamo uno zaino da 50-60 litri.

Lo zaino va preparato con cura, non possono mancare:

- Pranzo al sacco o qualche barretta energetica
- Borraccia da almeno 1 LT
- Coltellino
- Cambio completo vestiario (in particolare di indumenti intimi e calzini)
- K-way o giacca
- Cappello da sole o di lana
- Guanti (in inverno sono sempre meglio quelli impermeabili)
- Occhiali da sole
- Crema solare e stick per le labbra
- Kit di pronto soccorso: lozione per punture di insetti, acqua ossigenata, garze non devono mai mancare
- Documenti, cellulare

Gli indumenti vanno separati dal cibo e dagli oggetti con l'aiuto di sacchetti

## **Bastoncini**

Sono molto utili ed aiutano l'escursionista a scaricare sulle spalle una parte del peso trasportato dalle gambe. Inoltre, sono molto utili in discesa come punti di appoggio.

Permettono inoltre di coinvolgere nell'esercizio fisico anche gli arti superiori: infatti sui bastoni da trekking si può eseguire lo sforzo per la progressione in salita con beneficio per pettorali, deltoidi e bicipiti. Si trovano in tante versioni: telescopici, a due o tre segmenti, fissi. I migliori sono quelli a tre segmenti, con la punta in vidiám, perché si possono ritirare sullo zaino quando non servono. Attenzione alle punte: possono essere pericolose, specie quando riponiamo i bastoni nello zaino. Copriamole con gli appositi tappi e, se leghiamo i bastoni all'esterno dello zaino, facciamolo con le punte rivolte verso il basso.

## **Conclusioni**

Spero davvero che questo articolo, possa esservi utile per organizzare ancor meglio le vostre escursioni in Montagna.

Il "richiamo della natura" non basta: equipaggiamento e sicurezza vanno a braccetto e

insieme a qualche panino imbottito, vi permetteranno di vivere in totale serenità una bella giornata da mettere nell'album dei ricordi!

**Prof. Marco Brusadelli**

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista - Life Coach

[www.marcobrusadelli.it](http://www.marcobrusadelli.it)

Riceve per appuntamento presso:

Centro fitness Fitup, Via Risorgimento 57 - Lecco

T. +39 3394935212

email: [info@marcobrusadelli.it](mailto:info@marcobrusadelli.it)



**ARTICOLI PRECEDENTI**

29 Settembre - [Benessere in movimento. Come scegliere la propria attività sportiva](#)

30 Agosto - [Benessere in movimento. Camminata e corsa quali sono le differenze?](#)

27 Luglio - [Benessere in Movimento. Camminare: quanto è importante e fa veramente dimagrire?](#)



28 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenando gli addominali perdo la pancia?](#)

27 Aprile - [Benessere in Movimento. Minimanuale del Trekking e dell'escursionismo](#)

25 Marzo - [Benessere in movimento. Bambini e ragazzi sempre meno movimento!](#)

26 Febbraio - [Benessere in movimento. Palestre e piscine chiuse: "Evitare il collasso"](#)

19 Gennaio - [Benessere in movimento. Zona Rossa: Attività motoria e attività sportiva](#)

## **2020**

30 Novembre - [Benessere in movimento. Diego Armando Maradona: la sua storia travagliata può insegnare tanto](#)

29 Settembre - [Benessere in Movimento. Sport e bambini. Che cosa è meglio fare?](#)

3 Agosto - [Benessere in Movimento. Cellulite e attività fisica. Che cosa è meglio fare?](#)

25 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenamento mentale](#)

1 Aprile - [Benessere in Movimento. Covid-19: attività fisica in casa. Linee guida generali](#)

28 Febbraio - [Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?](#)

28 Gennaio - [Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità](#)

## **2019**

21 Dicembre - [Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali](#)

21 Novembre - [Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo](#)

14 Ottobre - [Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta](#)

- 10 Settembre - [Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre](#)
- 2 agosto - [Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute](#)
- 7 Luglio - [Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo](#)
- 7 giugno - [Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei](#)
- 5 maggio - [Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è](#)
- 28 marzo - [Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta](#)
- 22 febbraio - [Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute](#)
- 23 gennaio - [Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso](#)

## **2018**

- 21 dicembre - [Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...](#)
- 23 novembre - [Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli](#)