



Equipaggiamento

Prima di affrontare un'escursione in montagna è fondamentale procurarsi un adeguato equipaggiamento. Il principio è quello di vestirsi a strati, in modo da poter sempre ovviare alle varie situazioni climatiche che si presentano. Si consiglia di portare sempre cappello da sole o di lana, guanti (in inverno possibilmente impermeabili), almeno 1 litro e mezzo di acqua, occhiali da sole, crema solare, stick per le labbra e macchina fotografica.

Del vestiario devono sicuramente far parte:

Scarponi da trekking

È sicuramente la base di partenza nel costruire il proprio equipaggiamento. Essi devono avere un buon carrarmato e devono avvolgere la caviglia. Per le escursioni invernali su neve bisogna assicurarsi che i propri scarponi siano impermeabili. Nel caso di escursioni di livello Facile o Medio/Facile ([vedi legenda delle difficoltà](#)) si può decidere anche per una scarpa da ginnastica con suola scolpita o per una scarpa bassa da trekking. Consigliamo di provare gli scarponi prima di partecipare ad una escursione in modo da consentire ad esso di adattarsi alla forma del piede ed evitare scomode vesciche.

Zaino

Consigliamo di procurarsi uno zaino da montagna. Più ergonomico e comodo, esso consente all'escursionista di procedere con maggiori comodità e senza lasciar sudare troppo la schiena. Assicuratevi che lo zaino sia dotato di coprizaino. 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.

Giacca

L'ideale è una giacca anti-vento impermeabile e dotata di cappuccio, che occupa poco spazio ed è dunque facilmente riponibile nello zaino. Sconsigliamo le mantelle che generalmente danno alcuni problemi in caso di vento, per la visibilità del percorso e spesso sciolano sulle gambe.

Pile

Ne esistono di vari generi e tipi. Noi ne consigliamo un paio: un micro-pile e un pile anti-vento. Il primo è comodo, pratico ed anche economico. Il secondo invece è più caldo, va indossato sopra il micro-pile ed è dunque necessario portare entrambi in un'escursione.

Calzini

Vi sono numerosi tipi di calzini adatti all'escursionismo, sia per l'inverno che per l'estate, anche con rinforzi posti nelle zone di maggiore sfregamento. Consigliamo di portare nello zaino sempre un paio di calzini di ricambio.

Pantaloni

Sono sempre consigliabili i pantaloni lunghi, più o meno leggeri a seconda del contesto ambientale in cui ci si trova. Si sconsigliano pantaloni di jeans e di velluto. Nel caso in cui si voglia camminare con pantaloni corti, consigliamo di portare nello zaino sempre un paio di pantaloni lunghi di ricambio.

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.

T-shirt

La cosa migliore è quella di munirsi di magliette tecniche in micro-fibra che si asciugano in pochi minuti. Consigliamo sempre di portare una t-shirt di ricambio nello zaino.

Ecco alcuni consigli su cosa avere nello zaino, una sorta di kit di sopravvivenza:

Coltello Multiuso: una lama che non si spezzi, delle forbici, magari anche un seghetto e un piccolo punteruolo.

Accendino o fiammiferi: potrebbero essere fondamentali per accendere un piccolo fuoco per scaldarsi o cucinare qualcosa.

Una candela in cera: da posizionare e accendere sotto quei legnetti o quelle pagliuzze un po' umide che fanno fatica a prendere fuoco. Un piccolo trucco, ma essenziale in certe condizioni.

Fischietto: che sia di metallo e dal suono potente, per farsi rintracciare in caso di difficoltà.

Telo termico: è un foglio di alluminio che serve a trattenere il calore corporeo in caso di emergenza. Leggero e poco ingombrante, ma molto utile in caso di brusco calo delle temperature oppure anche per ripararsi dai forti e prolungati raggi solari.

Torcia elettrica: non deve mai mancare, possibilmente impermeabile e con una batteria di lunga durata e resistente agli urti. Meglio ancora se sono due, una frontale e l'altra da tenere in mano.

Cordino da roccia: E' necessario averlo sempre con se, per una lunghezza di almeno 5 o 6 metri e un diametro di 3 mm, può aver svariati usi, un utile supporto per fissare la tenda o lo zaino e svariati altri utilizzi in situazioni di emergenza.

Bussola o GPS: Uno strumento che può essere utile in qualsiasi tipo di escursione, anche giornaliera, specie in aree molto boschive nelle quali è difficile scorgere punti di riferimento

ed orientarsi a vista, ovviamente la bussola, per essere utile, dovrà essere accompagnata da una cartina dell'area.