



ESCURSIONI IN MONTAGNA - EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

(abbigliamento, attrezzature, bevande e alimenti)

- Ogni escursione in montagna può presentare caratteristiche e difficoltà diverse determinate dalla natura del terreno, dal tipo di percorso, dall'esposizione del sentiero, dal dislivello in salita, dalla quota massima da raggiungere, dalla stagione, ecc.
- E' pertanto necessario informarsi sempre ed esaurientemente sulle difficoltà ed i tempi medi di percorrenza dei sentieri su cui si intende transitare, nonché delle previsioni meteorologiche e dell'eventuale stato del manto nevoso.
- L'abbigliamento e l'equipaggiamento dovranno sempre essere adeguati a seconda della stagione, della quota massima da raggiungere, del tipo di percorso, ecc.; si deve quindi prevedere ciò che può servire per essere sufficientemente protetti dal freddo e dalle intemperie (*giacca a vento, felpa in pile, berretto, guanti, ecc.*); le calzature da usare a seconda della tipologia del terreno sul quale passa il sentiero da percorrere (*pedule o scarponi, ma sempre con suola antiscivolo del tipo 'vibram'*).
- L'attrezzatura dovrà essere **omologata** e adeguata alle difficoltà del percorso (*es. imbraco, set da ferrata e casco su vie ferrate; corda, piccozza, ghette e ciaspole o ramponi su nevai o ghiacciai*); si ricorda che le ciaspole ed i ramponi devono essere regolati ai propri scarponi prima dell'inizio dell'escursione.
- Si consideri comunque che qualche metro di corda e due moschettoni, sempre nello zaino, risultano utili se non determinanti in caso di pericoli e difficoltà inaspettate. D'inverno, un paio di ramponcini leggeri del tipo a quattro o sei punte, possono rivelarsi essenziali per superare tratti gelati lungo il percorso.
- Durante le camminate la sudorazione e l'intensa respirazione, comportano perdite considerevoli di liquidi, perciò, per la buona riuscita di ogni tipo di escursione, è importante bere abbondantemente, assumendo preferibilmente liquidi ricchi di sali minerali.
- La scorta di bevande deve essere adeguata alla lunghezza del percorso e alla durata dell'escursione, considerando che le belle giornate con atmosfera asciutta, anche se invernali, ne richiedono una maggiore quantità. L'uso di bevande alcoliche durante il percorso è in ogni caso sconsigliato.
- I cibi è preferibile che siano ad alto valore energetico, di modesto volume e facilmente assimilabili dall'organismo, evitando quelli che potrebbero rallentare la digestione sottraendo energie alla muscolatura.