

A photograph of a mountain peak with a wooden structure. The structure consists of two vertical wooden poles and a horizontal crossbar. A black box with the word 'Pusterferal' and a logo is attached to the top of the structure. Several colorful prayer flags (yellow, green, red, blue, white) are hanging from the structure. The background shows a vast mountain range under a clear blue sky with some clouds. The foreground is a rocky, light-colored surface.

COME
ANDARE
IN
MONTAGNA

Le basi per una corretta
vestizione

Le basi per uno zaino
migliore

INIZIAMO

N°1



SCARPONI

**Suola anti sdrucciolo
Wibram**



Avere un buon grip in ogni situazione bagnato umido ghiaino fine in discesa ecc

**Rinforzo in punta,
nel tallone ed ai
lati dello scarpone**



Miglior impermeabilità su percorsi umidi e miglior resistenza all'abrasione

**Impermiabili
e traspiranti**



Lasciano uscire il sudore ma non lasciano entrare l'acqua

Comodi



Ne troppo grandi ne troppo piccoli... anche se leggermente più grandi si combina....

Ne rigidi ne semirigidi



Per avere maggior stabilità durante le escursioni e maggior sensibilità nella pianta del piede (non siamo alpinisti ed il nostro piede deve ancora formarsi)

Alti sopra la caviglia



Per evitare al massimo il rischio di slogature sia durante la salita che la discesa

N°2

CALZINI

Ricordarsi bene che calzini e scarpni
sono uno complementare dell' altro

**Non cotone su pelle e lana sopra
(il cotone diventa umido con il
sudore e gratta la pelle procurando
vesciche se lo scarpone è un po' più
grande)**

**Non di lana
(lana su pelle
con il sudore
sfrega e
procura vesciche)**



**Sì a calzino estivo rinforzato
e a calzettoni sopra per
compensare lo scarpone**

Pertanto i calzini dovrebbero essere.....

CALDI

GIUSTI

COMODI

TRASPIRANTI

N°3



Comodi

**Idrorepellenti
e traspiranti**



Antistrappo



**Rinforzi sul lato «B»
e sulle ginocchia**

**LUNGI... come protezione contro
cadute, spine, rovi, ortiche e zecche**

N°4



INTIMO

**PER INTIMO VIENE INTESA
LA MAGLIETTA**

INTIMO / MAGLIETTA

Capo importante perchè???

È la base della nostra comodità e del nostro star bene nel andare in montagna

P
E
L
L
E

A
R
I
A

I
N
T
I
M
O

A
R
I
A

M
A
R
G
L
I
A

A
R
I
A

G a
I V
A E
C N
C T
A O

Umidità
→

Umidità
→

Umidità
→

Umidità
→

Umidità
→

1° strato

Intimo



Tessuto
tecnico

Traspirante

No cotone–no lana
(assorbono l'umidità ed
il sudore e fanno sentire
bagnati tutto il tempo)

2° strato

Pile-felpa



Sintetico ma traspirante

Collo alto: evita la dispersione del calore corporeo e colpi di vento al collo

Cerniera apribile per tutta la lunghezza in modo da poter aprire in caso di caldo

Poco spessore (tecnico)

3° strato

Giacca a vento



antivento

traspirante

Resistere
alla pioggia
e alla neve

BENE... ABBIAMO VISTO IL CLASSICO
VESTIARIO DELL'ESTATE.....
MAAAAA!!!!

D'INVERNO??????

Be.....

che dire d'inverno il secondo strato si può ripetere con un altro pile.....

I pantaloni vengono sostituiti o da una salopette...

O da pantaloni per l'inverno... caldi comodi resistenti all'abrasione e all'acqua Oppure da copri-pantaloni...

I guanti devono essere idrorepellenti e tener caldo... non basta aver un paio solo almeno 2

Ricordarsi sempre di tenere un cambio asciutto in macchina da usare alla fine dell'escursione

ZAINO



QUALE DILEMMA

Si deve prediligere gli zaini con porta attrezzatura esterni sia laterali che centrali

30-40 L è la capacità massima per un bambino

Lo zaino grande (40> oltre ...non serve), spesso uno zaino vuoto e più fastidioso ed ingombrante nella camminata di uno zaino pieno e ben bilanciato

Durante un uscita invernale, la maggior parte del materiale viene comunemente indossato

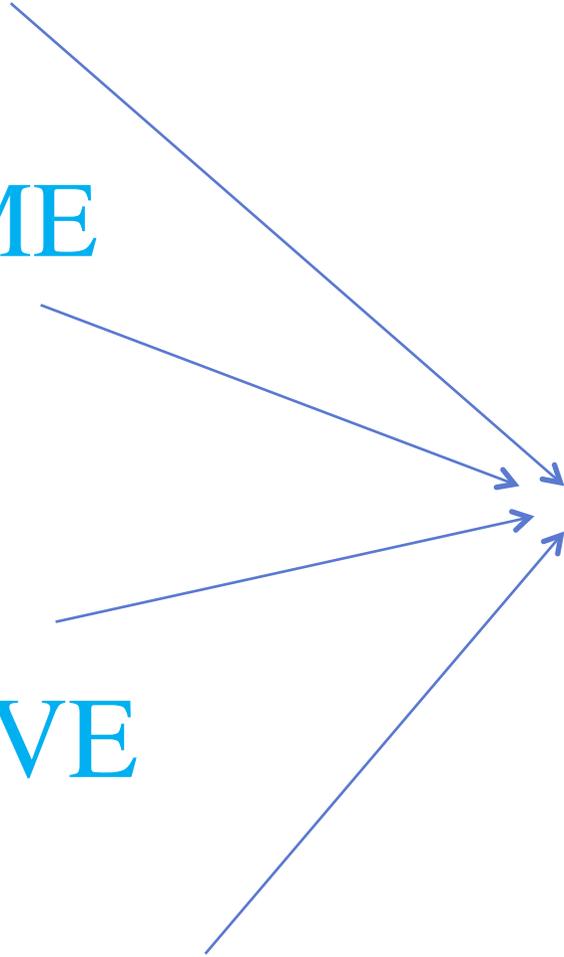
COSA

COME

DOVE

QUANTO

PORTARE



cosa

- Occhiali da sole con protezione laterale
 - Coltellino multiuso
- Pila elettrica in montagna, durante l'inverno, viene buio prima)
- Sacchetto di plastica per riparare gli oggetti e gli indumenti dall'umido dell'inverno... e non solo
 - Crema solare ad alta protezione almeno 25
 - Fazzoletti di carta
 - Fischietto
- Ricambio completo delle calze, della canottiera o della maglietta, in cotone non in lana
 - Guanti e passamontagna o berretto in pile di scorta
 - Giacca antivento
 - Termos con bevanda calda
- Copri zaino per la pioggia /nevicata improvvisa
 - Provviste

dove

Lo zaino va riempito secondo uno schema che deve tener conto dei pesi, delle forme e della frequenza dell'uso degli oggetti

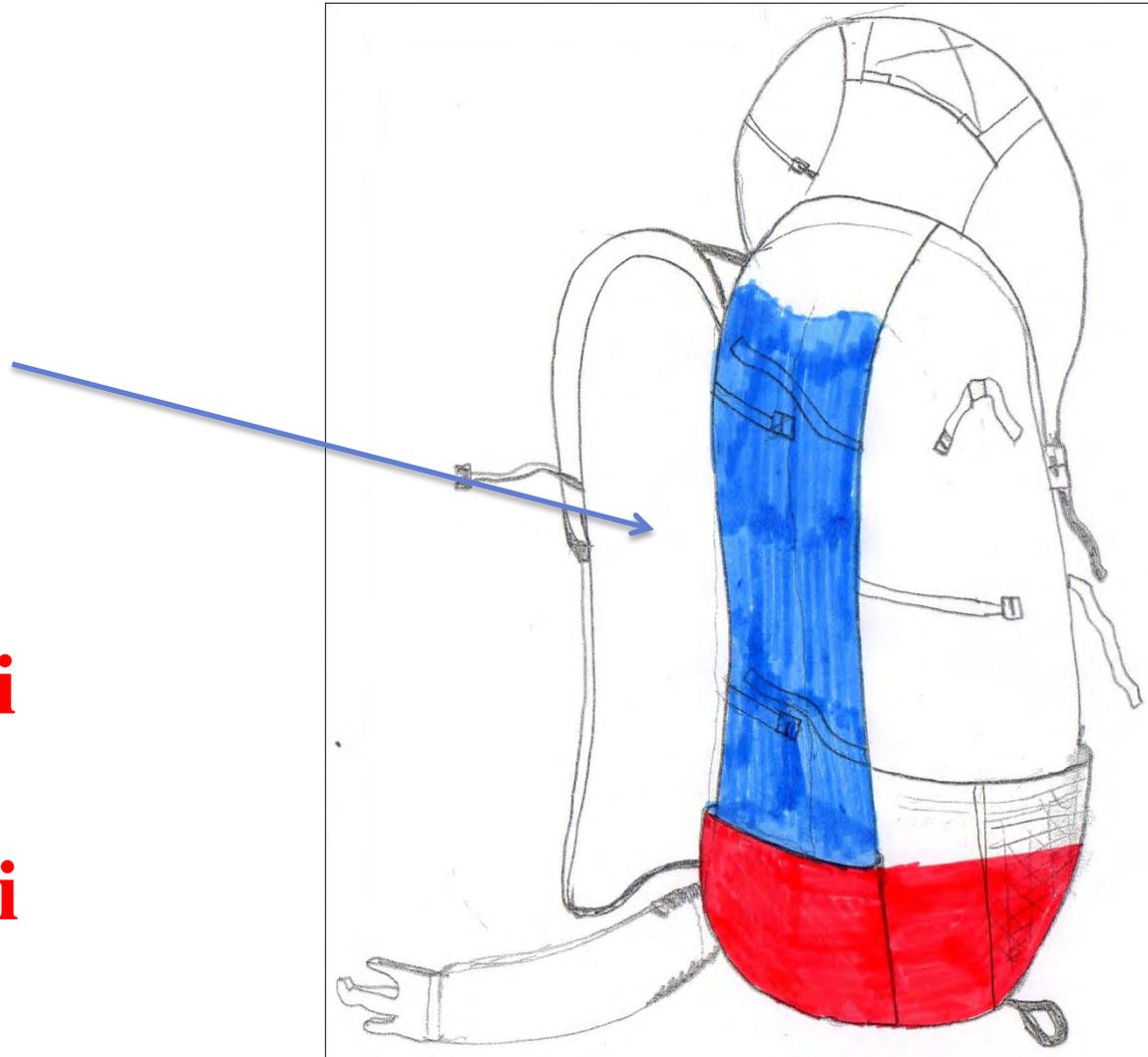


oggetti di uso frequente nel cappuccio

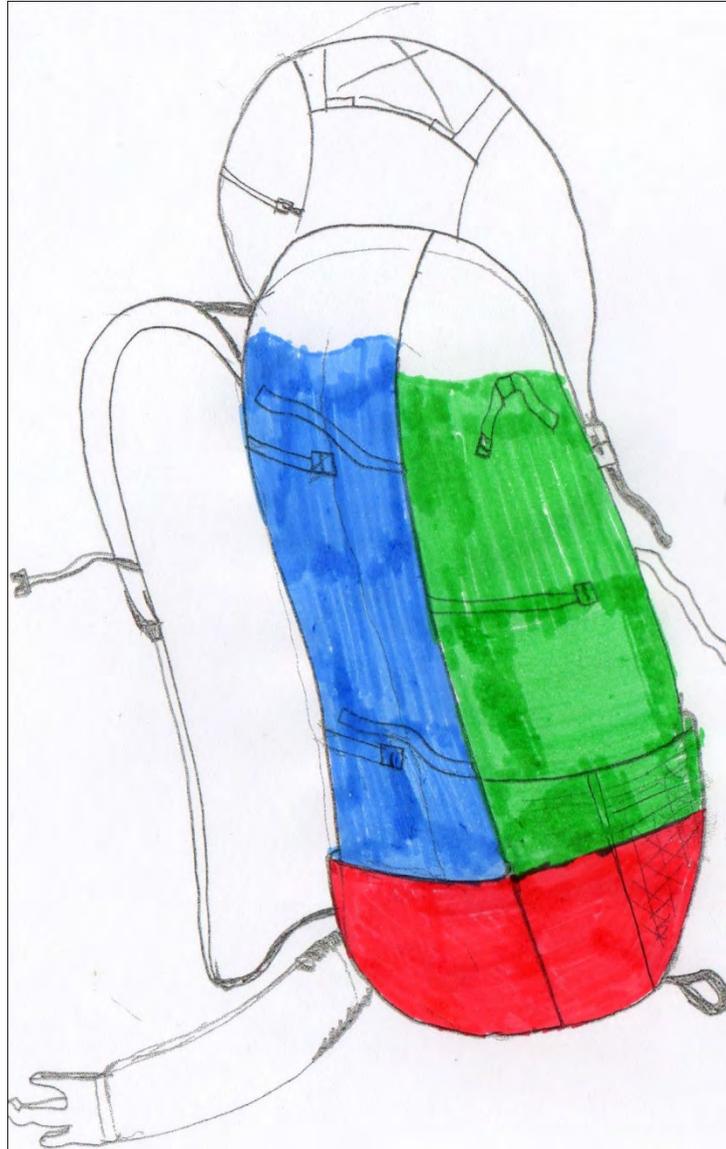


Fazzoletti di carta
Caramelle
Occhiali
Burrocacao
Torcia
Coltellino
Carta topografica

**Carichi pesanti
contro il dorso,
badando che
oggetti duri ed
appuntiti non
pressino sulle
spalle, nel caso di
tasche laterali
bisogna che i pesi
siano equivalenti**



Carichi intermedi verso l'esterno



Pile
Giacca a vento
Mangiare (chiuso dentro
una custodia di materiale
rigido, o all'interno di
un sacchetto)



D'estate...

Maglietta di ricambio

Guanti

Cuffia

Calzini

Mutande

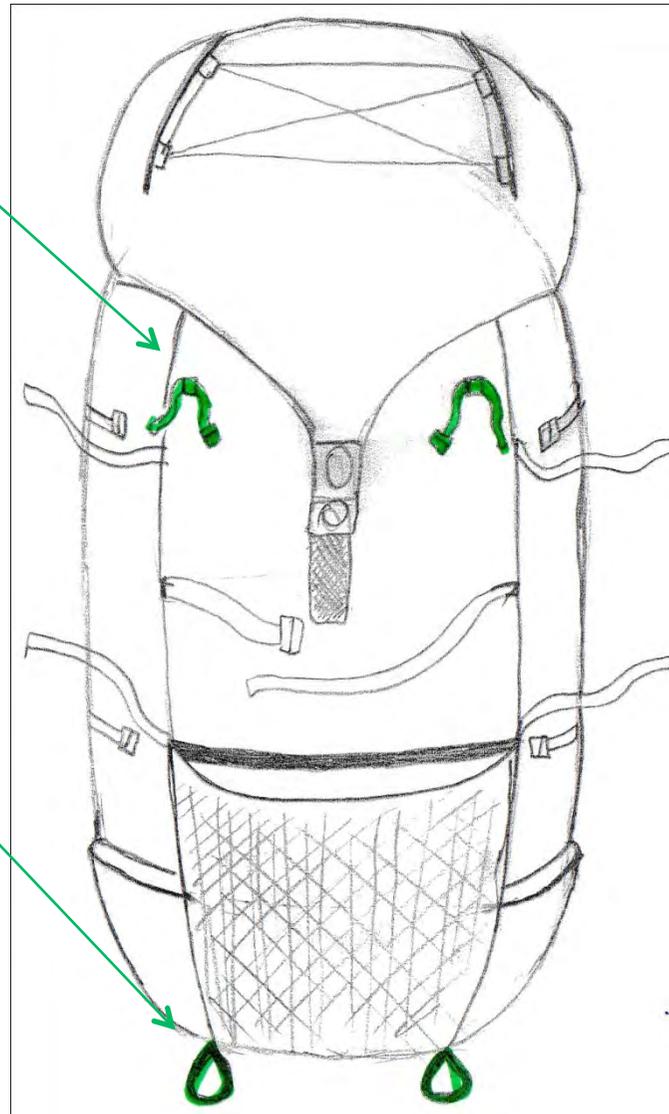
Il tutto dentro un sacchetto

**Carichi
leggeri sul
fondo**

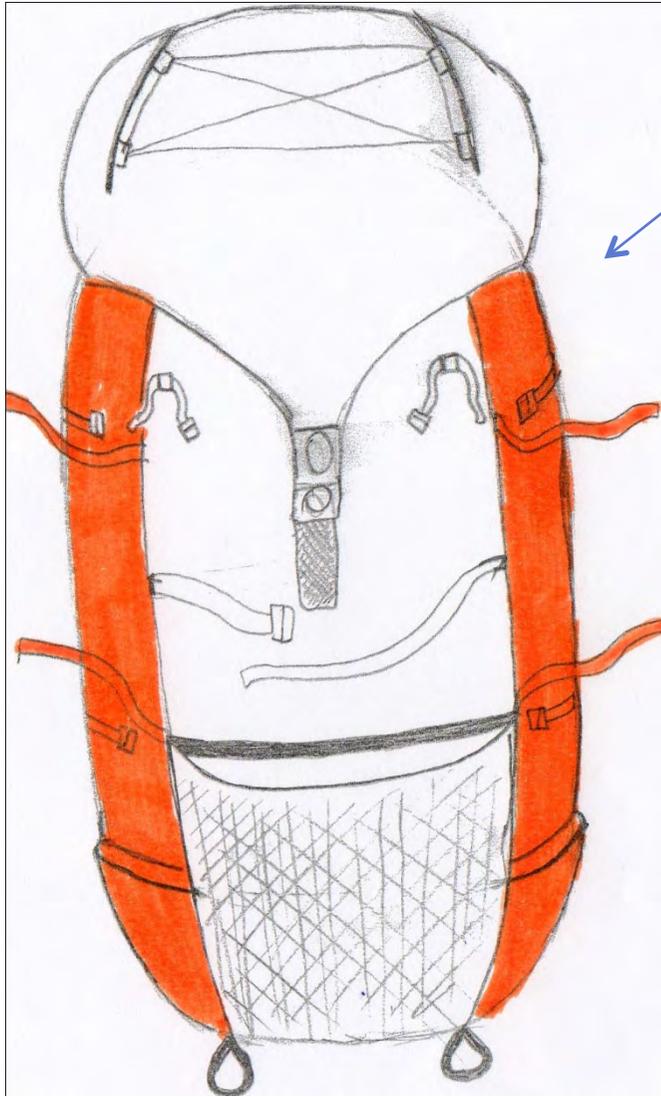
Si consiglia di tenere sempre uno spazio nello zaino per eventuale vestiario ... o altro.



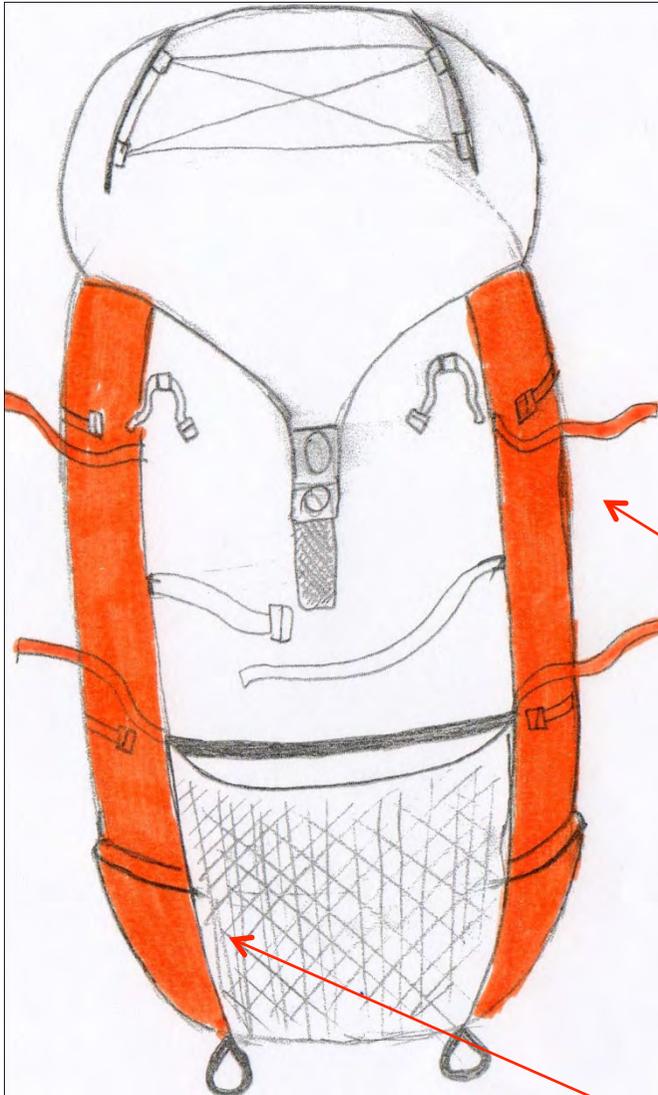
- La piccozza va posizionata nella parte frontale dello zaino nelle apposite fettucce porta piccozza, la punta deve essere rivolta verso l'alto.



E ancora...

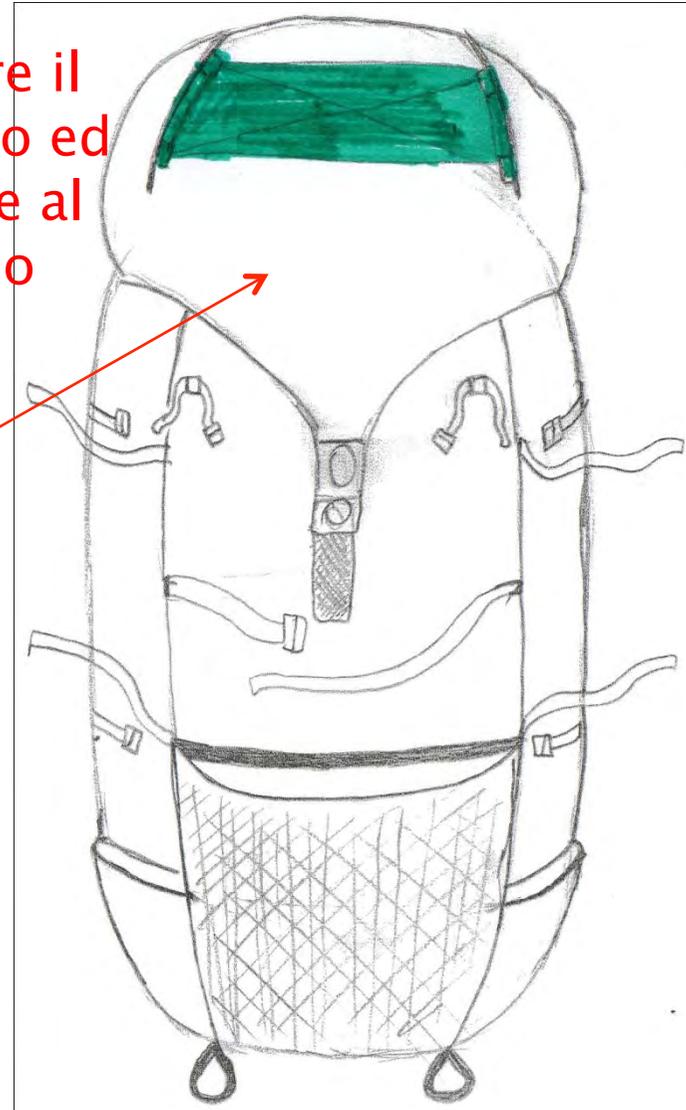


- I bastoncini telescopici, vengono posizionati su un fianco dello zaino, legati con le apposite fettucce laterali e rivolti con la punta verso il basso



- Ai lati dello zaino vengono fissate le ciaspe con le punte rivolte verso l'alto per bilanciarne il peso.

Sollevare il
cappuccio ed
adagiare al
interno



- I ramponi devono essere inseriti nello zaino con apposita custodia sempre che si disponga di spazio sufficiente, altrimenti su un lato dello zaino ! anche se viene vivamente sconsigliato

come

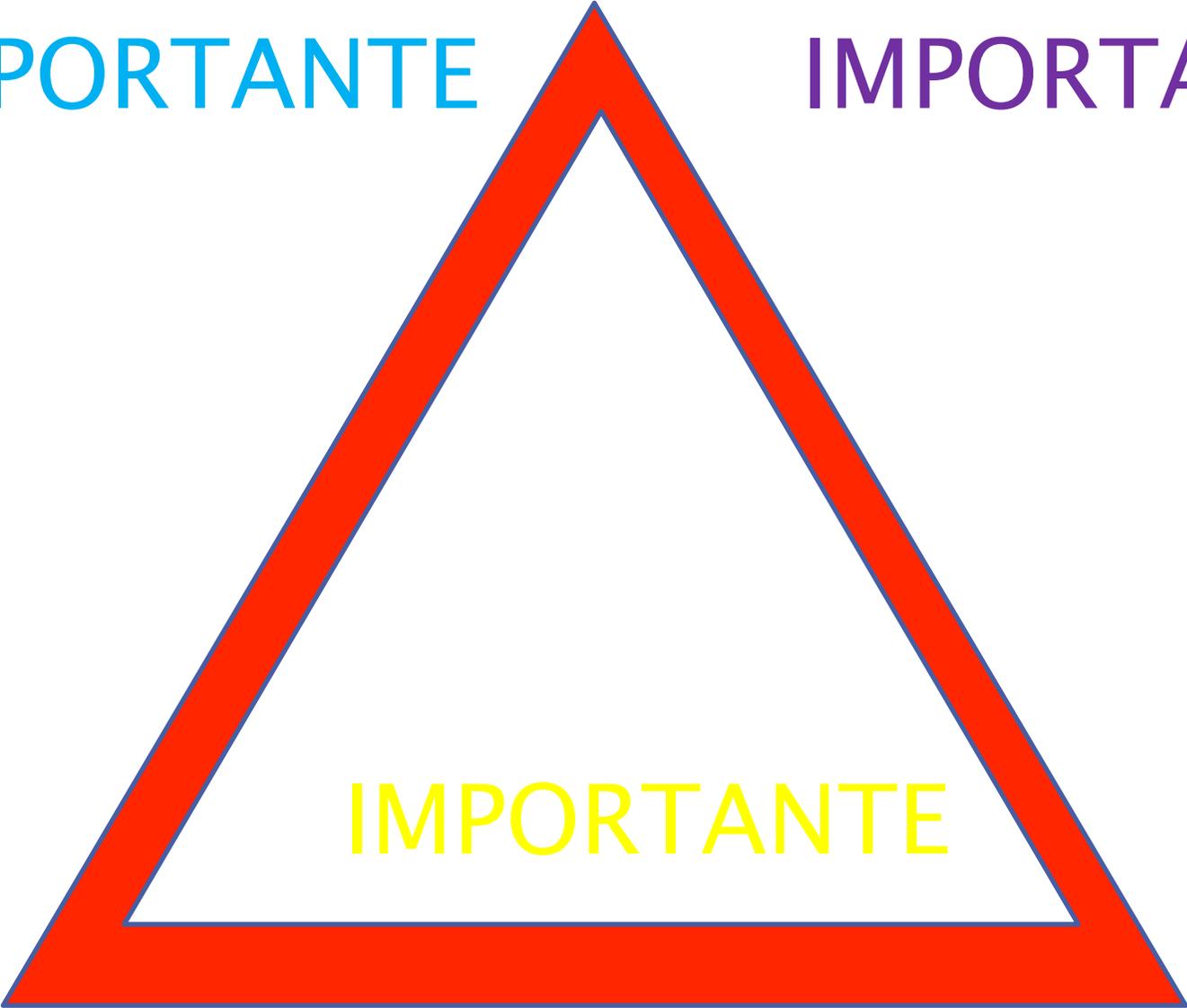
Il vestiario va riposto **sempre**
all'interno di sacchetti di plastica,

la carta topografica va sempre
riposa all'asciutto dentro un
sacchetto con chiusura a pressione
o altro

attrezzatura esterna allo zaino va
sempre posizionata in modo da
evitare eventuali ferite a chi ci
segue od eventuali pericoli in caso
di caduta.

IMPORTANTE

IMPORTANTE



IMPORTANTE

L'abbigliamento in montagna
deve rispondere ad un
duplice requisito, specie se
d'inverno

A- protezione dal freddo che
può essere molto intenso
specie d'inverno

B- possibilità di regolazione
termica del corpo

Gli indumenti a contatto con la pelle devono essere scelti in funzione dell'ambiente in cui si svolge l'attività e delle caratteristiche della stessa

Per sviare a contrattampi che poi portano a non godersi l'uscita, si può ottenere un efficace protezione dal freddo indossando più capi sovrapposti (sistema così detto a cipolla, creando così un intercapedine d'aria calda tra i vari capi

A basse temperature il cotone viene sconsigliato, visto che si inzuppa rapidamente e quindi diventa poco pratico

Ultima raccomandazione

Gli scarponi si usano in montagna

Su sentieri fatti di terra...

fango....sassi.....escrementi di mucca ecc...

Finita l'escursione si tolgono e si ripongono in un
sacchetto di plastica nel bagagliaio della
macchina

Pertanto durante il tragitto si usano

Le scarpe da ginnastica



BY STEFANO