



Come vestirsi per i trekking estivi: l'abbigliamento giusto per camminare col caldo

Scopriamo quali sono i migliori capi d'abbigliamento e come vestirsi per un [trekking](#) in estate. Avere il giusto abbigliamento tecnico è fondamentale per camminare con il caldo godendosi l'escursione ed evitando problemi fisici.

Una guida per scegliere il giusto abbigliamento per le escursioni estive

D'estate sempre più persone alle assolate spiagge della penisola preferiscono località montane o di campagna nelle quali dedicarsi a piacevoli camminate in quota.

Il clima fresco ed asciutto e il piacere di passare **qualche giorno immersi nella natura**, camminando oppure pedalando in libertà, sono richiami molto forti specie dopo un anno stressante e faticoso.

Insomma non sembrano esserci controindicazioni in questa scelta, ed effettivamente non ce ne sono, purché si presti la giusta attenzione all'abbigliamento e alle attrezzature.

Per una settimana in spiaggia sarà sufficiente avere in valigia qualche maglietta e un costume, in montagna però le cose sono un po' diverse.

L'abbigliamento va scelto con cura tenendo conto della quota e del tipo di attività outdoor che abbiamo in programma di praticare.

A nessuno farebbe piacere trovarsi la sera con 16° di temperatura e addosso **solo una canottiera**, oppure a

camminare su una pietraia con delle “comodissime” sneaker dalla suola inesistente.

Ecco perché è sempre utile fare un elenco dei vestiti e delle attrezzature che non possono mancare nel vostro bagaglio.

L'abbigliamento intimo o base layer

Sono i capi di abbigliamento ad **immediato contatto con la pelle**, per questo sono tra i primi a cui prestare attenzione.

L'irritazione della pelle è sempre dietro l'angolo, pronta a spuntare alla prima sudata.

In questo campo le aziende hanno fatto passi da gigante, creando tessuti e membrane in grado di disperdere il calore e l'umidità della sudorazione, garantendo al contempo un'ottimo comfort al camminatore.

Le calze da trekking

Anche le calze sono a diretto contatto con la nostra pelle, per molto tempo l'importanza di questo “attrezzo” è stata sottovalutata dagli escursionisti.

La scelta di un prodotto di qualità è invece essenziale per il comfort del nostro piede.

La giacca da montagna, detto anche guscio

La giacca non può mai mancare nello zaino del trekker, nemmeno d'estate.

In montagna **il clima cambia molto in fretta** e, nel giro di pochi minuti, ci si può trovare dinanzi a repentini cali di temperatura magari a causa di **improvvisi temporali estivi**.

In questi situazioni si apprezza l'importanza di un buon guscio da avere sempre dietro.

Negli ultimi anni le aziende hanno fatto passi da gigante in questo campo, ideando tessuti e membrane dalle performance straordinarie, garantendo un'ottima vestibilità e dimensioni contenute.

Le scarpe: croce e delizia

Lo sappiamo, quasi vi leggiamo nel pensiero. Pensate alla calura estiva, alle passeggiate nei prati di montagna e la tentazione di indossare un bel paio di **scarpe da ginnastica** è forte.

Più fresche e più leggere, per fare una passeggiata posso andare anche bene... e invece... no!

Le **scarpe da trekking** sono essenziali per non incorrere in spiacevoli inconvenienti o, peggio, infortunio.

Non lasciatevi ingannare dalle apparenze più “massicce”, le **scarpe da trekking estivo** hanno raggiunto degli standard di qualità e comfort elevatissimi.

Traspiranti, leggere e, al contempo, protettive per la caviglia e il piede, con suole molto performanti.

Insomma non avete scuse per non sceglierle, se non qualche volontà autolesionista, perché anche d'estate la montagna non nasconde le sue pietraie, le superfici scivolose oppure tratti ripidi sui quali “arrampicarsi.”

Lo Zaino: immancabile compagno di viaggio

Anche in questo caso è importante ricordare che si tratta di un'attrezzatura tecnica, quindi lo zaino per l'ufficio o la palestra non va bene.

Gli zaini da trekking sono il risultato di studi approfonditi sull'anatomia umana e sui movimenti dell'escursionista, per fare in modo che il carico sia ben distribuito e non crei problemi alla schiena.

Ecco perché più lunga sarà la vostra escursione, più grande sarà lo zaino e più è importante che questo sia di qualità e adatto al corpo.

Nessuno ama rientrare da **una gita nella natura** con la schiena dolorante, sono altri i ricordi che si vogliono conservare, ecco perché è importante pensare bene alle dimensioni e alla tipologia di zaino.

Tutto dipenderà dai vostri programmi, escursione in giornata o trekking plurigiornaliero? da soli oppure in compagnia? si dorme in rifugio oppure in tenda? tutte domande a cui trovare una risposta prima di partire.

I pantaloni, la moda va bene in città:

Estate, sole e caldo e via a camminare sui sentieri di montagna con i pantaloncini della tuta, salvo poi trovarsi con un bel graffio sul sedere o una sbucciatura sulle ginocchia alla prima innocua scivolata.

Anche d'estate è importante indossare pantaloni tecnici, i cui tessuti sono realizzati appositamente per resistere alle abrasioni e proteggere le nostre gambe.

Spesso si rinuncia a questi materiali perché non si immagina la qualità dei prodotti sul mercato che, ormai, sono creati con materiali molto resistenti ma al tempo stesso comodi, leggeri e confortevoli.

I bastoncini, camminiamo meglio:

Pensate di non averne bisogno? Proviamo a farvi cambiare idea elencando alcuni dei benefici nell'uso dei bastoncini per il trekker.

Anzitutto si migliora l'equilibrio, grazie ad una camminata "a quattro piedi".

Un ottimo modo per scaricare parte del peso sulle braccia diminuendo il carico per gambe e spina dorsale, specie se in spalla avete uno zaino pesante.

Nella camminata vengono coinvolte anche le braccia, contribuendo così ad allenare anche la parte superiore del corpo.

articolo su [Trekking & outdoor](#)

Categoria

1. Info trekking
2. Info e curiosità

Tag

1. Trekking

Data di creazione

2024/07/12