

TIPS A CURA DI MARCO SGUAYZER

ATTREZZATURA UTILE PER IL TREKKING

Ecco alcune attrezzature che riteniamo fondamentali per chi si avvicina al trekking in bassa e media quota. Vediamo dunque alcune attrezzature utili secondo noi:

- Scarponcini da trekking alti che avvolgono la caviglia con suola scolpita, importante è che abbiano un buon ammortizzamento del tallone. Vanno bene anche scarponcini bassi o scarpe da trail-running (la cosa è un po' soggettiva);
- Calzettoni specifici da trek, possibilmente rinforzati nel tallone;
- Pantaloni comodi, meglio se lunghi, non stretti, leggeri. Prevedere un cambio;
- Maglie intime assorbenti, traspiranti, una camicia, un pile, una felpa leggera manica lunga, k-way;
- Antivento e per pioggia leggera o un softshell leggero, mantellina cerata antipioggia, c'è chi non disdegna l'ombrello;
- Cappellino da sole, bandana leggera, creme solari protettive, burro cacao protettivo per labbra;
- Occhiali protettivi da sole, ghette per nevi tardivi e magari un paio di guanti;
- Zaino da trekking di media capienza (circa 30 L è sufficiente), borraccia da almeno 1 Litro;
- Sali minerali da aggiungere in acqua (Polase o simili), si può anche pensare di avere delle borracce filtranti (pure bottle) per quando si preleva l'acqua alle fonti (ci può essere terra o altre impurità);
- Pranzo al sacco e qualche alimento energetico e di facile digestione (vale a dire un buon panino);
- Cioccolato, snack, barrette, frutta fresca, frutta secca;
- Bastoncini telescopici (utili, non indispensabili), binocolo e macchina fotografica consigliati per gustarsi al meglio ogni scorcio e paesaggio;
- Carte topografiche Fraternali;
- Non dimenticate un buon libro per le serate in rifugio.

