

## ABBIGLIAMENTO ESCURSIONI estive

Come vestirsi per bike tours estivo?

Fortunatamente abbiamo delle ebike alle quali possiamo regolare la fatica della pedalata in funzione della temperatura, per rinfrescarci o scaldarci autonomamente con lo sforzo fisico.

Tuttavia ci sono alcune **regole base**, derivate da esperienze maturate in alta montagna ed in altre ostili con l'uso della bicicletta.

### Escursioni in pianura

Il caldo o la pioggia possono essere le condizioni sfavorevoli ad una escursione o vacanza in bici.

Primo strato, intimo, meglio se tecnico, non che sia solo sintetico ma anche teflonato (o altre tecnologie), per **eliminare l'umidità e il sudore dalla pelle** e restare asciutti.

Uno **smanicato antivento** è sempre utile, specialmente al rientro serale o durante le notturne o in caso di maltempo. Anche una giacca leggera windstopper o un K-way possono essere necessari in caso di umidità dell'aria.

In caso di pioggia **giacca e pantaloni cerati** sono necessari se si procede per molti chilometri sotto all'acqua. Utili anche i **copri scarpe impermeabili**.

**Pantaloncini corti** in periodo caldo, tuttavia con attenzione al sole, che può arrecare **scottature alla pelle** sulla parte sopra della coscia, ginocchio e nella parte posteriore bassa, dietro, nel polpaccio.

**Scarpe comode**, tipo scarponcino basso da avvicinamento, con adeguato grip sulla suola.

Ricordarsi sempre **crema solare** almeno protezione 30, **occhiali** con protezione UV, spray **antizanzare** e **salviette umide** rinfrescanti (o meglio, igienizzanti). Un **cappello** sempre al seguito, anche se il casco fa già da copricapo.

### Escursioni in montagna in estate

Il freddo e l'umido insieme sono una miscela perfetta per i geloni e raffreddare il resto del corpo. Siamo in corsa e/o sotto sforzo e/o con nevicata in atto (sono le escursioni più affascinanti), però dobbiamo avere l'abbigliamento adeguato.

**Vestirsi a strati**, per regolare al meglio lo scambio termico (ma questo lo sapete già)

Primo strato, intimo, meglio se tecnico, non che sia solo sintetico, ma anche teflonato (o altre tecnologie), per **eliminare l'umidità e il sudore dalla pelle**

Strato esterno deve essere antivento con strato termico interno – es. soft-shell – ferma l'aria e tiene caldo. **Giacca e pantaloni** dovranno essere sufficientemente elastici e per consentire una migliore protezione termica **non devono essere assolutamente aderenti**, condizione necessaria per creare la camera d'aria che si forma tra strato esterno e corpo, anch'essa strato coibente.

Uno **smanicato antivento** è sempre utile, specialmente al rientro serale o durante le notturne o in caso di maltempo. Anche una giacca leggera windstopper o un K-way possono essere necessari in caso di umidità dell'aria.

In caso di pioggia **giacca e pantaloni cerati** sono necessari se si procede per molti chilometri sotto all'acqua. Utili anche i **copri scarpe impermeabili**.

**Pantaloncini corti** in periodo caldo, tuttavia con attenzione al sole, che può arrecare **scottature alla pelle** sulla parte sopra della coscia, ginocchio e nella parte posteriore bassa, dietro, nel polpaccio.

**Scarpe comode**, tipo scarponcino basso da avvicinamento, con adeguato grip sulla suola.

Ricordarsi sempre **crema solare** almeno protezione 30, **occhiali** con protezione UV, spray **antizanzare** e **salviette umide** rinfrescanti ( o meglio, igienizzanti). Un **cappello** sempre al seguito, anche se il casco fa già da copricapo.

### Escursioni in montagna in inverno

Il freddo e l'umido insieme sono una miscela perfetta per i geloni e raffreddare il resto del corpo. Siamo in corsa e/o sotto sforzo e/o con nevicata in atto (sono le escursioni più affascinanti), però dobbiamo avere l'abbigliamento adeguato.

**Vestirsi a strati**, per regolare al meglio lo scambio termico (ma questo lo sapete già)

Primo strato, intimo, meglio se tecnico, non che sia solo sintetico, ma anche teflonato (o altre tecnologie), per **eliminare l'umidità e il sudore dalla pelle**

Strato esterno deve essere antivento con strato termico interno – es. soft-shell – ferma l'aria e tiene caldo. **Giacca e pantaloni** dovranno essere sufficientemente elastici e per consentire una migliore protezione termica **non devono essere assolutamente aderenti**, condizione necessaria per creare la camera d'aria che si forma tra strato esterno e corpo, anch'essa strato coibente.

Eventualmente in caso di freddo intenso, sotto al pantalone, indossare un **panta-fuseaux invernale** leggermente felpato.

Nel secondo strato, personalmente, preferisco sotto alla giacca uno smanicato per consentire un migliore movimento alle braccia e calore sul corpo.

Prevedere sempre un **guscio waterproof** da mettere nello zaino (giacca sicuramente, panta se non sono troppo larghi o rigidi).

**Scarpe alte** sopra alla caviglia, come un doposci, in modo che il pantalone le copra fino al collo del piede, per non fare entrare neve

**Guanti antivento** non troppo spessi, con un paio di scorta se si dovessero bagnare. In caso soffriate particolarmente il freddo alle estremità, un paio di guanti o calzini in microfibra aderenti sotto a quelli più pesanti.

**Sottocasco**, non in lana, troppo ingombrante, meglio se in microfibra meglio, meglio ancora se senza cuciture.

**Scalda collo** a scelta in base alla propria giacca a vento, deve coprire lo spazio tra il colletto delle giacca e il naso.

Per tutte le **parti scoperte** (viso) una buona crema grassa protegge dal vento gelido.