
Vacanze in montagna

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Scarponcini da scalata, calzoncini corti, giacche a vento e occhiali da sole. Per gli amanti delle vette bastano pochi accessori per godersi al massimo il relax in mezzo alla natura

Costumi, vestiti, infradito e sandali sono perfetti per una vacanza al mare, dove le giornate passano tra spiagge e chalet sulla sabbia, ma chi ama il fresco e la montagna cosa può mettere in valigia questa estate? Partiamo dalle scarpe da trekking, per chi non può rinunciare a passeggiata tra i boschi o sui prati, gite ai rifugi o semplici picnic. Il nostro consiglio è di lasciare a casa sandali aperti o scarpe con tacchi, perché non vi serviranno.

La montagna richiede comodità, la scoperta di sentieri ci può portare ad attraversare fiumiciattoli, a camminare su sassi e per i più avventurosi a scalare qualche piccola roccia. Le scarpe sono essenziali, prendere una storta, per i meno esperti, è molto semplice. Le scarpe da ginnastica, benché comode, non sono del tutto adatte, essenziali sono invece gli scarponcini tecnici, non troppo stretti, per evitare dolori ai piedi, ma neanche larghi, poiché devono tenere ferma la caviglia. Sotto vanno indossati calzettoni non troppo leggeri e lunghi fino al ginocchio, che riparano da un possibile cambiamento atmosferico, ma anche da animali come vipere o insetti. Il clima, poi, in montagna, è imprevedibile, ci si può svegliare con il sole ed essere sorpresi da temporali estivi. Meglio allora non farsi trovare impreparati e l'abbigliamento ideale diventa quello comunemente definito a cipolla.

Un paio di calzoncini corti non devono mai mancare o indossati sotto quelli lunghi o nello zaino, le camminate sono spesso faticose, se il clima poi è caldo solo un pantalone lungo potrebbe solo rendere meno piacevole l'escursione. Una semplice maglietta a maniche corte può andare benissimo per le giornate calde, ma è sempre consigliato portarsi dietro un maglione più pesante, per quando si arriva in cima alla vetta.

Ovviamente non può mancare nello zaino una giacca a vento, la pioggia può arrivare infatti in pochi minuti e indossare il k-way è l'unico modo per ripararsi. Per rimanere comodi, è meglio lasciare a casa anche le borse cittadine.

Uno zaino da portare in spalla è la soluzione migliore. Anche in questo caso, per riempirlo, non servono troppi accessori, ma soprattutto non bisogna dimenticare una borraccia con acqua fresca, un cappello per ripararsi dal caldo, occhiali da sole e crema solare: il sole, in montagna, si sa, è ancora più forte. Insomma per gli amanti della natura, la valigia deve essere essenziale, senza troppi accessori perché la parola d'ordine sulle vette è: comodità.

