Oltre ai consigli per l'abbigliamento e il materiale da utilizzare durante un'escursione, è necessario fare il punto su quanto serve per andare a camminare nel periodo invernale, quando il freddo la fa da padrone. In questo caso ci sentiamo di raccomandare il più possibile l'acquisto di materiale tecnico, che, anche se più costoso, garantisce maggiore sicurezza nella nostra escursione.

Abbigliamento per un'escursione invernale di una o due giornate:

- giacca impermeabile ed anti-vento.
  Non consiglio nemmeno il classico piumino, dentro il quale, durante la camminata, si rischia di fare una sauna
- un pile pesante e uno di medio spessore (micropile): la vecchia regola del vestirsi a cipolla, cioè a strati sovrapposti, rimane secondo me validissima
- due magliette tecniche, di cui una a maniche lunghe, da tenere a contatto di pelle.
- pantaloni lunghi: se soffri il freddo vanno bene quelli da sci. In alternativa, per chi comincia e giustamente non vuole investire un capitale, vanno bene anche i classici pantaloni estivi, con sotto una calzamaglia e sopra gli antivento. In caso di troppo caldo sarà sempre possibile togliere gli antivento. Lascia perdere jeans e braghe di velluto: sono pesanti, se si bagnano si inzuppano come spugne e non aiutano il movimento.
- calze da trekking.
- scarponi. Sono indispensabili gli scarponi alti, che proteggono oltre la caviglia, possibilmente con la suola in Vibram e la fodera in goretex o materiali similari, che aiutano (aiutano, non risolvono completamente) nel problema dell'infradiciamento dei piedi.
- un bel berretto caldo, meglio se anti-vento
- guanti di pile, in materiale wind-stopper oppure i vecchi guanti da sci

Materiale per un'escursione invernale:

- zaino di circa 30 litri per le uscite giornaliere, fino a 50-60 litri per i trekking di più giorni, anche se il mio consiglio è di non superare i 45 litri, in modo da essere costretti ad autolimitarsi nelle cose da portare. L'importante è che sia comodo, con buoni spallacci, che non uccida la schiena e che abbia la cintura per caricare i fianchi
- il coprizaino
- i bastoncini telescopici (o bacchette) sono indispensabili per la camminata.
- ovviamente le ciaspole
- ghette, che impediscono di infradiciarti la parte bassa del corpo, dal ginocchio in giù
- occhiali e crema da sole, più uno stick per le labbra: più si sale di quota più i raggi UV si fanno micidiali
- una borraccia da un litro: non dimenticarti che restare senz'acqua è la più grossa tortura che vi possa capitare sia in montagna, che in qualunque altro posto del pianeta. Utili i sali integratori, che aiutano a prevenire la perdita causata dalla sudorazione
- cibo: senza carburante non si procede. Ognuno ha i suoi gusti e preferenze e la scelta se portare panini e cioccolate o barrette energetiche dipende solo dal voi. L'importante è essere autosufficienti
- un coltello milleusi può sempre servire
- kit di pronto soccorso con i farmaci personali. Come accompagnatore porto sempre con me un kit generico con bende, disinfettante, cerotti, analgesici, ma nessuno come te può sapere delle tue necessità in campo medico. Se soffri di patologie particolari (problemi cardiaci, diabete, allergie) ti consiglio di avvisare sempre l'accompagnatore, in modo da prevenire eventuali problemi.
- cerotti per salvaguardare le parti delicate dei piedi (ottimi quelli in carta) o per proteggere le eventuali vesciche (i Compeed sono fantastici)
- carta topografica, bussola, altimetro e binocolo completano la dotazione, ma se vai in giro con un accompagnatore non sono indispensabili

- il sacco lenzuolo per dormire nei rifugi è indispensabile. Una torcia è sicuramente utile, dato che alle 22 normalmente vengono spente le luci
- la macchina fotografica ti aiuterà non solo a conservare i ricordi della gita, ma per esperienza aumenta anche il livello di attenzione e di interesse nei confronti dell'ambiente. Mi raccomando: non portare treppiede, flash e dotazione completa di obiettivi intercambiabili, molto meglio qualcosa di leggero e maneggevole.

Nota bene: più lo zaino è leggero, più l'escursione ti piacerà... è automatico!!!! Nella mia esperienza evito di partire con più di 5Kg sulle spalle per le uscite giornaliere e con più di 12 Kg nei casi di trekking di più giorni.

Un trucchetto: metti gli oggetti delicati (binocolo, cellulare, portafoglio) e gli indumenti all'interno di sacchetti di plastica. In caso di acquazzone salverai così capre e cavoli.

Questi consigli non sono una bibbia, né sono scolpiti nella pietra, ma derivano solo dalla personale esperienza sul campo.