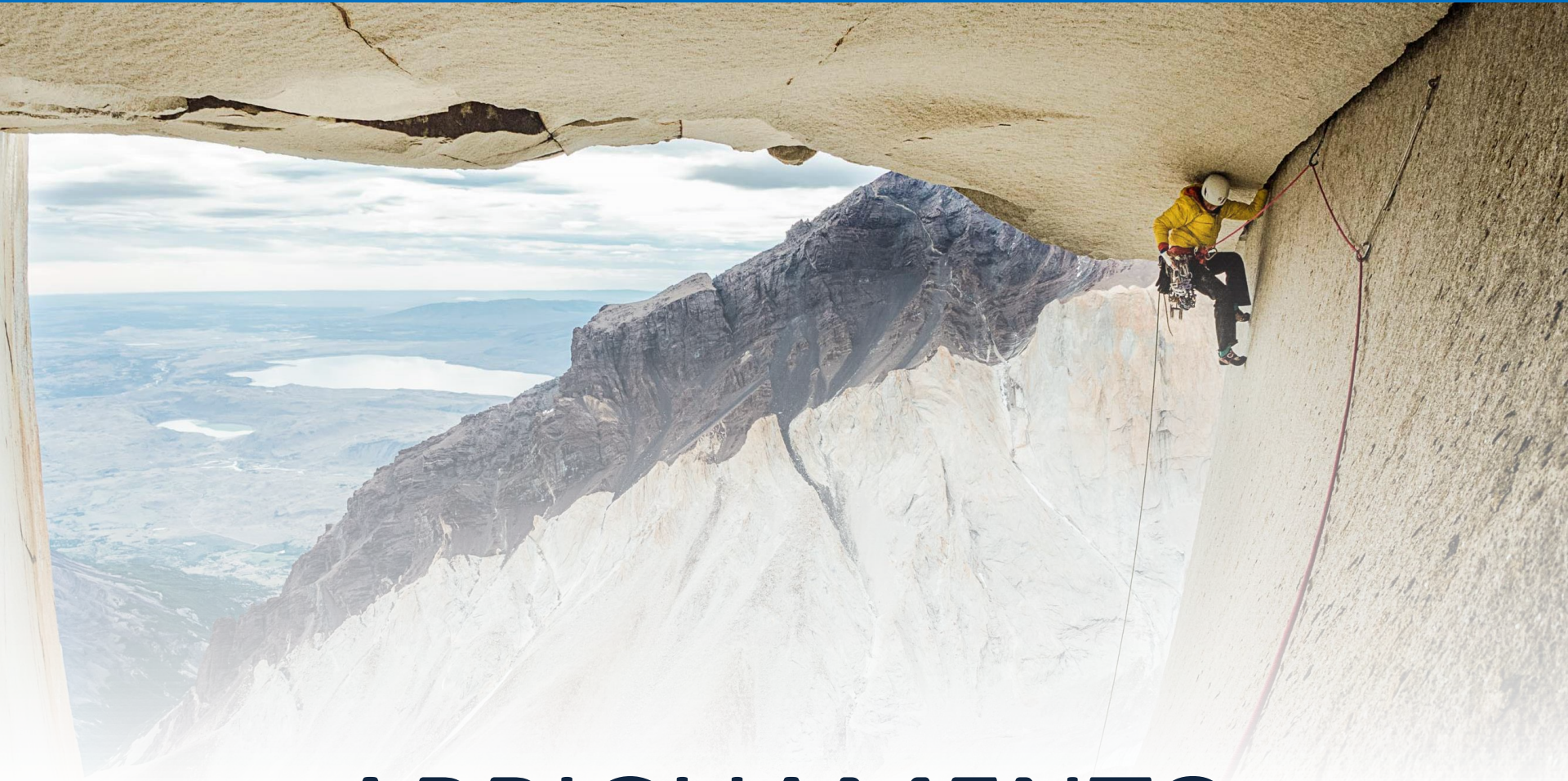




Scuola Renzo Cabiati

Corso Alpinismo A2



ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento a Strati



Funzionalità

- Maggiore capacità di mantenere asciutti e caldi
- Maggiore adattamento alle mutevoli condizioni ambientali
- Minor ingombro e peso possibile
- Maggiore CONFORT COMPLESSIVO

Gli Strati

PRIMO STRATO

Abbigliamento a diretto contatto con la pelle e determina i successivi.

- Maglie
- Calzmaglie
- Pantaloni

SECONDO STRATO

Capi intermedi con proprietà di isolamento termico.

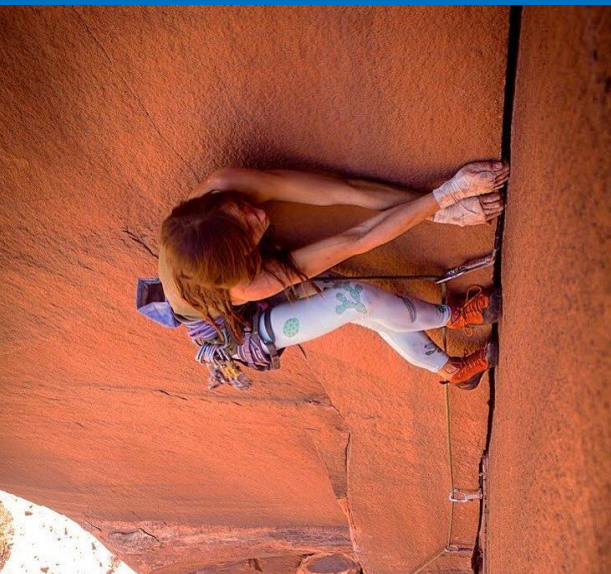
- Pile
- Micro - pile
- Piumini

TERZO STRATO

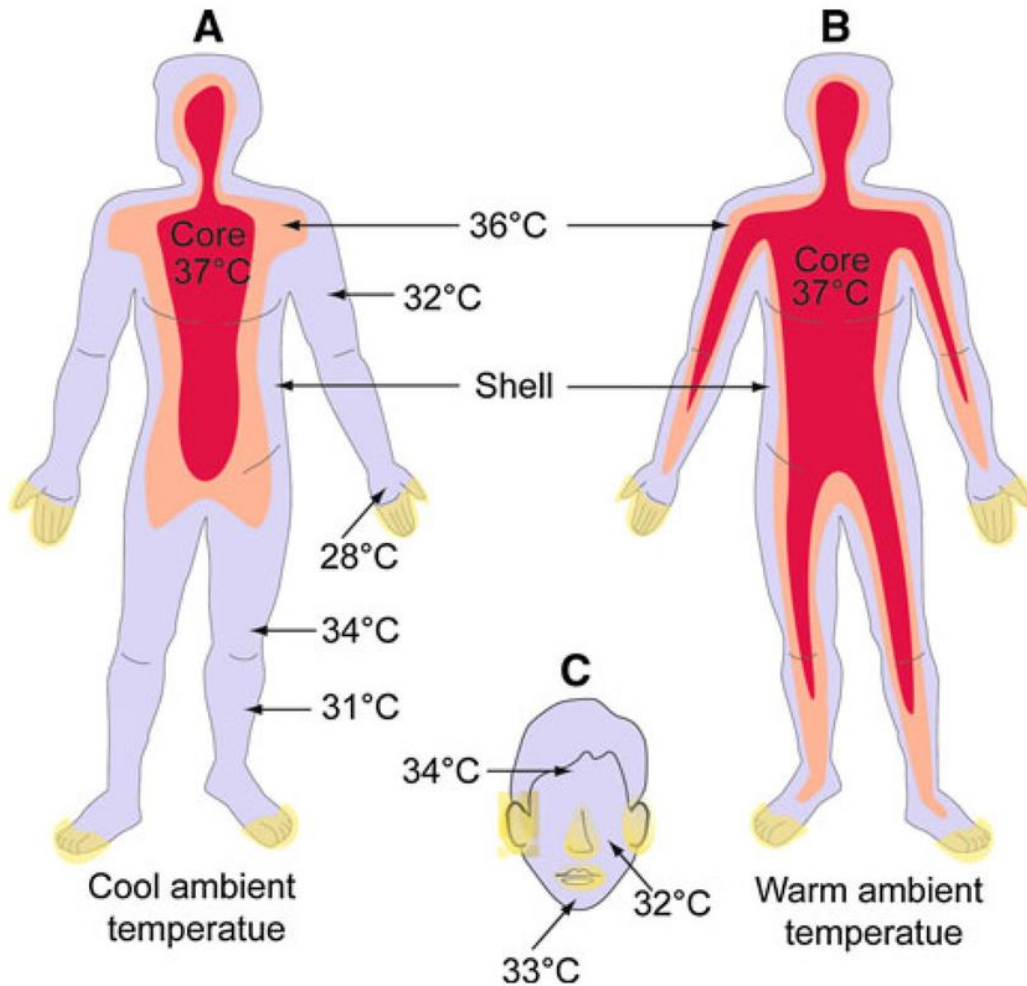
Capi con una specifica capacità di resistenza all'acqua e al vento.

Detti anche gusci

- Soft-shell
- Hard-shell
- Sovra pantaloni



La Temperatura del Corpo



Se si considerano le zone del corpo più soggette al raffreddamento o al surriscaldamento, posso crearmi dei parametri oggettivi su cui basare la scelta dei capi

Le Combinazioni

La scelta della combinazione è la fase più delicata.
I parametri da considerare sono in primo luogo il tipo di attività:

AEROBICA – ANAEROBICA

la quota:

ALTA MONTAGNA – MEDIA MONTAGNA – FONDO VALLE

il luogo e l'esposizione:

AREE VENTOSE – ESPOSTE A SUD – ESPOSTE A NORD

Il periodo dell'anno

CHE INCIDE PER LE ORE DI ESPOSIZIONE AL SOLE E DI CONSEGUENZA SULLE
TEMPERATURE

1	2	3	4	5	6
BASE LAYER					
	MID LAYER & FLEECE				
		INSULATION			
	SHELL JACKET				
			INSULATED SHELL JACKET		
			BELAY JACKET		

Arrampicata su Roccia



E' una attività anaerobica dove si privilegia un abbigliamento caldo perché la progressione a tiri prevede di stare fermi per un lasso di tempo in cui va garantito il mantenimento di una temperatura corretta.

La parte aerobica è limitata all'avvicinamento.

Non devo sudare mentre arrampico, non devo avere la pelle d'oca mentre faccio sicura



Esempi «per il corso»



PER GIORNATA IN FALESIA:

Maglie maniche corte o lunghe da indossare sul tiro. - Felpe, Giacche, Piumini da utilizzare mentre si fa sicura.

Tendenzialmente gli avvicinamenti sono brevi quindi si hanno minori necessità di ridurre il peso e l'ingombro.

PER LA GIORNATA IN GRIGNETTA

Maggiore necessità di stratificare.

In avvicinamento rischierò di sudare quindi maglia leggera e nel caso può essere sufficiente aggiungere dei guanti o una fascia (fare riferimento alla diapositiva 4)

Pantaloni, maglie preferenzialmente in tessuto tecnico

Uno strato intermedio come micro-pile o una maglia termica

Un giubbotto antivento oppure Soft-Shell.



PER IL WEEKEND IN DOLOMITI O SULLE ALPI

Come per la Grigna ma in questo caso stratificare diventa essenziale per mantenere un buon livello di confort.

Pantaloni tecnici meglio se Wind Stopper e un terzo strato (Soft o Hard Shell) al posto dell'antivento Guanti e cappellino nello zaino

Alcune Dritte

Se soffro il freddo alle estremità in alternativa all'utilizzo di guanti pesanti si può aumentare il peso dello strato alla altezza del busto. Il calore che mantengo sul torace riduce notevolmente la dispersione sugli arti.

Un antivento non traspirante trattiene oltre che l'umidità il calore, quindi in una fase anaerobica riesce abbastanza bene a svolgere il duplice ruolo di secondo e terzo strato

Per capire se sarò vestito correttamente durante l'avvicinamento: se prima di iniziare la fase aerobica avrò leggermente freddo, starò bene durante la camminata.

Quando da fermo sono in una situazione di confort molto probabilmente non lo sarò per il resto dell'avvicinamento

La roccia riflette il calore quindi scalda quando sto arrampicando.

L'abbigliamento incide anche sul consumo di acqua.

Se tengo al caldo la testa sono a metà dell'opera.

La scelta se portare o meno alcuni capi può essere concordata con il mio socio di cordata. Molto spesso per esempio è sufficiente portare un piumino in due e verrà scambiato nel momento in cui si passa dall'arrampicare da primo di cordata al fare sicura.

Vero è, che di caldo in montagna non è mai morto nessuno, ma non è un assoluto. Il peso in più ve lo portare per tutto l'avvicinamento e la scalata.

SPERIMENTATE IL PIU' POSSIBILE DURANTE LE CAMMINE DI RELAX IN MODO EVITARE GLI ESPERIMENTI QUANDO DOVRETE AFFRONTARE 2 ORE DI AVVICINAMENTO E 15 TIRI DI VIA.



Alpinismo su neve/ghiaccio

È una attività aerobica quindi il corpo produce una maggiore temperatura.

Quindi per mantenere una situazione di confort può essere sufficiente un abbigliamento più leggero rispetto a quello utilizzato per l'arrampicata su roccia.

La fattore atmosferico da gestire è principalmente il vento e i repentini mutamenti meteorologici. Fortunatamente entrambi gestibili con i capi Shell.



Esempi pratici:

PER LA MONTAGNA:

- Maglia tecnica maniche corte
- Maglia maniche lunghe o micro pile
- Giacca Shell (meglio Hard-Shell con guaina Goretex che garantisce maggiore traspirazione)
- Pantaloni tecnici
- Guanti
- Cappellino / Buff
- Occhiali – protezione fattore 3

Arrampicata Ghiaccio / Misto

- Il tipo di attività è simile a quello della arrampicata su roccia ma viene svolta in condizioni ambientali più severe.
- È il «regno» dei gusci dove torna sovente utile anche l'utilizzo di sovrapantaloni Hard-Shell
- A fare Misto ci si bagna quindi il doppio paio di guanti è estremamente utile.
- In comune con l'arrampicata su roccia multipitch si può prendere in considerazione l'utilizzo di un piumino per cordata. In questa eventualità verrebbe utilizzato un Secondo Strato sopra ad un Terzo Strato.

...non esistono dogmi...

