

Come vestirsi per lo sport nella natura di Mario Ronco

Quando facciamo una camminata, un giro in bici o una corsa, quando facciamo sport, il nostro movimento produce calore.

Questo concetto molto semplice è alla base di tutto l'abbigliamento sportivo: infatti si è passati da un abbigliamento che doveva *tenere caldo* a un abbigliamento che deve svolgere molteplici funzioni. Deve far evaporare il nostro sudore, riparare dal vento ma traspirare, essere impermeabile ma non farci sudare e deve anche tenere caldo.

Torniamo al fatto che ci muoviamo. Il nostro movimento produce calore che deve essere disperso, perché rimanere sudati provoca disagio, maggiore affaticamento e anche malanni.

A questo serve **l'abbigliamento intimo sportivo**.

I tre pezzi che assolutamente non devono mancare sono: la più importante, la base di tutto, una maglietta da pelle, giro collo, maniche corte; una maglia peso medio con zip e maniche lunghe; in inverno, una calzamaglia.

Vi suggeriamo l'intimo di Marmot o di The North Face; comunque sul mercato ci sono molti intimi validi. I prodotti di questi due marchi, oltre a tenere il corpo asciutto, sono realizzati in filati antibatterici, che riducono di molto il problema del cattivo odore.

I costi sono: maglia da pelle Marmot 30 €; 35 € quella di The North Face.

Maglia Zip peso medio: 45 € Marmot; 50 € The North Face.

Calzamaglia: 40 € Marmot; 45 € The North Face.

Il nostro movimento si svolge in un ambiente esterno, nel quale la cosa da cui principalmente dobbiamo proteggerci è il **vento**.

A questo servono un'infinità di prodotti presentati dalle varie ditte.

Noi ne proponiamo uno che funziona molto bene e che ha un costo ragionevole. E' il Driclime di Marmot: si tratta di un giacchino leggero antivento-traspirante, foderato di uno strato sottile di materiale simile a quello usato per l'intimo. C'è una versione a giacca che costa 100 € e una versione a gilet che costa 60 €. La giacca va meglio per l'inverno, il gilet va meglio per l'estate: scegliete voi quella che ritenete più opportuna.

A questo punto il nostro busto è asciutto e riparato dall'aria. Adesso dobbiamo prendere qualcosa che ci scaldi **quando ci fermiamo**. Se siamo freddolosi mettiamoci un bel pile caldo, peso 200; se non lo siamo, basta un pailuccio più leggero e meno ingombrante, peso 100. Il pile peso 200 di The North Face costa 100 €, quello di Marmot 80 €.

Il pile peso 100 di The North Face costa 85 €, quello di Marmot 70 €.

Resta da definire lo strato più esterno, quello che ci deve proteggere dalla **pioggia** e dalla **neve**.

Ci sono due possibilità: un guscio leggero impermeabile e traspirante, che sia da Marmot sia da The North Face costa 100 €; oppure un guscio più protettivo, che costa 250 €.

E così il nostro busto sarà asciutto, caldo, protetto da vento, pioggia e neve.

Veniamo alle **gambe**.

Vi suggeriamo due pesi di pantaloni in funzione della stagione in cui li usate e della quota.

Un peso più leggero adatto al trekking estivo e ai viaggi della TNF che costa 85 €.

Se preferite la versione con gamba staccabile, c'è anche e costa sempre 75 €.

La vestibilità di questi modelli è più asciutte degli anni passati, i tessuti sono resistenti e asciugano molto in fretta. Se volete dei calzoncini da usare anche in inverno o in estate sul ghiacciaio, allora vi consigliamo un modello più pesante che costa 130 €. Se volete essere completamente protetti anche nelle gambe, potete acquistare un sovrappantalone leggero e impermeabile, che costa 90 €.

Veniamo alle **calze**: il loro requisito principale è che siano protettive, quindi ben imbottite su punta e tallone, e che siano realizzate in materiali che facciano sudare il meno possibile. I modelli della Thorlo costano dai 18 ai 25 €.

La scelta delle **scarpe** è di nuovo dettata dal tipo di attività che svolgete.

Per un uso più soft consigliamo un sandalo e una pedula leggera alta e impermeabile.

Il sandalo, se volete usarlo per camminare anche a lungo, vi consigliamo che abbia un buon fondo, un adeguato sostegno dell'arco plantare, una buona ammortizzazione. Il prezzo è tra 50 e 100 €. La pedula costa 140 – 170 €. La Meindl per la primavera presenta un modello che pesa circa 500 gr., che rappresenta un bell'alleggerimento rispetto ai modelli ai quali siamo abituati. Se invece la vostra attività è più impegnativa, con delle escursioni anche su ghiacciaio, vi consigliamo, anziché una pedula leggera, uno scarponcino o una pedula sostenuta anche ramponabile. Un modello classico è l'Himalaya della Meindl che costa 230 €. In questo caso invece di un sandalo è meglio usare una scarpa bassa più protettiva, leggera e impermeabile (Goretex XCR più traspirante del Goretex tradizionale). Il prezzo della scarpa bassa è di circa 110 – 135 Euro.

Ecco uno specchietto riepilogativo.

INTIMO

Maglietta: 30,00 – 35,00 euro

Maglia peso medio manica lunga con zip: 45,00 – 50,00 euro

Calzamaglia peso medio: 40,00 – 45,00 euro

ANTIVENTO

Gilet: 60,00 euro

Giacchino: 100,00 euro

TERMICO

Pile peso 200 : 80,00 – 100,00 euro

Pile peso 100 : 70,00 – 85,00 euro

ANTIPIOGGIA

Giacca leggera: 100,00 euro

Giacca più protettiva: 200,00 – 250,00 euro.

CALZONI

Peso Leggero: 80,00 - 85,00 euro

Più pesante: 130,00 euro

Sovrapantalone: 90,00 euro

CALZE.

18,00 – 25,00 euro

SCARPE.

Sandalo: 50,00 – 100,00 euro

Scarpa bassa impermeabile: 110,00 – 135,00 euro

Pedula leggera impermeabile: 140,00 – 170,00 euro

Scarponcino ramponabile: 230,00 euro