



## ***Sport - Abbigliamento da trekking: i capi essenziali per praticarlo***

**Roma - 13 mag 2019 (Prima Pagina News) Vestirsi per pratica il trekking: consigli utili.**

Il trekking è uno sport molto amato e praticato. Gli amanti del trekking conoscono bene l'importanza dell'abbigliamento giusto per un'esperienza nella natura che sia davvero indimenticabile. Prima di partire per qualunque viaggio, è importante sapere cosa mettere in valigia, a maggior ragione se si tratta di un viaggio avventuroso che può riservare alcune sorprese. La scelta dell'abbigliamento trekking per la montagna, infatti, non è cosa di poco conto. Il primo consiglio è quello di vestirsi a strati: diversi capi leggeri possono aiutare ad affrontare al meglio eventuali sbalzi di temperatura repentini – non rari in montagna – durante il cammino; mentre, in inverno, dovrà essere lasciato spazio a del vestiario più pesante. Occorre trovare, dunque, il giusto compromesso tra sicurezza, comfort e leggerezza. L'abbigliamento trekking di base Per fare trekking in montagna l'abbigliamento di base deve essere composto da giacca, pile, magliette, felpa, pantaloni, calzini, berretti e guanti. La giacca dovrà essere impermeabile e traspirante, possibilmente con una membrana GORE-TEX, così da avere un'adeguata protezione durante le attività di trekking. La maglietta, invece, dovrà garantire una traspirazione ottimale. È consigliabile portarsi dietro delle magliette di ricambio da utilizzare dopo grandi sudate, oltre che a maniche corte e lunghe, in base al meteo. Per il periodo invernale o per quando fa un po' più freddo, è sempre consigliabile portare con sé abbigliamento da trekking che possa mantenere al caldo: una felpa, magari in pile, capace di ripararci dal freddo e di traspirare allo stesso punto. I pantaloni dovranno essere scelti in base al meteo e alla stagione: sicuramente, un pantalone corto sarà l'ideale se fa caldo; mentre, un paio di pantaloni lunghi devono essere, comunque, un must nello zaino Le scarpe Le scarpe da trekking sono praticamente fondamentali per la nostra sicurezza durante la sessione sportiva. Utilissime per evitare spiacevoli inconvenienti e infortuni, le scarpe da trekking hanno raggiunto livelli di comfort e qualità davvero elevati, per cui è possibile trovarne di leggere, traspiranti e protettive per la caviglia. Ovviamente, non dovranno essere dimenticati i calzini – meglio se sintetici con dei rinforzi nelle zone di sfregamento – un berretto per proteggersi dal sole e dei guanti, in caso di escursioni in alta montagna o fuori stagione. I vantaggi del trekking I trekking non è solo un'attività di escursionismo, che tutti possono fare anche senza limiti di età, e una lunga passeggiata nel mezzo della natura, dove finalmente si respira aria pulita: no, il trekking è il classico esercizio a 360 gradi, non particolarmente faticoso, che migliora benessere e qualità della vita. Rispetto a una sessione di allenamento, svolta al chiuso, fare movimento all'aperto consente di venire a contatto con una serie di elementi. Ammirare un panorama oppure muoversi lungo un sentiero alberato sono attività che ci assicurano un effetto rivitalizzante sulla mente e sul corpo. I vantaggi del trekking non si limitano al piacere di praticare attività sportive a contatto con la natura, anzi. Anche il trekking, come le altre attività aerobiche, ha degli effetti



benefici sull'apparato cardio-circolatorio come la riduzione della frequenza cardiaca anche durante un'intensa attività. Inoltre, il trekking ha degli effetti benefici sulla pressione sanguigna e sul colesterolo.

*(Prima Pagina News) Lunedì 13 Maggio 2019*