# Vestire a strati

Scritto da Administrator
Venerdì 30 Novembre 2012 10:40

**PREMESSA**

Il famoso “vestire a cipolla”, che si può anche definire”vestire a strati”, non è altro che la definizione comune di come ci si veste nel mondo dell’ abbigliamento tecnico, in funzione delle varie attività in montagna. E’ senza dubbio un mondo complesso e particolare in cui è difficile districarsi, questo articolo serve a questo: a fare chiarezza tra le varie tipologie di prodotti  presenti in commercio, come vanno acquistati e specialmente come vanno usati

Qui non ho paura di sbagliare o di dire inesattezze, l' esperienza di venditore specializzato, coniugata all' uso personale dell' abbigliamento in montagna, per forza di cose mi ha formato in questo senso, cerco di acquistare i capi giusti per poi poterli consigliare ai miei clienti.

## PERCHE'

Ma perché dobbiamo vestire a strati? Semplice, perché durante un' attività in montagna, le condizioni cambiano, e noi ci adattiamo al mutare di queste. Potremmo partire di notte al freddo, abbastanza vestiti, poi saliamo in quota ed arriva il sole, togliamo qualcosa, arriviamo in forcella e tira vento, rimettiamo un capo, arriviamo in vetta e facciamo una pausa, doveroso qualcosa di termico, scendiamo e di nuovo la stessa prassi. Questo succede anche all' evolversi delle condizioni meteo, se durante un' escursione piove o nevica, anche se solamente diventa nuvoloso, dobbiamo adeguarci con la tipologia di abbigliamento giusta. Tutto questo per fare in maniera che il nostro corpo rimanga nelle condizioni migliori e non soffra, magari cercando di non trasformare il nostro zaino in un impermeabile viaggiante.

Tanto più l' attività che andremo ad intraprendere sarà dura ed impegnativa, tanto più dobbiamo stare attenti a quello che indossiamo, può capitare che l' abbigliamento sbagliato pregiudichi un' ascensione. Questo discorso vale moltissimo se ci cimentiamo con l' alta quota, qui l' abbigliamento gioca un ruolo fondamentale, non solo per le caratteristiche ma anche per il peso, è necessario avere i capi giusti e saperli adoperare, tanto quanto le picche o i ramponi. L' abbigliamento a strati è composto per forza di cose da ciò che indossiamo, dai capi che abbiamo nello zaino ma anche da come siamo capaci di intersecare le due cose.

Mi ritengo un privilegiato per il fatto che, gestendo un negozio specializzato nella vendita di questi articoli, riesco ad accedere con minor sforzo ai capi tecnici, questo mi dà la possibilità di testare moltissimi capi, potendo girare poi, i consigli giusti ai clienti. Da qui l' idea di scrivere questo articolo.

Dobbiamo soffermarci su una domanda che tutti fanno e a cui bisogna rispondere: "naturale o sintetico?" Verrebbe scontato dire "naturale", purtroppo nel nostro mondo non è così, i capi sintetici sono quelli che garantiscono le migliori prestazioni, in termini di espulsione dell' umidità e di membrane funzionali. Un discorso a parte merita la lana, sicuramente un ottimo termoregolatore però con poche capacità di asciugatura, va bene in tutte quelle attività semistatiche che non prevedono forti sudorazioni. Ultimamente esistono prodotti di intimo che uniscono la Lana a filati tipo il Polipropilene, qui otteniamo un ottimo risultato anche se il costo di questi capi rimane ancora alto, quasi sempre parliamo di Fine Lana Merinos.

## GLI STRATI DEL VESTIRE A CIPOLLA

### INTIMO

Bisogna per forza partire dalla pelle, è il punto di contatto del nostro corpo con il mondo esterno, la pelle ad un determinato sforzo fisico, crea sudorazione, in movimento non ce ne accorgiamo ma se ci fermiamo al freddo, il sudore si raffredda velocemente creando i brividi. Le magliette di intimo giuste sono tramate con filati che hanno capacità traspiranti e ad asciugatura rapida, alcuni termini conosciuti sono Polipropilene o Coolmax, ne esistono molti altri. Alcune magliette sono costruite in maniera particolare, la trama adottata a contatto con la pelle è costituita è un sottilissimo nido d' ape, questo fa si che, anche in caso di forte sudorazione ci sia un' ottima microventilazione, assicurando la massima asciugatura dell' umidità in eccesso.

La vestibilità deve essere attillata ed aderente al corpo, acquistare una maglietta di intimo larga non ha alcun senso. Al momento dell' acquisto è bene verificare che la maglia sia piuttosto lunga, questo per evitare che durante i movimenti esca dai pantaloni.

Per le gambe vale lo stesso identico discorso delle magliette, unica distinzione fra i capi è che esistono lunghezze diverse, alcune calzamaglie sono intere, altre arrivano al ginocchio.

Nessuno o pochissimi considerano le mutande quando acquistano dei capi di intimo, sbagliatissimo perché le mutande vestono una zona che può sudare molto e di conseguenza sarebbe opportuno pensarci. In commercio esistono infinite aziende che vendono intimo tecnico, creato con i più disparati materiali e di diversi prezzi, per la scelta giusta sarebbe bene affidarci ad un rivenditore specializzato che sappia consigliare bene, meglio se i capi sono stati testati in prima persona.

Ultima considerazione, i capi odierni hanno fatto passi da gigante rispetto a quelli di alcuni anni or sono, per cui puzzano molto meno, resta comunque il fatto che molti capi diventano importabili alla prima sudorazione, spesso quelli economici.

## STRATO TERMICO

Una volta si usavano i pile, oggi, nel mondo del tecnico sono quasi scomparsi per lasciare spazio agli Strati Termici Stretch, il materiale di partenza è sempre quello, è solo cambiato il modo di tramarlo. Come dice la parola stessa, sono elasticizzati, hanno un potere termico superiore al pile e vestono aderente, questo è necessario perché devono bene adeguarsi con lo strato superiore che è l' antivento. Possiedono inoltre, la capacità di trasferire il sudore verso l' esterno, lavorano in simbiosi con l' intimo. Questo capo è il più diffuso in assoluto, sia per le varie attività ma anche da usare tutti i giorni, anche qui una buona caratteristica è la vestibilità, deve essere asciutta per poter lavorare con gli altri strati. Gli spessori sono molto diversi, dai più sottili ai più grossi, tramati in maniera classica o a coste, ultimamente anche abbinati ad altri materiali.

## ANTIVENTO

Forse lo strato più usato, sicuramente il più polivalente, quello necessario a fare tutto, anche qui riprende il concetto dei pile ma al suo interno trova posto una membrana che crea una barriera all' aria e vento, il compito principale dell' antivento è di separare quello che è dentro da quello che sta fuori. La capostipite di questi capi è stata senza dubbio la Gore, oggi per definizione si entra in un negozio e si chiede un capo Windstopper, spesso ignorando che è un marchio, non una tipologia di abbigliamento. Gli antivento possono avere spessori diversi, in funzione dell' attività per cui sono concepiti, alcuni sono rivestiti internamente con del fleece, altri con pelo, alcuni con lana, ecc. I più evoluti posseggono aperture di ventilazione con zip, possono essere completamente elasticizzati, avere inserti in materiali tipo Kevlar nei punti di contatto con roccia o spallacci. Anche la composizione esterna è diversa fra i vari capi anche se ultimamente la tendenza è quella di avere un materiale abbastanza idrorepellente, che faccia scorrere via le gocce d' acqua.

## STRATO TERMICO IMBOTTITO

Da qualche anno, alla collezione dell' alpinista, si è aggiunto un nuovo capo, il Primaloft, uno strato imbottito altamente termico, Primaloft è anche il nome dell' azienda che per prima lo ha immesso sul mercato. La caratteristica principale è che non è molto grosso e per questo si veste sotto il guscio esterno, però nulla vieta di portarlo come capo ultimo se ci sono le condizioni. Normalmente non si indossa in salita, si tiene nello zaino e si tira fuori durante le soste oppure prima di iniziare una discesa con gli sci.

La stessa tipologia di capo può essere anche composto da piuma, la caratteristica essenziale è che sia abbastanza sottile da essere indossato sotto il guscio. Da tenere presente che questa tipologia di prodotto va indossata internamente, in caso di forte attività fisica, ci può essere dell' umidità creata dal sudore, può accadere che il Primaloft vada meglio della piuma perché non assorbe l' umidità e di conseguenza non perde la termicità. Gli

## GUSCIO

Non è altro che la famosa "giacca a vento" di una volta, oggi questo capo si è trasformato in un prodotto con caratteristiche eccezionali, impensabili fino a qualche anno fa. Strato che si veste esternamente, crea una barriera protettiva contro gli agenti atmosferici, pioggia, neve e vento. Ogni guscio è creato con una membrana accoppiata ad un altro materiale, nella maggior parte dei casi, la membrana è quella prodotta da Gore Ltd, in alternativa, negli ultimo anni, tutte le aziende produttrici, hanno prodotto delle membrane alternative. Da dire che i capi costruiti con membrana Gore sono sempre i più curati e con maggiori caratteristiche tecniche, gli altri vanno verso la ricerca dell' alternativa prezzo basso. Oggi le membrane Gore si dividono in GORE TEX PRO e GORE TEX ACTIVE, la prima molto resistente all' abrasione, adatta per usi intensivi tipo alpinismo; la seconda predilige la leggerezza e la compattezza adatta ad usi tipo trekking e trail.

I gusci in Gore Tex pro quasi sempre possiedono aperture di ventilazione, cappuccio molto ampio e regolabile per ospitare il casco, spesso tasche napoleoniche per non dar fastidio all' imbrago.

I gusci in Gore Tex Active possono non avere queste caratteristiche, entrambi comunque sono completamente impermeabili, le colonne d' acqua che sopportano vanno oltre i 20.000 mm di colonna d' acqua. I gusci sono sempre termonastrati in tutte le cuciture e le zip sono a tenuta stagna, questo assicura la completa impermeabilità per lunghi periodi di tempo.

"Ma tengono?" Domanda ricorrente al momento dell' acquisto, la risposta è sempre la stessa: "Si, tengono". E' chiaro che l' acquisto di un guscio comporta un piccolo investimento, normale fare una scelta accurata, bisogna comunque rassicurare sulla tenuta all' acqua di queste membrane. Può succedere che con l' uso e l' usura, si formino delle piccole sfregature o micro pieghe nella membrana, purtroppo in questi microscopici forellini, minuscole gocce d' acqua riescono a passare ma non è colpa della membrana. Accade anche di riscontrate del bagnato

all' interno del guscio, magari usandolo in movimento, sembra che non tenga ma in realtà si tratta della condensazione del nostro sudore.

L' uso in salita ed in attività con forte movimento del guscio è sconsigliato, essendo una membrana, comunque traspirante ma non sufficiente ad espellere tutta l' umidità che il nostro corpo produce in certe situazioni.

Esistono poi in commercio dei gusci che non possiedono membrana, chiamati laminati o spalmati, pesano pochissimo, riposti nello zaino vanno bene come emergenza, o usati nella corsa piuttosto che con la mtb, in questi capi la traspirabilità è molto bassa

## PIUMINO

Probabilmente sul piumino c'è poco da dire, tutti lo conoscono e tutti lo usano, anche tutti i giorni, però è doverosa una grande differenza, l' uso quotidiano è diverso dall' uso tecnico. Se è da portare tutti i giorni, cercherò un piumino che tenga caldo, piacevole, bel colore, magari la marca di moda, mai mi sognerò di vedere quanto pesa, anzi se pesa molto significa, dentro di noi, che tiene molto caldo.

Ben diverso il discorso se l' uso è quello tecnico, per uso tecnico intendo quelle situazioni dove è necessario aumentare la termicità, magari per brevi lassi di tempo, l' esempio ideale sono le Goulottes di ghiaccio in alta quota. Scalando una goulotte a 3.000 metri, con temperature magari di -15, mi trovo ad affrontare due situazioni diverse, quella dinamica, mentre scalo e quella statica, mentre faccio sicura in sosta. Nella prima mi muovo e faccio lavorare molto il corpo, il vestire sarà sicuramente termico e protettivo ma dovrà lasciare spazio per i movimenti, qui il corpo scalda molto. Diverso il discorso per quando sono in sosta e faccio sicura al compagno, quasi sempre si tratta di rimanere fermi x una buona mezz' ora a temperature molto basse, in questo caso posso togliere dallo zaino il piumino tecnico ed indossarlo. In questa situazione, lo indosserò sopra il guscio e l' imbrago e lo toglierò al momento di partire, per questi motivi, al momento dell' acquisto, sceglierò una taglia abbondante.

Il piumino è anche un capo salvavita, sarebbe opportuno averne uno nello zaino, ogni volta che frequento montagna invernale, sia innevato che non, se devo forzatamente rimanere fermo a lungo, averlo o non averlo, potrebbe essere determinante.

## IBRIDI

Negli ultimi anni si è assistito ad una rivoluzione delle varie tipologie di capi, spesso una necessità derivante dall' uso ma credo che sia sempre di più la volontà di creare prodotti nuovi da parte delle aziende e di conseguenza, una certa forma di consumismo. E' altrettanto vero che questa ricerca ha portato alla creazione di capi molto funzionali e spesso innovativi, non solo un colore diverso.

Esistono così le giacche che sono in parte antivento, in parte guscio; gli imbottiti che hanno membrana antivento; l' intimo che coniuga naturale e sintetico; strati termici in parte fleece, in parte imbottiti; ecc.

## CALZINI

Anche i calzini fanno parte dell' universo intimo ma ne parliamo a parte perché anche questa tipologia di abbigliamento è complessa. Anche qui troviamo filati tecnici altamente traspiranti, sono sicuramente quelli più giusti ma non dimentichiamo che un buon calzino deve essere destro e sinistro e avere in punta e nel tallone un filato che non si usuri facilmente, deve calzare molto attillato. Normalmente oggi, troviamo calzini con rinforzi differenziati in funzione dell' attività, ma è bene che non siano eccessivamente grossi, un calzino con tanto spessore, incrementa il calore e la sudorazione aumentando la quantità di umidità da espellere dall' interno della scarpa. Ci sono tipologie di calzini molto sottili, da portare tutti i giorni o con scarpette da arrampicata.

Esistono i calzini di lana, quasi sempre Fine Merinos, vanno bene per le attività statiche, mi vengono in mente le cascate di ghiaccio, dove le soste sono equiparabili al movimento, di conseguenza la necessità di stare fermo per periodi lunghi e con i piedi caldi.

## CONSIDERAZIONI

Chi fa attività in montagna non può non conoscere o avere abbigliamento tecnico, ma chi lo prova, poi lo indossa anche nella vita quotidiana perché il confort è molto alto.

Anni fa, ho indossato una maglietta di intimo, uno strato termico ed un Windstopper, era inverno e faceva freddo, ho fatto una salita veloce in montagna, a piedi, verso il Pramaggiore, senza zaino. Arrivato alla casera ho tolto il Windstopper, l' esterno era completamente ricoperto di brina bianca, la pelle era asciutta. Il sudore aveva trapassato i tre capi verso l' esterno e si era ghiacciato a causa della temperatura, risultato direi ottimo, oggi, durante le varie attività questi riscontri sono molteplici.

Quello descritto è il normale utilizzo dei capi tecnici da montagna ma la materia è talmente soggettiva che è impossibile dare una linea guida precisa che valga per tutti, ognuno potrà gestire i vari capi come meglio ritiene opportuno, in funzione della propria persona e delle condizioni ambientali.

Per ultimo, tutti i capi tecnici possono essere usati tranquillamente nella vita di tutti i giorni.

Volutamente, in questo articolo, ho descritto i prodotti che si usano nel vestire a strati, in montagna, da non confondere con in vestire sportivo, che non centra niente. Esistono molti altri capi che si usano quotidianamente ma per definizione oramai sono usciti da questo mondo, un esempio è il classico “pile”, oggi quasi impossibile coniugarlo in maniera ottimale con i vari strati.

**RENZO GRAVA**