

GLI SCARPONCINI

CARI ESPLORATORI, GLI SCARPONCINI SONO LA DOTAZIONE PIÙ IMPORTANTE NELL'EQUIPAGGIAMENTO DI UN CAMMINATORE: È SUI PIEDI CHE POGGIA TUTTO IL NOSTRO PESO. SOLO UN PAIO DI SCARPE COMODE E ADATTE SAPRANNO PORTARCI LONTANO!

COMODE – GLI SCARPONCINI DOVRANNO ESSERE PRIMA DI TUTTO COMODI, OVVERO NON FARCI MALE DA NESSUNA PARTE. CHI RIESCE AD ANDARE AVANTI CON I PIEDI DOLORANTI? NESSUNO! (IN OGNI CASO NON DIMENTICATE I CEROTTI, MA LO APPROFONDIAMO NEL CAPITOLO SUL PRIMO SOCCORSO) TESTIAMO BENE LE SCARPE PRIMA DI PARTIRE IN GITA, INDOSSIAMOLE ANCHE SOLO IN CASA PER FARE I GIOCHI DI TUTTI I GIORNI.

ADATTE – LE SCARPE ADATTE PER ANDARE IN MONTAGNA SONO:

- > **ERGONOMICHE:** AVVOLGONO BENE IL PIEDE;
- > **ANTISCIVOLO:** HANNO UNA SUOLA CHE AIUTA A NON SCIVOLARE "AGGRAPPANDOSI" AL TERRENO;
- > **IMPERMEABILI:** L'ACQUA NON ENTRA GRAZIE AD ALCUNE PROTEZIONI IN GOMMA O IN TESSUTO IDROREPELLENTE.

QUALI SCEGLIERE?

- > **ESCURSIONI FACILI E BREVI:** QUANDO IL TERRENO È REGOLARE E PIANEGGIANTE CI BASTERANNO DELLE SCARPE SEMPLICI E LEGGERE, ANCHE DELLE SCARPE DA GINNASTICA PURCHÈ NON ABBIANO LA SUOLA COMPLETAMENTE LISCIA.
- > **ESCURSIONI DI MEDIA DIFFICOLTÀ:** SONO GITE UN PÒ PIÙ LUNGHE, QUELLE DOVE SI CAMMINA ANCHE MEZZA GIORNATA E IL TERRENO SI PRESENTA CON SASSI, RADICI, DISCESE E SALITE - MAGARI È UN BEL SENTIERO DI BOSCO. QUI È MEGLIO SCEGLIERE SCARPE PIÙ TECNICHE: SCARPONCINI ALTI O SCARPE DA TRAIL RUNNING (LE CLASSICHE SCARPE SPORTIVE BASSE CON LA SUOLA RINFORZATA);
- > **ESCURSIONI PER ESPERTI:** PER LE GITE DI TUTTA LA GIORNATA, DOVE A SALITE QUASI CI SI ARRAMPICA E A SCENDERE BISOGNA TENERE GLI OCCHI BEN APERTI, SONO CONSIGLIATISSIMI GLI SCARPONCINI. LA SUOLA È PIÙ PROFONDA E SI FERMA MEGLIO ANCHE SUI SENTIERI "FRANOSI", SONO PIÙ IMPERMEABILI E - COSA MOLTO IMPORTANTE - DANNO SOSTEGNO ANCHE ALLA CAVIGLIA.

LE SCARPE GIUSTE

SAI RICONSCERE LE IMPRONTE DELLE GIUSTE SCARPE DA MONTAGNA?
FAI UN CERCHIO INTORNO A QUELLE CORRETTE.

