NOTHERN LIGHTS

A caccia di aurore boreali

a cura di www.aurorebореali.it

La nostra guida all'abbigliamento

Per tutti i nostri clienti abbiamo preparato dei consigli sull'abbigliamento più adatto da indossare durante i nostri viaggi a caccia di Aurore Boreali.

Vestirsi a strati multipli

Il concetto più importante da capire quando si tratta di preparare l'abbigliamento per questi viaggi è quello degli strati aggiustabili che siano in grado di trattenere l'aria. L'aria è un ottimo isolante e vi terrà caldi permettendo al tempo stesso al vostro corpo di respirare, in modo tale che il sudore possa evaporare o essere trasportato all'esterno.

Prima di vestirsi occorre comunque controllare ogni giorno le previsioni del tempo e scegliere l'abbigliamento in funzione del momento più freddo della giornata che passerete all'aperto, tenendo anche presente il livello di attività fisica che andrete a sostenere. Se farete un'attività fisica moderata, come ad esempio un'escursione con le ciaspole, un numero elevato di strati vi saranno sudare troppo.

Infine sembra banale ma va ricordato che indumenti puliti sono più caldi di quelli "sporchi". Lo "sporco" si annida nella struttura del tessuto impedendo all'umidità di venir traferita verso l'esterno.

Ora veniamo alle informazioni pratiche. I due strati più importanti sono il primo strato, quello a contatto con la pelle e lo strato esterno. Se volete acquistare qualcosa di specifico, fatelo tenendo ben presente questo suggerimento: meglio investire in questi due strati e utilizzare per gli strati intermedi indumenti che probabilmente si hanno già.

2009-2017 (c) www.aurorebореali.it

Il primo strato

Il primo strato deve permettere la rimozione dell'umidità mantenendo il corpo caldo.

Si tratta dello strato più importante di tutti. Se sceglierete materiali sbagliati, vi ritroverete ad avere freddo indipendentemente da quanti strati poi andrete ad indossare sopra quello base.

Come strato base scegliete una maglia termica e dei pantaloni (long-johns) termici. Il materiale migliore, ma anche il più costoso, è la lana merino. Una buona alternativa è il poliestere che è comunque buono specialmente quando si effettuano attività che implicano uno sforzo fisico. Ricordate che la pelle rimane asciutta quando si utilizzano materiali che trasferiscono l'umidità all'esterno. E' assolutamente da evitare il cotone che assorbe l'umidità e aumenta la sensazione di freddo.

Gli strati intermedi

Gli strati intermedi rappresentano l'isolamento termico vero e proprio e il loro numero dipende dalle temperature che dovrete "affrontare". La scelta è anche un po' personale in dipendenza da quanto una persona soffre il freddo.

Generalmente uno-due strati intermedi coprono un intervallo di temperature sotto lo zero abbastanza vasto, diciamo tra gli 0C e i -15C/-20C. All'occorrenza si può sempre prevedere l'aggiunta di un terzo strato intermedio per temperature ancora inferiori come ad esempio -30C, valori non da escludere nelle notti serene dei periodi più freddi dell'anno.

Materiali buoni sono il pile di lana o sintetico. Una camicia di pile offre una protezione extra sul fondoschiena essendo più lunga sulla parte posteriore rispetto ad una normale maglia di pile. Assicurarsi sempre che gli indumenti non siano in mix di cotone.

Per la parte inferiore del corpo un paio di pantaloni di pile sono un'ottima scelta.

Lo strato esterno

Di ugual importanza allo strato base è lo strato esterno che deve proteggere dal freddo, dal vento e dall'umidità.

L'indumento di gran lunga più adatto è quello che si chiama "down parka/jacket", ossia un giubbotto con cappuccio con materiale isolante fatto di piumino d'oca. Non deve vestire troppo

2009-2017 (c) www.auroreboreali.it

stretto in modo da riuscire ad intrappolare dell'aria che è un ottimo isolante termico. In genere dovrebbe essere di una taglia superiore.

La giacca da sci è una valida alternativa diurna in caso di leggera attività fisica oppure quando si prevede l'utilizzo di una tuta "overall" da indossare sopra. Tale tuta viene fornita in molte delle escursioni previste.

Per la parte inferiore del corpo è importante indossare i pantaloni da sci che sono caldi e adatti a qualsiasi condizioni di freddo.

I piedi

Per la protezione dei piedi consigliamo sempre due paia di calzini seguendo lo stesso principio a strati di cui sopra.

Molti calzini sono fatti da una miscela di differenti materiali come ad esempio lana, poliestere, acrilico. In genere vanno bene. Quello che va evitato anche in questo caso è il cotone.

Indossando due calzini assicurarsi che lo scarpone poi non calzi troppo stretto perché potrebbe andare a ridurre il flusso sanguigno verso i piedi con il risultato che le dita dei piedi rimarranno fredde.

Gli scarponi

Gli scarponi da neve o "Moon Boots" rappresentano la soluzione migliore. E' importante che abbiano una spessa suola per evitare la dispersione del calore dal piede e magari essere alti in modo tale da proteggere bene le caviglie. Per avere una buona presa sulla neve è consigliato uno spessore del disegno della suola di 5-8mm che deve essere fatta di materiale non duro e poroso in modo tale da non indurirsi con il freddo. Il materiale migliore per le suole è la termoplastica.

La taglia dello scarpone deve essere leggermente più grande della vostra taglia in modo da poter indossare due paia di calzini di lana senza problemi. Una buona idea è quella anche di inserire delle solette isolanti di feltro. Ce ne sono anche con un lato fatto di materiale riflettente da disporre a contatto con il piede che aiuta a riflettere il calore verso il corpo.

Ricordatevi che i piedi sono la parte più importante, se diventano troppo freddi, sono guai.

2009-2017 (c) www.auroreboreali.it

Le mani

Per le mani la regola principale è quella di non cercare mai di esporre le mani nude al freddo. Per questo è importante indossare un paio di sottoguanti sottili di materiale tecnico da indossare sotto il paio di guanti da sci o meglio ancora manopole fatte di un buon materiale isolante.

I sottoguanti vi permetteranno di utilizzare la fotocamera o altra attrezzatura senza doverli toccarle con le mani nude. Tenere a mani nude un treppiede fotografico ghiacciato a -20C è un'esperienza assolutamente da evitare.

La testa

Anche la protezione della testa è molto importante. C'è un detto eschimese che dice: "Quando avete i piedi freddi, copritevi la testa". Dalla testa si perde circa il 20% del calore corporeo. Il capo deve essere quindi protetto dal freddo, dal vento e dall'umidità. Tenere presente che anche le orecchie e la faccia devono avere la possibilità di essere adeguatamente riparate in quanto possono raffreddarsi rapidamente.

Un berretto di lana con interno in pile è un buon punto di partenza se accoppiata al bisogno con il cappuccio del giubbotto. La soluzione migliore senz'ombra di dubbio sono i cappelli con pelo e copriorecchie. Una volta che avrete abbassato i copriorecchie e assicurati questi sotto il mento, difficilmente potrete avere ancora freddo.

Accessori

Potranno essere sicuramente di utilità il passamontagna (non di cotone), la maschera facciale, lo scaldacollo, gli scaldamani e scaldapiedi chimici monouso.

NOTA BENE:

Per gran parte delle escursioni che prenoterete con noi sia a Kiruna che ad Abisko/Björkliden è disponibile la tuta "overall" accompagnata spesso da cappello in pelo, i guanti e scarponi tecnici. Rimangono escluse escursioni come la scalata di ghiaccio, la ciaspolata, la visita all'Ice Hotel.

2009-2017 (c) www.aurorereboreali.it

La nostra checklist

INDISPENSABILI

- ☐ Primo strato a contatto con la pelle (maglia e pantaloni)
- ☐ Due paia di calzini (sintetico tecnico e lana)
- ☐ Due o più maglie o camicia di pile
- ☐ Pantaloni da sci
- ☐ Giaccone termico
- ☐ Scarponi
- ☐ Cappello
- ☐ Guanti e sottoguanti
- ☐ Lampada da fronte con batterie di ricambio

UTILI

- ☐ Occhiali da sole
- ☐ Crema da viso grassa
- ☐ Passamontagna
- ☐ Sciarpa
- ☐ Scaldacollo
- ☐ Solette di feltro
- ☐ Scaldami e scaldapiedi chimici

Consigli per gli acquisti

STRATO BASE
Helly Hansen, Iris Sport, Icebreaker, Aclima

STRATO ESTERNO
North Face, Haglöfs, Tierra, Salomon, Fjällräven, Patagonia, Vaude

SCARPONI
Sorel, Salomon, Moon Boots, Merrell, Patagonia

GUANTI
Mammot, Hestra, Aclima,

www.auroreboreali.it

1013millibar Europe
Agenzia autorizzata dal
Kammarkollegiet svedese
Vetegatan 12
60372 Norrköping, Svezia
email: info@1013millibar.it

2009-2017 (c) www.auroreboreali.it