

VESTIRSI A STRATI

Godersi la vita all'aria aperta, a prescindere dal tempo, è facile quando si padroneggia l'arte di vestirsi a strati.

Questo sistema di abbigliamento semplice ma efficace ti permette di adattare il tuo outfit alla temperatura e all'intensità dell'attività. Ecco come creare il sistema a strati perfetto per rimanere al caldo, all'asciutto e comodi, con qualsiasi condizione atmosferica.



Il sistema a strati è la ricetta vincente per godersi la vita all'aria aperta senza tremare di freddo o surriscaldarsi.

L'idea? Indossare diversi strati che lavorano in sinergia: uno mantiene la pelle asciutta, un altro trattiene il calore e l'ultimo protegge dalle intemperie.

Semplice, efficace e soprattutto adattabile a tutte le condizioni.



1 Lo strato di base: la tua seconda pelle

Questa è la prima barriera contro l'umidità. A diretto contatto con la pelle, lo strato base deve essere:

- **Comodo e traspirante**, in modo da allontanare il sudore.
- Facilitare una **asciugatura rapida**
- **Aderente, ma senza compressione**, per consentire la circolazione dell'aria e favorire l'isolamento.

Optate per **fibre sintetiche o lana merino**, entrambe eccellenti per la gestione dell'umidità. **Evitate il cotone**, che assorbe il sudore e diventa freddo non appena si inumidisce.

2 Lo strato intermedio: la maglia che trattiene il calore

Lo strato intermedio aggiunge isolamento, trattiene il calore per mantenerci al caldo e continua ad allontanare l'umidità. I tessuti "morbidi", come il **pile**, sono un'ottima scelta: isolano senza essere ingombranti. Questo strato svolge la maggior parte del lavoro nel trattenere il calore corporeo. Le sue caratteristiche desiderate sono:

- **Traspirante**, per evitare il surriscaldamento.
- **Asciugatura rapida**, per non trattenere l'umidità.

Un modello con cerniera permette la ventilazione durante lo sforzo. **Tessuto sintetico, lana o tecnico: la scelta di-**

pende dalla stagione, dalla temperatura e dal livello di attività.

Non sottovalutate l'importanza di questo strato, nemmeno d'estate, soprattutto durante le pause e in caso di interruzione prolungata e indesiderata, ad esempio dopo una pausa o un guaio meccanico.

3 Lo strato esterno: il guscio protettivo

Lo strato esterno rappresenta la prima barriera contro gli agenti atmosferici. A seconda del clima, è opportuno scegliere uno strato antivento, impermeabile o ibrido. Deve rimanere traspirante per consentire all'umidità di fuoriuscire dagli strati interni. Il suo taglio deve sovrapporsi agevolmente alla base e agli strati intermedi, senza risultare troppo ingombrante, per minimizzare la dispersione di calore e al contempo preservare la libertà di movimento.



Alcune linee guida utili

Sebbene il concetto di vestirsi a strati si applichi più naturalmente in inverno, si dimostra altrettanto efficace in tutte le stagioni per affrontare un cambiamento del tempo o una sosta prolungata.



- **Regolarsi in base all'intensità dell'attività** : più lo sforzo è prolungato, minore è l'isolamento necessario.
- Non sottovalutate **l'effetto del vento e dell'umidità** sul raffreddamento corporeo. È meglio coprirsi non appena si avverte freddo, per poi togliere uno strato non appena si sente di nuovo caldo.
- **Iniziare con un ritmo un po' più sostenuto** : con lo sforzo, il calore arriva rapidamente.

- **Portate con voi un indumento caldo e asciutto da indossare** durante le pause o durante il ritorno.
- **Protegete le estremità** (mani, piedi, testa) poiché queste parti si raffreddano più rapidamente.

Vestirsi a strati è soprattutto una questione di equilibrio. Troppi strati e si suda; troppo pochi e si ha freddo. L'approccio ideale è osservare, adattarsi e imparare ad ascoltare il proprio corpo. Una volta trovata la giusta combinazione, tutto diventa più semplice: uscire, muoversi, divertirsi. La pioggia o il freddo diventano poi solo dettagli da aggiungere alle storie che abbiamo da raccontare!

<https://www.velo.qc.ca/velo-de-montagne/habillement-multicouche-pour-cyclistes/>