



Le Guide per viaggiare - Famiglie in Montagna

Avete deciso che la prossima estate sarà “colorata di verde” e a pochissimi giorni dalla partenza non avete ancora preparato i bagagli? E’ la vostra prima **vacanza in montagna** e non avete idea di cosa infilare in valigia? E soprattutto in quella dei più piccoli? Nessun problema, tirate un sospiro di sollievo, avete ancora qualche giorno di tempo per organizzare il tutto e noi siamo qui per darvi una mano!

Famiglie in Montagna: la variabile Meteo

Personalmente non sono un’amante dei luoghi comuni, ma in montagna la variabile del **tempo** è quella che spinge molte famiglie a rinunciare a questo tipo di vacanza. Che il meteo in quota sia molto meno stabile rispetto al mare, è cosa vera e risaputa, ma non per questo ci si deve far scoraggiare e pensare che si trascorreranno intere giornate al chiuso per via del maltempo. Infatti, grazie a forti venti o correnti, il cielo cambia spesso d’umore e all’interno di una stessa giornata vi capiterà di dover indossare canottiera, maglietta, pile o k-way.

Da tenere sempre a mente: **NON fatevi mai ingannare da un cielo completamente terso!** Purtroppo nuvoloni neri potrebbero sorprendervi nel corso di un’escursione e far precipitare anche di parecchi gradi la temperatura, rischiando di farvi prendere un malanno o anche solo di “rovinarvi la giornata” per la preoccupazione di non essere stati sufficientemente equipaggiati.

Se ci presterete attenzione, vi renderete conto poi di come le giornate in montagna siano scandite **dall’alternarsi del clima**. In quota - infatti - vi capiterà di svegliarvi di buon mattino con cielo azzurro (senza neanche una nuvola) e sole splendente. Verso l’ora di pranzo inizieranno ad apparire i primi nuvoloni che solitamente s’intensificano e sfociano in un acquazzone nel tardo pomeriggio, cui segue il saluto del sole al tramonto con tanto di (meravigliosa e imperdibile) stellata notturna! Infine non lasciatevi condizionare dalla “sensazione di caldino” che trovate in città o negli stessi paesini di montagna, dando per scontato che le **temperature** rimangano le stesse. **NON sottovalutate mai il calore del sole** – siete più in alto e quindi più vicini – e **l’escursione termica**. Sia tra giorno e notte, che allo scomparire del sole dietro una nuvola passeggera. Vi basterà avvicinarvi ad un bosco o salire su una seggiovia per raggiungere una malga per il pranzo, per rendervi conto di quanto sbalzo ci sia salendo anche solo di un centinaio di metri di dislivello.

Famiglie in Montagna: come preparare i bagagli

Se dopo aver letto questi paragrafi pensate che il bagagliaio della vostra station-wagon non sarà sufficiente per portare con voi dalla maglia di lana alle infradito... rallentate, respirate e riflettete sul dove state per andare a trascorrere le vacanze.



A meno che siate in partenza per destinazioni estremamente fashion, ricordatevi che la parola d'ordine in montagna è **COMODITA'**, per voi e per i vostri bimbi! In montagna si bada alle cose essenziali e nessuno starà a guardare cosa indossate. Non sono necessari tacchi alti, cintura abbinata agli scarponcini e molti ricambi.

Vi basteranno **pochi capi coordinati** – se potete dando preferenza all'abbigliamento tecnico – e che siano intercambiabili tra loro. Proprio per i cambi repentini del tempo, assicuratevi di avere sempre con voi (vostro e per i bimbi) una felpa/pile a seconda della quota che intendete raggiungere e l'inseparabile k-way per ripararvi da pioggia, ma anche da raffiche di vento!

Non abbiate paura di non avere sufficienti cambi per tutta la vacanza: sia che soggiorniate in hotel che in appartamento, in caso di necessità avrete sempre a disposizione una lavatrice o servizio lavanderia per una veloce ripulita!

Le scarpe

Parto dal fondo perché sono l'elemento più importante di tutto l'abbigliamento da montagna, soprattutto se avete intenzione di camminare nel bosco o per sentieri. E vale sia per voi che per i bimbi in grado di percorrere escursioni in autonomia.

Se non li avete, comprate degli **scarponcini da trekking**. Possibilmente alti alla caviglia (così da evitare storte), con suola in vibram (ideale per non scivolare e non lasciare passare infiltrazioni d'acqua) e che siano traspiranti. Da Decathlon trovate degli ottimi modelli – in rapporto prezzo/qualità – sia per adulti che per bambini.

In caso di giornate particolarmente calde, in cui vogliate visitare un mercato, un paesino o un castello, potete optare per indossare (i bimbi, ma anche voi) dei **sandaletti estivi**, delle scarpe da ginnastica più leggere o le vostre inseparabili sneakers.

Non vado mai in montagna senza: gli **stivali di gomma**! Le classiche galosce alla Peppa Pig, divertentissime per giocare sul prato con mantellina e ombrello in caso di una giornata piovosa o per divertirsi nell'acqua di un ruscello! Gli stivali non sono però assolutamente da utilizzare per escursioni su sentieri e non sono un sostituto degli scarponcini da trekking. Essendo infatti di gomma, rischiano di essere molto scivolosi a contatto con l'ambiente umido del bosco.



Scrivi i nomi dei membri della tua Famiglia:					
Scarponcini da Trekking					
Scarpe da Ginnastica/Sneakers					
Sandaletti/scarpe leggere					
Stivali di Gomma					
Ciabatte per Casa/Piscina					

I Pantaloni

Oltre ai classici jeans, cui alternare pantaloni sportivi e quelli della tuta, vi consiglio di dotarvi di pantaloni da escursione allungabili- sono di gran lunga i miei preferiti e li trovate sia da grandi che da bimbi - quelli per intenderci che con una comoda zip si trasformano in calzoncini lunghi/corti a seconda del tempo. Praticissimi da tenere nello zaino e da utilizzare in caso di cambi repentini!

Considerando una settimana di vacanza, per i bimbi consiglio di avere almeno:

- 2 pantaloni della tuta
- 4 pantaloncini corti (quelli che useranno e che si sporcheranno di più)
- 2 jeans

Scrivi i nomi dei membri della tua Famiglia:					
Jeans					
Pantaloni della Tuta					
Calzoncini da escursione lunghi					
Pantaloncini da escursione corti					
Shorts					



Magliette, felpe & Co

In caso di tempo da lupi e temperature particolarmente basse (può capitare) potrebbe esservi d'aiuto - soprattutto per la sera - un **maglioncino di lana** e una **dolcevita** di cotone.

Personalmente utilizzo il **pile** per le sole escursioni, ma volendo potete usare lo stesso al posto della maglia di lana.

Tanto dobbiamo prevedere giornate fredde e umide, quanto si deve tenere in considerazione ondate di caldo eccezionale in montagna, in cui - soprattutto all'ora di pranzo - una canotta leggera vi sarà di grande aiuto!

Considerando una settimana di vacanza, per i bimbi consiglio di avere almeno:

- 1 dolcevita di cotone e 1 maglioncino di lana
- 1 pile da usare in escursione in abbinamento alla maglia tecnica
- 2 felpe
- 3 maglie con le maniche lunghe
- 4 T-shirt
- 2 canotte

Scrivi i nomi dei membri della tua Famiglia:					
Canotte di cotone					
Maglia tecnica escursione					
T-shirt					
Maglia con maniche lunghe					
Dolcevita					
Felpe					
Pile					
Maglioncino di lana					

Intimo

Nella mia esperienza di mamma, Federico dorme più fuori, che sotto le coperte! Il pigiama lungo è quindi un *must* per evitare che prenda freddo durante la notte quando le temperature scendono di parecchi gradi.



Nella lista che segue trovate dei capi intimi tecnici che mi sento di consigliarvi caldamente quali **calze da trekking** (anche per i bimbi, ideali per tenere al caldo i piedi ed evitare che si creino vescicole da sfregamento con calze di cotone o nylon) e **reggiseno sportivo** (sono una vera comodità senza ferretti o gancetti che si slacciano mentre infili lo zaino anche per le meno dotate!!!)

Scrivi i nomi dei membri della tua Famiglia:					
Pigiama lungo					
Calze da escursione					
Calze normali					
Slip					
Reggiseno sportivo					
Canottiere					

Accessori

Last, but not least... gli indispensabili per ripararsi da vento, sole e pioggia!

Scrivi i nomi dei membri della tua Famiglia:					
Cappellino o Bandana					
K-Way					
Giubbino leggero					
Occhiali da sole					
Foulard/scalda collo di cotone					
Crema solare e stick labbra					

Buon divertimento e buona montagna a tutti!