

Indiferent de activitatea montană pe care o practicăm (drumeție, ski, alpinism) și de sezonul în care mergem pe munte (vară, iarnă), variabilitatea condițiilor de mediu în care ne desfășurăm aceste activități sportive, ne impune folosirea unui echipament adecvat și specific. Necunoașterea sau ignorarea cu bună știință a acestor principii au dus în repetate rânduri la neplăceri sau chiar accidente serioase. Subiectul pe care încercăm să îl abordăm este extrem de vast, voi încerca însă să punctez cât mai succint principalele componente ale echipamentului de munte.

▣ **Îmbrăcămintea** - Voi începe cu acest subiect deoarece cred că modul în care ne îmbrăcăm pe munte este de o importanță majoră, obiectivul fiind ca indiferent de condițiile de mediu și gradul de efort pe care îl depunem într-un anumit moment, corpul nostru să fie permanent în confort. Astfel, cercetările întreprinse de-a lungul timpului de către industria de profil și descoperirea de noi materiale, au scos în evidență că la ora actuală cel mai eficient sistem de îmbrăcare este cel în straturi.

Sistemul de stratificare a hainelor - presupune îmbrăcarea a mai multor piese de vestimentație, una peste cealaltă, fiecare strat având un rol distinct. Adăugarea sau eliminarea unui anumit strat ne permite flexibilitatea și adaptarea permanentă la condițiile de mediu de pe munte. Ca și principiu este important de știut că două straturi subțiri pot fi mult mai călduroase decât unul foarte gros, deoarece aerul prins între straturi acționează ca un bun izolator termic. Acest sistem își arată eficiența mai ales în condiții de climat rece, unde hainele trebuie ca în același timp să transporte umezeala rezultată din transpirație, să fie călduroase și să ne protejeze împotriva vântului și ploii. De obicei, putem descrie trei straturi principale:

▣



▣ **1. Stratul de bază sau corp (base layer sau inner layer)** - este primul strat care vine în strâns contact cu corpul, are rolul de a menține pielea uscată, de a evacua eficient transpirația spre straturile superioare, trebuie să se usuce rapid. Acesta poate fi confecționat din poliester, polipropilenă, mătase sau un amestec din fibre naturale și sintetice, cum ar fi poliester și lână.

Base layer-ul poate fi subțire, situație în care poate fi folosit pe tot parcursul anului la orice tip de activitate aerobică, un bun exemplu fiind țesătura Power Dry dezvoltată de Polartec, sau poate fi mai gros, având în plus și rol de izolator termic, acesta din urmă fiind folosit în condiții de iarnă (Power Stretch).

Atenție! - cea mai frecventă greșală este folosirea bumbacului pe post de strat de bază - acesta, în nici un caz nu transportă umezeala din transpirație ci o absoarbe, încălcându-se cu apă și creând apoi prin răcire o stare accentuată de discomfort, care iarna poate duce până la hipotermie.

▣



2. Stratul de izolație termică (mid layer sau thermal layer) - este stratul de mijloc, în condițiile unor temperaturi reduse acesta conferind izolarea termică necesară. Acesta trebuie să fie mai larg decât bluza de corp, însă nu foarte larg, trebuind să mențină contactul cu stratul de bază. Rolul principal al acestuia este să stocheze căldura degajată de corp prin efort în micile spații umplute cu aer din structura materialului sau în spațiul dintre bluza de corp și stratul termic, dar și să transporte transpirația către straturile superioare. Cea mai cunoscută țesătură de acest fel este fleece-ul (sau mai comun polar), firma cea mai cunoscută de pe piață care a implementat materialul în produsele sale fiind Polartec. În funcție de grosimea țesăturii de polar putem avea Polartec 100, 200 sau 300. Bluzele de Polar 100 sunt subțiri, de obicei vin cu fermoar până la gât și pot fi folosite și pe post de bluză de corp. Polartec 200 și 300 sunt mai groase, au fermoar complet pentru a permite îmbrăcarea sau dezbrăcarea rapidă, pot fi întărite în zonele de uzură, pot avea fermoare opționale sub brațe în funcție de designul producătorului. Este important ca în funcție de temperatura mediului și de gradul de efort să alegem polarul potrivit pentru a nu ne supraîncălzi - *în condiții de iarnă va trebui să evităm pe cât posibil transpiratul excesiv!* ☐

3. Stratul exterior (shell) - ultimul strat, de obicei reprezentat de o jacketă, respectiv pantaloni care oferă protecție împotriva vântului și ploii. Principalele proprietăți ale acestor țesături sunt impermeabilitatea și respirabilitatea, noțiuni cu care deja suntem asaltați când intrăm în magazinele de outdoor. În noianul de firme și produse este deci important să cunoaștem exact ce înseamnă o țesătură respirabilă și impermeabilă, care sunt performanțele și limitările ei, putând astfel să alegem produsul care ni se potrivește.



De multe ori, pe etichetele acestor produse întâlnim notații de genul - 5000 mm³/24h - 7000 mm³/cm², acestea însemnând că jacketa poate elimina prin capilaritate o cantitate de 5000 mm³ de transpirație în 24 ore și poate rezista la o coloană de apă de 7000 mm³ pe fiecare cm². O multitudine de firme au început să producă membrane respirabile, probabil cea mai celebră fiind Gore-Tex. În prezent tehnologia de fabricație permite laminarea membranei în staturi, cu aplicarea de protecții intern și extern, prin urmare în magazinele de profil putând găsi jackete unistrat, dublu respectiv triplustrat. Putem astfel împărți produsele existente în prezent în două mari categorii:

- **Soft shell** - jackete cu țesătură Windstopper, patentată tot de firma Gore - este un material mai moale cu membrană respirabilă și cu un strat de polar aplicat. Principala caracteristică este protecția împotriva vântului, rezistența la apă fiind limitată, fiind foarte confortabilă și eficientă în zilele fără precipitații.
- **Hard shell** - Jackete care oferă atât impermeabilitate cât și rezistență la vânt, sunt produse prin laminarea membranelor, stratul exterior este de obicei foarte dur și rezistent la abraziune - se recomandă în condiții extreme de vreme.

☐ **4. Stratul de izolație suplimentară** - Când ascensiunea are loc în condiții extreme de temperatură (expediții pe munți înalți sau în zone arctice), în turele de iarnă când se fac pauze lungi, alpinism de iarnă când se stă mult în regрупări există necesitatea folosirii unui strat izolator din puf. După cum bine știm, puful de gâscă este cel mai bun izolator termic natural, ca urmare fiind implementat în articole cum ar fi jackete, veste, pufoaice, pantaloni, ciorapi, manșuri, saci de dormit. Se recomandă însă precauție la folosirea articolelor din puf în medii foarte umede,

deoarece acesta își pierde proprietățile izolante atunci când este ud.



Încălțăminte - nu cred că mai trebuie să mai subliniem importanța pe care o are alegerea corectă a timpului de bocanc cu care mergem pe munte, multitudinea de produse apărute pe piață în ultimul timp putându-ne dezorienta pe mulți dintre noi. Ca și regulă generală se folosesc bocancii din piele sau combinații de piele cu alte materiale rezistente (ex: Cordura). Majoritatea modelelor au tratament de impermeabilizare și membrană respirabilă. În funcție de sezon și de activitatea montană, putem deosebi următoarele tipuri de bocanci:

- *bocancii de trei sezoane (sau de vară)* - se recomandă folosirea modelului tip gheată (care susține bine glezna), sunt mai ușori și au talpă semirigidă din Vibram pentru aderență maximă pe stâncă
- *bocancii de patru sezoane (sau de iarnă)* - au talpa rigidă pentru a fi compatibili cu colțarii, pot fi din piele cu tratament de impermeabilizare și izolație termică, iar când condițiile climaterice sunt extreme se folosesc bocancii de plastic care au și gheată interioară
- *încălțăminte pentru cățărare* - papucei foarte ușori, strânși pe picior și cu talpa foarte aderentă, folosiți în escaladă și cățărarea alpină.

▣ **Rucsacul de tură** - acesta trebuie să fie din material impermeabil și foarte rezistent la uzură (în prezent cel mai folosit material este Cordura), să fie comod pe spate și să nu creeze puncte de presiune. În funcție de anotimp și durata turei pe care vrem să o facem vom alege și capacitatea rucsacului - dacă pentru ture de o zi sau cățărare alpină este suficient un rucsac de 25-30l, pentru turele lungi sau cele care presupun campare trebuie să ne orientăm pentru capacități mai mari (60-70l). Foarte importantă este distribuirea optimă a echipamentului în rucsac pentru a echilibra cât mai bine centrul de greutate în timpul mersului și a evita oboseala. Mai ales în turele lungi vom aranja astfel:

- jos se așează în general sacul de dormit împreună cu lucrurile mai ușoare
- se continuă stratificarea astfel ca în dreptul omoplaților să așezăm ce este mai greu
- la suprafață așezăm lucrurile pe care le vom accesa cel mai des și trusa medicală

În rucsac nu ar trebui să lipsească: pelerina de ploaie (de preferință să acopere și rucsacul), mănuși din Polar sau Windstopper și supramănuși (pentru anotimpul rece), ochelari de soare cu protecție mare împotriva radiațiilor ultraviolete, sistem de hidratare (bidon, termos sau tip Camelback), lanternă (preferabil frontală și baterii de rezervă), haine de schimb, trusa medicală