

Vesciche in cammino: 5 trucchi per una Guida Facile

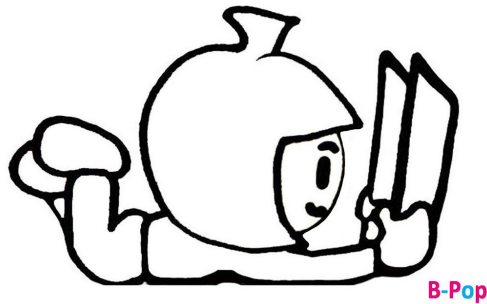


Foto di nalends (flickr) - DIARIO.BIZ

S SINTESI DELLA GUIDA

Chiunque abbia affrontato lunghi percorsi a piedi sa quanto il dolore ai talloni possa compromettere un'avventura. Imparare a prevenire le vesciche in cammino con un sottilissimo velo di vaselina è l'asso nella manica dei camminatori esperti per macinare chilometri senza fastidi.

T CONSIGLI PRATICI & TRAVEL HACK

1. Travasa una piccola quantità di vaselina in una mini scatolina da burrocacao per risparmiare peso nello zaino.
2. Porta sempre un paio di calze di ricambio leggere in lana merino per sostituire quelle umide a metà giornata.
3. Lava i piedi con acqua fredda al termine di ogni tappa per ridurre l'infiammazione muscolare e cutanea.
4. Stendi la vaselina anche tra le dita se usi scarpe con puntale stretto o calzature da trail running molto flessibili.

A ASTUZIA SMART & CURIOSITA

Molti marciatori della Legione Straniera e pellegrini della Via Francigena utilizzavano sapone di Marsiglia a secco strofinato sui calzini prima che la vaselina diventasse lo standard mondiale per abbattere l'attrito.