



Primavera, quali calze da trekking? 4 consigli fondamentali



In primavera il meteo è imprevedibile, ecco perché scegliere la giusta calza da trekking è fondamentale per una camminata confortevole: ecco 4 cose da sapere per non sbagliare acquisto ed evitare problemi ai piedi

25 aprile 2026 - 18:00

Perché bisogna scegliere bene le calze da trekking in primavera

La primavera è la stagione ideale in cui ci si rimette in cammino: le temperature cominciano ad alzarsi, in montagna i sentieri si liberano dalla neve e la natura regala paesaggi sempre più rigogliosi.

Tuttavia, il meteo estremamente variabile di questo periodo dell'anno, potrebbe alternare giornate calde che strizzano l'occhio all'estate ad altre piovose e fredde.

Quando si cammina in questo periodo dell'anno può capitare, nella stessa giornata, di camminare su un sentiero fangoso e poco dopo sudare su un crinale esposto al sole. In queste condizioni scegliere il giusto abbigliamento tecnico è fondamentale, a partire da un dettaglio spesso sottovalutato: le calze.

Le calze giuste non garantiscono solo comfort ma sono fondamentali per prevenire problemi ai piedi: delle buone calze tecniche prevengono le fastidiose vesciche, agendo sulla sudorazione del piede e sullo smaltimento del calore.

Le calze, infatti, agiscono come una sorta di "interfaccia" tra la pelle e la scarpa, quindi una scelta sbagliata può rovinare anche la migliore escursione.



In primavera, poi, è ancor più importante optare per materiali traspiranti, leggeri ma in grado di proteggere il piede da umidità, freddo residuo oppure sfregamenti.

1 – Traspirabilità e gestione dell'umidità: evitare il rischio vesciche

Durante il trekking di primavera i piedi sono spesso soggetti a sudorazione, soprattutto durante le ore centrali della giornata.

Una buona calza deve riuscire a mantenere il piede asciutto evitando che l'umidità ristagni e favorisca la formazione di vesciche.

Le migliori calze da trekking sul mercato impiegano fibre sintetiche altamente traspiranti come il Coolmax , il quale ha la capacità di trasferire rapidamente il sudore verso l'esterno del tessuto.

In alternativa, materiali come il [Dryarn](#) o il polipropilene offrono una combinazione vincente di leggerezza, capacità di espulsione dell'umidità e asciugatura rapida.

Queste fibre consentono alla calza di restare asciutta anche in condizioni di forte umidità o pioggia leggera, mantenendo così il piede più fresco e riducendo sia gli sfregamenti che le irritazioni.

2 – Termoregolazione, quale materiale?

In primavera, spesso, le escursioni iniziano con temperature fresche il mattino e si concludono sotto un sole più caldo.

Per questo motivo le calze devono adattarsi alle escursioni termiche, mantenendo il piede caldo quando serve, e fresco quando le temperature salgono.

Il materiale principe in questo senso è la lana merino , una fibra naturale incredibilmente efficace nel bilanciare temperatura e umidità.

Ph.: Gettyimages/sportpoint

La lana merino non soltanto trattiene il calore in condizioni fredde, ma è anche naturalmente traspirante e antibatterica, quindi perfetta per cammini lunghi di più giorni.

Per chi preferisce le fibre sintetiche il Thermolite può essere un'ottima scelta: è leggero, caldo e assicura una buona regolazione termica.

Alcuni modelli prevedono anche la viscosa di bambù o il Modal , apprezzati per la sensazione di freschezza e per la capacità di assorbire l'umidità.

3 – Comfort e ammortizzazione, attenti alle cuciture

Il comfort è essenziale in ogni escursione, e le calze svolgono un ruolo chiave nel proteggere le parti più sollecitate del piede.

Una buona calza da trekking deve avere zone rinforzate in corrispondenza di punta, tallone e pianta e, magari, realizzate in spugna o tessuti bouclé in grado di assorbire gli urti e ridurre lo stress del



piede.

Un altro elemento da considerare è la struttura anatomica differenziata , con piede destro e sinistro modellati in modo specifico per offrire una calzata più precisa e stabile.

Delle fasce elastiche a compressione leggera sull'arco plantare o sul collo del piede aiutano a evitare lo scivolamento della calza e a sostenere meglio la camminata nel complesso.

Infine, le cuciture piatte sono un piccolo dettaglio tecnico che può fare una grande differenza dato che eliminano i punti di sfregamento all'interno della scarpa.

4 – Asciugatura rapida e leggerezza, per riprendere subito il cammino

Durante il periodo primaverile è facile imbattersi in ruscelli da attraversare, pozzanghere o improvvisi scrosci di pioggia.

Le calze ideali, quindi, dovrebbero essere leggere e capaci di asciugarsi rapidamente, in modo tale da evitare che i piedi restino umidi a lungo, con conseguenti rischi di raffreddamento o di irritazione.

Ph.: Gettyimages/Mikhail Blavatskiy

Le fibre come il Coolmax, il poliestere tecnico, il già citato Dryarn e il polipropilene sono perfette per questo scopo: non assorbono l'acqua, asciugano velocemente, e contribuiscono a mantenere la calza leggera anche quando è bagnata.

Molti modelli includono anche una piccola percentuale di Lycra o elastan , che migliorano la vestibilità e mantengono la forma anche dopo ripetuti lavaggi e utilizzi piuttosto intensi.

I modelli consigliati

1 – Darn Tough Hiker Micro Crew Cushion, uomo

Queste calze sono realizzate con una miscela composta di lana merino (61%), nylon (36%), e Lycra spandex (3%), e offrono un equilibrio perfetto tra comfort, durabilità e prestazioni tecniche.

La lana merino assicura una termoregolazione ottimale, mantenendo i piedi caldi durante le mattine più fresche, e più ventilati nel corso delle ore più calde.

Il nylon aggiunge resistenza all'usura, mentre il Lycra garantisce una vestibilità aderente che previene lo scivolamento.

Il design a micro crew copre appena sopra la caviglia, proteggendo da detriti senza risultare troppo caldo, mentre le zone rinforzate sul tallone e sulla punta aumentano la durabilità complessiva.

La cucitura invisibile sulla punta, poi, elimina gli sfregamenti prevenendo la formazione di vesciche.

_ Acquistale su Amazon:

2 – Danish Endurance, uomo/donna



> 25 aprile 2026 alle ore 16:07

Questo modello Danish Endurance combina lana merino (38%), acrilico (30%), elastan (2%) e poliammide (30%), offrendo una calza leggera e traspirante, perfetta per le temperature primaverili.

La lana merino fornisce proprietà antibatteriche e di gestione dell'umidità mantenendo i piedi asciutti e senza odori.

L'acrilico garantisce resistenza ed elasticità, mentre l'elastan assicura una vestibilità aderente.

Le zone di ammortizzazione sul tallone e sulla punta offrono comfort durante le camminate più lunghe, mentre le fasce di supporto sull'arco plantare migliorano la stabilità.

_ Acquistale su Amazon:

CMP Trekking Sock Mid Supersoft 50, donna

Queste calze del marchio CMP sono progettate per offrire comfort e prestazioni ottimali a prescindere dall'escursione prescelta.

Realizzate con un filato Supersoft 50, una combinazione di cotone e nylon, garantiscono una gestione efficace dell'umidità: il cotone assorbe il sudore, mentre il nylon contribuisce a mantenere il piede asciutto e fresco.

Le cuciture piatte antisfregamento riducono il rischio di irritazioni, e il polsino elastico assicura una maggiore stabilità della calza nel corso dell'attività.

La fascia elastica sul collo del piede offre una calzatura perfetta, mentre i rinforzi in spugna su punta e tallone aumentano la durabilità e il comfort nelle zone più sollecitate.

Si tratta di calze ideali per escursioni di media intensità e in condizioni climatiche variabili.

_ Acquistale su Amazon:

4 – Smartwool Hike Light Cushion Crew, donna

Queste calze Smartwool sono realizzate con una miscela di lana merino (56%), nylon riciclato (29%), poliammide (12%) ed elastan (3%).

Una combinazione di questo tipo offre eccellenti proprietà di termoregolazione e di gestione dell'umidità.

La lana merino mantiene i piedi asciutti e confortevoli, mentre il nylon aumenta la durabilità complessiva.

L'elastan assicura una vestibilità aderente, e le zone ammortizzate sul tallone e la punta migliorano il comfort durante le lunghe camminate.

Le cuciture piatte, infine, riducono il rischio di eventuali irritazioni.

_ Acquistale su Amazon:



_ Leggi altri articoli su abbigliamento e attrezzature per il trekking e l'outdoor

Seguici sui nostri canali social!

Instagram – Facebook – Telegram

La Redazione

© RIPRODUZIONE RISERVATA

caratteri rimanenti:

Annulla

Salva gli articoli che ti interessano per leggerli in un secondo momento

Seleziona l'icona del segnalibro sugli articoli, video o gallery, per aggiungere un contenuto alla tua lista, che troverai sempre in fondo alla pagina.

Suggerimenti per la tua lista:

Primavera, quali calze da trekking? 4 consigli fondamentali

Come scegliere le calze da trekking per l'inverno e la neve

Le calze per l'outdoor Elbec: l'azienda nata tra le Dolomiti per chi ama e vive la montagna

Stop al freddo con le calze GM Sport Expedition