

Guida alpina

Guida alpina



INSERTO di SCOUT AVVENTURA n.1 di GENNAIO 2003

Coordinamento editoriale:

Giorgio Cusma

Progetto grafico:

Giovanna Mathis

Impaginazione:

Giovanna Mathis,

Gigi Marchitelli

Testi di:

Mauro Bonomini

Luciana Brentegani

Disegni di:

Stefano Sandri

Paolo Vanzini



Per diventare guida alpina, dovrai **aver conquistato almeno quattro delle seguenti specialità**, oppure qualche altra concordata con il tuo Capo Reparto: *alpinista (obbligatoria), amico degli animali, astronomo, botanico, fotografo, geologo, guida, hebertista, infermiere, osservatore, osservatore meteo, naturalista, nuotatore, pompieri, segnalatore, topografo*. Nella scelta delle specialità (...e **questo è importantissimo!**) tieni presente che dovranno essere aiuto necessario per

Guida alpina

Ti emozioni di fronte ad una cima innevata illuminata dal sole? Oppure davanti allo specchio immobile di un laghetto di montagna? Ti piace camminare tra gli abeti al chiarore della luna piena?

Siii? ...allora sei il tipo giusto per conquistare il brevetto di guida alpina!

Sì, perché la guida alpina è prima di tutto colui (o colei!) che ama la montagna. E l'amore per la montagna porta a volerla conoscere sempre meglio, a frequentarla in tutte le stagioni, a rispettarla e a gioire nel poterla frequentare insieme ad altre persone, diventando la loro ...guida alpina ! C'è una differenza tra alpinismo ed escursionismo e sta nel

grado di difficoltà e di competenza richieste per l'uno e per l'altro. Non esiste divisione netta tra l'uno e l'altro, ma possiamo dire che l'alpinismo è l'attività che richiede una particolare competenza nell'affrontare, oltre che il normale sentiero di montagna, anche qualche passaggio tecnico su roccia, su neve o su ghiaccio. L'escursionismo, invece, è l'attività in montagna di minor grado di difficoltà rispetto all'alpinismo, ma che ugualmente richiede preparazione fisica e competenza tecnica. La guida alpina è sicuramente un buon escursionista e, insieme agli altri, ama affrontare anche le sfide e le gioie dell'alpinismo.

PER CONQUISTARE IL BREVETTO DI GUIDA ALPINA, DEVI:

acquisire le conoscenze di base utili a orientarti nella tecnica del brevetto.

Ma per diventare guida alpina, la cosa più importante è **frequentare la montagna** e perciò aver imparato:

- ad equipaggiarsi in ogni stagione, conoscendo ciò che nello zaino non deve mai mancare (e anche quello che invece è superfluo);
- a tenersi in allenamento costante;
- a consultare cartine topografiche e sapersi orientare;
- a organizzare percorsi in montagna in sicurezza;
- a conoscere e sapersi muovere nell'ambiente montano;

- a prevedere che tempo farà e a sapere cosa fare in caso di difficoltà.

Infine, frequentare un campo di competenza ti potrà dare la possibilità di acquisire nuove conoscenze e di metterti alla prova in nuove avventure, insieme ad altri esploratori e guide.

Sarà bello, poi, poter condividere le tue capacità e conoscenze, in uscita di Squadriglia o di Reparto, e soprattutto sarà bello poter permettere anche ad altri di godere della bellezza della montagna, appassionandosene. E allora...buona caccia in montagna!

Sicurezza in montagna

di Mauro Bonomini

Quando si svolgono attività in montagna, sia che si tratti di semplici camminate, sia che si affrontino arrampicate impegnative, bisogna garantirsi la massima sicurezza. La montagna è bella e amica, ma sa anche essere pericolosa, quindi è necessario porre grande attenzione a quello che si fa, a come ci si prepara e a quale attrezzatura si usa. I **pericoli della montagna** sono legati sia alle **condizioni ambientali particolari** (atmosfera più rarefatta alle altitudini, **instabilità del clima** ecc.), sia alle **caratteristiche del terreno** (rocce, scarpate, ghiaia, massi ecc.). Altri pericoli vengono dalle richieste di **sforzi fisici** (salite, terre-

no sconnesso ecc.). Da ultimo vi sono pericoli dati anche dalle **attrezzature** che utilizziamo durante queste attività (scarponi, corde, piccozze ecc.).

Premettiamo subito che in caso di attività in zone particolarmente impegnative è consigliabile **chiedere assistenza** a guide alpine esperte, o almeno **informarsi** sulle particolarità del luogo dove ci recheremo. È indispensabile **avvertire sempre** della partenza per una escursione o una attività in montagna, comunicando il percorso previsto, i tempi di percorrenza e gli eventuali luoghi di sosta. Questa comunicazione può



attività

RISCHI DA CONDIZIONI ATMOSFERICHE

temporali improvvisi, che spesso trasformano sentieri in veri e propri ruscelli tumultuosi, o che rendono molto scivolose le rocce

grandine, che può causare traumi e ferite anche gravi (ci sono chicchi di grandine molto grossi e pesanti)

nebbia, che oltre a far perdere facilmente l'orientamento può nascondere ostacoli (buche, strapiombi, rocce poco sicure)

sole, che può causare problemi di scottature o problemi oculari, specialmente se è presente la neve

neve, caduta di temperatura e ghiaccio, che possono creare problemi di assideramento

fulmini

PREVENZIONE

ascoltando le **previsioni del tempo** ed evitando di partire per lunghe escursioni con il **tempo incerto** o coperto

riparandosi dalla grandine con **maglioni o giacche a vento** senza fermarsi sotto cenge, massi sporgenti o altre strutture instabili

utilizzando la **bussola** in caso di nebbia, programmando bene il **cammino** evitando di essere ancora per strada al calar del sole ed evitare **passaggi troppo difficili** e pericolosi

mettendo **sulla pelle filtri solari** protettivi, usando il **cappellone** e gli **occhiali da sole**

coprendosi a sufficienza

evitando di rimanere vicino ai **picchi rocciosi o elementi metallici** (croci, cartelli indicatori e simili) evitando di ripararsi sotto gli alberi



essere fatta a persona di nostra fiducia, oppure, in mancanza di questa rilasciata ad una stazione dei carabinieri. Ovviamente non è necessaria se ci si muove da un campo base in cui rimangono altre persone dell'unità.

Per quanto riguarda le difficoltà legate alla conformazione del terreno:

- cercare **appoggi sicuri** su rocce che non si possano smuovere
- fare attenzione a **non fare cadere sassi e pezzi di roccia** sulla testa di chi è più sotto
- **non mettersi a correre** su

ghiaioni o in discesa sui sentieri

- seguire le indicazioni dei più esperti, **senza abbandonare il sentiero** per cercare scorciatoie
- **utilizzare correttamente l'attrezzatura al momento giusto.**

Per quanto riguarda l'attrezzatura prima di partire bisogna accertarsi della affidabilità ed efficienza di ogni singola parte di attrezzatura (tenuta di moschettoni, stato delle corde, solidità delle imbracature e delle piccozze, impermeabilizzazione e morbidezza

degli scarponi ecc.).

All'attrezzatura è affidata l'incolumità nostra e quella delle persone che partecipano con noi all'escursione e quindi ogni elemento deve essere efficiente e sicuro. La scelta dell'attrezzatura è guidata dalle caratteristiche del cammino che ci troveremo a percorrere, ricordando sempre di **essere essenziali, ma non imprevedenti**. Infatti appesantire il nostro bagaglio può aumentare la fatica del cammino, ma non disporre del giusto attrezzamento in particolari momenti può impedirvi di continuare il cammino o farci correre rischi inutili. Nella scelta dobbiamo farci consigliare da esperti della montagna, ai quali chiederemo anche, prima di partire, spiegazioni e istruzioni su come utilizzare gli attrezzi. L'addestramento deve essere accurato e preciso, in modo da non farci perdere tempo prezioso in caso di bisogno. Ricordiamo sempre che in montagna gli errori e l'inesperienza si pagano, spesso, molto cari.

In particolare gli indumenti devono essere scelti con cura: calze adatte, scarponi già rodati e con una buona manutenzione (ingrassatura, impermeabilizzazione, pulizia delle soles ecc.), giacche a vento ben impermeabili e calde, maglioni o pile, cappellone o cuffia da montagna. I vari indumenti andranno indossati o tolti a seconda delle condizioni atmosferiche. È importante portare con sé indumenti di





ricambio, dato che dopo una salita impegnativa che ci ha fatto sudare abbondantemente è consigliabile cambiare gli indumenti umidi con altri asciutti, per evitare infreddature pericolose.

Un'escursione o un'attività in montagna deve essere prima preparata con precisione a tavolino, raccogliendo informazioni su percorsi, terreno, condizioni atmosferiche, ecc. Anche le informazioni sui punti di sosta e i rifugi sono importanti, dato che alcuni rifugi possono essere chiusi nel periodo in cui noi svolgeremo la nostra escursione. Un buon punto di riferimento per la raccolta di informazioni è il **Club Alpino Italiano**, che ha sezioni in tutta Italia e che organizza con regolarità corsi di istruzione molto validi. Esistono anche altre associa-

zioni locali o nazionali che raccolgono appassionati della montagna: il loro indirizzo è reperibile facilmente con una ricerca su internet o contattando gli assessorati al turismo locali. Tra le informazioni raccolte non devono mancare le indicazioni rispetto ai servizi medici e di soccorso e alle modalità di attivazione di que-



sti servizi (in molte località il soccorso alpino viene gestito dal CAI).

Un buon allenamento anche fisico è necessario per non correre rischi inutili e per non risultare un problema per chi cammina con noi.

Come ultima precauzione è necessario portare con sé, alla partenza, **dosi molto abbondanti di prudenza: non c'è posto, in montagna, per la spavalderia**. Chi ama il rischio per il rischio non ha certamente lo spirito del buon esploratore o della buona guida. Non lasciamo, per quanto possibile, nulla al caso e prepariamoci ad affrontare quegli imprevisti che in nessun modo avremmo potuto evitare. Potremo così godere a pieno dei paesaggi e delle emozioni che la montagna sa dare a quanti la amano e la frequentano.



Come organizzare un percorso in montagna

di Luciana Brentegani



attività

La cosa principale prima di affrontare un'uscita in montagna è la preparazione: cioè lo **studio dell'itinerario**, la **predisposizione dell'equipaggiamento** e l'**allenamento**.

ITINERARIO

prima di partire è necessario averlo studiato sulla cartina, aver individuato i dislivelli, i **tratti più difficili**, i **punti di approvvigionamento** o di **sosta** (eventuali malghe,

bivacchi o rifugi) e averne calcolato approssimativamente la durata.

La scelta ovviamente dovrà essere adeguata alle capacità delle persone che lo affronteranno.

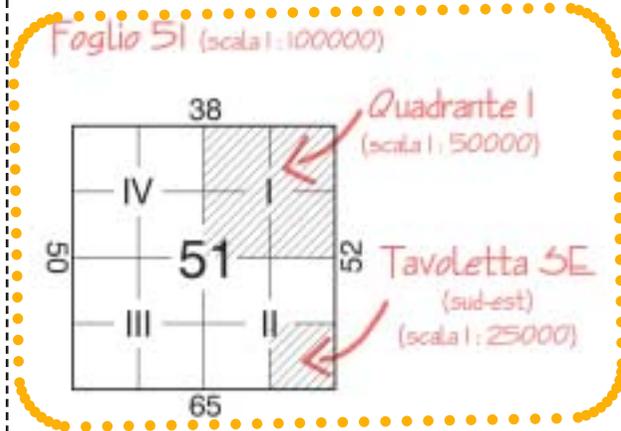
Tenete presente che mediamente in un'ora, zaino in spalle, si percorrono quattro chilometri in piano e 250 metri di dislivello in salita. La frequentazione della montagna vi aiuterà ad individuare le vostre capacità e potenzialità. Il primo elemento da

avere tra le mani, programmando un'uscita, è la **cartina topografica**.

Le carte topografiche dell'**Istituto Geografico Militare (IGM)** si suddividono in fogli che hanno scala 1:1000.000 (1 cm=1.000 metri), sono numerati progressivamente e si dividono in quattro quadranti che hanno scala 1:50.000 (1 cm=500 metri), numerati con numeri romani, e in sedici tavolette che hanno scala 1:25.000 (1 cm=250 metri).

Le tavolette fanno al caso nostro: sono in commercio sia nei negozi (normalmente le librerie), sia via internet. Hanno un reticolo formato da linee verticali e orizzontali che danno origine a dei quadrati di un chilometro di lato, che risultano molto utili per il rilevamento di coordinate precise.

Altri enti, come il **Club Alpino Italiano (CAI)** e il **Touring Club Italiano** e aziende come la **Kompass** e la **Tabacco** hanno elaborato una vasta serie di carte al 25.000, o al 50.000, anche al 100.000, quasi sempre purtroppo prive del prezioso reticolo per il rilevamento delle coordinate geografiche. Ovviamente più la cartina è particolareggiata, più ci sarà di aiuto, perciò è sempre meglio privilegiare **cartine**





con scala ridotta.

Se non si ha conoscenza diretta dell'area dove si intende andare, è opportuno reperire oltre alla cartografia del luogo, anche **una guida alpinistica**.

Non è necessario acquistare sempre tutto, a volte può essere utile rivolgersi a qualche capo del gruppo, o a qualche genitore che -appassionato di montagna- ne possiede sicuramente una buona raccolta.

Cartina e guida ovviamente serviranno a casa per lo studio dell'itinerario, ma andranno portate con sé anche in uscita. I sentieri infatti sono generalmente ben segnati, ma



sarà opportuno (o, meglio, necessario) aver comunque con sé la **bussola** e la **cartina topografica** del luogo e ricordarsi di consultarle non appena sorge un dubbio ...ad esempio al primo bivio. Molto importante in ogni caso, è sapersi orientare, cioè conoscere la propria posizione rispetto a dei punti di riferimento. Il mezzo fondamentale per orientarsi e per orientare la cartina topografica in qualsiasi condizione di tempo è la bussola, con il suo ago magnetizzato che si dispone sempre sull'asse Nord-Sud. Ma, in mancanza della bussola, non disperiamo! Si possono individuare i punti cardinali sia di notte che di giorno anche senza la bussola.

attività

Di notte, se il cielo è sereno, potremo facilmente individuare il Nord tramite la stella polare.

Di giorno sarà necessario riferirsi alla posizione del Sole, unica stella visibile. (vedi inserto di Avventura n° 8 dicembre 2001)

Ma queste cose, potrete approfondirle conquistando la specialità di topografo...

EQUIPAGGIAMENTO

Secondo il tipo di itinerario scelto e secondo la stagione in cui lo si affronta, sarà poi necessario pensare all'equipaggiamento.

Ce lo insegna lo stesso B.-P.: "**non esiste buono o cattivo tempo, ma buono o cattivo equipaggiamento**". Come guide alpine, dovreste essere in grado di indicare "cosa portare" alle persone che si cimenteranno

insieme a voi nell'escursione.

Qui di seguito troverete alcune

indicazioni generali, l'esperienza vi insegnerà quelle specifiche.

Per quanto riguarda lo zaino, la capacità dello zaino si

esprime in litri.

Normalmente, fino a 40 litri si considerano gli zaini adatti per un'escursione giornaliera, da 40 a 60 litri, quelli per escursioni di 2 o più giorni, e oltre i 60 litri quelli per trekking più lunghi o per i nostri campi estivi.

Nello zaino, ci saranno sempre gli **indumenti** necessari per un eventuale cambio (compresa la biancheria), perché può capitare di incappare in un acquazzone, ma anche perché camminando si suda e quando si arriva, è necessario potersi cambiare gli indumenti.

Ricordate ai vostri compagni di strada, di non lasciare mai a casa la **giacca impermeabile**, il **berretto** e i **guanti** "perché la giornata è bellissima"... il tempo soprattutto in montagna, può cambiare facilmente.

In montagna, poi, si cammina ovviamente solo con gli **scarponi** ai piedi: le scarpe da ginnastica ... sono per la ginnastica e i sandali per il mare!

La vera guida alpina avrà poi nel suo zaino anche un piccolo **pronto soccorso personale**, con il quale poter affrontare le piccole emergenze (dalla vescica al piede all'escoriazione, per intenderci).

Non mancheranno inoltre la **borraccia piena**, la **lampada frontale** (o comunque una torcia elettrica), un **foglio di carta di giornale** e qualche **fiammifero**, ben

AVEVO DETTO
"GUIDA ALPINISTICA"!



riparati dall'umidità (magari avvolti in pellicola trasparente), un **fischietto** di plastica (col freddo il metallo si raffredda e ..si appiccica alle labbra).

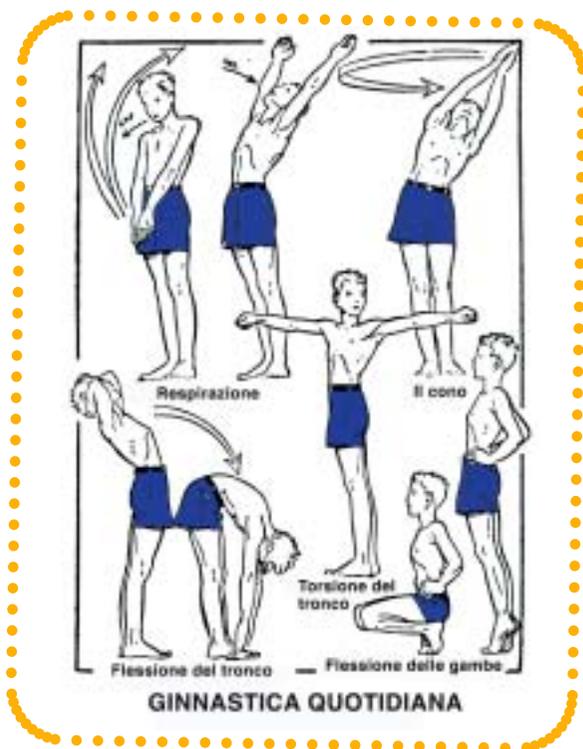
Il fischietto ovviamente serve per un'eventuale chiamata di soccorso. Il susseguirsi di **sei fischi ogni minuto (uno ogni dieci secondi)** e un **minuto di intervallo**, costituisce il segnale internazionale di soccorso. **Tre fischi ogni minuto (uno ogni venti secondi)** e un **minuto di silenzio** (e così di seguito) costituiscono il segnale di risposta di soccorso.

Il **Soccorso Alpino** si contatta telefonando al **118**...

sicuramente queste indicazioni non vi serviranno mai, ma è meglio comunque conoscerle. Infine, se l'uscita sarà invernale, sulla neve, sarà utile e molto divertente prevedere un percorso con l'utilizzo di racchette da neve e bastoncini... provare per credere!

PREVISIONI DEL TEMPO

Chi conquisterà la specialità di meteorologo, avrà a disposizione conoscenze personali per prevedere con buona approssimazione che tempo ci sarà in uscita. Soprattutto, avrà imparato che durante l'uscita, con l'osservazione diretta di alcuni indicatori, non è difficile prevedere le variazioni del tempo, ad esempio stimando la direzione e l'in-



tensità del vento, l'altezza e il tipo di nubi e la loro provenienza e direzione, i cambiamenti termici, la lettura del barometro.

Ma anche la guida alpina senza specialità di meteorologo, ha il dovere di partire per la sua uscita in montagna, dopo essersi informato sulle previsioni del tempo: oggi è facile, navigando in internet. Nell'ultima pagina di questo inserto, troverete qualche indirizzo utile.

ALLENAMENTO

Non è necessario essere dei "palestrati" per poter andare in montagna! Sicuramente, però, se si affronta un'uscita in montagna con un po' di allenamento, si evita di far fatica e, con

la fatica, anche il rischio di non gustarsi l'avventura.

Andare in bici a scuola o a riunione, anziché farsi accompagnare sempre in auto dai genitori, può essere un mezzo semplice per tenersi allenati. Andarci anche d'inverno, ci temprava un po' di più -se siamo ben coperti, compreso il berretto in testa- nei confronti del freddo.

Oppure si può fare un po' di allenamento andando a correre, magari organizzandosi insieme all'Alta Squadriglia, o ancora -si possono risponderare gli **esercizi di B.-P.**, da fare nella propria camera da letto il mattino prima di andare a scuola o la sera, prima di coricarsi. Niente di tanto strano...basta cominciare.



Le indicazioni dei sentieri

di Luciana Brentegani

Il CAI (Club Alpino Italiano) da molti decenni in alcune regioni, e più di recente in altre, è l'interlocutore di riferimento per la segnaletica ed il catasto dei sentieri rispetto agli enti locali e agli escursionisti.

La rete complessiva italiana dei sentieri si sviluppa per centinaia di migliaia di chilometri; buona parte di questa rete è però in disuso e soltanto 90-100mila chilometri di sentieri si stima siano oggi utilizzati per scopi turistico-escursionistici. La rete curata dal CAI è pari a circa 60mila chilometri. Esistono delle scale per poter

valutare preventivamente il grado di difficoltà dell'impresa che si vuole realizzare.

In campo alpinistico, esiste una scala per la valutazione del grado di difficoltà dei passaggi tecnici su roccia: inizialmente era composta da sei livelli (**dal 1° grado, il più facile, fino al 6°, il più difficile**), ai quali si sono aggiunti anche gradi successivi. Esistono poi scale per la valutazione di difficoltà degli itinerari sci-alpinistici, così come scale per le difficoltà alpinistiche d'insieme.

Esiste anche la scala delle difficoltà escursionistiche, intro-

dotta dal Club Alpino Italiano nel 1987.

Esso esprime i suoi gradi mediante lettere che danno una valutazione d'insieme dell'itinerario, secondo le seguenti caratteristiche :

tipo di percorso, di terreno e di fondo, durata dell'escursione, dislivello e sviluppo ripidezza, difficoltà di orientamento, quota, esposizione dei passaggi difficoltà tecniche, eventuale attrezzatura di tratti rocciosi, rischi o pericoli, altre caratteristiche. La scala è suddivisa in tre livelli: T, E, EE, EEA.

T: TURISTICO

COMPRENDE ITINERARI CHE SI SVOLGONO SU STRADETTE, MULATTIERE O COMODI SENTIERI, CON PERCORSI BEN EVIDENTI, PRIVI DI PROBLEMI DI ORIENTAMENTO, CHE SI SVILUPPANO DI SOLITO SOTTO I 2000 METRI DI QUOTA, CON DISLIVELLO MASSIMO DI 400/500 METRI E DURATA MASSIMA DI 2/3 ORE DI CAMMINO.



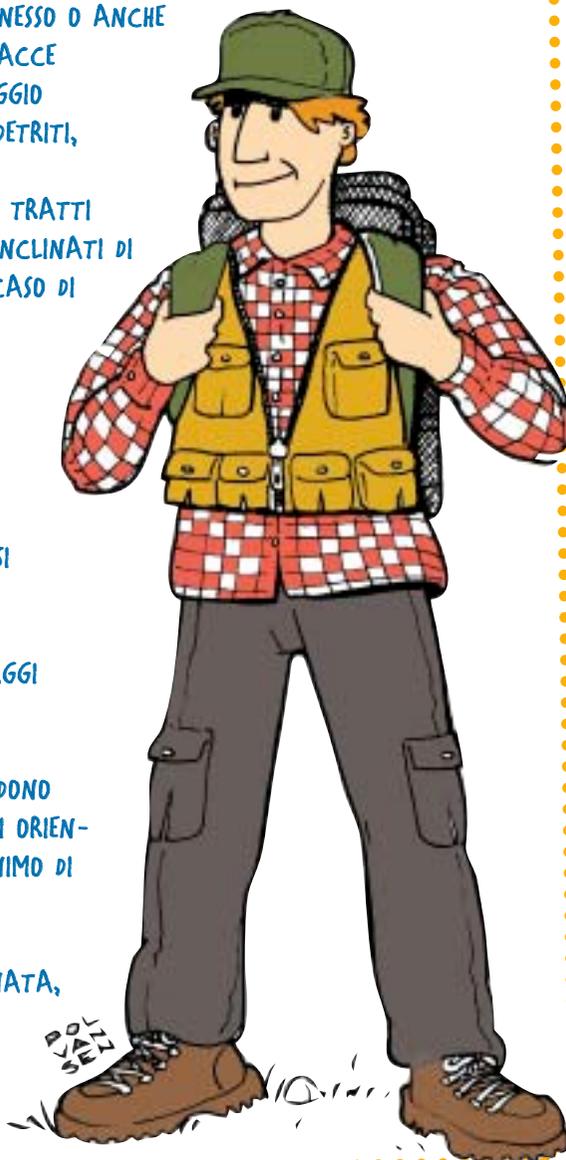
E= ESCURSIONISTICO

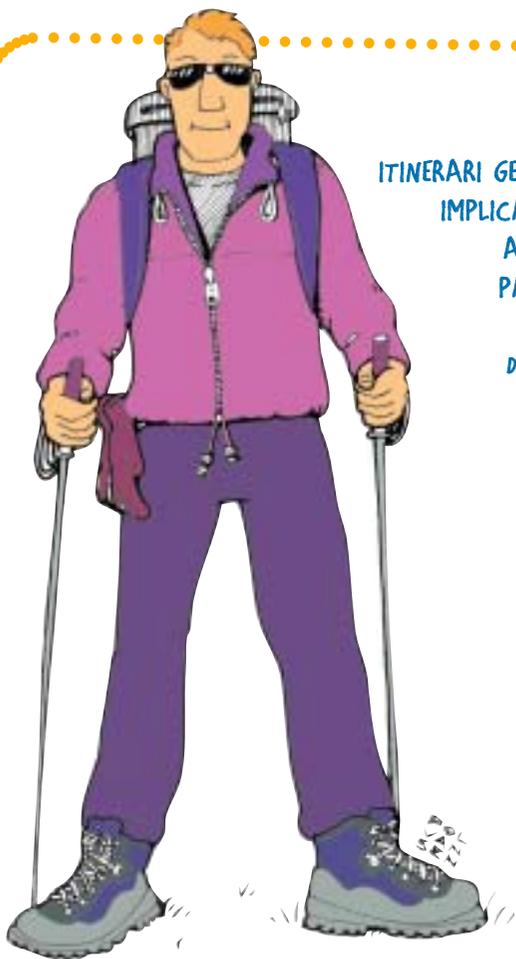
QUESTI ITINERARI SONO I PIÙ NUMEROSI E DIFFUSI SU ALPI E APPENNINI. GENERALMENTE SI TRATTA DI SENTIERI ANCHE LUNGHİ, DAL FONDO IRREGOLARE PIÙ O MENO SCONNESSO O ANCHE MOLTO STRETTI, OPPURE DI TRACCE DI SENTIERO O SEGNI DI PASSAGGIO SU TERRENO VARIO (PASCOLI, DETRITI, PIETRAIE).

POSSONO ESSERVI INCLUSI BREVI TRATTI PIANEGGIANTI O LIEVEMENTE INCLINATI DI NEVE RESIDUA, QUANDO - IN CASO DI CADUTA - LA SCIVOLATA SI ARRESTA IN BREVE SPAZIO E SENZA PERICOLI.

POSSONO ANCHE SVOLGERSI SU PENDII RIPIDI (TRATTI MOLTO ESPOSTI SONO IN GENERE PROTETTI CON BARRIERE O RESI PIÙ SICURI CON CAVI FISSATI ALLA ROCCIA).

POSSONO AVERE SINGOLI PASSAGGI SU ROCCIA CHE RICHIEDONO, PER L'EQUILIBRIO, L'USO DELLA MANI. QUESTI PERCORSI RICHIEDONO COMUNQUE UN CERTO SENSO DI ORIENTAMENTO, COME PURE UN MINIMO DI ESPERIENZA E CONOSCENZA DEL TERRITORIO MONTANO, ALLENAMENTO ALLA CAMMINATA, EQUIPAGGIAMENTO ADEGUATO. UTILE UNA CARTINA TOPOGRAFICA.





EE= ESCURSIONISTI ESPERTI

ITINERARI GENERALMENTE SEGNALATI MA CHE IMPLICANO UNA CAPACITÀ DI MUOVERSI AGEVOLMENTE SU TERRENI DIVERSI E PARTICOLARI... SCIVOLOSO DI ERBA, O MISTO DI ROCCE ED ERBA, O DI ROCCIA E DETRITI, BREVI NEVAI, PENDII APERTI E SENZA PUNTI DI RIFERIMENTO... SU TRATTI ROCCIOSI, CON LIEVI DIFFICOLTÀ TECNICHE.

EEA= ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA

ITINERARI CHE RICHIEDONO SPECIFICHE COMPETENZE, MA SOPRATTUTTO ATTREZZATURE, TIPO CORDINO, CASCHETTO E MOSCHETTONI. SULLE CARTINE O SULLE GUIDE EDITE DAL CAI TROVERETE QUESTE SIGLE, CHE VI POTRANNO ESSERE DI BUON AIUTO NELLA SCELTA DELL'ITINERARIO.



Come affrontare i pericoli della montagna

di Mauro Bonomini

Come abbiamo detto l'attrezzatura in montagna deve essere essenziale, ma completa, in modo da non diventare un

impedimento eccessivo nel cammino, pur senza far mancare nulla al momento dovuto. Valutiamo quindi gli ele-

menti fondamentali di una buona attrezzatura per la montagna.

AMBULANZERIA:

raccolta in una custodia impermeabile, comprende:

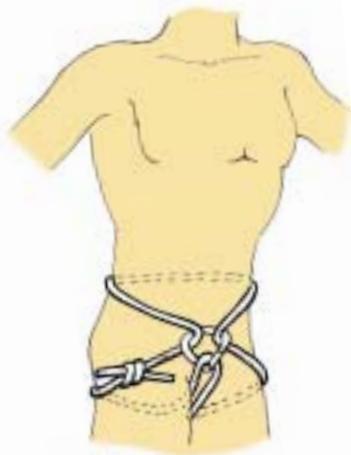
- flaconcino di disinfettante (tipo Bialcol o Citrosil) in contenitore di plastica con tappo a tenuta (i flaconi originali possono non essere perfettamente a tenuta)
- quattro confezioni di garze sterili, due bende orlate e una benda elastica
- piccola confezione di cotone
- pinzetta per ciglia
- forbice a punta smussata
- collirio (tipo Imidazyl)
- cerotti medicati di misure varie
- cerotto telato non medicato (altezza minima 3-4 cm.)
- crema antisolare con protezione adeguata (fattore di protezione alto)

ZAINO:

- di buona qualità, in materiale robusto e resistente agli strappi
- di volume adeguato al bisogno (volumi superiori ai 30 litri sono difficilmente trasportabili da persone "normali", ricordando che potrebbe succedere di dover portare anche lo zaino di chi si è infortunato)
- con spalline imbottite e, se possibile, basto anatomico
- con cinghiette di fissaggio esterne per l'attrezzatura (piccozza, corde ecc.)

IMBRACATURA:

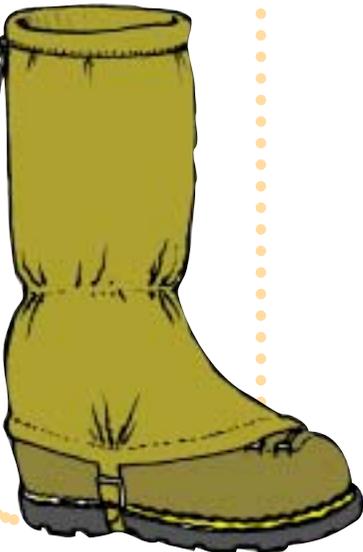
è utile (indispensabile) nei passaggi difficili e nelle escursioni in cui è necessario mettersi in cordata, si può costruire con una corda e qualche moschettone, ma in commercio esistono imbracature già pronte, regolabili e più comode da indossare. È importante farsi spiegare bene il modo di indossarla e il corretto fissaggio.



SCARPONI:

- con suola robusta e adatta al terreno su cui dovremo camminare (suola più morbida per terreno misto, più rigida per roccia e sassi)
- di cuoio o tessuto impermeabilizzabile
- con cuciture robuste e stringhe di lunghezza adeguata (ricordarsi di portare un paio di stringhe di ricambio nello zaino)
- di altezza adeguata (le scarpe basse sono consigliate solamente per le escursioni in sentieri facili e senza arrampicate)
- se possibile è meglio evitare di usare in montagna scarpe da ginnastica, che non garantiscono adeguata robustezza.

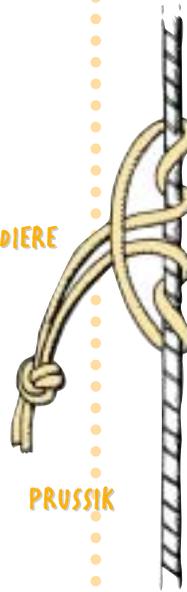
Gli scarponi devono essere usati, prima di essere portati in una escursione in montagna, altrimenti possono causare vesciche e irritazioni anche importanti ai piedi. Scarponi non adeguati possono anche causare tendiniti dolorose e lunghe da curare.



NODO BARCAIOLO



CAPPIO BOMBARDIERE



PRUSSIK

SEGGIOLA INGLESE



CORDE DA MONTAGNA

Sono molto costose (possono costare anche dai 4 2 in su), ma garantiscono carichi di rottura e resistenza agli strappi molto superiori alle corde comuni. Si utilizzano per formare cordate di sicurezza in punti difficili, agganciate a chiodi piantati nella roccia (sempre con l'interposizione di un moschettone, per poter garantire sufficiente scorrevolezza) sempre per la sicurezza o per la discesa. Se un percorso prevede l'utilizzo di corde è indispensabile che il gruppo sia guidato da una guida addestrata e autorizzata: non ci si improvvisa in questo ruolo. Queste

corde possono essere utilizzate per calare dall'alto persone infortunate ed è quindi importante imparare i nodi di fissaggio e di salvataggio (cappio del bombardiere ecc.).

Camminare in cordata richiede cautele e attenzioni particolari, dato che in caso di incidente il rischio di caduta si riflette anche sui compagni.

BORRACCIA

In metallo, con custodia protettiva in panno o altro materiale robusto.

Con gancio in modo da poter essere appesa allo zaino o alla cintura.

Le borracce termiche in plastica sono molto sconsigliabili, mentre possono essere utilizzate quelle in metallo con l'interno in vetro, per quanto siano molto sensibili agli urti.

PICCOZZA

Risulta indispensabile solamente in condizioni difficili (ad esempio sui ghiacciai), ma può essere utile come appoggio durante la salita o come punto di ancoraggio per una corda. Le buone piccozze sono molto costose, ma una piccozza meno che buona è non solo inutile, ma anche pericolosa.

CALZETTONI

Sono un elemento importante dell'attrezzatura, devono essere della giusta misura, robusti e morbidi. I calzettoni dell'uniforme sono certamente validi, ma se l'escursione è lunga e impegnativa è consigliabile scegliere dei calzettoni più "tecnici". Un ricambio di calzettoni non deve mancare nello zaino: camminare con i calzettoni bagnati o umidi può causare vesciche e irritazioni ai piedi.

È importante anche curare il taglio delle unghie dei piedi perché camminare in salita e in discesa su terreno sconnesso può causare gravi problemi alle unghie (B.-P. consiglia correttamente di tagliare le unghie orizzontalmente, in modo da non creare angoli acuti che possano penetrare nella carne intorno ad esse).

VIVERI

L'alimentazione in montagna deve essere adeguata allo sforzo che si compie. Bisogna cercare il giusto compromesso tra necessità alimentari e peso da trasportare.

Durante il cammino è bene assumere alimenti ricchi di zuccheri, che danno energia immediata e sono di facile digestione, quindi pane, marmellata, miele, biscotti secchi, mele. Quando si prolunga la sosta si possono mangiare anche alimenti contenenti proteine (formaggio, meglio se di pasta dura, salamini, carne o tonno in scatola). Durante il cammino si possono anche utilizzare reintegratori salini (tipo Polare o Magnosol) che permettono di rimpiazzare le perdite di sali dovute al sudore. Non vale certamente la pena, durante un'escursione in montagna, cucinare spaghetti al sugo, frittate o simili, che sarebbero difficili da digerire. Una buona tazza di tè caldo può essere invece un ottimo ristoro, quando è possibile ottenerlo. In

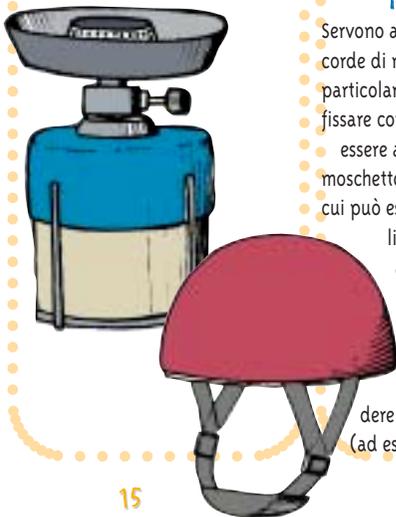
caso di soste presso rifugi dotati di cucina è meglio comunque non scegliere alimenti di lunga digestione (fritti, pietanze con sughi e salse ecc.) che renderebbero difficile la ripresa del cammino.

L'acqua non deve mai mancare e una buona pianificazione deve prevedere la localizzazione di fonti potabili o comunque la possibilità di rifornirsi adeguatamente. Non bisogna bere (o mangiare) neve o ghiaccio: a parte il freddo, che può causare problemi digestivi e intestinali, il ghiaccio e la neve non contengono i sali minerali che sono indispensabili al nostro organismo.

La sosta per il pasto deve essere fatta possibilmente in luoghi riparati e prolungata per un tempo sufficiente a completare la digestione (almeno un'ora-tre quarti d'ora). Al momento della sosta bisogna asciugarsi il sudore e coprirsi adeguatamente, dato che in montagna è molto facile il rischio di infreddature.

MOSCHETTONI

Servono a far scorrere o fissare le corde di montagna. Si utilizzano in particolare in passaggi difficili per fissare corde di sicurezza. Possono essere a molla o a vite. Su ogni moschettoni è indicato il carico a cui può essere sottoposto: controlliamo questa indicazione anche rispetto al nostro peso o a quello delle persone che dovranno utilizzarlo. Sono utili anche per poter appendere attrezzature allo zaino (ad esempio la borraccia)



Per avere informazioni sui manuali scout editi dalla **Nuova Fiordaliso** potete contattare direttamente la casa editrice **tel. 06/68809208 - fax 06/68219757** e-mail **editoria@fiordaliso.it**
Trovate il catalogo aggiornato in **www.fiordaliso.it**

Libri utili...

G. CORBELLINI, *Il manuale dell'alpinista*, Piemme, Casale M. 1993

D. SEIBER, *Escursionismo e alpinismo*, Rother, 1994

P.-H. Plantain, *Esploriamo insieme la montagna*, Mursia, 1980

AA.VV., *Guida del naturalista nelle Alpi*, Zanichelli, 1973

Per conoscere la storia della conquista delle vette, i libri sono tantissimi: basta andare in una libreria con un ricco settore montagna, e lasciarsi affascinare.

RIVISTE

Puoi consultare la rivista **"ALP"** e le sue guide (ed. Vivalda). La nuova rivista trimestrale **"MONTAGNE"** (Editoriale Domus) propone numeri monografici sui gruppi montuosi principali nel mondo, con proposte di itinerari e rifugi, e cartina allegata. Il **CAI** organizza corsi di alpinismo e arrampicata: puoi informarti consultando il sito **www.cai.it** dove puoi trovare anche indicazioni relative a rifugi, sentieri, bollettini meteorologici.

SITI METEO

Per l'aspetto meteorologico, puoi consultare anche i seguenti siti:
www.meteomont.sail.it **www.katameteo.kataweb.it**
essenziale, aggiornato ogni sei ore su tutti i comuni della provincia
www.meteorologicando.com sito amatoriale italiano
www.meteolive.it è ritenuto tra i migliori d'Italia, ha una pagina specifica per la montagna