

Sherpa



Sherpa



INSERTO di SCOUT AVVENTURA n.3 di MAGGIO 2002





Sherpa

di Michele Gobbi

Guadagnarsi la competenza di sherpa non è facile; richiede fatica, esperienza e una buona forma fisica. Quando il reparto affronta una lunga camminata deve poter contare su di una persona che conosca i pericoli della montagna e sappia leggere i mutamenti del tempo, su qualcuno che anche nel peggiore dei temporali sappia come mantenere asciutto

il suo equipaggiamento, che abbia sempre un cerotto e una mela in più nel suo zaino anche se sembra il più piccolo e leggero.

Questo è lo sherpa: una guida o un esploratore preparati e competenti ma anche umili, infatti lo sherpa è il più veloce ma tiene sempre il passo del più lento.

Come si conquista un brevetto di competenza

Per conquistare un brevetto di competenza occorre:

- approfondire una particolare tecnica sia nella teoria che nella pratica,
- possedere almeno quattro specialità relative a quel settore,
- aver messo al servizio degli altri le tue conoscenze facendo il maestro di specialità e/o dirigendo eventuali gruppi di lavoro nella realizzazione di una qualche impresa,
- aver partecipato a un campo di competenza o un altro momento di approfondimento tecnico (campetti di zona, atelier, ecc.).

Di seguito troverai l'elenco delle specialità attinenti il brevetto di sherpa. In realtà questa divisione è puramente indicativa e molto elastica. Tutto dipenderà dagli impegni e dalle imprese che deciderai di realizzare per conquistare il brevetto, l'importante è che alla fine del percorso tu abbia seriamente approfondito le tecniche del brevetto andando al di là dei contenuti delle singole specialità.

Alpinista, amico degli animali, astronomo, boscaiolo, botanico, campeggiatore, ciclista, cuiniere, guida, guida marina, hebertista, infermiere, osservatore, osservatore meteo, naturalista, nuotatore, segnalatore, topografo.

Coordinamento editoriale:

Andrea Provini

Progetto grafico:

Giovanna Mathis

Impaginazione:

Giovanna Mathis,

Gigi Marchitelli

Testi di:

Enrico Rocchetti

Giorgio Cusma

Mauro Bonomini

Mauro Rosi

Michele Gobbi

Andrea Provini

Disegni di:

Giorgio Cusma

Mauro Rosi

SHERPA

La competenza di sherpa appartiene ad uno scout o una guida che sa guidare gli altri fuori del proprio territorio, che quindi ha capacità di osservazione e d'orientamento, conosce diversi ambienti naturali e sa prevenire e/o intervenire nei problemi che potrebbero verificarsi lontano dal campo o dalla base di partenza.

È quindi un ragazzo o una ragazza che ha fatto esperienza di diversi tipi di uscite (di squadriglia e di reparto) in ambienti differenti: città, campagna, montagna, mare. Lo sherpa sa:

- Orientarsi con la carta e senza: con il sole e le stelle o osservando elementi naturali.
- Usare la bussola e i tipi di carte in uso nella propria zona e nei luoghi dei campi o delle uscite.
- Studiare un percorso sulla carta prevedendo i tempi, le soste, i rifornimenti, la fatica e i luoghi di accantonamento o di attendamento.
- Individuare l'equipaggiamento necessario e le provviste di base per i vari tipi di percorsi e indicarlo agli altri.
- Osservare l'ambiente traversato, riconoscendo piante e animali e/o punti di notevole interesse naturale o storico/artistico.
- L'uso delle tracce, le sa lasciare e



seguire, conosce i simboli e i segnali relativi a sentieri e piste.

- Preparare ed organizzare un'escursione o una camminata per un gruppo in diversi territori.
- Intervenire in caso d'incidenti di marcia (insolazione, distorsioni, affaticamento ecc.), segnalare per richiesta di soccorso e individuare i punti di soccorso sul proprio itinerario.
- Conoscere le proprie capacità fisiche e i propri limiti, sa valutare le condizioni delle persone che guida e prevenire stanchezza e affaticamento, conosce i bisogni calorici in base agli sforzi richiesti, alla temperatura e all'ambiente. Preparare schede informative sull'ambiente da traversare e schede di osservazione per ambienti non conosciuti.
- Cucinare senza utensili e improvvisare un pasto con le provviste a disposizione, sa organizzare un menù base per un campo.



TOPOGRAFO

Chi è?

Vive tra le carte che riproducono la superficie terrestre... carte geografiche, topografiche, mappe... Su di esse cerca gli itinerari da percorrere, i mondi da scoprire... possiede una bussola e la utilizza spessissimo! Non percorre sentieri: li crea! Sa sempre dove si trova, l'istinto del piccione viaggiatore è il suo punto di forza.

Cosa devi conoscere?

Principi di magnetismo terrestre, meccanica e fisica della bussola, coordinate terrestri, principi di costruzione delle carte geografiche/topografiche, segni convenzionali utilizzati nella cartografia terrestre, misurazione di angoli, metodi di valutazione di altezze e distanze

Cosa deve saper fare?

Con bussola e cordino metrico esegue rilievi topografici di percorsi ed aree, impiega le scale di proporzione utilizzate sulle carte per valutare le reali distanze piane e verticali sul terreno, valuta i tempi di percorrenza di un percorso, partendo dalla



rappresentazione sulla carta a visualizzare il terreno cui si riferisce, utilizza la bussola e la carta topografica con estrema competenza e senza incertezze, sa correre ai ripari nel caso si accorga di aver fatto un errore nel procedere in una zona sconosciuta, legge allo stesso modo il terreno e la carta topografica, è molto attento nel valutare tutte le indicazioni contenute nella carta che usa (... curve di livello, altitudini, ostacoli, ecc.), sa orientarsi di giorno e di notte anche senza la bussola, esegue percorsi di orientamento e marce all'azimuth.



per indicare il nord.

La croce posta in cima la ritroviamo sempre qui sulla carta, dove sono elencati tutti i "segni convenzionali", si è voluto ricorrere a dei simboli per rappresentare le diverse cose che si trovano nella realtà.

Ecco vedi per esempio le case sono disegnate con un quadratino nero mentre un cimitero è un quadrato con una croce diagonale al suo interno

Le chiese con i loro campanili per esempio sono importanti perché, una volta individuate sulla carta possono essere facilmente individuabili sul terreno reale, per esempio per l'esistenza del campanile.

Quando un punto nella realtà è facilmente individuato diviene un punto "cospicuo".

Se riusciamo ad individuare uno o più punti cospicui possiamo facilmente orientarci nella realtà.

Anche le strade sono differenziate per tipo e disegnate in maniera diversa, si fa così proprio per poterle riconoscere, quindi ci sarà la strada asfaltata, la strada bianca, il sentiero facile o difficile e così via.

Ci sono anche i campi coltivati, i boschi, tutto quello che esiste nella realtà è disegnato con un simbolo particolare. Nella legenda in fondo alla carta ci sono tutti

questi segni.

- Tutto bello, ma come faccio a sapere in che direzione devo andare se ho la carta, ma non conosco la relazione che esiste fra lei e la realtà.

- Ho capito cosa intendi dire, tu sai dove è il nord della cartina ma non sai, una volta tracciata una direzione su di essa come riportarla sulla strada.

Basta prendere la bussola e metterla a fianco della carta stesa per terra, metti il bordo laterale della carta parallelamente all'ago della bussola, così vedrai immediatamente qual è il nord e gli altri punti cardinali.

Per sapere poi com'è disposta la porzione di Terra che hai sottomanò rispetto al globo terrestre guarda agli angoli

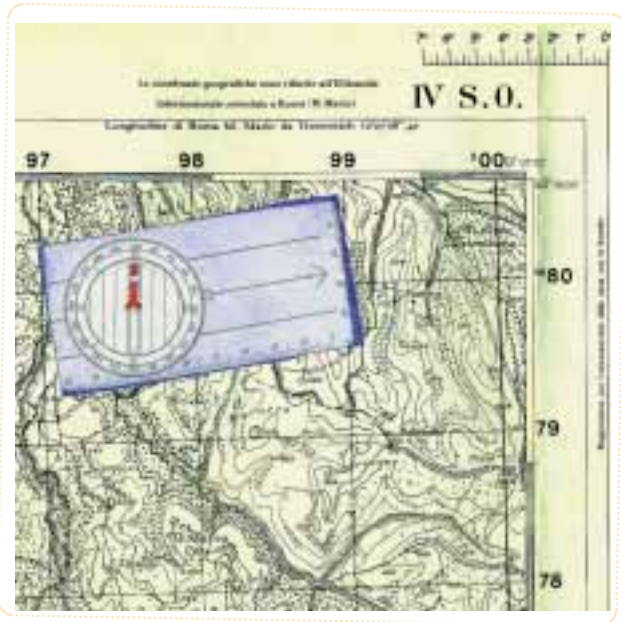
del riquadro, vedrai dei numeri, sono quelli del parallelo e del meridiano che attraversano il terreno riportato.

Un'ultima raccomandazione: non usare carte in bianco e nero o fotocopie di queste. Se non ci sono i colori è facile confondere un torrente con un sentiero, un confine di provincia o comune per una strada.

Solo con il colore o con una carta originale non si corre il rischio di perdersi o di percorrere chilometri e chilometri per poi ritrovarsi magari sull'orlo di un crepaccio ed essere costretti a ritornare indietro.

E un'ultima cosa...se proprio non sai dove andare chiedi ad uno scout...

- Spiritoso!



Organizzare un'uscita

di Giorgio Cosma

Uno sherpa sa guidare gli altri

Lo sherpa è un uomo d'azione che dedica tutta la propria competenza al supporto, all'assistenza, al servizio degli altri. Tutte le sue capacità infatti devono essere sempre indirizzate sulla sicurezza della squadriglia di cui fa parte: lui è il più esperto e pertanto ha più responsabilità degli altri. Non li si chiede di organizzare una riunione in sede, cosa anch'essa importante, ma di organizzare le cose all'aperto... durante le uscite... nell'avventura... dove l'imprevisto può caderti addosso in qualsiasi momento. Lo sherpa è tenuto a pensare a queste cose di cui è veramente esperto: non gioca con i rischi della vita all'aperto! Per lui la sede sarà solo la base logistica dove organizzare e pianificare, dove elaborare con gli altri le notizie raccolte per preparare l'avventura all'aperto e da dove partire... ed è appena fuori dalla porta della sede che inizia il territorio d'azione dello sherpa. Dato quanto detto fin qui è chiaro che in occasione di un'uscita la squadriglia affiderà a lui la pianificazione della stessa, da discutere poi tutti insieme. Provo a mettermi nei suoi panni per vedere quanto deve sapere e come potrebbe muoversi uno sherpa in una situazione del genere.



attività



Conosce la sua città

L'azione dello sherpa inizia fuori dalla porta della sede e perciò conosce bene la sua città. Senz'altro sa come muoversi da un quartiere all'altro, conosce gli itinerari dei mezzi pubblici. I servizi essenziali non hanno segreti per lui... nella sua rubrica vi sono addirittura i numeri telefonici del Pronto Soccorso, dei Vigili del Fuoco e di altre forze dell'ordine. Se deve acquistare qualcosa (...dal cibo al materiale tecnico) sa a che negozio rivolgersi. Ha conoscenza approfondita del proprio quartiere ma ha anche un'idea abbastanza precisa degli altri. Con queste conoscenze affronta senza problemi la prima parte della preparazione: trova il materiale (carte topografiche... pubblicazioni... ecc.) per un primo approccio con la zona in cui si andrà in uscita. Identifica i mezzi di trasporto pubblici (...treno... pullman) più idonei (... orari di andata e ritorno!) ed economici (...prezzi dei biglietti) per raggiungere la località prescelta. Con queste informazioni la squadriglia avrà già le idee più precise e potrà prendere decisioni operative: ... costa troppo... l'orario di partenza non va bene a Luigi che finisce scuola tardi... l'orario di ritorno ci mangia tutto il pomeriggio... chi mi presta i soldi del biglietto?



Conosce il territorio limitrofo

Lo sherpa deve arrivare alla riunione anche con altre proposte e per questo deve conoscere le zone attorno alla città, non gli si chiede di conoscerle nei minimi particolari ma di averne una buona idea generale: ad esempio conosce tutti i paesi che ci sono, quale viene prima e quale dopo... sa dove si arriva con il treno e dove la ferrovia non arriva proprio... sa se un paesino è in zona montana o in piena pianura. Questa conoscenza è oltremodo necessaria nel caso la squadriglia non gli abbia chiesto un luogo preciso dove andare ma gli abbia detto soltanto di scegliere una zona in cui... ad esempio... poter fare un'attività di segnalazione, dal sabato pomeriggio alla domenica sera. Delle sue zone operati-

ve dovrà avere conoscenze sotto il profilo turistico generale (che c'è da scoprire, che c'è da vedere, che si mangia?) e sotto quello naturalistico (tipo di ambiente, flora, fauna, zone protette). Insomma sa trovare le risposte! Queste conoscenze gli sono essenziali per muoversi bene sul territorio ma anche perché gli permettono di esporre alla squadriglia una proposta più completa ed interessante.

Conosce i mezzi di trasporto

Lo sherpa conosce gli sconti ferroviari (esiste la possibilità di acquistare biglietti cumulativi per più persone che sono molto più convenienti di quelli individuali), disponibilità posti (in certi casi si deve prenotare, soprattutto sui pullman di linea... per una squadriglia non ci sono problemi ma il





reparto potrebbe averne), orari (sono estivi ed invernali, fare attenzione ai periodi di transizione: ti informi al lunedì e quelli cambiano proprio al sabato in cui devi partire!), percorsi (talvolta vi sono più possibilità per raggiungere un paese: scegliere quello più comodo e diretto, evitare di perdere un'ora in un giro "turistico" di paesini minori quando esiste una linea diretta verso la località prescelta). Lo sherpa furbo queste cose le sa e le mette in pratica!

Sa come informarsi

Anche se uomo d'azione, lo sherpa sa utilizzare tutto ciò che offre il mercato per la raccolta di notizie utili (medico, carabinieri, farmacie, alimentari, parrocchie, enti pubblici, ecc). Fino a qualche tempo fa una sintetica guida telefonica era il massimo da cui ottenere scarse informazioni... ora c'è Internet e, da casa, lo sherpa è in grado di ottenere un mucchio di informazioni su tutto! La raccolta di notizie utili si fa al tempo stesso più vasta e più mirata e tanti chiarimenti potranno venir facilmente

risolti via e-mail, se sarà sfortunato ricorrerà alla tradizionale telefonata! Se non sa fare ricerche sul WEB può trovare facilmente un amico che sarà felice di dargli una mano!

Sa pianificare

Alla squadriglia non porta solo dati informativi, lui porta proposte, soluzioni, elaborazioni che ha ricavato dalle informazioni raccolte. Il bello è che lui ha una competenza specifica anche in questo! Sa infatti qual è la velocità di marcia dei propri compagni su vari terreni e pertanto conosce già quanto tempo si impiegherà a percorrere a piedi un certo itinerario. Di conseguenza sa cal-

colare quanto tempo rimane libero per le attività vere e proprie, anche perché ha considerato pure i tempi che si impiegano per riposare, mangiare, lavarsi. Ma, poiché non è uno sprovveduto, calcola i tempi in maniera abbondante perché di improvisti ce ne sono sempre (sbaglio di strada, ritardi dei mezzi pubblici, mal di pancia di uno dei due squadriglieri, legna per la cucina bagnata da un improvviso acquazzone, ecc. ecc.). Se dovesse andare tutto liscio: niente male! Tenetevi dei giochi tecnici di riserva per impiegare bene anche l'ultima porzione di uscita!

Sa come trovare i posti per il pernottamento

La difficoltà più grossa da risolvere in un'uscita che prevede anche un pernottamento è... il luogo dove dormire! Anche perché, si sa, non esiste terreno libero ed a disposizione di tutti: ci sono i terreni





sottoposti a qualche amministrazione dello stato (demanio!) e quelli privati, che hanno un proprietario. In ogni caso per accamparsi serve un'autorizzazione. Non parliamo poi di case, casette, baracche, tutto privato! Lo sherpa sa tutto questo ma... wowwww... sa anche a chi rivolgersi! Se è inverno lo farà contattando parrocchie o associazioni (di cui ha reperito indirizzi e caratteristiche) per trovare un posto chiuso, possibilmente riscaldato e con servizi. Se il tempo è buono utilizzerà le proprie conoscenze per decidere a chi rivolgersi per trovare un posto dove sistemare la tenda: la guardia forestale, i contadini o altri privati. La guardia forestale può dare precise indicazioni, oltre che sui luoghi per campeggiare, anche sulla possibilità di accensione fuochi o meno

(questo è un aspetto da chiarire subito. I contadini possono offrire ospitalità sulle proprie proprietà... ed anche qualche prodotto genuino da mettere in pentola! Unico problema: non è facile contattarli, meglio andare a trovarli per mettersi d'accordo in anticipo. Ma se proprio butta male, anche un campo di calcio parrocchiale può andar bene per una notte.

Sa dare suggerimenti sull'equipaggiamento e sull'alimentazione

Chi ha l'abitudine di vivere all'aperto accumula un'esper-

ienza vissuta che gli consente di offrire preziosi consigli ai compagni meno esperti. Così il nostro sherpa sarà ben felice, una volta che tutto sarà stato deciso, di fare qualche utile considerazione sull'equipaggiamento minimo da portare con sé (tempo incerto: attrezzatura per la pioggia; probabile freddo: indumenti caldi e alimentazione ricca di zuccheri e grassi; caldo: surplus di magliette e riserva d'acqua, bussola, carta topografica, bussola, moschettone, ecc.) sulla base dei luoghi dove si andrà, del tempo atmosferico e dell'attività da fare.



L'alimentazione durante un'escursione

di Mauro Bonomini

Le due principali esigenze da rispettare per la scelta dei cibi da approntare per un'escursione, indipendentemente dal luogo dell'escursione e dalla stagione sono:

- conservazione degli alimenti,
- apporto nutrizionale corretto,
- peso e dimensioni degli alimenti o delle loro confezioni.

Per evitare i problemi di **conservazione** si valuta la temperatura a cui saranno sottoposti gli alimenti (un'escursione in inverno avrà più problemi per la possibilità di congelamento dei cibi che di un loro deterioramento per il calore). Il **confezionamento** di alcuni alimenti prevede già la loro possibile utilizzazione: se sulla confezione è indicata una temperatura massima a cui può essere esposto il prodotto è facile fare i conti.

Alcune confezioni sottovuoto garantiscono una conservabilità migliore, anche se bisogna sempre tener presente che d'estate le temperature raggiunte all'interno dei nostri zaini possono essere veramente elevate. Anche le **qualità** dell'alimento possono essere variate dalla **temperatura** (il cioccolato, in particolare quello al latte, fonde tranquillamente... più resistente al riscaldamento è il cioccolato extra fondente), a volta anche con rischi seri di intossicazione alimentare (le uova, le salse, le creme

sono altamente deteriorabili con la temperatura). Gli alimenti **inscatolati**, in particolare il tonno e la carne in scatola, per quanto rappresentano un aumento del peso da trasportare, garantiscono buona conservabilità, come i formaggi duri o quelli inscatolati in confezioni sigillate e gli insaccati stagionati (tipo cacciatorini). Per quanto riguarda **l'apporto nutrizionale** nella nostra dieta da escursione non devono mancare: zuccheri e amidi; proteine; vitamine, fibre e sali minerali. Gli zuccheri e gli amidi si trovano nei derivati dai cereali (pane, pasta, dolci), le proteine nella carne e nei suoi derivati, vitamine, fibre e sali minerali nella verdura e nella frutta.

Due-quattro panini e qualche biscotto secco danno sufficiente quantitativo di zuccheri e amidi, un cacciatorino o una confezione di formaggio da un etto o una scatoletta di peso equivalente sono sufficienti per le proteine di un pasto. È consigliabile evitare, per questioni di digeribilità, le scatolette con aggiunte di altri alimenti (ad esempio scatolette di tonno con condimenti elaborati). Per il primo giorno di escursione si può anche prevedere un panino imbottito con salume magro (senza maionese o simili!). Una mela (che è la

frutta che si conserva meglio sia al caldo che al freddo) e qualche carota per pasto sono sufficienti per vitamine fibre e sali minerali. Può essere utile portare appresso qualche limone.

Se l'escursione prevista richiede molto impegno fisico bisogna considerare la possibilità di portare con sé **integratori di sali minerali** (potassio e magnesio), da acquistare in farmacia, e zucchero in zollette (è più comodo). Esistono anche in commercio tavolette di destrosio particolarmente studiate per dare energia facilmente assimilabile. Sono però piuttosto costose e non sono così superiori allo zucchero da giustificare la spesa. Anche qualche tavoletta di cioccolato fondente può essere utile come energetico, anche se l'assimilazione è più lenta dello zucchero in zollette.

Naturalmente se ci sono particolari esigenze di intolleranza alimentare o comunque problemi sanitari particolari (ad esempio diabete) la dieta per queste persone dovrà essere consigliata dal medico personale. Sono da bandire assolutamente durante le escursioni: merendine, caramelle, bibite varie, alcolici (non servono nemmeno per il freddo, anzi, col freddo possono portare rischi maggiori di assideramento). Per preparare un alimento



caldo è consigliabile il tè in bustine. Il latte a lunga conservazione può essere utilizzato, ma il contenuto della confezione va consumato completamente una volta aperto: i rischi di un deterioramento per il caldo sono molto elevati. In alternativa si può usare il latte condensato, ma è abbastanza costoso. Le **minestre liofilizzate** o in buste già pronte richiedono attenzione, sia per la conservazione, sia per la digeribilità: minestre elaborate, con i funghi, con salse particolari sono sconsigliabili. È meglio comunque, nel caso si scelga questa soluzione, provare prima a casa i prodotti di varie marche per saggiarne la qualità. Anche la **pastasciutta** può entrare nel nostro menù, scegliendo però come condimento solamente olio ed eventualmente erbe aromatiche, come

Menù tipo per una escursione di due giorni

Pranzo e/o cena:

1 panino o 70 gr. di pastasciutta;
1 cacciatore o una confezione di formaggio (da 50 a 100 gr.) o una scatoletta di tonno o di carne;
2 carote;
1 mela o un arancio;
6 biscotti secchi oppure una tavoletta da 50 gr. di cioccolato

Colazione:

150 gr. di latte o un tè;
6 biscotti secchi,
una mela o un arancio

Merenda:

una tavoletta da 50 gr. di cioccolato o sei biscotti secchi;
una tazza di tè.

origano, salvia, basilico. In questo caso i cuochi di squadriglia sapranno consigliarvi al meglio. Per quanto riguarda i fuochi per cucinare, è necessario ricordare che esistono precise e inderogabili limitazioni

all'accensione di fuochi nei boschi e in molte località. Per conoscere queste limitazioni si può telefonare ai servizi della Guardia Foresta o alle agenzie turistiche provinciali. Se non fosse possibile accendere fuochi, il nostro menù dovrà tenerne conto! Infine il **problema liquidi**: il nostro organismo ha bisogno di bere ogni giorno almeno un litro e mezzo o due litri di liquidi, in caso di grande caldo e fatica questa quantità aumenta anche a più di tre-quattro litri. Dovremmo quindi dotarci di una borraccia capiente: se non sono previsti rifornimenti di acqua durante il percorso questa deve contenere almeno un litro e mezzo di acqua. Nel caso possiamo munirci di due borracce, una da tenere alla cintura, per l'uso immediato, l'altra nello zaino come scorta.

La preparazione fisica dello sherpa

di Mauro Rosi

Per conseguire il brevetto di sherpa devi curare la tua preparazione fisica e quella degli altri componenti della tua squadriglia. Ciò comporta sapere come ci si allena. Nel tuo caso la preparazione deve tendere principalmente ad incrementare la resistenza generale.

Alla tua età le attività finalizzate all'incremento della resistenza devono essere diversificate

ricorrendo ad esercitazioni come: la marcia, la corsa, il lavoro in plateau e in percorso. Tali attività ti consentiranno di sviluppare e stimolare anche la forza, la velocità, la coordinazione e l'agilità.

La marcia. Marciando all'aperto puoi scoprire la natura e sollecitare il tuo apparato cardio-circolatorio sviluppando così la resistenza generale.

Puoi rendere ancora più interessanti le marce associandole a giochi di osservazione (es.: tracce della pista) di orientamento (es.: con la bussola) e a gare di regolarità (es.: percorrere una certa distanza in un tempo prestabilito).

La corsa. È il mezzo ottimale per ottenere il miglioramento della funzione cardio-circolatoria-respiratoria.

Per rispettare la gradualità dei carichi inizia da pochi minuti (alternando le prime volte tratti di corsa lenta ad altri camminando) e poi aumenta progressivamente il tempo. Il ritmo della corsa deve essere costante e tale da consentirti di chiacchierare con un tuo compagno senza affanno, altrimenti devi ridurre l'andatura (i battiti cardiaci non devono infatti superare i 130/140 al minuto). Successivamente puoi passare alla corsa continua a ritmo variato, superando in agilità ostacoli naturali o predisposti, effettuando slalom, cambi di direzione, sfruttando le variazioni di pendenza del terreno, ecc. Indicativamente i tempi di corsa da raggiungere, in riferimento all'età e al sesso, possono essere i seguenti:

Età	Femmine	Maschi
11-12	12'	15'
13-14	15'	20'
15-16	20'	30'

Il plateau. Esegui gli esercizi appartenenti alle seguenti famiglie: marcia, corsa, quadrupedia, salto, arrampicata, equilibrio, trasporto, lancio e lotta (fig. 1 e 2).

Il percorso. Lo puoi strutturare in vari modi a seconda delle caratteristiche che presenta il terreno, in base al numero e alla varietà di ostacoli disponibili ai fini che ti proponi di raggiungere e al tuo grado di preparazione (fig. 3).

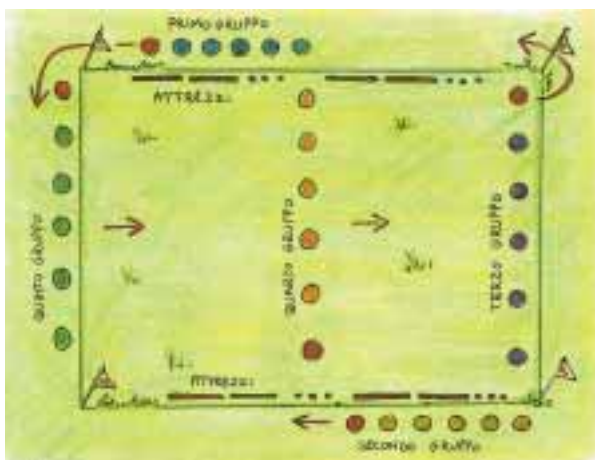


FIGURA 1 - COME SI LAVORA IN PLATEAU

Camminare sulle punte, sui talloni, con affondi

Correre: indietro, lateralmente

Quadrupedia: avanti, indietro

Saltare

Equilibrio

Lanciare

Arrampicarsi

Trasportare

Lottare: spingere, tirare

FIGURA 2 - ESEMPIO DI PLATEAU



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LA RESISTENZA

PRIMA FASE

Obiettivo: Verificare i livelli di partenza; conoscere se stessi.

Attività: Prova a correre o alternare il passo alla corsa per 12'; rileva la distanza percorsa, poi consulta la tabella qui riportata.

Maschi	Giudizio	Femmine
2000-2400	Regolare	1800-2000
2401-2800	Buono	2001-2600
>2800	Ottimo	>2600

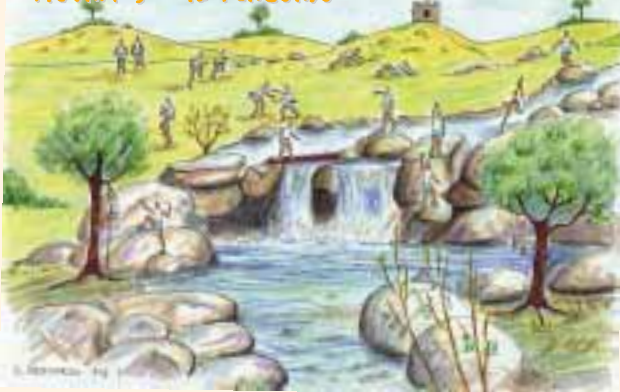
SECONDA FASE

Obiettivo: Incrementare la resistenza aerobica.

Attività:

- Marcia in piano, senza zaino, poi su terreno vario (salite, discese, ecc.) alla velocità di 4.5/5 km/h; raggiungi progressivamente il tempo di un'ora.
- Corsa di regolarità. Per riuscire a correre a lungo è fondamentale apprendere il ritmo ottimale di corsa e mantenerlo costante.

FIGURA 3 - IL PERCORSO



attività

esercizio 1

Dividi la squadriglia in 4 gruppi e disponili agli angoli di un quadrato di 50 m. di lato. Al via i gruppi partono di corsa al ritmo

(scandito con il fischietto) di 50 m. in 18" (pari a 6' al km.). Se il ritmo di corsa sarà rispettato, ad ogni segnale i gruppi si troveranno in corrispondenza dell'angolo successivo.

esercizio 2

I gruppi, partendo in successione, corrono al ritmo indicato prima su un percorso di 300-400 m., diviso in settori di 100 m., ed eseguono 2-3 giri. Scandisci con il fischietto il tempo ogni 36".

Corsa prolungata. Acquisita la capacità di correre a ritmo costante (ad esempio 6' al km. pari a 10 km./h) stabilisci delle sequenze di corsa la cui somma dia il tempo globale prefissato. Aumenta progressivamente i minuti di corsa mentre diminuisci il numero delle sequenze. Tra una sequenza e l'altra osserva pause di recupero attivo eseguendo esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare (fig. 4 e 5).



FIGURA 4 - Esercizi di mobilità Articolare eseguire 20 ripetizioni per ogni esercizio



esempio 1: Correre di seguito per 12', 2 allenamenti settimanali, 6 settimane

18-28 allenamento: 4 volte, 3'
 38-48 allenamento: 3 volte, 4'
 58-68 allenamento: 2 volte, 6'
 78-88 allenamento: 1 volta, 4' + 1 volta, 8'
 98-108 allenamento: 1 volta, 2' + 1 volta, 10'
 118-128 allenamento: 1 volta, 12'

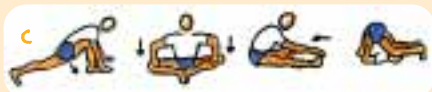
esempio 2: Correre di seguito per 15', 2 allenamenti settimanali, 6 settimane

18-28 allenamento: 3 volte, 5'
 38-48 allenamento: 1 volta, 3' + 2 volte, 6'
 58-68 allenamento: 1 volta, 7' + 1 volta, 8'
 78-88 allenamento: 1 volta, 5' + 1 volta, 10'
 98-108 allenamento: 1 volta, 3' + 1 volta, 12'
 118-128 allenamento: 1 volta, 15'

Lavoro in plateau: 2'-3' per ogni famiglia di esercizi.

Percorso precostituito. Eseguito su un terreno conosciuto, tracciato in precedenza, e sfrutta gli ostacoli naturali esistenti o costruiti col materiale più semplice.

FIGURA 5



Esercizi di allungamento muscolare - mantenere ogni posizione per 30 sec.

TERZA FASE

Obiettivo: Potenziare l'apparato cardio-circolatorio-respiratorio

Attività:

- Marcia con lo zaino, prima in piano, poi su terreno vario alla velocità di 3,5 km./h (in piano ogni 50' esegui una pausa di 10'; in salita fai una pausa di 5' ogni 30').
- Corsa con variazioni di ritmo. Sulla base di resistenza aerobica, creata con la corsa prolungata a ritmo costante, ora puoi iniziare il lavoro di corsa continua a ritmo variato. Ad esempio,

nell'ambito di una corsa di 12', inserisci alcune accelerazioni della durata di 20" (passando ad esempio dalla velocità di 6' al km. a quella di 5' al km.) per poi tornare al ritmo iniziale. Puoi intensificare il lavoro nel seguente modo: -aumentando il numero di variazioni di ritmo mantenendo invariato il ritmo base; -aumentando la durata delle variazioni di ritmo (da 20" a 30"-40"); -incrementando il ritmo delle variazioni (ad esempio 4' al km.).

- Lavoro in plateau: 4'-5' per

ogni famiglia di esercizi.

Percorso all'avventura. Per affrontarlo devi essere consapevole dei tuoi limiti e di quelli dei componenti la squadriglia. Infatti, ti troverai di fronte a difficoltà reali e a ostacoli naturali, che dovrai superare utilizzando una tecnica personale. I possibili imprevisti, l'accidentalità del terreno e la pericolosità di certi ostacoli ti deve indurre a prevenire la fatica e ad evitare l'affanno modificando le andature, riducendo certi sforzi, attenuando o anche escludendo certe difficoltà.

QUARTA FASE

Obiettivo: Verificare il grado di preparazione raggiunto

Attività: Ripeti la prova sui 12' di corsa

Avvertenze

Ricorda di iniziare sempre la seduta di allenamento con il riscaldamento (corsa lenta, esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare) che serve per attivare la circolazione e la respirazione, a diminuire le tensioni muscolari e a prevenire gli infortuni.

Termina con il defaticamento (camminata lenta ed esercizi di allungamento muscolare) allo scopo di consentire il ritorno alla calma fisica e psicologica.



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...

Enzo Poltini, **Topografia**
ed. Nuova Fiordaliso

Daniele Gui, **Pronto Soccorso**
ed. Nuova Fiordaliso

Cesare Bodoni, **In forma con l'hebertismo**
ed. Nuova Fiordaliso

Giorgio Cusma, **Seguendo l'acqua**
ed. Nuova Fiordaliso

Manuale CAI, **Guida pratica
alla meteorologia alpina**

Invece gli
altri manuali
li potete
acquistare nella
maggior parte
delle librerie.
Esistono delle
librerie
specializzate
nella vendita
di cartine e
pubblicazioni
per l'escursionismo
che effettuano
vendita per
corrispondenza:

www.libreriamontagna.it
www.escursionista.it

Per quanto
riguarda i manuali
naturalistici e di
fotografia esistono
un'infinità di libri,
riviste, ecc. (anche
piuttosto costosi), vi
consigliamo comunque
di far riferimento alle
pubblicazioni
specifiche sulla flora e
fauna italiana,
preferendo
le guide pratiche
di riconoscimento.