

MANUALE DI TREKKING

“Attraverso monti e valli, con le bellezze del paesaggio che mutano ad ogni passo, ti senti un uomo libero. Non c'è piacere che si avvicini a quello di prepararsi il proprio pasto alla fine del giorno su un piccolo fuoco di braci ardenti; nessun profumo vale l'odore di quel fuoco...” Baden Powell

Prepariamo l'escursione

Innanzitutto è indispensabile una cartina topografica con la quale studiare il percorso a tavolino. Particolare attenzione meritano le cartine dei sentieri: sono da sempre il riferimento per gli escursionisti. Precise, sempre aggiornate e dettagliate. Strumento indispensabile per gite, ferrate e attraversamenti, per il calcolo dei dislivelli e per raggiungere i rifugi e le vette. Riportano tutta la numerazione dei sentieri in modo da poter scegliere il percorso con molta cura e precisione. Tutte le gite in montagna di un certo impegno andrebbero sempre studiate in anticipo sulla carta, per evitare poi di trovarsi in difficoltà perché si sono calcolati male i tempi di percorrenza o le difficoltà della salita. Le cartine più adatte sono quelle escursionistiche in scala 1:50.000 o, ancora meglio, in scala 1:25.000; in quest'ultimo caso un centimetro sulla carta equivale a 250 metri sul terreno, quindi il grado di dettaglio è eccellente. Va da sé che maggiore sarà il grado di dettaglio sulla cartina e più facile sarà l'orientamento.

Naturalmente oltre a possedere una buona cartina è necessario anche saperla leggere! Non basta sapere dov'è il nord o riconoscere un sentiero da una strada; un bravo escursionista sa riconoscere con un colpo d'occhio anche la morfologia del terreno, in altre parole se si tratta di terreno boscoso o prativo, sassoso o montagnoso, pianeggiante o in salita o discesa. Saper leggere bene una cartina significa prevedere con buona approssimazione come sarà il percorso che ci accingiamo ad affrontare. Se non siete abbastanza bravi esercitatevi a casa, osservando con attenzione la carta e i suoi dettagli: imparate a distinguere un'area boschiva da una prativa, un impluvio da una cresta, se un costone è in salita o in discesa ecc. Imparate per bene anche a riconoscere i segni riportati nella legenda che ogni carta riporta.

Quando si pianifica una gita, i parametri fondamentali da considerare sono essenzialmente tre:

1) lunghezza del percorso

La lunghezza del percorso è facilmente calcolabile: basta misurarla tenendo presente in quale scala la mappa è stata realizzata: nel caso di una cartina in scala 1:25.000 ciò significa che un centimetro sulla carta equivale a 250 metri sul terreno, in una da 1:50.000 è di 500 metri ecc. Acquisito questo primo dato, si passa al successivo.

2) dislivello

Questo è un dato forse ancor più importante della lunghezza, in quanto vi indica quanta salita, ed eventualmente quanta discesa, vi aspetta. Seguite per bene tutto il percorso sulla mappa, e non solo l'inizio e la fine; può anche darsi che vi sia un profondo vallone proprio a metà di una tappa per il resto pianeggiante. Il dislivello vi dice grosso modo quanto sarà "faticosa" la marcia; per un buon escursionista sufficientemente allenato, 1 km di dislivello in salita non rappresenta particolari problemi, e può essere considerato il dislivello "standard" di una gita classica. Ecco comunque una personale scala di valutazione:

| Dislivello giornaliero | Difficoltà |
|------------------------|-------------|
| 0 - 400 | facile |
| 400 - 800 | discreto |
| 800 - 1200 | medio |
| 1200 - 1600 | impegnativo |

Oltre i 1000 metri di dislivello la gita comincia ad essere discretamente impegnativa ma, come detto, può essere affrontata con relativa tranquillità dall'escursionista con buon allenamento. Anche la discesa, come la salita, può risultare assai faticosa specie su terreni scoscesi o con fondo instabile (ghiaioni, sassi, prato scivoloso). Gli escursionisti meno allenati farebbero bene a limitare il dislivello giornaliero delle loro gite intorno ai 400-800 metri.

3) tipologia del terreno

Altro dato da non sottovalutare è la tipologia del terreno da percorrere: guardando la legenda sulla mappa si può capire se dobbiamo attraversare un bosco, un prato, una pietraia o il fianco scosceso di una montagna. Questo determinerà anche un più facile calcolo dei tempi di percorrenza.

4) l'altitudine

non va presa sottogamba: questa è importante soprattutto per determinare il tipo di abbigliamento necessario, e soprattutto l'impegno fisico: dai 1.500 metri in su la relativa scarsità di ossigeno comincia a farsi sentire. Alcuni soffrono l'altitudine con nausea, cefalee, giramenti di testa e richiedono un periodo più o meno breve di acclimatazione. Questi disturbi però di solito si manifestano in genere in determinate persone, oltre i 2000 metri. Anche il clima può diventare una seria difficoltà: a 2000 metri può nevicare infatti in qualsiasi stagione.

La somma delle tre componenti sopra citate vi darà un'indicazione di massima sui tempi di percorrenza: nella marcia in pianura si percorrono mediamente sui 5-7 km all'ora, in montagna questa media si abbassa a circa 3-4 km/h, e in taluni casi può scendere ancor più drasticamente a 1-2 km, a seconda delle difficoltà del percorso e del terreno.

Meglio studierete la tappa a tavolino e minore sarà il rischio di andare incontro ad imprevisti, di dover forzare i tempi o essere costretti ad allungare o modificare il percorso, o magari di rientrare a notte fonda dopo una "scalcagnata tremenda" perché si sono calcolati male i tempi.

Osserviamo l'ambiente

Prima di partire per una escursione è bene preparare tutto con molta cura. La prima operazione mentale che coscientemente o no effettuiamo quando intraprendiamo un percorso a piedi consiste nell'individuare gli elementi che identificano un determinato paesaggio e ne costituiscono le componenti: la forma del terreno, l'idrografia, la vegetazione, la presenza dell'uomo. Nel

momento in cui inizia la marcia, del resto, anche noi entriamo a far parte dell'ambiente; ne formiamo la componente in movimento.

Solo in apparenza il paesaggio è statico e immutabile. In realtà è il momento attuale ma passeggero di un'evoluzione che si svolge in tempi troppo lunghi per essere percepita dall'uomo. Lasciamo ai singoli specialisti (geomorfologi, glaciologi, geologi, botanici, ecc.) l'interpretazione dei singoli fenomeni: a noi basta catalogarli, fotografarli sia mentalmente che materialmente, perché la loro distribuzione e dimensione ostacoleranno o favoriranno la nostra escursione.

La componente morfologica

La componente più appariscente è certo la forma del terreno, frutto delle forze che agiscono all'interno della crosta terrestre e dell'incessante azione dell'atmosfera e dell'idrosfera.

I rilievi sono quindi soggetti a una azione di degradazione che avviene attraverso processi fisici (disgregazione) e chimici (alterazione) che li rendono simili a grandiosi castelli in demolizione. La loro forma non dipende soltanto dalla disgregabilità della roccia e dalla disposizione degli strati, ma anche dalle condizioni climatiche di una regione che determinano i vari tipi di degradazione meteorica.

Sulle Alpi, per la maggior resistenza della roccia, ha avuto il sopravvento un'erosione lineare che ha loro conferito un aspetto impervio. Sugli Appennini, invece, la predominanza di rocce tenere, come argille, calcari, arenarie ha fatto sì che le forme del terreno assumessero aspetti più dolci e arrotondati; qui, sui più ripidi pendii argillosi, il ruscellamento delle acque piovane ha spesso inciso una serie di solchi disposti a ventaglio che ad ogni pioggia si ingrandiscono: sono i calcari che disegnano sul terreno un paesaggio in sfacelo privo di vegetazione.

Gli effetti del modellamento esogeno sono evidenti non solo nella morfologia dei rilievi, ma anche in quella delle valli. La maggior parte delle vallate alpine mostra il classico motivo trasversale ad U con i fianchi ripidi per l'azione erosiva di un antico ghiacciaio e un largo fondovalle nel quale serpeggia un torrente che in parte ne ha modificato la morfologia. Tipiche sono anche le valli sospese, collegate a quella principale da un ripido gradino sovente inciso da un torrente o superato da un fiume mediante una cascata. Le valli dovute alla sola escavazione fluviale, tipiche degli Appennini, presentano al contrario un profilo trasversale a V con un fondovalle stretto fra due versanti che degradano in maniera regolare.

Abbigliamento (generale)

Camminare in montagna significa affrontare condizioni climatiche spesso mutevoli e con forti escursioni termiche e di umidità le quali sollecitano il corpo e richiedono livelli di protezione dal caldo e dal freddo adeguati. Anche il corpo a sua volta, produce vapore acqueo e calore che devono essere necessariamente e correttamente smaltiti per garantire livelli di traspirazione e temperatura corporea ottimali.

La scelta dei capi da indossare quindi va vista sotto l'aspetto tecnico prima che estetico.

Le case produttrici di capi di abbigliamento sportivi hanno oggi a disposizione sia tessuti estremamente leggeri, traspiranti e resistenti, che tecnologie di lavorazione sofisticate in grado di creare indumenti tali da assicurare il massimo comfort in tutte le situazioni climatiche.

Le uniche controindicazioni all'uso di capi da montagna realizzati con tessuti tecnici, sono di natura economica: chi deciderà di lasciare a casa i tradizionali jeans, pantaloni di velluto, maglie e maglioni di cotone e lana (tessuti ormai obsoleti e sconsigliatissimi per l'uso in montagna), dovrà purtroppo investire una cifra notevole per un corredo di qualità, ma ne vale assolutamente la pena.

Il "principio della cipolla"

Per quanto riguarda l'abbigliamento è bene tener presente in ogni caso il principio fondamentale degli strati sovrapposti. Per ottenere una protezione efficace contro il freddo e il vento è meglio infatti ricorrere a numerosi capi di vestiario relativamente sottili e leggeri indossati gli uni sugli altri, piuttosto che ad uno solo spesso e pesante; questa tecnica consente inoltre di adeguare con facilità il grado di copertura col variare delle condizioni climatiche e di affidare a singole componenti dell'abbigliamento, specificatamente studiati all'uopo, le diverse funzioni che esso deve assolvere.

Queste funzioni sono essenzialmente tre:

- Trasmissione del vapore acqueo trasudato
- Isolamento dal caldo e dal freddo
- Protezione dal vento e dalla pioggia

1° strato - Intimo: riguarda gli indumenti a contatto di pelle i quali devono assolvere le funzioni di assorbire il sudore ed espellerlo nel minor tempo possibile. Devono essere morbidi, elastici, privi di cuciture che potrebbero determinare arrossamenti e vesciche.

Il materiale più usato nella loro confezione è il polipropilene, derivato dal PVC, refrattario all'acqua, elastico, morbido, resistente all'usura ed allo sfregamento, anallergico, antibatterico (previo trattamento). E' infiammabile e (molto) costoso rispetto alla tradizionale biancheria intima in cotone o lana.

2° strato - Isolante: indumenti intermedi ovvero pantaloni, maglioni e giacche, necessari a creare un'ulteriore barriera termica. Devono "lavorare" in sinergia con lo strato intimo raccogliendone e disperdendone l'umidità.

3° strato - Protettivo: Giacconi, sovrappantaloni, mantelle costituiscono i capi che devono proteggere dalle intemperie, impedendo all'acqua ed al vento di penetrare all'interno pur consentendo al vapore acqueo prodotto dal corpo di traspirare

liberamente; sembra ormai irrinunciabile il ricorso al Gore-Tex, l'unico materiale veramente impermeabile, altamente traspirante e abbastanza impervio al vento, anche se forse in questo leggermente inferiore al nylon. Un combinato in Gore-Tex è sicuramente preferibile alla gloriosa mantellina impermeabile.

L'abbigliamento (particolare)

- Biancheria intima: in generale va bene quella che si indossa abitualmente. Particolarmente adatti per le escursioni in alta quota e in climi freddi, sono i capi di lana, in seta e in rovilon, le tute complete e i combinati maglia e calzamaglia.
- Camicie e maglie aderenti: si usano camicie di cotone o lana, abbastanza ampie e possibilmente dotate di tasche sul petto. Comode sono anche le maglie più o meno aderenti a collo alto, ma con cerniera lampo, da usare solo in combinazione con la camicia. Quando fa caldo si indossa una semplice maglietta.
- Maglioni: a giro collo, di lana, tradizionali, caldi ma possibilmente non troppo pesanti; un'ampia tasca sul petto è un accessorio utilissimo. Possono essere sostituito vantaggiosamente da analoghi capi in pile, generalmente tagliati a giacca. I maglioni e le giacche assolvono la funzione di garantire la termoregolazione del busto, che è la parte del corpo più sensibile alla temperatura, quindi dovranno essere dotati di cerniere che consentano di aumentare o diminuire la superficie coperta in funzione della necessità di disperdere o trattenere il calore.
- Calze e calzettini: in climi caldi si adottano le calze di spugna o quelle leggere; Il calzettone pesante di lana lungo se usato in climi freddi è meglio che copra il ginocchio.
- Scarponi: importante è conoscere l'uso preciso e predominante cui si intende adibire la scarpa e identificare la qualità che bisogna di conseguenza privilegiare e quelle da scartare. In questo compito potrà esservi d'aiuto il negoziante. Lo scarpone, "protagonista del trekking", deve essere soprattutto comodo; tuttavia, comfort, qualità delle rifiniture e delle cuciture e durata sono in contrasto con l'economicità. E' importante ricordare che in caso di salita è consigliabile allentare la parte superiore dei lacci lasciando la caviglia libera di piegarsi in avanti e compensare il grado di pendenza. In discesa è utile stringere la parte superiore dei lacci per evitare lo scivolamento in avanti del piede e conseguente instabilità.
- Calzoni e salopette: la seconda soluzione è senz'altro da preferire, perché garantisce la protezione delle reni dal freddo e elimina il disturbo della cintura o delle bretelle. L'unico inconveniente si presenta nell'espletamento di certe funzioni fisiologiche. Ve ne sono in tela, più o meno fresche e leggere, e in lana idrorepellente o tessuto elasticizzato anche imbottito per l'uso in ambienti severi. I modelli con gamba lunga sono più adatti per gli ambienti freddi e in presenza di neve, quelli al ginocchio consentono più refrigerio quando fa caldo. In moltissimi casi non è nemmeno necessario ricorrere a capi appositamente studiati, soprattutto se non si vuole essere schiavi della moda e mantenere l'escursionismo uno sport accessibile a tutte le tasche: un paio di blue jeans può andare bene purché non faccia né troppo caldo né troppo freddo e soprattutto non piova. In condizioni di clima idonee ci farà piacere indossare un paio di pantaloni corti. Se invece dobbiamo acquistarlo, badiamo che il pantalone consenta la massima libertà di movimento e, nei modelli al ginocchio, che non scopra l'epidermide al di sopra del calzettone, nemmeno se si porta il ginocchio al petto. I pantaloni devono essere sufficientemente refrattari all'assorbimento d'acqua, robusti senza però essere troppo rigidi. (Terinda: materiale robusto, dall'aspetto vellutato, antigoccia, rapido nell'asciugare. E' il più diffuso nella fabbricazione dei pantaloni.)
- Soprapantaloni: sono di nylon o di Gore-Tex con o senza imbottitura. Dato il peso e l'ingombro modesti, potrebbero sempre trovare posto nello zaino. Non è un capo indispensabile soprattutto se si indossano pantaloni impermeabili o salopette. Il sovrappantalone deve essere facilmente indossabile senza togliere gli scarponi, con tasche accessibili anche con l'imbracatura.
- Completo in pile: può rappresentare un'alternativa, in combinazione con giacca e soprapantaloni, ai capi tradizionali. (Pile: materiale sintetico morbido e leggero, con ottime capacità isolanti, facilmente infiammabile. Il Polartec, nelle sue varie versioni, ne rappresenta lo stato dell'arte.)
- Giacca a vento: quelle in robusta tela idrorepellente sono le più adatte per un escursionismo non troppo impegnativo; per muoversi sulla neve e difendersi dalla pioggia sono meglio quelle in Gore-Tex, più delicate ma le sole ad essere veramente impermeabili. Molti modelli possono essere accoppiati a un interno imbottito che conferisce ottime qualità termiche. Per gli ambienti più freddi esistono di nylon o Gore-Tex con imbottiture sintetiche. Nell'acquisto bisogna badare anche alla rifinitura delle cuciture, al numero e alla disposizione delle tasche e scegliere una taglia che protegga fino all'altezza del cavallo. Il giaccone tipo deve avere imbottiture asportabili, cerniere doppie, rinforzi nei punti più sollecitati (di norma gomiti e spalle), cerniere ascellari, cuciture impermeabilizzate, adeguato numero di tasche, cappuccio conformato in modo da non scivolare sugli occhi (quello del cappuccio che scivola è un problema diffuso che si risolve indossandovi sotto un normale cappellino con visiera larga impermeabilizzata con silicone).
- Giacca piumino: è un capo indispensabile per gite ad alta quota e per difendersi dal freddo serale. Badate però che la giacca piumino non costituisca una difesa valida contro la pioggia. Anzi!
- Sacco a pelo: ne esistono di tutti i tipi: a coperta per l'estate, a mummia per evitare le perdite di calore in inverno (alcuni modelli si possono usare anche con temperature molto rigide: 30° sotto lo zero). Prima dell'acquisto considerate alcuni fattori come: la stagione in cui lo userete, il luogo dove andrete, ecc. Anche se si è in piena estate in luoghi al di sopra dei 1500 metri la notte è comunque fredda specialmente se ci si trova nelle vicinanze di un torrente o di un lago. In commercio si trovano anche modelli con una speciale imbottitura estraibile, ideali per chi lo usa tutto l'anno.

Per quanto riguarda i quantitativi si possono dare solo delle indicazioni generali, perché molto dipende dalla durata dell'escursione. Bisogna però prevedere, arrivando a destinazione o ad una delle tappe, di cambiarsi la biancheria intima, generalmente umida per il sudore, con un'altra non necessariamente pulite, ma almeno asciutta. Di questi capi occorrono almeno un ricambio o due a seconda della durata e della possibilità di fare il bucato una volta ogni tanto.

Anche le calze vanno fatte asciugare al termine di ogni tappa e così pure la camicia; di questi due indumenti può bastare un solo ricambio. Se il maglione si bagna o i pantaloni si sporcano, ci si può sempre arrangiare: durante le soste si fa un bucato o

si ha la possibilità di asciugarli al sole. Se dopo una giornata di pioggia ritorna il bel tempo, si può indossare una maglietta e calzoncini corti (attenzione però ad essere ben asciutti) e asciugare gli alti indumenti appesi allo zaino trasformato in uno stenditoio ambulante.

Accessori - Abbigliamento

Contro il sole

- Copriscapo: che ombreggi anche gli occhi e sia ben aerato.
- Crema protettiva: se si prevede una lunga esposizione ai raggi ultravioletti in concomitanza con una fatica prolungata, che sono fattori favorevoli all'apparire dell'herpes, sarà buona precauzione spalmare sulle labbra una pomata protettiva.
- Occhiali da sole: si rivelano indispensabili in alta quota e nelle marce su neve e ghiaccio. Devono essere del tipo con protezione laterale, eventuale paranaso e ad alto potere assorbente delle radiazioni ultraviolette. Si tratta di un accessorio raccomandabile per il quale in sede di acquisto non si dovrebbero fare economie.
- Foulard: è un oggetto molto versatile; oltre ad usarlo come protezione dal sole facendone un copriscapo, o per trattenere il sudore della fronte, può avere tanti altri usi: come protezione contro la polvere, per proteggere la gola, come sostegno per appendere un braccio ferito al collo, per fare una legatura emostatica ed altri ancora che la fantasia e le situazioni vi suggeriranno.

Contro il freddo

- Guanti: i più versatili sono le moffole in lana cruda che però non consentono una buona manualità. Un guanto a cinque dita in lana o seta sotto il guanto principale è il miglior sistema per aumentare la difesa contro il freddo. Se si deve lavorare indossando i guanti, sono più adatti quelli a cinque dita in pelle imbottiti o rinforzati.
- Berretto: per gli ambienti non troppo freddi va bene qualsiasi berretto di lana, altrimenti si usa il passamontagna o un berretto imbottito con paraorecchie.

Contro la pioggia

- Mantella: presenta il vantaggio, se opportunamente sagomata, di proteggere sotto di sé anche lo zaino.
- Ombrello: può essere usato sui percorsi facili e al di fuori dei boschi fitti, anche se è ingombrante e un po' scomodo da usare durante la marcia.
- Foglio di plastica: di cm 50x50, utile per sedersi in posti umidi o bagnati oppure un telo da 2x2 metri da usare eventualmente come rifugio di fortuna in caso di pioggia.
- Sacchetti di plastica: per riparare gli oggetti o indumenti dall'umido, o per avvolgere i piedi in caso di guado, utilizzabili anche come ghette per la neve o per la pioggia battente.

Contro la neve

- La ghetta: è un accessorio spesso indispensabile, la cui funzione originale è di impedire l'ingresso di neve attraverso il collo della scarpa. Le ghette possono peraltro evitare l'ingresso di sassi quando si cammina su terreni ghiaiosi e, se lunghe fino ai ginocchi e oltre, proteggono dall'umidità anche la parte finale dei calzoni. Sono quindi indicate particolarmente non solo per camminare su neve profonda, ma anche in mezzo all'erba bagnata.

Calzature da montagna

Sono proprio indispensabili. Delle scarpe da montagna non si può proprio fare a meno. Basta sceglierle con attenzione. Basse e morbide con soles artigliate per le passeggiate di fondovalle. Alte e rinforzate sui fianchi per escursioni, vie ferrate, ghiaioni. Le scarpe sbagliate sono la prima causa di cadute e slogature.

Premessa

La moderna calzatura da montagna è uno strumento tecnico progettato e costruito per macinare chilometri su terreni di tutti i tipi garantendo sempre al piede un alto grado di protezione e confort.

Vi sono modelli per ogni esigenza raggruppabili sostanzialmente in tre categorie:

- Scarponi da montagna – Hanno struttura da rigida a totalmente indeformabile e sono indicati per un uso pesante su roccia, neve e ghiaccio. Garantiscono un alto grado di isolamento e protezione di piedi e caviglie. Richiedono un periodo adeguato di rodaggio.
- Scarponi da trekking – Progettate per un uso meno impegnativo sono più elastiche e leggere, senza tuttavia venir meno alla loro funzione protettiva, e consentono una camminata fluida e confortevole. Richiedono un periodo di rodaggio meno lungo.
- Scarpe da trekking leggere – Adatte a passeggiate su terreni facili in condizioni atmosferiche favorevoli. Richiedono un periodo di rodaggio molto breve.

Struttura dello scarpone

- Tomaia: può essere interamente in pelle o mista a tessuto. La tomaia mista è più vulnerabile (se si buca con una spina o una scheggia perde l'impermeabilità). Deve garantire supporto sufficiente alla caviglia.
- "Bootie" in Gore-Tex: garantisce l'impermeabilità ed è presente nei numerosi modelli che ne portano il marchio.
- Intersuola: determina la rigidità della scarpa, secondo i tipi.
- Suola: è la parte a diretto contatto con il terreno. Il disegno scolpito favorisce il "grip" della scarpa.

Prove al momento dell'acquisto

La qualità della scarpa non garantisce intrinsecamente la sua comodità su chiunque la indossi: occorre che questa si adatti perfettamente al piede, quindi sarà necessario provare e riprovare diversi modelli prima di trovare quello giusto.

Vi sono modelli conformati espressamente per i piedi femminili, ma ciò non può costituire una pregiudiziale perché tutti gli scarponi, in genere, sono ugualmente comodi per entrambi i sessi.

La scarpa va provata con un calzettone da trekking e deve essere anche di una/una e ½ misura più grande della vostra, ciò perché il piede all'interno tende leggermente a gonfiare durante i lunghi tragitti ed in ogni caso ha bisogno di spazio sufficiente per affrontare salite e discese senza essere soggetto a pericolosi attriti.

Quello dello "spazio vitale" del piede all'interno della scarpa è un aspetto molto importante nella scelta. Generalmente ignorato (per inesperienza) dal neofita, non può essere trascurato dal negoziante serio.

La prova da effettuare per verificarlo è la seguente:

con le scarpe allacciate, prima in piedi poi leggermente accovacciati, appoggiate il tacco su uno spessore di 5/6 cm: il piede tenderà a scivolare verso la punta. In questa condizione dovrete avere la sensazione di una caviglia frenata, che preme sul fronte della scarpa senza fastidio (valutate la qualità dell'imbottitura, che dovrete sentire comoda ed avvolgente), mentre le dita dei piedi non dovranno toccare la punta ed avere spazio sufficiente per muoversi. Questa prova simula la discesa. Al contrario, per la salita appoggerete la punta della scarpa sullo spessore portando leggermente in avanti il busto: in questa condizione non dovrete avvertire pressioni fastidiose sui tendini della caviglia ed il tallone deve appoggiarsi bene alla scarpa.

Consigli per l'uso

La bellissima scarpa che avete comprato molto probabilmente vi creerà dei fastidi, alla prima uscita, se non rispetterete queste semplici regole:

La scarpa necessita di un periodo più o meno lungo di rodaggio, durante il quale la tomaia si assesta conformandosi con il piede: indossatele qualche ora al giorno fin quando non le sentirete pienamente comode, prima di utilizzarle in montagna. Attenti alle calze!: Di solito ne viene sottovalutata l'importanza e si utilizzano i classici tubolari in cotone o in lana, ovvero quanto di peggio si può utilizzare per rivestire i piedi durante un trekking, causa frequentissima di vesciche e piaghe. Se proprio non potete farne a meno usate calze nuove (sono più morbide ed elastiche), indossatele con la cucitura della punta posizionata verso il basso (le spesse cuciture di questo tipo di calze aumentano il rischio di abrasioni). Molti escursionisti usano sovrapporre due o più paia di calze di questo tipo per isolare maggiormente il piede all'interno della scarpa: se essa lo consente si può provare poiché la tecnica, per quanto discutibile, non è del tutto inefficace.

La calza da trekking, a struttura differenziata (spessa ed ammortizzante sul tallone ed in punta, più sottile ed elastica sul collo del piede), priva di cuciture e quindi di potenziali attriti, traspirante e comoda, è l'ideale. La cifra che dovrete sborsare per un paio di queste calze potrà sembrarvi ingiustificata ma una volta provate vi renderete conto che il livello di comfort che garantiscono è indiscutibilmente superiore.

Se la misura della scarpa è sufficientemente comoda vi consigliamo di accoppiarvi una suoletta ammortizzante: nei negozi specializzati se ne trovano di diverse tipologie, tra le quali consigliamo quelle in gomma con dispositivo di ventilazione del piede che aumentano sensibilmente il confort durante la camminata.

Per concludere consigliamo per precauzione, di tenere sempre ed in ogni caso nello zaino un assortimento di cerotti morbidi, cuscinetti in lattice e cerotti antivesciche, a prescindere dalla qualità di ciò che si mette al piede, poiché il rischio di irritazioni, abrasioni e vesciche si può ridurre al minimo con i dovuti accorgimenti ma mai azzerare del tutto.

Lo zaino

Lo zaino è, dopo gli scarponi, il secondo protagonista di un'escursione e le ditte specializzate ne producono di tutti i tipi, per tutte le esigenze e le tasche.

Da tempo, attraverso numerose importanti tappe, si è giunti alla conclusione che il maggior comfort nel trasporto a spalla, si ha se lo schienale del sacco aderisce anatomicamente al dorso e se il carico è ben distribuito tra spalle, dorso e bacino. Tutte le migliori fabbriche di zaini garantiscono oggi, con soluzioni tecniche differenti, questi due importanti requisiti: il primo mediante telai e imbottiture più o meno modellabili incorporati nello schienale, il secondo mediante una ricca serie di fibbie regolabili.

Anche se esistono zaini che lasciano traspirare il sudore della schiena, per la maggior parte degli zaini l'aderenza dello schienale al dorso va certamente a detrimento della traspirazione e, per ridurre in parte l'inconveniente, si può interporre fra la schiena e lo zaino un asciugamano di spugna facilmente sostituibile quando è bagnato.

Per quanto riguarda la distribuzione dei carichi, è da ricordare che la nostra spina dorsale non è particolarmente progettata per sopportare le compressioni che riceve dagli spallacci ed è quindi consigliabile che una buona parte del peso gravi sul bacino grazie a una adeguata regolazione dell'altezza del cinturone; l'appoggio sul bacino, cerniera del movimento deambulatorio, consente inoltre migliore libertà di moto reciproco tra busto e arti inferiori.

Per camminare sicuri e ridurre lo sforzo, inoltre, è indispensabile che il carico sia equilibrato tanto in direzione laterale quanto in direzione anteriore - posteriore e che il tutto non possa oscillare sbilanciandosi. Ciò si ottiene con una razionale distribuzione delle masse all'interno dello zaino.

Nel riporre gli oggetti bisognerà tenere conto dei loro pesi, della frequenza e dei tempi d'uso, della loro suscettibilità agli urti e all'umidità ed evitare che corpi duri e spigolosi si trovino a ridosso della schiena.

Da ricordare: quanto più idonea è la distribuzione del carico nel sacco, tanto più eretta è la posizione del portatore. Nel caso contrario il carico grava all'indietro e costringe il portatore ad assumere una posizione inclinata in avanti che costa molte energie.

Un consiglio utilissimo: rientrando da un'escursione, rivoltate per terra il contenuto dello zaino. Di questo contenuto fare tre mucchi: il primo mucchio comprenderà gli oggetti che si sono usati tutti i giorni, il secondo mucchio quelli che si sono usati qualche volta e il terzo quelli che non si sono mai usati. Le idee preconcepite, le abitudini della nostra cultura si mescolano alle vere necessità del campeggiatore. Quindi, con decisione, eliminare completamente l'ultimo mucchio ed analizzare molto bene il contenuto del secondo per vedere ciò che può essere eliminato (almeno una buona metà degli oggetti), perché solo con il

materiale veramente necessario si potrà avere lo zaino meno pesante ed essere pronti per qualsiasi avventura. Di conseguenza (anche in previsione di carichi superiori), occorre fissare un limite di peso proporzionato alle proprie forze fisiche e alla durata dello sforzo: generalmente per un'escursione lunga e dovendo camminare per molti giorni di continuo, non bisogna superare i 12 kg; per una marcia media si può arrivare a 15 kg; per una marcia corta a 20 kg.

E' bene ricordare che facendo due viaggi con 15 kg si fatica meno e non si perde molto più tempo che facendone uno solo con 30 kg, soprattutto su terreno difficile. Inoltre con un carico superiore a 20 kg (o molto ingombrante) è indispensabile farsi aiutare da un compagno per mettere lo zaino sulle spalle

Uso previsto dello zaino

Normalmente l'acquirente afferma che sono molti gli usi previsti del suo futuro zaino, è però necessario considerare l'utilizzo principale che se ne vuole fare e quindi scegliere lo zaino adatto per tale impiego.

Si deve poi controllarne l'idoneità rispetto ad eventuali specifiche esigenze (lunghe trekking o veloci arrampicate).

Non si devono fare mai compromessi per quanto riguarda le esigenze primarie e, se necessario, meglio avere due zaini che soddisfano diverse esigenze invece di arrivare ad un compromesso inadeguato.

Di quale capacità avete bisogno?

Si deve scegliere uno zaino che sia predisposto per portare eventuali articoli speciali che si potrebbero voler usare, ad esempio, sci, attrezzatura per arrampicata, ecc.

Come regola generale, uno zaino con capacità inferiore ai 40 litri è adatto per escursioni di un giorno, uno zaino da 40-60 litri è più appropriato per escursioni di alcuni giorni ed uno zaino di dimensioni più grandi può essere usato per trasportare attrezzatura varia per periodi più lunghi come per spedizioni o escursioni di più giorni.

Vi sono diversi modi per aumentare la quantità di attrezzature che si possono portare come, ad esempio attaccando tasche laterali o assicurando attrezzatura sotto le cinghiette compressori, ma è meglio darsi un piccolo margine di capacità all'inizio e di ricorrere a tali opzioni per articoli specifici non normalmente trasportati.

Come indossare lo zaino: è estremamente importante assicurarsi che uno zaino sia indossato bene prima di acquistarlo. Tutti gli zaini sembrano comodi quando non vi è alcun oggetto all'interno e quindi bisogna chiedere al commesso di riempirlo (due corde da 60 m sono eccezionali come carico).

Allentare tutte le cinghie, indossare lo zaino e stringere la cintura ventrale abbassandovi leggermente in avanti in modo da posizionare il peso a centro schiena.

Stringere poi gli spallacci quanto basta per equilibrare il carico e tenere il peso sui fianchi. Regolare poi le cinghie superiori per portare il carico il più vicino possibile al collo.

Se lo zaino ha la giusta lunghezza di dorso, le cinghie saranno ad un angolo di circa 30° rispetto agli spallacci. Se l'angolo è maggiore significa che il dorso è troppo lungo. Provare una misura di dorso più grande se lo zaino è regolabile sullo schienale, oppure scegliendo uno zaino più lungo.

Se l'angolo è inferiore a 30° il dorso è troppo corto.

Se lo zaino è dotato di telaio rimovibile, questo può essere piegato per adattarlo alla forma della propria schiena rendendo lo zaino più comodo (rimuovere semplicemente il telaio o mettere il ginocchio contro il dorso dello zaino con il telaio ancora in posizione).

Se lo zaino ha una cinghia pettorale questa va attaccata in modo da essere da 2,5 a 4 cm sotto la clavicola per tenere bene lo zaino in posizione senza limitare la respirazione.

Cosa mettere nello zaino?

L'abbigliamento che indosseremo e l'equipaggiamento che ci porteremo appresso con lo zaino variano notevolmente in funzione delle condizioni climatiche (e quindi della stagione, della quota e della latitudine in cui si svolge l'escursione), delle caratteristiche del terreno, dei punti di appoggio, del modo di pernottare e di sfamarci, della durata del viaggio.

L'equipaggiamento dunque dipende da molti fattori.

In montagna bisogna sempre essere pronti a tutto. Per essere pronti ad ogni evenienza che ne dite di uno zaino da 120 litri di capacità con 25 Kg di attrezzatura dentro? Tutt'altro: essere pronti non vuol dire avere uno zaino pesante, ma avere le cose giuste al momento giusto.

Saper scegliere da un mare di attrezzatura, descritta in queste pagine, l'equipaggiamento giusto, non è cosa facile. Un metodo potrebbe essere il seguente: dovete pensare a cosa vi potrebbe essere utile e a cosa potreste rinunciare, poi dovete fare una lista e controllare che il peso totale rimanga al di sotto del livello da voi fissato, se ciò non fosse rileggete la lista e sicuramente troverete qualcosa di non indispensabile che potete eliminare.

Una escursione in genere è sempre piacevole ma alle volte si ha bisogno di tante piccole cose possono rendere la vostra uscita più sicura.

Per alcuni, l'acquisto può essere rimandato, per altri accessori è importante che siano sempre presenti nello zaino.

Occorre sempre ricordare che in un'escursione è ipotizzabile dover affrontare delle emergenze e avere l'attrezzatura adeguata consente di togliersi d'impaccio in situazioni a volte difficili.

Per questo è consigliabile che nello zaino trovino posto una serie di accessori che si riveleranno molto utili al momento del bisogno. E cioè:

-BUSSOLA E ALTIMETRO. Importante la bussola unita alla carta al 25.000 e/o 50.000 consente di orientarsi, possibilmente protette in buste di plastica o negli appositi contenitori; successivamente sarà utile acquistare un altimetro per valutare l'altezza e il variare della pressione barometrica, ed un binocolo 8x30 o 8x40.

- CARTINA TOPOGRAFICA. E' sempre indispensabile conoscere il luogo che si percorrerà, la cartina ci permette di sapere sempre quale direzione seguire.
 - COLTELLO MULTIUSO. Semplice, in acciaio inossidabile, con meccanismo di blocco; occorre durante l'escursione, averlo sempre a portata di mano.
 - PILA ELETTRICA. Da portare sempre nella zaino. Attenzione, con i climi freddi le batterie tendono a scaricarsi più rapidamente.
 - BORRACCIA. Da portare sempre; può essere di tipo vetrificato con rivestimento in panno oppure borracce di uso alpinistico.
 - PRONTO SOCCORSO (vedi pagina dedicata)
- ed inoltre:

Mantella impermeabile
 Occhiali
 Sacchetti di plastica per riparare gli oggetti o indumenti dall'umido, o da utilizzarsi ai piedi in caso di guado, utilizzabili anche come ghette per la neve o per la pioggia battente
 Fischietto e/o specchietto per segnalazioni
 Stringhe di ricambio
 Spago grosso
 Spille di sicurezza, ago e filo per vestiti
 Borsa a rete di minimo ingombro
 Candela e fiammiferi (da impermeabilizzare con cera fusa)
 Nastro adesivo

Altri oggetti non indispensabili o da usare in condizioni particolari:

Binocolo
 Quaderno e matita per note
 Macchina fotografica
 Racchette da neve
 Ramponi o puntali
 Piccozza (necessario conoscerne il corretto uso)

Se l'escursione è di più giorni si può prevedere inoltre:

Uno straccio assorbente (spugna)
 Un pezzo di sapone
 Mollette stendi biancheria

Ago e filo idoneo per riparare zaino e tenda
 Batterie di ricambio
 Porta documenti

Per un trekking impegnativo occorre considerare inoltre:

Materiale per cucinare
 Pentolini in alluminio
 Fornellino, meglio se con il ripara-fiamma
 Posate pieghevoli
 Apriscatole
 Materiale per dormire
 Tenda e materassino
 Sacco letto (idoneo alla stagione e alle condizioni ambientali)
 Sacco lenzuolo, nel caso si voglia pernottare in un rifugio o bivacco con già le coperte
 Lenzuolo in alluminio
 Telo nylon per sotto-sopra tenda

Accessori di igiene personale:

Fazzoletti di carta
 Carta igienica
 Sapone
 Asciugamano di spugna o cotone (asciuga prima)
 Spazzolino e dentifricio
 Crema solare

Il materiale sopra elencato rappresenta l'insieme dell'attrezzatura che normalmente ci si dovrebbe portare in un'escursione. I singoli elementi vanno ovviamente selezionati in base alla tipologia di uscita che si prevede di fare. L'esperienza rimane comunque la migliore consigliera per poter fare degli zaini completi e nello stesso tempo leggeri. E' infatti inutile riempirsi di materiale "perché c'è ancora posto". Uno zaino per un trekking da più giorni non dovrebbe superare i 15 Kg di peso, mentre per un'escursione in giornata 6-7 Kg sono il limite.

La posizione dei singoli oggetti deve essere fatta partendo dal basso con i più pesanti o i meno utilizzati, risalendo con quelli più leggeri o di più frequente utilizzo. Nella patella, o tasche laterali, si deve posizionare il materiale più piccolo (vedi bussola, cartina, coltello, etc.) e una piccola scorta alimentare.

A questo proposito riporto il contenuto tipico del mio zaino (per una settimana; d'estate) in modo che possa essere utile come base di partenza per fare la vostra lista.

| Attrezzatura | Peso (in Kg) |
|---------------------|---------------------|
| Zaino | 1,5 |
| Sacco a pelo | 1 |
| Tenda da due | 1,75 |
| Maglione pesante | 0,7 |
| Poncho | 1,12 |
| Tuta per dormire | 0,74 |
| Stuoio | 0,25 |

| | |
|--|-----------------|
| Carta della zona | 0,1 |
| Bussola | 0,05 |
| Quaderno e penna | 0,05 |
| Borraccia e acqua (1 litro) | 1,3 |
| Ricambi intimi (un paio di mutande, due paia di calzini) | 0,2 |
| Necessario per lavarsi | 0,3 |
| Vestiti di ricambio (una camicia, un pantalone lungo) | 0,65 |
| Macchina fotografica (con pile e rullino) | 0,3 |
| Torcia elettrica piccola (con pile + pile ricambio) | 0,15 |
| Fornello ad alcol con pentolino di alluminio | 1 |
| Alcool | 0,7 |
| Posate, fiammiferi, canovaccio | 0,13 |
| Soldi e documenti | 0,03 |
| Fazzoletti | 0,05 |
| Coltello multiuso | 0,1 |
| Cordino (vari metri) | 0,1 |
| Sapone di Marsiglia | 0,1 |
| Kit di sopravvivenza | 0,5 |
| TOTALE PESO | 12,42 Kg |

La tenda

Scelta del terreno e montaggio della tenda

Già alcune ore prima del tramonto, occorre cominciare a cercare uno spazio asciutto, compatto, leggermente sopraelevato e inclinato, con caratteristiche valide per fermarsi sia un solo giorno sia una settimana. Ad esempio: un terreno argilloso non riesce ad assorbire rapidamente l'acqua piovana, mentre un terreno composto con ghiaia o sabbia risulta essere migliore. Erba alta e folta è indice di umidità del terreno. Non bisogna piantare tende nei sottoboschi folti e bui, sui bordi immediati dei fiumi o dei laghi (umidità eccessiva), o sulla riva del mare (pericolo per le maree). Inoltre non bisogna campeggiare sotto gli alberi, perché le foglie continuano a sgocciolare anche quando la pioggia è finita, ad anche perché, in caso di forte vento, i rami minacciano di spezzarsi e di cadere improvvisamente, senza contare che in caso di temporale i fulmini sono pericolosissimi stando sotto un albero.

Riassumendo: il terreno dovrà essere leggermente sopraelevato e inclinato perché le acque di ruscellamento della pioggia non ristagnino o invadano la tenda; nelle immediate vicinanze vi sia disponibilità di legna per il fuoco e per le costruzioni d campo, e la possibilità di approvvigionamento di acqua potabile; l'orientamento solare sia determinato in modo da poter avere sole al mattino, proteggersene a mezzogiorno e contemplarlo al tramonto

Prima di montare la tenda, il terreno verrà accuratamente pulito dei sassi, dei cespugli, delle radici, perché rischierebbero di rompere il tappeto impermeabile e potrebbero impedire di dormire. Bisogna verificare accuratamente la presenza di formicai o nidi di insetti.

La tenda, possibilmente, dovrà essere protetta dai forti venti mediante un rialzo del terreno, una siepe, un bosco. E' da evitare l'impatto diretto del vento sui fianchi della tenda, perché in questa situazione le corde di tensione verrebbero facilmente spicchettate.

Il picchetto viene piantato, per una migliore tenuta del terreno, obliquamente, a 45°, e a una distanza dalla tenda tale che la direzione della corda di tensione sia sul prolungamento esatto dell'inclinazione del telaio della tenda. Terreni di sabbia, di terra soffice, con erba folta, richiedono picchetti lunghi che possono venir costruiti sul posto con rami di legno duro (quercia, faggio, carpine ecc.) e in buono stato dello spessore di 4 cm senza togliere la corteccia.

Terminato il montaggio della tenda, nei terreni impermeabili o se minaccia di piovere, occorre circondarla con un canaletto di scolo, perché un improvviso temporale (specialmente di notte) causerebbe un inevitabile allagamento all'interno della tenda. I canaletti, a filo della sporgenza del telo esterno della tenda, devono avere una profondità di circa 10 cm e una larghezza circa 20 cm, perché, in caso di pioggia violenta (temporali estivi) o persistente, possano raccogliere e incanalare l'acqua di scorrimento delle pareti della tenda e l'acqua di ruscellamento del terreno circostante con sicurezza. Inoltre in un angolo più basso dovremmo convogliare l'acqua in un pozzetto appositamente costruito. I canaletti dovranno avere i bordi leggermente inclinati ed essere sempre ripuliti della terra, delle foglie e dei sassi che potrebbero ostruire il passaggio dell'acqua, ed essere ripuliti dopo la pioggia. Dovendo fare i canaletti per una tenda sprovvista di doppio telo i picchetti verranno piantati direttamente con il telo della tenda sul bordo interno dei canaletti, perché l'acqua vi entri direttamente. Ricordate di sistemare il terreno alla fine della permanenza dopo aver fatto dei canaletti.

Terminato l'utilizzo, la tenda dovrebbe essere riposta asciutta e pulita.

Non sempre questo è possibile durante un viaggio o un trekking: buona norma quindi è smontare la tenda come ultima operazione, lasciando aperte le porte così da eliminare parte dell'umidità della notte.

Se possibile, aprirla poi quanto prima al sole per farla asciugare.

A fine impiego, pulirla con acqua tiepida leggermente saponata (non usare mai detersivi) e asciugarla bene prima di riporla definitivamente in luogo asciutto e aerato.

In caso di attacchi di muffa, asciugare la parte, spazzolare via delicatamente e reimpermeabilizzare. Se la muffa è estesa, può essere necessario tagliare via la parte e applicare una toppa.

Operazione relativamente semplice su tende in cotone e realizzabile autonomamente mentre per tende con copertura in materiale sintetico si consiglia di contattare il rivenditore o il fabbricante che vi potranno consigliare sulla convenienza dell'operazione.

Bisogna considerare che soprattutto nel caso di tende tecniche, (materiali sottoposti a cicli di lavorazione particolari, che garantiscono da agenti atmosferici quali sole, vento forte, pioggia, neve ecc, ecc), rivestono un'importanza fondamentale le fasi e a tecnica di assemblaggio dei materiali: un esempio la vulcanizzazione o la termosaldatura interna delle cuciture.

Anche i tiranti e la paleria (l'anima è composta da un elastico) devono essere riposti asciutti per prevenire deterioramenti.

Accessori equipaggiamento - Il coltello

Semplice, in acciaio inossidabile, con meccanismo di blocco; occorre, durante l'escursione, averlo sempre a portata di mano.

Più utile e versatile per un trekking medio è il classico coltello multiuso svizzero, che oltre ad essere un buon coltello per quanto riguarda i materiali con cui è costruito, risulta anche il più utile in molti piccoli lavori.

Hai mai dovuto fabbricare un picchetto di legno, o aprire una scatoletta di cibo, o affettare una pagnotta di pane, o fare un buco in una cinta, o avvitare una vite, o preparare dei pezzetti di legno per accendere il fuoco? Il coltello può aiutarti a fare tutte queste cose e altre ancora.

Il coltello migliore per uno escursionista è quello pieghevole a temperino, con una lama solida e diversi altri dispositivi che variano a seconda del modello, come l'apriscatole, il punteruolo, il cavatappi, ecc.

Il coltello può essere molto pericoloso, se non sai come adoperarlo.

Impugna il coltello con la mano ben stretta sul manico. Non mettere il pollice sopra la lama perché fai minor forza e rischi di ferirti. Taglia il legno rivolgendo la lama verso il basso, in direzione del suolo.

Come affilarlo: metti un po' d'olio su una pietra per affilare. Poi passa la lama del coltello sulla pietra, descrivendo un cerchio e andando in su e in giù con un movimento regolare. Fai questo alternativamente sui due lati della lama fino a ottenere una buona affilatura.

Come averne cura.

Il tuo coltello è uno strumento prezioso, abbine cura:

- tienilo sempre pulito, asciutto e affilato
- non lo adoperare mai su cose che possono rovinarlo o spezzarlo
- tienilo lontano dal fuoco. Il calore fa perdere la temprà all'acciaio e il filo della lama diviene meno resistente
- non lasciarlo sul terreno, umidità e sporcizia lo rovinano
- dopo averlo adoperato, pulisci la lama, asciugala e richiudila
- di tanto in tanto metti un po' di olio sulle giunture; in questo modo le lame si apriranno più facilmente.

Cura, manutenzione e pulizia dell'equipaggiamento

Al nostro rientro da un'escursione, soprattutto se lunga o meglio ancora se in posti umidi e fangosi o secchi e sabbiosi, svuotati i sacchi ci troviamo di fronte a un cumulo conico di indumenti, calzature e oggetti vari sporchi e maleodoranti da pulire, rimettere in ordine e riporre con alcune attenzioni affinché siano pronti per la volta seguente.

Accessori - Utensili per la costruzione di un campo

Per la costruzione di un campo base, sono indispensabili alcuni utensili:

La sega: il modello più utile e pratico per il taglio di rami o travi è quello in figura a lato, che consente anche di cambiare la lama con molta facilità. È importante conoscere la giusta impugnatura per non farsi male: si impugna sul lato più corto con una mano e con l'altra si tiene saldo il pezzo da tagliare.

L'accetta: l'uso dell'accetta richiede la totale conoscenza della tecnica, altrimenti diventa molto pericolosa per chi la usa e per chi si trova vicino, oltre a far consumare inutilmente tanta energia.

Ecco alcune norme da seguire per il corretto uso dell'accetta. Comunque non sono necessarie per imparare e, per evitare di farsi male, è bene che un esperto vi segua e vi corregga nei movimenti.

- Non bisogna mai tagliare perpendicolarmente le fibre del legno. L'accetta deve intaccare il legno diagonalmente, a V, con colpi alternati a destra e a sinistra, perché si possano staccare le schegge.
- Dovendo tagliare dei rami, si lavorerà sempre su uno zoccolo di legno perché l'accetta non colpisca il terreno, dove potrebbe incontrare una pietra che rovinerebbe inevitabilmente l'affilatura.
- Dovendo tagliare un tronco di un albero abbattuto, l'intaglio a V avrà lo stesso diametro del tronco. Quando si sarà raggiunto il centro del tronco si farà un secondo intaglio uguale dalla parte opposta.
- In ogni caso, perché il colpo sia efficace, deve cadere sul punto esatto di contatto del tronco (o ramo) con lo zoccolo (di legno).

Il kit degli utensili: la cosa migliore è fabbricarselo da se con dei buoni utensili e una robusta sacca o borsa di tela resistente o cuoio. Il kit deve essere assemblato con gli utensili necessari per quello che si deve fare.

ATTENZIONE: chiedere sempre il permesso ai proprietari o alle autorità prima di operare un qualsiasi taglio di piante non proprie. Oltre a rovinare la pianta o il bosco incorrerete in una multa salata.

Orientamento

Come trovare il Nord senza bussola

Ci sono vari metodi per trovare il nord quando non si ha una bussola; ecco i principali:

1) Orientamento con il sole

E' molto approssimativo, basta ricordare che il sole:

- alle 6 é in direzione Est
- alle 9 é a Sud - Est
- alle 12 é a Sud
- alle 15 é a Sud - Ovest
- alle 18 é ad Ovest.

Bisogna però tenere conto che il Sole d'inverno sorge più tardi e tramonta prima, quindi non parte esattamente da Est, né raggiunge completamente l'Ovest.

2) Come trovare il Nord con l'ombra del Sole su di un bastone

Il metodo da un risultato abbastanza preciso. Fissare verticalmente un bastoncino di circa 1 metro di altezza sul terreno. Segnare il punto estremo dell'ombra del bastone sul terreno (verticale); dopo 15 minuti segnare nuovamente il punto estremo. Collegando i due punti con una linea si ottiene la direzione Est - Ovest (il secondo punto é l'Est) e riportando la perpendicolare di questa si avrà la linea Nord - Sud.

3) Orientamento con l'orologio

Avendo a disposizione un orologio analogico, con l'aiuto del Sole, si può stabilire immediatamente il nord.

Primo metodo. Tenendo orizzontale l'orologio, ruotarlo fino a quando la lancetta delle ore punti verso il sole. La bisettrice dell'angolo formato dalla lancetta delle ore e le ore 12 indica la direzione del Sud, il Nord sarà dalla parte opposta. (vedi figura a lato) Fare sempre il calcolo considerando l'ora solare.

Secondo metodo. Si sistema un fiammifero o un filo d'erba verticalmente al centro dell'orologio, che va tenuto in piano. Si orienta l'orologio fino a quando l'ombra proiettata dal fiammifero va a coincidere con la lancetta delle ore. La direzione del Nord sarà individuata dalla bisettrice dell'angolo formato dalla lancetta delle ore con le ore 12. Fare sempre il calcolo considerando l'ora solare.

4) Orientamento con la stella polare

Nell'emisfero Settentrionale, in una notte senza nuvole, é facile riconoscere la stella polare, che indica quasi esattamente (con un grado di errore) il nord. Per individuare la stella polare bisogna riportare cinque volte la distanza delle ultime due stelle dell'Orsa Maggiore e il punto trovato coincide con il nord.

5) Orientamento con la Luna

La Luna, ruotando intorno alla Terra (un giro completo ogni 29 giorni), é:

- luna nuova (che non vediamo)
- primo quarto (la gobba é a destra)
- luna piena (tutta illuminata dal Sole)
- ultimo quarto (la gobba é a sinistra)

-Uso dell'orologio con la Luna piena: orientare la lancetta delle ore verso la Luna; la bisettrice dell'angolo formato dalla lancetta delle ore con le ore 12 indica il Sud, dalla parte opposta si troverà il nord.

-Uso dell'orologio con la Luna al primo quarto: dirigere la lancetta delle ore verso la Luna; la bisettrice formata fra la direzione della Luna e le ore 12 indica l'Ovest, ruotando di 90° in senso orario (cioè 3 ore dopo quella che segna l'Ovest) si ottiene la direzione del nord.

-Uso dell'orologio con la Luna all'ultimo quarto: posizionando l'orologio come prima la bisettrice indicherà la direzione Est, ruotando di 90° (cioè di 3 ore) in senso antiorario si ottiene la direzione nord.

Un altro metodo (più approssimativo) per trovare il Nord con la Luna consiste nell'orientamento con le fasi della Luna secondo la tabella

| | | | | |
|------|-----|-----|-------|------|
| Fase | EST | SUD | OVEST | NORD |
|------|-----|-----|-------|------|

| | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|--------|
| Luna nuova | Ore 6 | Ore 12 | Ore 18 | Ore 24 |
| Primo quarto | Ore 12 | Ore 18 | Ore 24 | Ore 6 |
| Luna piena | Ore 18 | Ore 24 | Ore 6 | Ore 12 |
| Ultimo quarto | Ore 24 | Ore 6 | Ore 12 | Ore 18 |

La tabella si legge nel modo seguente: alle 24 la luna indica il Sud quando è piena, l'Ovest quando è al primo quarto, l'Est all'ultimo quarto, ecc.

6) Orientamento con l'osservazione diretta del terreno

Facendo attenzione ai significativi punti di riferimento si commettono meno errori. Si traccia una mappa per avere un'idea abbastanza esatta del terreno circa le costruzioni varie, i bivi, i sentieri, i fiumi, le rocce, le baite, i tronchi abbattuti, le croci, ecc. Anche senza carta topografica e bussola si riesce a trovare la strada del ritorno, pur trovandosi in zona sconosciuta a patto di prestare molta attenzione ai possibili oggetti di riferimento. Può essere di grande aiuto servirsi di un semplice schizzo fatto all'andata. L'orientamento diventa più difficile nel deserto, su terreno coperto da neve, durante una bufera di neve, nelle notti senza stelle, con la nebbia o in zone boschive.

Sono di aiuto questi particolari:

- La corteccia degli alberi ad alto fusto che hanno la parte rivolta a Nord generalmente è coperta di muschio per la maggiore umidità.
- Sui ceppi di un albero abbattuto gli anelli di crescita sono più ampi nel lato Sud.
- Il fogliame è più folto sul lato Sud dell'albero.
- Il Sole scioglie la neve più velocemente verso la parte esposta a Sud.
- Presenza di muschio sul lato delle rocce orientate a nord.
- Maggiore umidità nel sottobosco esposto a nord.
- A Sud si trovano pietrame più pulito e rocce più asciutte.

Meteorologia

Per quanto le situazioni meteorologiche estive sulle nostre regioni alpine e appenniniche siano generalmente mutevoli e incostanti, è importante conoscere gli elementi fondamentali che determinano l'instaurarsi e l'evolversi di determinati tipi di tempo, in modo da ridurre gli effetti dovuti ai suoi mutamenti, abbreviando o rinviando un'escursione.

Bollettini meteorologici

Essere in grado di interpretare correttamente i segnali del tempo atmosferico e dedurre il tempo previsto localmente, non può prescindere dal consultare una previsione generale elaborata dagli organi ufficiali preposti a tale attività.

L'ente responsabile per le previsioni meteorologiche sull'intero territorio nazionale è il CMNCA dell'Aeronautica Militare Italiana al quale è possibile richiedere informazioni meteo al numero telefonico 06/91292664.

Per chi fosse in possesso di radio che coprono le VHF (onde ad alta frequenza) sono da segnalare vari servizi meteo molto interessanti (da ricordare che le VHF sono frequenze radio che non si possono sentire a lunga distanza, quindi si potrà ascoltarle solo essendo in prossimità (anche 30 Km) della stazione trasmittente):

I bollettini nazionali riportano i dati d'insieme della situazione atmosferica e dell'evoluzione del tempo in relazione ai fenomeni meteorologici attivi sull'Europa e interessanti il territorio nazionale con una validità che va dalle 12 alle 36 ore. I bollettini regionali, generalmente trasmessi da emittenti locali, forniscono previsioni più precise limitatamente alle aree che sono interessate oltre che dalle situazioni atmosferiche generali, da situazioni climatiche locali e sono valide per periodi di tempo più brevi, generalmente non superiori alle 24 ore.

Importanza dell'osservazione diretta nelle previsioni del tempo

L'escursionista per avere una visione d'insieme dell'evolversi del tempo, oltre all'ascolto dei bollettini può effettuare sul posto l'osservazione del cielo e di alcuni fenomeni caratteristici legati al mutare di certe situazioni meteorologiche. Indicazioni importanti si possono trarre dall'osservazione della direzione e dell'intensità del vento nonché dall'instaurarsi e dal modificarsi della nuvolosità.

Si riscontra che generalmente nelle nostre regioni la predominanza dei venti da sud e da ovest è veicolo di tempo instabile con relative perturbazioni, mentre i venti da nord e da est, salvo nel settore orientale, portano ad un miglioramento del tempo.

Meteorologia spicciola

Ogni Escursionista dovrebbe essere in grado di interpretare i segni del tempo e di leggere un barometro. Dovrebbe inoltre ricordare i seguenti indizi:

Rosso di sera, bel tempo si spera (cioè domani sarà bello).

Rosso al mattino, avverti il vicino (cioè pioggia).

Un tramonto giallo significa vento.

Un tramonto giallo pallido significa pioggia.

Brina e nebbia di primo mattino significa tempo bello.

Alba bassa significa tempo bello.

Alba alta significa vento (alba alta è quando il sole sorge sopra un banco di nuvole, alto sopra l'orizzonte).

Nuvole soffici, tempo bello.

Nuvole a contorni stagliati, vento.

Nuvole accavallate o frastagliate, vento forte.

Detto marinaresco:

"Quando il vento la pioggia precede, potrai presto le vele di nuovo spiegar, ma se la pioggia vien prima del vento, alle vele e alle drizze dovrai stare attento".

Come prevedere il tempo con gli strumenti

Il barometro e l'altimetro sono strumenti che forniscono dati oggettivi di misura della pressione atmosferica. Annotando quindi misure successive nel tempo, si può avere un quadro del mutare o del mantenersi di una data situazione di pressione che è indicativa circa lo stato del tempo.

Il funzionamento degli strumenti, che sono complementari, si basa sulla misura del peso della colonna d'aria sovrastante e del suo variare. Il barometro ha una scala di lettura graduata in millimetri di pressione, direttamente proporzionale al peso dell'aria, mentre l'altimetro ha una scala graduata in metri di altitudine inversamente proporzionale quindi alla pressione. Per avere indicazioni attendibili, stando in un certo luogo, bisognerà tarare l'altimetro cioè far coincidere la posizione dell'indicatore con quello della quota reale (letto su una cartina topografica), mentre con il barometro ci si riferirà alla pressione assoluta al livello del mare cioè a 760 mm Hg (mercurio) oppure, in millibar, a 1013 millibar. Si prenderà quindi nota degli spostamenti relativi dell'indicatore rispetto a queste posizioni, tenendo presente che la lancetta del barometro salirà con l'aumentare della pressione, mentre quella dell'altimetro scenderà.

Se l'aumento nel barometro è lento e regolare indica lo stabilizzarsi del bel tempo, se invece è rapido ma incostante segnala il miglioramento che solitamente si verifica fra due successive perturbazioni di tempo instabile. Un abbassamento lento e continuo indica l'avvicinarsi di un'area di depressione e il sopraggiungere del cattivo tempo nell'arco di 12-24 ore, mentre una rapida caduta può indicare, d'estate, vento con possibilità di tempeste e manifestazioni temporalesche.

Da notare che per l'altimetro l'ordine di grandezza dello spostamento è, nell'arco di 24 ore, di 30-70 metri per le brevi perturbazioni e da 50 fino a 200 metri per le grandi perturbazioni.

La previsione del tempo

Per le nostre regioni possono essere applicate, con buona approssimazione, gli schemi successivi.

Per quote superiori ai 2500 m, in relazione alla velocità della mutazione atmosferica si riducono i tempi di interpretazione e diviene indispensabile consultare preventivamente la previsione a livello locale.

Stabile, bel tempo

Cielo azzurro chiaro o grigio chiaro al sorgere del Sole. Pressione alta. Temperatura e umidità basse. Il cielo quasi pulito. Rugiada o brina sui prati al mattino. Cime delle montagne che "fumano con pennacchi di neve sollevati da venti da Nord o da Est. La notte limpida, fredda e serena. Stelle scintillanti. Cielo sereno e senza vento al mattino. Nebbia nelle valli. Nuvole a forma di cirri alte nel cielo. Rane e cicale che "cantano". Le lucciole brillano di sera. Il fumo dei falò si alza verso l'alto formando una colonna verticale.

Variabile, tendente al miglioramento

Cielo coperto al mattino. Alba grigia. Tramonto sereno. Temperatura e umidità in diminuzione. Pressione in aumento. Orizzonte scoperto.

Variabile, tendente al peggioramento

Cielo azzurro carico. Rosso al sorgere del Sole. Al tramonto il cielo è rosso vivo e l'orizzonte è pieno di nubi. La pressione diminuisce. La temperatura è in diminuzione d'estate, in aumento d'inverno. L'umidità aumenta. Nubi a forma di grossi castelli con torri non molto alte che s'innalzano dai banchi (temporale in arrivo).

Brutto tempo

Cielo azzurro carico; lattiginoso o a pecorelle. Alba rossa. Il Sole tramonta dietro una cortina di nubi. Rapida formazione di cumuli sui versanti sopravvento. Aloni intorno al Sole e alla Luna. Pressione bassa. Umidità forte. Temperatura in diminuzione d'estate, in aumento d'inverno. Cielo coperto. Rondini che volano basse, folate di aria calda e umida. Il fumo non riesce ad alzarsi ed è spazzato subito via.

La pressione

L'evoluzione del tempo si basa essenzialmente su variazioni di pressione tra aree territoriali confinanti. Caratteristica dell'aria che ci circonda è la tendenza propria a ristabilire certe posizioni di equilibrio che si manifestano tramite il vento. La causa di questi movimenti è da ricercarsi nel peso dell'aria cioè nella pressione atmosferica: dove l'aria è più densa, quindi più pesante, avremo alta pressione, dove è meno densa invece, bassa pressione. L'aria tende a ristabilire il proprio equilibrio, quella dotata

di alta pressione si sposterà verso le zone di bassa pressione causando così la circolazione atmosferica, con movimenti ascensionali, trasversali e discensionali. Sull'evoluzione del tempo influisce anche la temperatura dell'aria che, con le sue variazioni, modifica la densità e il grado di umidità determinando la possibile formazione di nuvole e precipitazioni mediante la condensazione di una parte dell'acqua che vi è contenuta in forma di vapore acqueo.

La pressione atmosferica insieme alla temperatura e all'umidità determina dunque le condizioni meteorologiche causando i fenomeni del vento, della nuvolosità e delle precipitazioni.

Le nubi

La nube è un insieme di piccolissime particelle d'acqua o di ghiaccio, oppure dell'uno e dell'altro insieme, in sospensione nell'atmosfera. Le nubi si formano quando una massa d'aria si solleva fino a raggiungere la quota di condensazione cioè il livello in cui l'aria passa dallo stato fisico di vapore a quello liquido.

L'aspetto di una nube dipende da numerosi fattori tra i quali la dimensione, la struttura, il colore, la densità ecc. e possono quindi essere classificate secondo diversi parametri. Il metodo più ricorrente utilizzato è quello della quota in cui esse si presentano, per cui alle nostre latitudini si avranno:

Nubi basse: da 0 a 2000 metri.

- Strati: distesa uniforme, simile a nebbia, che giace in prossimità del suolo. Lo strato da origine esclusivamente a pioviggine.
- Stratocumuli: nubi appiattite alla base di colore più o meno scuro che lasciano spesso apparire l'azzurro del cielo. Danno luogo a pioviggine e pioggia.
- Cumuli: nubi a sviluppo più o meno verticale. Si osservano generalmente con tempo bello, tuttavia, in presenza d'intensi moti convettivi, assumono un aspetto imponente a forma di cavolfiore o torre fino a trasformarsi in cumulonembi. Le precipitazioni caratteristiche sono la pioggia o il rovescio.

Nubi medie: da 2000 a 6000 metri.

- Alto cumuli: distesa regolare di nubi semitrasparenti separata da interstizi che lasciano intravedere il cielo. Di spessore limitato a volte disposti in bande che gradualmente si distendono. Non danno luogo ad alcun tipo di precipitazione. Gli alto cumuli lenticolari sono una varietà di queste nubi dalla caratteristica forma a lente e di colore bianco brillante. Sono nubi orografiche e la loro presenza indica forti venti in quota.
- Altostrati: nubi compatte di colore omogeneo più o meno trasparenti che spesso coprono totalmente il cielo. Al suolo non si distinguono le ombre degli oggetti. Possono dar luogo a precipitazioni continue e significative di pioggia e neve.
- Nembostrati: nube spessa ed intensa di colore grigio scuro costituita da gocce di pioggia mescolate a fiocchi di neve. Al suo interno sono presenti turbolenza e formazioni di ghiaccio. Le precipitazioni di pioggia o neve sono intense e continue.

Nubi alte: oltre i 6000 metri.

- Cirri: nubi alte, di aspetto filamentoso e trasparenti. Si presentano spesso sparse nel cielo. Sono costituite da cristalli di ghiaccio. Spesso sono precursori dell'avvicinamento di una perturbazione ancora lontana. Non danno luogo a precipitazioni.
- Cirrostrati: nubi alte, di aspetto filamentoso e trasparenti. Si presentano in una distesa compatta e sottile. Sono costituite da cristalli di ghiaccio. Spesso sono precursori dell'avvicinamento di una perturbazione ancora lontana. Non danno luogo a precipitazioni.

Cumulonembi: da 500 a oltre 6000 metri.

- Cumulonembi: nube imponente a grande sviluppo verticale. Costituita da gocce d'acqua e cristalli di ghiaccio, al suo interno sono presenti intense correnti verticali con turbolenza e formazione di ghiaccio. E' caratterizzata dal temporale con rovesci di pioggia o neve o grandine.

APPENDICE

CAI Club Alpino Italiano

I consigli del CAI per gli escursionisti

COME PREPARARE LO ZAINO

- 1) mantellina per la pioggia
- 2) guanti di lana
- 3) stringhe di ricambio per gli scarponi
- 4) n. 2 buste in plastica
- 5) giornale quotidiano (serve per accendere il fuoco, ripararsi dal vento, ecc.)
- 6) fiammiferi svedesi in scatola stagna (buone quelle per le pellicole fotografiche)
- 7) foulard di emergenza a colori vivaci
- 8) coltello con ferma lama
- 9) fischiello
- 10) matassina di 10/15 m. in filo di nylon da 3 mm
- 11) rotolo di nastro isolante in tela
- 12) grosso ago da cucito con 2/3 m. di filo robusto in nylon
- 13) n.6 spille di sicurezza (tipo balia) in varie misure
- 14) torcia con pile di ricambio
- 15) occhiali da sole o da neve
- 16) fazzoletti in stoffa e di carta
- 17) borraccia termica per l'acqua
- 18) berretto leggero meglio se impermeabile
- 19) passamontagna
- 20) maglione di lana

I 20 oggetti sopra descritti dovrebbero stare permanentemente nello zaino. Qui di seguito si elencano altri oggetti molto utili per il buon escursionista.

- 21) Cassetta di pronto soccorso (vedi descrizione in basso)
- 22) lampada frontale
- 23) torcia meccanica
- 24) bussola, meglio se di tipo per l'orienteeing
- 25) telo termico di emergenza
- 26) segnalatore a pile per lo zaino
- 27) binocolo
- 28) altimetro
- 29) burro cacao e crema solare
- 30) bicchiere e/o gavetta
- 31) guanti impermeabili per neve

Ricordarsi che tirando verso il corpo le cinghiette tensionali superiori che uniscono gli spillacci alla parte alta dello zaino si porta il peso sulle spalle, facilitando la discesa; mentre rilasciandoli il peso si sposta sulle anche, facilitando la salita.

COSA METTERE NELLA CASSETTA DEL PRONTO SOCCORSO

- | | |
|---|---|
| 1) cotone idrofilo | 12) succhia veleno |
| 2) disinfettante: acqua ossigenata, Betadine | 13) compresse di garza medicata e non |
| 3) laccio e cotone emostatico | 14) stecche per fratture |
| 4) cerotti medicati | 15) sapone in polvere |
| 5) cerotto largo | 16) forbici, n. 2 pinze da medicazione, n.1 bisturi retto, n. |
| 6) bende da cm. 5 e da 10 cm. | 6 spille di sicurezza, lametta |
| 7) pomata antistaminica per punture d'insetti | 17) n. 2/3 siringhe pronto uso |
| 8) fiale coagulante | 18) cortisone a fiale (tipo: Urbason fiale) |
| 9) ammoniaca | 19) antispastico (tipo: Spasmex) |
| 10) cardiotonico in gocce | 20) antibiotico |
| 11) antidolorifici, antiacidi e digestivi | |

DIVERTITI IN SICUREZZA

Ti suggeriamo dieci regole fondamentali

Andare in montagna senza conoscerla e senza essere preparati vuol dire esporsi a Bravi pericoli e procedere a occhi bendati rinunciando alla possibilità di scoprire gioie e segreti affascinanti. Le statistiche elaborate dal Soccorso Alpino parlano chiaro. La maggior parte degli incidenti di montagna avvengono su percorsi non difficili, spesso su sentieri o su pendii erbosi e sono causati dalla imprudenza e dall'impreparazione. Quindi non cercare inconsciamente un'avventura temeraria. Ricordati queste regole fondamentali:

- 1 - Preparati fisicamente per poter sostenere gli sforzi che la montagna comporta.
- 2 - Preparati moralmente con quella carica di energia interiore che consente di far fronte a qualsiasi evenienza.
- 3 - Preparati tecnicamente aggiornando le tue conoscenze sull'equipaggiamento e sul suo impiego in modo da poter procedere agevolmente su qualsiasi tipo di terreno.
- 4 - Conosci la montagna e i suoi pericoli (scariche di pietre, valanghe, crepacci, maltempo) in modo da poterli evitare. Informati sulle previsioni meteorologiche.
- 5 - Conosci i limiti delle tue forze e conserva sempre un adeguato margine di energie.
- 6 - Scegli le imprese adatte alle tue possibilità e studia preventivamente il percorso.
- 7 - Scegli bene i compagni per poterne fare pieno affidamento anche nell'emergenza.
- 8 - Non lasciarti trascinare dall'ambizione o da un malinteso spirito di emulazione in imprese superiori alle tue possibilità.
- 9 - Stai costantemente allerta soprattutto là dove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia i tuoi riflessi.
- 10 - Sappi rinunciare. Non c'è da vergognarsi. Le montagne ci attendono anche la prossima volta.

IL SOCCORSO ALPINO

Il Soccorso Alpino è un'organizzazione indipendente in seno al Club Alpino Italiano (Sudtirolese), i cui soci sono uomini temprati dalla montagna, che con personale impegno danno il loro aiuto a tutti coloro che si trovano in difficoltà durante le escursioni in montagna.

Il Soccorso Alpino di Ridanna-Racines, fondato nell'autunno del 1976, consta di 27 soci effettivi. Il grado di formazione di questi uomini, raggiunto frequentando corsi di perfezionamento, è veramente ottimo e sulla base di salvataggi d'emergenza, questi uomini, possono senz'altro venir qualificati esperti.

Consigli a tutti coloro che si apprestano ad andare in montagna

- a) Prima di affrontare un'escursione alpina, controllare che nello zaino ci sia tutto l'occorrente. Attenzione: anche se è estate, in alta montagna ci si può imbattere in climi invernali. Non dimenticate mai la possibilità di un temporale!
- b) Non sopravvalutate le vostre forze e la vostra resistenza fisica. Se siete in villeggiatura, per alcuni giorni adattatevi al clima. Al di sopra dei 3000 m.s.m. circa, quasi tutti gli alpinisti durante le escursioni, risentono dell'altitudine. (anche quelli del posto)
- c) Prima di affrontare un'escursione: ai vostri parenti, nell'albergo o nel rifugio lasciate detto, la meta da voi scelta, l'ora del ritorno e l'itinerario. Attenetevi scrupolosamente a queste istruzioni.
- d) Tenete conto del bollettino metereologico e dell'eventuale bollettino delle valanghe.
- e) Se dopo un'escursione o una passeggiata dovete tardare perché intrattenuti da un'allegria compagnia, avvisate per tempo la vostra famiglia, la pensione od il rifugio. Eviterà un inutile allarmismo.
- f) Escursioni sui ghiacciai, come pure escursioni alpine o sciistiche impegnate, per principio devono essere organizzate in collaborazione con un'esperta guida alpina. Sarà meno costoso del minimo incidente.
- g) Non avventuratevi mai, da soli, in escursioni alpine o sciistiche.

RISPETTATE BOSCHI E SELVAGGINA

VALANGHE

Il più grande pericolo dello sciatore-scalatore, sono le valanghe. E' molto difficile valutare pendii innevati circa la loro pericolosità, pertanto occorre molta esperienza. Prima di avventurarsi in un'escursione sciistica, è assolutamente necessario informarsi sulla momentanea situazione di pericolo di valanghe, poiché infortuni di questo genere hanno quasi sempre esito tragico. In caso di pericolo di valanghe, non si deve sciare fuori pista.

Alcuni consigli per chi scia fuori pista

- a) Non allontanatevi, per nessuna ragione, dalle piste preparate e marcate, sia nel bosco che in altre zone alpine.
- b) Non compromettete in nessun caso, né voi né altri sciatori, sciando in maniera incontrollata.
- c) Attenetevi sempre alle indicazioni del personale degli impianti di risalita e seguite i cartelli indicatori.
- d) Prestate il primo soccorso in caso di incidente, informate immediatamente dell'accaduto un addetto all'impianto di risalita o il servizio-soccorso-piste.

SI PREGA DI FORNIRE LE SEGUENTI INDICAZIONI

- a) nome, località, n. telefono di chi chiama.
- b) l'accaduto, quando, dove.
- c) numero dei feriti, eventualmente spiegate la gravità delle ferite.

Tutto il resto sarà compito del Soccorso Alpino. Per ulteriori informazioni siate sempre a disposizione del Soccorso Alpino.

C.N.S.A.S.
Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

Tutte le seguenti informazioni si possono trovare alla pagina 732 del televideo di RAIUNO

- Sezione particolare CAI: 6400 tecnici volontari per il soccorso in montagna e 600 per quello in grotta.
- Scuola nazionale tecnici di soccorso alpino e speleologico.
- Scuola nazionale unità cinofile da valanga (120 unità cinofile operative).
- Scuola nazionale unità cinofile da ricerca in superficie (40 unità cinofile operative).
- Commissione medica: 250 medici alpinisti e 20 speleologi.
- Commissione speleosubacquea.
- Sistema allertamento squadre CNSAS.

Per chi dà l'allarme

Chi telefona al corpo nazionale del soccorso alpino e speleologico deve:

- Fornire il proprio nome.
- Dire da dove e da quale numero telefona.
- Dire il numero, la posizione e le condizioni dei feriti.
- Deve rimanere vicino al telefono.
- Fornire tutte le informazioni utili.
- Rispondere con calma alle domande poste.

Consigli utili

- Non andate mai da soli in montagna o in grotta.
- Lasciare indicazioni precise sulle destinazioni e sugli itinerari che seguirete.
- Consultare il bollettino meteo.
- In zona a rischio valanghe portare con se un apparecchio ARVA
- Non esitate ad allertare il CNSAS, meglio un falso allarme che un ritardato soccorso.
- Informarsi sui numeri telefonici attivi del CNSAS locale.

Telefoni del CNSAS

| Regione | Contatto telefonico |
|-----------------------|---|
| Valle d'Aosta | 118 0165/238222 |
| Lombardia | 118 |
| Piemonte | 118 |
| Trentino Alto Adige | 118 |
| Veneto | 118 |
| Friuli Venezia Giulia | 118 (soccorso alpino) 040/327205 (soccorso speleologico) |
| Liguria | 118 0336/689316 |
| Emilia Romagna | 118 800/848088 |
| Toscana | 118 |
| Marche | 118 0347/3555797 0347/3555804-9 0347/2418126 0347/2418131 0339/5657976 |
| Umbria | 075/5847070 - 0360/343409 (soccorso speleologico di Perugia) 0744/286500 (soccorso alpino - speleologico di Terni) |
| Abruzzo | 167/258239 |
| Lazio | 0330/576575 0330/982921 |

| | |
|----------|--|
| | 118 (provincia di Frosinone e Rieti) |
| Campania | 081/5515950 0360/383674 |
| Molise | 0874/66500 |
| Puglia | 0337/827929 |
| Calabria | 0339/1916666 0984/509147 |
| Sicilia | 117 095/914141 |
| Sardegna | 118 (provincia di Cagliari, Oristano, Sassari) |

Numeri di telefono aggiornati al 31 Marzo 2001

N.B. Verificare l'esattezza dei numeri sopra riportati alla pagina 732 del televideo di RAIUNO. Si declina ogni responsabilità dall'utilizzo di numeri sbagliati.