



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Voghera

Suggerimenti (breve) di escursionismo



“ anche grazie alle vastità di spazio e di silenzio, che accompagnano lungo il cammino, s’impara a conoscersi. Sono le vie più difficili quelle che portano più vicini a se stessi ... bisogna viaggiare per tutti i mondi esteriori, fare strada e farsi viandante su terre straniere se, alla fine, si vuole giungere nel tempio più segreto, bussare alla sua porta e scoprire di entrare nel proprio cuore”

di Fausto De Stefani

L'escursionismo è fare lo zaino, chiudere la porta di casa e passo dopo passo vivere lo spazio dove finisce il mare sino a dove comincia il cielo. Lo spazio: l'ambiente dove stanno cose, natura e persone. Lo spazio di cui siamo fatti: bellezza, libertà e piacere! Ma affrontare un'escursione, qualunque sia il grado di difficoltà, richiede un minimo di conoscenza e soprattutto obiettiva consapevolezza delle proprie capacità fisiche e tecniche, e tieni sempre presente che non può mai essere esente da rischi. Durante l'escursione tieni un comportamento corretto e rispettoso nei confronti degli altri e verso l'ambiente. La montagna, i rifugi, i mezzi di trasporto sono un bene di tutti. Non abbandonare i rifiuti nei prati, boschi, ghiaioni, sentieri; e riporta a valle tutto ciò che danneggerebbe l'ambiente. Fiori, piante e funghi devono essere lasciati al loro posto. Quando sei in gruppo, attieniti alle disposizioni ed ai consigli degli accompagnatori; non lasciare la comitiva se non autorizzato per validi motivi e se ti accorgi che qualcuno è rimasto arretrato o è in difficoltà avvisa subito il responsabile dell'escursione.

PREPARAZIONE FISICA

Lo scopo primario dell'allenamento è quello di permettere al nostro organismo di affrontare situazioni di fatica senza andare incontro a particolari disagi o a situazioni pericolose per la nostra incolumità. I benefici: miglioramento dell'umore e delle abilità cognitive, riduzione del rischio cardiovascolare, miglioramento delle qualità polmonari, controllo del peso e benessere muscolare. Con l'attività fisica e l'allenamento si ottiene un miglioramento della performance e dell'autonomia, una riduzione dei tempi di recupero, della sensazione di fatica e soprattutto si riduce il rischio di lesioni traumatiche.

ALIMENTAZIONE

Preferire cibi ad elevato valore energetico e a buona digeribilità come i carboidrati presenti nei cereali, nei legumi, nella frutta secca; ridurre l'apporto di grassi; considerare peso e ingombro degli alimenti; attenzione alle bevande alcoliche e a non eccedere con la caffeina. Prima colazione abbondante: liquidi (latte, yogurt, the, spremute, acqua), abbondanti carboidrati (cereali di tipo vario, biscotti secchi, pane o fette biscottate con miele o marmellata, muesli, frutta fresca o secca). Durante l'escursione è consigliabile un'alimentazione leggera che non sovraccarichi troppo la digestione, formata da piccole quantità di alimenti a rapida digeribilità da consumare con frequenza: frutta fresca (mela, meno adatti agrumi e banana); frutta disidratata (poco volume e buon apporto calorico e salino); evitare gli eccessi di insaccati, condimenti e formaggi.

ABBIGLIAMENTO

La funzione principale dell'abbigliamento è di proteggere il corpo: cappello per la testa; guanti per le mani; calzettoni per i piedi e pantaloni lunghi per le gambe. Vento, temperatura e irraggiamento favoriscono la disidratazione. Ventilazione e sudorazione alterano l'equilibrio dell'organismo. Vestire il busto a *cipolla* (a strati) ci consente di adeguarci con facilità al variare delle condizioni climatiche; favorisce l'evaporazione del sudore; favorisce l'isolamento dal caldo e dal freddo e ha funzione protettiva dal vento e dalla pioggia. Il primo strato è a contatto con la pelle ed ha funzioni termiche e di smaltimento del sudore corporeo. Il secondo strato è immediatamente sopra l'intimo e deve coprire senza impedire i movimenti, meglio un capo elastico con cerniera. Il terzo strato ha la funzione di copertura e viene svolta egregiamente da giacche o softshell con cerniera a tutta lunghezza, con almeno un paio di tasche e antivento. Il quarto strato è quello più esterno e la sua funzione è quella di protezione dagli agenti atmosferici. Un guscio composto da due o tre strati possibilmente in Goretex, è il capo ideale.

EQUIPAGGIAMENTO

Lo zaino è fondamentale, le sue dimensioni variano a seconda della durata dell'escursione che dovremo affrontare: ideale fino a 40 litri per l'escursione di un giorno. Spallacci e cinturone devono essere dimensionati ed imbottiti; importante la presenza del sistema di regolazione sul dorso che permetta l'adattamento e l'aerazione della schiena. Non essendo del tutto impermeabili in caso di forte pioggia è consigliabile disporre di un copri zaino. Il carico deve essere ben equilibrato e mai esagerato. Gli scarponi sono un altro importantissimo elemento, devono garantire al tempo stesso la sicurezza del piede e della caviglia ed essere confortevoli per permettere di affrontare lunghi percorsi. Possibilmente impermeabili, con scolpitura della suola ben evidente (tipo Vibram) per garantire la tenuta del piede sul terreno e di altezza tale da sovrastare la caviglia. Nello zaino non dovrebbero mai mancare occhiali, cappello, guanti, torcia frontale, kit pronto soccorso, fischietto, telefono, borraccia piena, contenitori per cibo, coltellino, copri zaino, crema solare e cambio di calze e maglieria. Bussola, cartina topografica, altimetro e soprattutto... saperle usare! È fondamentale conoscere sempre la propria posizione rispetto al territorio.

ATTREZZATURA

Durante le escursioni sono molto utili i bastoncini in quanto riducono notevolmente la fatica, aiutano l'equilibrio e alleggeriscono *il lavoro* delle ginocchia. L'uso di altre attrezzature dipendono dall'ambiente - ferrate, neve, ghiacciai ecc. – (vedi anche regolamenti e ordinanze sul territorio emesse da Enti e Amministrazioni Locali) e dalle difficoltà tecniche che si intende affrontare: è sempre meglio chiedere a persone esperte i tipi di attrezzature adatte e imparare con loro come usarle prima dell'escursione o frequentare specifici corsi di formazione.

Provai gioie troppo grandi per poterle descrivere, e dolori tali che non ho ardito parlarne. Con questi sensi nell'anima io dico: salite i monti, ma ricordate che coraggio e vigore nulla contano senza la prudenza; ricordate che la negligenza di un solo istante può distruggere la felicità di una vita. Non fate nulla con fretta, guardate bene ad ogni passo, e fin dal principio pensate quella che può essere la fine.

Edward Whymper prima salita al Cervino 1865

PIANIFICAZIONE

Riduci i rischi di un'escursione con una buona pianificazione. A casa prima di partire, valuta la lunghezza del percorso, il dislivello, la presenza di tratti impegnativi, la scala delle difficoltà, i tempi di percorrenza e i punti di appoggio. Controlla i bollettini meteo e della neve. Scrivi appunti, valuta consapevolmente e non sopravvalutare le tue capacità e quelle di chi effettuerà l'escursione in relazione alle difficoltà che intendi affrontare. Lascia detto dove vai. Arrivato sul posto, prima di iniziare l'escursione, confronta i tuoi appunti con quanto vedi e controlla abbigliamento, equipaggiamento e attrezzature. Assicurati dello stato psico fisico del gruppo. Durante l'escursione verifica i tuoi appunti e le condizioni del tempo: in caso di pioggia le difficoltà aumentano, i cambi repentini della temperatura e del vento possono alterare lo stato fisico delle persone e la scarsa visibilità può confondere la posizione rispetto al territorio. Assicurati dello stato d'animo delle persone e di eventuali situazioni psicologiche inadeguate. Verifica i tempi di percorrenza. Se qualcosa non è come ti aspetti e le difficoltà sono superiori alle capacità e al limite tuo e del gruppo, usa la testa e non rischiare: torna indietro e avvisa del tuo rientro. *La montagna e' sempre lì che ti aspetta e una sana rinuncia non è mai disonorevole!*

SOCCORSO

In caso di incidente mantieni la calma e preoccupati della tua incolumità e del gruppo. Analizza ciò che è accaduto e valuta i pericoli ambientali. Assisti l'infortunato sistemandolo in posizione sicura. Presta soccorso secondo le tue competenze badando a non peggiorare i danni. Chiama il Soccorso Alpino attraverso il numero 118 oppure il 112 ove attivo. Comunica il luogo preciso dell'incidente, ciò che è successo e le condizioni meteo. Rispondi in modo chiaro alle domande dell'operatore. Attieniti scrupolosamente alle istruzioni che ti saranno date. In caso d'intervento dell'elicottero: libera la zona, distanzia il resto del gruppo in luogo sicuro, segnala la richiesta d'aiuto ed agevola le operazioni di soccorso.

Camminare in montagna è anzitutto uno stato mentale. Per me non vi è nulla che infonda nell'anima e nel corpo pari rilassante abbandono. Non c'è nessun'altra cosa capace di trasmettere il piacere di sentirsi nella natura e non giungere mai a destinazione, perché qualunque sia la meta, dopo di essa ve ne sarà sempre un'altra, e poi un'altra ancora. In montagna, come nella vita, si dovrebbe considerare ogni impresa come un punto di partenza anziché di arrivo. Chi cammina tra i monti sa bene che ovunque si giunga con le proprie gambe e ovunque si rivolgano gli occhi, c'è sempre qualcos'altro da scoprire. Una nuova, sorprendente destinazione, un'altra vetta, una diversa forcella, un altro sentiero, un panorama mai visto prima. Qualcosa da scoprire che ci meraviglierà facendoci cambiare sguardo e idee sulle cose. Mettersi sempre in gioco con l'umiltà del viaggiatore e del pellegrino, ecco cosa dovremmo fare ogni giorno. E mai prendersi troppo sul serio, perché c'è sempre un "oltre".

di Matteo Righetto

I suggerimenti proposti sono propedeutici all'escursionismo base e non intendono essere esaustivi. La Sezione Cai di Voghera e gli autori del testo non sono responsabili di eventuali interpretazioni tese a garantire un'escursione priva di rischi.



Fonti:
Archivio sezionale CAI Voghera

Scuola di Escursionismo Regionale CAI
Corpo Nazionale Soccorso Alpino

Montagna da vivere, montagna da conoscere ed. CAI OTCC
Un viaggio lungo una fiaba di Fausto De Stefani ed. Montura Editing
Prima salita al Cervino di Edward Whymper
Il passo del vento sillabario alpino di Mauro Corona e Matteo Righetto

con la collaborazione di:
Michela Pallaro, Rita Negri, Natalino Lucchelli, Roberto Ballan