

8. INFINE...

cogli l'opportunità data dall'iniziativa MontagnAmica e Sicura che, con la presenza degli esperti del C.A.I. Club Alpino Italiano, potrà organizzarti un incontro info-formativo in sede prima della partenza o incrociandoti in qualsiasi punto del tuo tragitto. Trovi tutte le informazioni sul sito:

<http://www.montagnamicaesicura.it>

Credete di aver pensato a tutto? Allora è giunto il momento di fermarsi e:

- A** Ricontrollare ancora le cose essenziali (borraccia, tenda, scarponi, zaino, giacca da montagna, ...) nell'equipaggiamento di ognuno. Non dimenticate il kit di Primo Soccorso!
- B** Pesare e distribuire i carichi considerando la "stazza" e l'allenamento. Verificate il bilanciamento dello zaino addosso alla persona, non per terra!
- C** Lasciare le "istruzioni" a chi sta a casa e deve conoscere la vostra pista. Inviatelo in forma digitale anche alla segreteria regionale.

Naturalmente in tutto questo ci sta il vostro metodo: fate fare molto lavoro ai ragazzi e sovrintendete le operazioni e le scelte senza accentrarle necessariamente su di voi.

Buona strada!!!



Per richiedere la presenza degli esperti del CAI scrivi a: info@montagnamicaesicura.it

Tra gli argomenti che saranno trattati

- LA PROGETTAZIONE DEL PERCORSO (scelta itinerario, punti acqua, appoggi logistici)
- LA PREPARAZIONE DEL GRUPPO PER IL CAMPO MOBILE (allenamento, equipaggiamento)
- LETTURA PREVENTIVA DEL BOLLETTINO METEOROLOGICO
- COSA PORTARE NELLO ZAINO
- COME ORIENTARSI
- COME VESTIRSI IN GITA
- COME COMPORTARSI SUL TERRITORIO
- QUALE ALIMENTAZIONE

www.montagnamicaesicura.it

MONTAGNAMICA E SICURA IN COLLABORAZIONE CON:



MONTAGNAMICA E SICURA È RESO POSSIBILE DA:



CLUB ALPINO ITALIANO



progetto
**MontagnAmica
e Sicura**



Sentiero Amico

Suggerimenti per preparare un'escursione in montagna appagante e sicura:

LA PIANIFICAZIONE

Il presente documento è stato redatto con testi ed immagini utilizzati nelle schede tecniche promosse dall'AGESCI.



**MONTAGNAMICA
e SICURA**
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE

LA PIANIFICAZIONE

1. PERCHÉ PIANIFICARE ACCURATAMENTE LA NOSTRA ESPERIENZA IN MONTAGNA?

L'ambiente montano non è il nostro habitat naturale... quindi come tale può riservare molte "sorpresa". Dedicare parte delle proprie risorse alla pianificazione dell'escursione ci permetterà di limitare gli imprevisti spiacevoli e di godere appieno del meraviglioso contesto in cui ci troveremo.

Cosa pianificare e valutare:

1. Il tragitto e quindi anche:	2. Le regole del gioco
a. L'equipaggiamento	a. Requisiti per partire
b. Il gruppo sulla strada	b. Comportamento da tenere
c. Le aree di sosta / di bivacco	c. Cosa fare, se succede che...

2. IL TRAGITTO



Pianificare il TRAGITTO non significa solo studiare la carta: per informarsi a 360° bisogna cercare notizie sui luoghi, ad es. attraverso il web o leggendo una guida, telefonando ai rifugi nella zona, parlando con chi ha percorso di recente lo stesso giro o parte di esso, facendo un sopralluogo. La montagna è viva e quindi alcuni suoi aspetti cambiano più rapidamente di quanto ci si possa aspettare: i sentieri spesso vengono chiusi o modificano il tracciato, le condizioni meteo influiscono sulle difficoltà, persi-

no gli "ospiti" animali potrebbero non essere sempre gli stessi (così come la frequentazione), ecco perché è importante studiare accuratamente il percorso analizzando dati attuali: accantonate le cartine topografiche e le guide di vent'anni fa, non basate la vostra avventura su ricordi del passato, ma preferite esperienze e feedback recenti.

In particolare:

- calcolare **dislivelli giornalieri** del percorso (un gruppo non allenato difficilmente effettua 800 m di dislivello);
- calcolare **tempi di percorrenza** (meglio non più di 4-5 ore al giorno con zaino di 10/13 kg);
- individuare **tratti difficili** (non fare i sentieri attrezzati se non si è addestrati e con imbragatura, caschetto, kit da ferrata, ecc) e le possibili vie di fuga;
- assicurarsi sulla **presenza di acqua** lungo il percorso.

Ognuno dovrà avere le conoscenze di topografia di base: sapersi orientare con bussola e cartina!

3. L'EQUIPAGGIAMENTO

Il tempo a disposizione condiziona il tragitto e questo a sua volta incide sulla scelta dell'**EQUIPAGGIAMENTO**; tuttavia ci sono dei "must" a cui non si può rinunciare: stilate una lista degli oggetti indispensabili, come la borraccia, che faranno parte del vostro corredo di base. Aggiungete a questa prima lista, l'attrezzatura specifica per il contesto che avete valutato e scelto (ad es. il caschetto se prevedete di percorrere dei canaloni o tracciati sotto-parete).



Le calzature: la scelta delle pedule è molto importante e può fare la differenza in caso di difficoltà. Una calzatura inadatta può mettere in crisi anche il camminatore più allenato! La scarpa dev'essere sufficientemente alta da proteggere l'articolazione della caviglia, robusta, non eccessivamente pesante (valutare in base al peso corporeo); deve garantire una buona ammortizzazione e la suola dev'essere resistente ed antiscivolo (Vibram). Ci sono scarponi (Goretex) che garantiscono

realizzati con materiali idrorepellenti anche un buon livello di traspirazione; ma la cosa più importante è la "calzata": dev'essere tanto perfetta da non consentire pericolosi strofinamenti interni del piede con la tomaia (vesciche) e nello stesso tempo deve risultare comoda e indolore nell'utilizzo prolungato.

Zaino: dev'essere adeguato (evitare che una ragazza di 50 Kg porti in spalla un "armadio carico" da 80-90L), regolabile e di forma lineare. Attenzione al bilanciamento: gli oggetti più pesanti vanno messi nel fondo dello zaino.



4. IL GRUPPO

Il gruppo è una variabile fondamentale: più sarà impegnativo il percorso e tanto più metterete il team alla prova. Non provate ad affrontare la montagna senza aver conosciuto la dinamica del gruppo sul sentiero, senza conoscere i limiti del singolo ragazzo/a che vi è stato affidato e aver disegnato su di essi le scelte del percorso. Si può rimediare ad una carenza di coesione, così come ad una carenza tecnica, ma solo se la si scopre e la si affronta per tempo. Il passo del gruppo è il passo del più lento.

5. DOSARE BENE SFORZO ED ENERGIA



L'escursione solitamente inizia con una salita (spesso faticosa), ma è sconsigliato affrontare all'inizio la montagna senza "acclimatamento" alle quote e agli sforzi; meglio iniziare con un tratto sali-scendi per stemperare la fatica il più possibile magari prevedendo anche un adeguato numero di

soste: si tratterà di riuscire a mantenere lungo il cammino quella lucidità che può essere compromessa se si è sfiancati. È vero che al principio si è belli freschi, ma ricordate che il primo giorno lo zaino pesa di più e si percepisce maggiormente la rarefazione dell'aria; pertanto la sensazione di freschezza durerà pochissimo se non doserete correttamente lo sforzo e le energie. Durante la route valutate la possibilità di un rifornimento a metà percorso.

6. DOVE ACCAMPARSI



La montagna è piena di spazi ma non si può accamparsi ovunque: in alcune regioni è proibito il "pernotto alpino" al di sotto di una certa quota. Quindi studiate con cura la zona dove pianterete le tende, ancor prima di essere partiti. Ricordate che dormire in campeggio può essere necessario e non è peccato.

7. GLI IMPREVISTI



I ripensamenti sono all'ordine del giorno, ma un **cambio di programma** può aprire la porta a molti imprevisti: se non siete sicuri di una scelta, fatevi consigliare da chi è sul posto e se nei dintorni non c'è anima viva, beh allora verrà utile la vostra agenda di contatti che avrete preparato prima di partire e il cellulare ancora carico. Un cambio di programma può rendersi necessario anche per il peggiorare delle condizioni meteo, o della stanchezza del gruppo.