



CLUB ALPINO ITALIANO
sez. di Garbagnate Milanese



Tel. 331.24.06.829 – 338.60.18.430 – 338.81.72.366
e-mail: caigarben@yahoo.it
sito web: www.caigarbagnate.it

LO ZAINO ED IL SUO CONTENUTO

LO ZAINO

Capienza: 30-40 litri per una giornata, 60-80 litri per più giorni; comunque leggermente superiore allo stretto indispensabile.

Deve essere comodo, stabile e robusto senza essere troppo pesante, avere spillacci e cintura lombare ben imbottiti. Qualche fettuccia o anello all'esterno può tornare utile per fissare occasionalmente del materiale.

Se prevedete percorsi con passaggi stretti è meglio che abbia una sagoma più stretta e che sia senza tasche laterali.

Può essere utile la possibilità di dividerlo in due scomparti, per separare il vestiario dall'altra attrezzatura.



PREPARAZIONE DELLO ZAINO

Occorre sempre ricordare che in un'escursione è ipotizzabile dover affrontare delle emergenze; avere l'attrezzatura adeguata, anche se ciò può comportare un aumento del peso trasportato sulle spalle, consente di togliersi d'impaccio in situazioni a volte difficili.

E' consigliabile quindi che nello zaino trovino posto una serie di accessori che possono apparire superflui ma che invece si riveleranno molto utili al momento del bisogno.

NELLO ZAINO NON DEVONO MANCARE MAI:

- Carta Topografica del luogo entro il quale ci si muoverà. Preferibilmente al 25.000 e protetta da una busta di plastica.
- Coltello multiuso. Semplice, in acciaio inossidabile, con meccanismo di blocco; utile, durante l'escursione, averlo sempre a portata di mano.
- Pila Elettrica, meglio se di tipo frontale. Da portare sempre nella zaino, unitamente alle batterie di ricambio (specie con i climi freddi tendono a scaricarsi più rapidamente).
- Borraccia. Da portare sempre; può essere di qualunque tipo, compresa una semplice bottiglia in plastica.
- Telefono cellulare (se c'è campo può essere utile).
- Coprizaino impermeabile (alcuni zaini l'hanno già incorporato).
- Occhiali da sole. Indispensabili in quota e in presenza di neve.
- Cappellino da sole.
- Un minimo di Pronto Soccorso: magnesina in pastiglie (digestivo); cerotti; benda con fissanti; cerotto curativo per vesciche; aspirina; antidolorifico; disinfettante; ammoniacca per punture di insetto.

E' IMPORTANTE INOLTRE AVERE:

- Guanti e berretto.
- Fischiello per segnalazione d'emergenza.
- Bussola ed altimetro (a patto di saperli usare).
- Mantella impermeabile.
- Giacca a vento.
- Pile o maglione di lana.
- 2 paia di guanti.
- Ricambio completo, soprattutto le calze.
- Protezione solare. Anch'essa indispensabile in quota e in presenza di neve.
- Stringhe di ricambio o cordino da 3 mm.
- Spille di sicurezza, ago e filo per vestiti.
- Candela e fiammiferi o accendino (gli accendifuoco chimici non servono e inquinano).

FACOLTATIVO:

- Binocolo.
- Quaderno e matita per note.
- Macchina fotografica.
- Ramponi.
- Piccola farmacia contenente:
 - 1 benda di 7 cm lunga almeno 6 m (per il bendaggio delle braccia).
 - 1 benda di 10 cm lunga 10 m (per il bendaggio delle gambe).
 - 1 cerotto elastico adesivo alto 10 e lungo 50 cm (tipo Tensoplast).
 - 1 confezione di cerotti per vesciche.
 - 1 pomata antistaminica.
 - 1 stecca rigida.
 - 1 tampone disinfettante (disinfettante e ammoniaca).
 - 1 piccola forbice.
 - 1 pinzetta.
 - 1 saponetta (sapone di Marsiglia puro).
 - 1 telo termico in alluminio.

Il tutto conservato in un contenitore sempre ben chiuso.

L'ABBIGLIAMENTO



La stagione e la quota sono, ovviamente, fattori determinanti per la scelta dell'abbigliamento. Comunque negli ultimi anni si è affermata la tecnica del vestire "a cipolla": cioè sovrapponendo strati successivi non eccessivamente pesanti ed abbinabili secondo la necessità del momento.

Lo strato a pelle – E' costituito dagli indumenti intimi a diretto contatto della pelle. La loro funzione è quella di allontanare il sudore dal corpo e di aderirvi formando una prima barriera. Devono garantire libertà di movimento. La lana è il materiale col miglior coefficiente termico esistente, ma è anche una fibra con lunghi tempi d'asciugatura.

Questo è il motivo per cui le fibre naturali sono state quasi completamente soppiantate dal nylon nell'abbigliamento da montagna. Per temperature particolarmente rigide sono in commercio maglie intime e pantaloni in pile di ridottissimo spessore.

Lo strato di calore – Quando la temperatura scende ed il primo strato non è più sufficiente, bisogna creare un'ulteriore barriera a protezione soprattutto del busto. Il secondo strato (preferibilmente con zip per tutta la lunghezza) deve garantire la traspirazione ed attuare una prima azione antivento. Un ottimo materiale è il pile, che all'elevato potere termico unisce una rapidissima velocità d'asciugatura. Ovviamente, in caso di temperature rigide, il secondo strato può essere formato da più strati di indumenti.

Lo strato di protezione – Per isolare il nostro corpo dagli agenti atmosferici adottiamo il terzo strato, che ha proprio il compito di impedire che il vento ci raffreddi e la pioggia inzuppi gli altri strati. I capi del terzo strato, giacche e sovrappantaloni, devono isolarci dagli agenti atmosferici ma devono garantire la traspirazione. Altrimenti ci si bagnerebbe comunque per

il sudore che non riesce a traspirare. Il materiale sicuramente più famoso è il Gore-Tex.

Pantaloni: da preferire quelli lunghi. In estate useremo pantaloni più leggeri in cotone elasticizzato. In inverno sono ottimi i pantaloni in lana impermeabilizzata o in sintetico appositamente lavorato; le salopette riparano il tronco dai colpi di freddo. Con temperature rigide è consigliabile indossare sotto i pantaloni una calzamaglia e in caso di gelo indossare i sovrappantaloni antivento del tipo apribile che si indossano senza togliere gli scarponi.

Copricapo: in ogni stagione è bene portare un cappello di lana, d'inverno un passamontagna è l'ideale contro il freddo e l'umidità. D'estate è indispensabile un cappello di cotone che ripari dai raggi ultravioletti del sole, meglio se con visiera.

Guanti: vanno molto bene quelli di lana impermeabilizzata o quelli in nylon antivento, comunque imbottiti. In inverno sono da preferire le moffole di lana battuta che mantengono più calde le dita, ed eventualmente prevedere un secondo paio di scorta.

Giacca a vento: per le escursioni estive a quota medio-bassa ne basta una leggera (anche tipo k-way) purché apribile sul davanti e con cappuccio. Nella stagione fredda servono modelli con imbottitura in piumino d'oca o in pile; ottimi sono i completi in Gore-Tex. Importante è che sia leggera e che, una volta ripiegata, occupi poco spazio.

Calze: evitare i vecchi calzettone di lana, sono pesanti e fanno sudare il piede. Da preferire i moderni materiali sintetici e modelli specifici per trekking.

I consigli sopra esposti sono dettati dall'esperienza e dalla pratica.

Ovviamente ciascuno sceglierà il proprio "guardaroba" anche in merito alle sue preferenze e necessità (ad esempio, qualcuno è allergico al sintetico, quindi...).

Permetteteci comunque un'ultima sottolineatura a favore dei nuovi materiali: essere dotati di indumenti che in caso di sudorazione o di pioggia asciugano in tempi rapidi, significa (soprattutto nei trekking di più giorni) avere la possibilità di portare con sé meno materiale, con un conseguente ovvio risparmio di peso.

AI PIEDI

Pedula

Per l'escursionismo è la calzatura migliore. Permette di avere una buona aderenza su tutti i terreni, non è troppo pesante, è non è rigida.

Scarponi

Senz'altro consigliabili per l'attività sulla neve o su terreno particolarmente impervio. Tengono di più l'acqua, hanno un battistrada migliore e proteggono efficacemente il piede dalle asperità del terreno, da urti e distorsioni. Consigliata la suola Vibram che consente un sensibile assorbimento degli urti. La rigidità della scarpa dipende dall'uso per cui è stata progettata, per alpinismo classico e per ghiaccio è più rigida. Quelli per trekking sono più leggeri e flessibili, tuttavia per escursionismo in alta quota sono preferibili quelli semirigidi. Il loro prezzo dipende dai materiali utilizzati: i più economici sono in Gore-Tex, un materiale molto resistente all'usura ma inadatto alle lunghe escursioni sulla neve: risultano più adatti alle escursioni estive. I modelli in pelle opportunamente ingrassati sono invece molto resistenti all'acqua, quindi adatti a lunghe escursioni sulla neve. I modelli in pelle Nabuk, una pelle di primissima scelta, non vanno mai ingrassati, pur non danneggiandosi per questo, perché perderebbero la loro caratteristica di morbidezza. Vanno impermeabilizzati con gli appositi prodotti.



Il piede deve alloggiare bene nello scarpone con un calzettone, quando tiriamo i lacci i bordi della tomaia non devono toccarsi; le dita devono rimanere libere di muoversi e non devono toccare la punta. Lo scarpone deve avvolgere il piede e non muoversi in senso verticale, la misura dovrebbe essere di mezzo numero superiore al normale.

Qualunque modello acquistate, dopo ogni uscita vanno accuratamente puliti. La suola può essere lavata e pulita con una spazzola dura ma la

tomaia va lasciata asciugare, quindi spazzolata e lavata con una spugna bagnata asportando fango e detriti. Vanno infine asciugati all'ombra e dopo lunghe esposizioni all'acqua trattati con lo specifico impermeabilizzante. L'interno, esposto all'azione del sudore può emanare cattivo odore a causa dei germi, in commercio esistono appositi prodotti, anche spray, per la pulizia. Prima di riporli sarebbe consigliabile imbottirli di carta e allacciarli.

ALTRA ATTREZZATURA

Secondo il tipo di escursione che andremo ad affrontare, potremmo avere bisogno di alcuni materiali particolari.

Di seguito troverete un piccolo elenco di ciò che completa la dotazione dell'escursionista. Ovviamente alcuni attrezzi vanno utilizzati su determinati terreni con cognizione di causa:

NON IMPROVVISATEVI ALPINISTI SOLO PERCHÉ AVETE IL MATERIALE

- (*) IMBRAGO COMPLETO
- RAMPONI – Meglio quelli a 12 punte
- PICCOZZA – Per l'attività escursionistica lunga 60-70 cm
- (*) KIT DA FERRATA CON DISSIPATORE
- (*) CASCO
- CORDINO ø8 mm lungo 3 m
- 2 MOSCHETTONI A GHIERA
- GHETTE
- BASTONCINI utili per mantenere l'equilibrio e per scaricare parte del peso
- RACCHETTE DA NEVE

TUTTI I MATERIALI DEVONO AVERE IL MARCHIO "CE" ED ESSERE CONFORMI ALLE NORME EN958

(*) attrezzature di cui tenere sott'occhio la "data di scadenza", per la vostra sicurezza e per la copertura assicurativa.

ALIMENTAZIONE

Una corretta alimentazione è senza dubbio uno dei fattori più importanti da considerare nella pianificazione di un'escursione. Per compensare al meglio la fatica di una escursione, e magari anche tollerare meglio freddo e altitudine è sufficiente seguire un semplice schema alimentare, valido nella maggioranza dei casi.



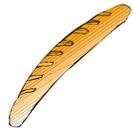
La preparazione comincia il **giorno prima**, quando il nostro organismo ha bisogno di "fare benzina" in vista dell'impegno. Il modo migliore per procurarsi la giusta dose di zuccheri, è quindi assumere una grande quantità di carboidrati, in quanto di facile e veloce assimilazione da parte del nostro organismo.

Pane, pasta, riso, patate, a patto di evitare condimenti molto grassi, sono quindi gli alimenti ideali. Anche la frutta fresca costituisce un'ottima fonte di energia, in quanto il fruttosio viene assorbito dall'organismo in maniera più graduale. Anche ceci e lenticchie (ma tutti i legumi in genere), forniscono una grande dose di carboidrati e, al contrario di quanto si pensa, hanno un'ottima digeribilità. Opportuno integrare il tutto con una piccola dose di alimenti proteici, quali preferibilmente carni bianche, pesce, formaggi magri.



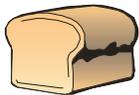


Durante l'escursione la “dieta” è grosso modo la stessa (65% di carboidrati, 20% di grassi, 15% di proteine), con l'unica variabile di dover contenere il peso che ci porteremo sulle spalle.



Cosa metto nello zaino quindi ?

- 200/250 g di pane, meglio se integrale o di segale (e non un pugliese)
- 1 mela (5 sono troppe)
- 100 g di prosciutto cotto molto magro (un salame intero pesa circa 800 g)
- 100 g di fichi secchi
- 50/60 g di grana
- 1 lt di reintegratore salino (attenzione, contiene anche molto zucchero)
- ½ lt di acqua naturale (attenzione, il the è diuretico, e quindi favorisce la disidratazione).



● Evitare alimenti ricchi di zuccheri (la classica zolletta, ad esempio) in quanto il rapido incremento di glucosio che essi provocano, viene immediatamente compensato dai meccanismi di auto regolazione, e in più determina una maggiore richiesta di liquidi da parte dell'organismo.

Tale “dieta” consente di assumere oltre 2000 calorie, che sono sufficienti ad affrontare una escursione di media difficoltà, della durata di circa 7 ore. Meglio comunque suddividere il pasto in vari brevi spuntini, in modo da non sovraccaricare la digestione.

L'ORGANIZZAZIONE DELLA GITA

PRIMA DI PARTIRE



A casa cerchiamo di calcolare dislivelli, sviluppi, tempi e difficoltà del percorso sulla base di carte, guide ed internet; serve per renderci conto del tipo di impegno che andremo ad affrontare.

Consideriamo una velocità media di salita di ~300 m/ora.

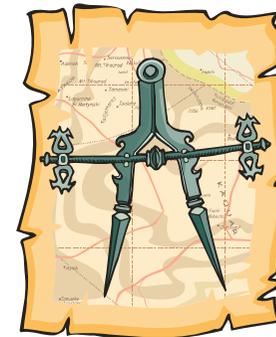
Studiamo possibili vie di rientro d'emergenza, punti di appoggio, rifornimenti d'acqua.

E' importante raccogliere qualche informazione anche se la gita è organizzata da altri (se non altro per non andare in giro “come le pecore”).

Consultiamo le previsioni meteo, sia quelle generali che, dove disponibili, quelle locali (anche telefonando ai rifugi).

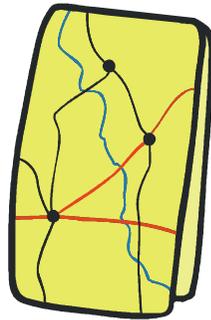
D'inverno occhio anche al bollettino nivologico (situazione del manto nevoso e rischio valanghe).

Sito internet: www.aineva.it



DURANTE LA GITA

Teniamo gli occhi aperti per verificare che quello che abbiamo ben pianificato a tavolino sia effettivamente fattibile ed alla nostra portata. Ogni volta che è possibile controlliamo la taratura dell'altimetro con delle quote sicuramente identificabili: colli, costruzioni, laghi, incroci, ... Controlliamo le evoluzioni meteo: in montagna il tempo può cambiare molto velocemente e diverse volte nell'arco di brevi periodi.



IN PILLOLE

- Non partire mai da soli.
- Scegliere percorsi e mete adeguate alle proprie capacità fisiche ed al proprio allenamento.
- Avvisare parenti o amici sulla meta e sul percorso che si vuole effettuare.
- Munirsi di cartine o guide che illustrino la zona.
- Informarsi preventivamente delle condizioni meteo della zona.
- Chiedere informazioni in loco sulle condizioni del percorso e sui tempi di percorrenza.
- Informare i rifugi di partenza e di arrivo dei propri spostamenti.
- Non cambiare itinerario, specialmente se si percorrono tratti in solitaria.
- Non abbandonare mai i sentieri segnati.
- Mantenere sempre il contatto visivo coi compagni d'escursione più lenti.
- Attrezzarsi con bevande, cibo e vestiario adeguati alla stagione ed al tipo di escursione
- Non fare gli "eroi", un bravo escursionista sa anche tornare indietro!

DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

La difficoltà e l'impegno richiesti dagli itinerari escursionistici sono rappresentate da quattro sigle secondo la scala CAI.

Questa classificazione definisce chiaramente il limite tra le difficoltà escursionistiche e quelle alpinistiche, ed è utile per distinguere il diverso impegno richiesto da un itinerario.

T - TURISTICO

Itinerari su stradine, mulattiere o sentieri ampi, con percorsi non lunghi, ben evidenti che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono di solito sotto i 2000 m. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E - ESCURSIONISTICO

Itinerari che si svolgono su terreni di ogni genere, oppure su evidenti tracce su terreno vario (pascoli, pietraie, detriti), di solito con segnalazioni. Possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua dove, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi, dove tuttavia i tratti esposti sono in genere protetti o assicurati. Possono avere singoli passaggi, o tratti brevi su roccia, non esposti, non faticosi né impegnativi, grazie alla presenza di attrezzature (cavi, scalette o pioli) che però non richiedono l'uso di specifiche attrezzature (imbragatura, ecc). Richiedono un certo senso d'orientamento, una certa conoscenza ed esperienza di ambiente alpino, allenamento alla camminata, calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE - ESCURSIONISTI ESPERTI

Itinerari generalmente segnalati ma che richiedono capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi, scivolosi di erba, misti di rocce ed erba, roccia, detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Restano esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci. Necessitano di esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

EEA - ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA

Si tratta di percorsi attrezzati o vie ferrate. Si usa questa sigla al fine di avvertire l'escursionista che l'itinerario richiede l'uso dei dispositivi di autoassicurazione.

EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

Comprende itinerari effettuati in ambiente innevato, con o senza l'ausilio di racchette da neve, su percorsi evidenti e ben riconoscibili, con facili vie di accesso. Situati in fondo valle, in zone boschive non impervie o in crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti e che garantiscono sicurezza di percorribilità.

IN CASO D'INCIDENTE

CHIAMATA DI SOCCORSO

Emettere richiami acustici od ottici in numero di sei in ogni minuto (uno ogni dieci secondi) facendo seguire un minuto di intervallo. Continuare la sequenza di segnalazione fino alla certezza di essere stati sentiti o localizzati.

RISPOSTA DI SOCCORSO:

Emettere richiami acustici od ottici in numero di tre ogni minuto (uno ogni 20 secondi) facendo seguire un minuto di intervallo. Continuare la sequenza di segnalazione fino alla certezza di essere stati sentiti.

N.B. E' fatto obbligo a chiunque intercetti segnali di soccorso di avvertire il più presto possibile il posto di chiamata o la stazione di soccorso più vicini.

IL SOCCORSO ALPINO

La richiesta d'intervento va formulata chiamando il 118 e chiedendo del Soccorso Alpino, specificando:

- nome, cognome e numero telefonico di chi effettua la chiamata;
- tipo di incidente e località dove è avvenuto;
- il numero di persone coinvolte e, se possibile, le loro generalità;
- le condizioni meteo della zona: visibilità, intensità e direzione del vento, altezza delle nubi, nuvolosità, precipitazioni in corso;
- ostacoli al volo nella zona: funivie, elettrodotti, tralicci;
- ogni notizia utile all'organizzazione di soccorso;

Ricordate che l'efficacia e la rapidità del soccorso dipendono dalla precisione e dalla quantità di informazioni fornite in merito all'incidente.

RICHIESTE DI SOCCORSO

Segnalazioni convenzionali usate quando esiste contatto visivo ma non acustico.

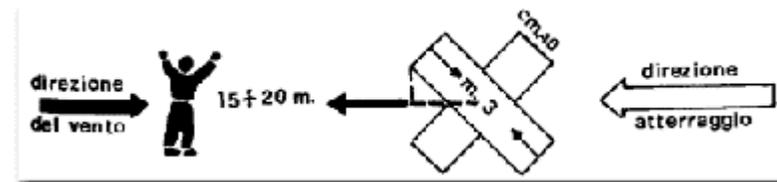
	<p>ABBIAMO BISOGNO DI SOCCORSO Segnalazione affermativa con entrambe le braccia alzate. Risposta SI ad eventuali domande/richieste del pilota.</p>
	<p>NON SERVE SOCCORSO Segnalazione negativa con un solo braccio alzato. Risposta NO ad eventuali domande/richieste del pilota.</p>

MISURE DI SICUREZZA E ZONE DI ATTERRAGGIO

L'elicottero può atterrare e decollare quasi dovunque, però è sempre meglio scegliere una zona che presenti le seguenti caratteristiche:

- una piazzola libera da oggetti e vegetazione d'altezza superiore ai 30 centimetri, pianeggiante, ben segnalata e larga almeno metri 4x3;
- assenza totale di vegetazione per almeno 50 metri intorno alla piazzola;
- assenza, per un raggio di 300-400 m di cavi elettrici, teleferiche, funivie.

E' necessario visualizzare la piazzola d'atterraggio, ma per farlo si devono usare solo sostanze colorate. Mai usare teli colorati o oggetti che possano essere sollevati dal vento del rotore. In mancanza di fumogeni o manica a vento una persona dovrà disporsi ad almeno 30 metri dalla piazzola, con le spalle al vento, le braccia alzate e le gambe divaricate segnalando in tal modo la direzione del vento.

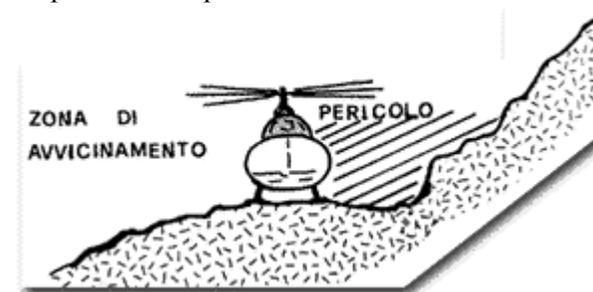


Se la zona d'atterraggio risultasse coperta da neve, la piazzola di 20x20 m deve essere adeguatamente battuta onde evitare lo sprofondamento dei pattini, che impedirebbe il decollo, e il turbiniio causato dal rotore. Per le segnalazioni comportarsi come nell'altro caso.

AVVICINAMENTO ED ALLONTANAMENTO DAL VELIVOLO

Adottare sempre le seguenti misure precauzionali:

- salire e scendere solo dopo l'autorizzazione del pilota;
- avvicinarsi ed allontanarsi tenendosi sempre nel campo visivo del pilota, cioè dalla parte anteriore dell'aeromobile o al massimo dai fianchi (mai dal retro);
- non avvicinarsi con materiali lunghi disposti in verticale, su pendio, con velivolo appoggiato o no;
- scendere sempre dal lato a valle;
- controllare sempre e comunque l'altezza del rotore.



Sito del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico: www.cnsas.it