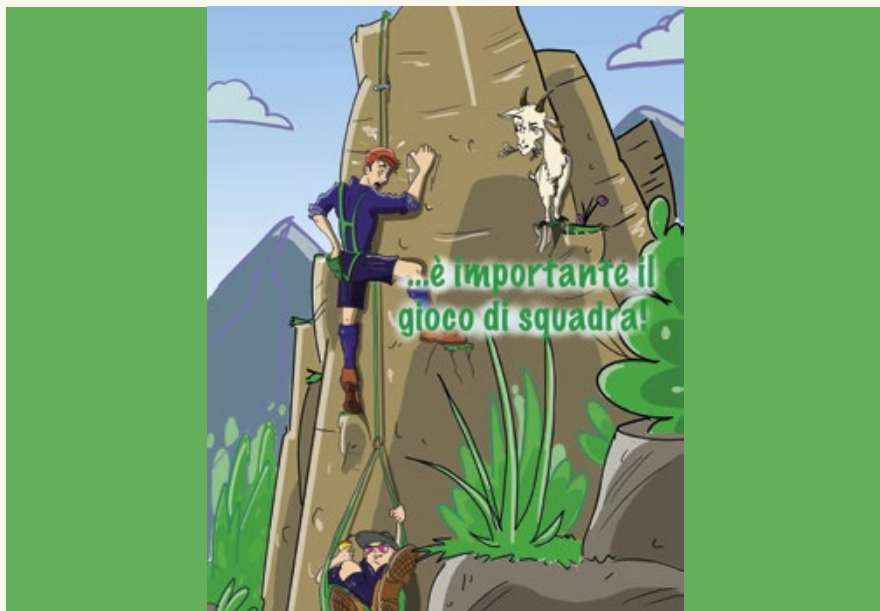


# ALPINISTA



Non c'è nulla di più incantevole nel vedere un paesaggio dall'alto.

Spesso nella nostra vita abbiamo provato questa emozione e sicuramente chi più di altri vive questi momenti è chi si avventura, con pochi mezzi a disposizione, sulle alte cime.

Chi pratica questo genere di attività viene chiamato alpinista, da Alpi, le nostre montagne.

Per essere buoni alpinisti si deve essere allenati e, aggiungerei, **ben preparati**. È assolutamente inappropriato affrontare la montagna senza la dovuta preparazione.



# FRA AQUILE E STAMBECCHI

Quante volte leggiamo sui giornali di persone soccorse in alta quota senza la necessaria preparazione? Non parlo solo di quella fisica, intendo riferirmi anche a strumenti e attrezzature che sono essenziali se non vogliamo mettere a rischio la nostra vita e quella di chi, in caso estremo, viene chiamato a soccorrerci.

Un vero alpinista si attrezza con quello che serve per far sì che l'esperienza che si accinge a vivere sia e resti un bel ricordo e non diventi una tragedia.

Poi in montagna capita l'inconveniente anche ai più esperti, ma questo fa parte del gioco: sempre quando si sfida la natura c'è una piccola incognita che potrebbe mandare tutto all'aria, la prima di queste è sicuramente il tempo meteorologico.

Prima cosa che deve conoscere l'alpinista: l'attrezzatura.

Un bravo alpinista conosce e sa valutare quali sono gli indumenti necessari all'avventura che si accinge a vivere.

Si devono conoscere i tipi di calzature adatti a quello che si deve affrontare: per una camminata ad alta quota ci vogliono gli scarponi, un po' alti, che proteggano la caviglia, le scarpe da trekking non vanno bene; lo stesso se dobbiamo impegnarci in una ferrata.

Se invece ci si deve arrampicare sulla roccia sono più indicate le scarpette aderenti con la suola in gomma. Diverso se l'arrampicata prevede una parete di ghiaccio: lì sarà importante avere a disposizione, oltre agli scarponi, anche ramponi e piccozza. Pile, guanti e calzettoni di ricambio dovrebbero essere nello zaino, mentre la giacca dovrebbe essere in goretex o altro materiale impermeabile e traspirante. Tutti gli indumenti che tengono caldo ma non fanno respirare la pelle provocano un accumulo di sudore che poi, per le basse temperature, ghiaccia, provocando danni alla salute. Ho parlato di guanti e calze perché è importante proteggere le estremità, che sono le prime a rischio congelamento.

Non va dimenticato il berretto, per proteggere la testa in modo adeguato. Infine ricordiamoci degli occhiali da alta quota: in montagna il sole è più aggressivo e i riflessi della neve o del ghiaccio sono dannosi per gli occhi.





A completamento dell'attrezzatura non possono mai mancare i vari presidi di sicurezza: le corde! Sono particolari, hanno molta resistenza soprattutto agli strappi e per questo sono abbastanza elastiche.

Non è una cattiva abitudine legarsi agli altri compagni anche quando si percorrono sentieri in quota.

La corda non esiste da sola senza l'utilizzo di una imbragatura, che può essere di vari tipi e forme: va scelta quella più adatta alla performance che ci aspetta.

A completare il corredo ci sono: moschettoni, vari tipi di chiodi, discensore, magnesio per l'arrampicata su roccia e, come abbiamo già detto, piccozze e ramponi da ghiaccio. Se si prevede di incontrare neve fresca è buona cosa avere con sé anche le racchette da neve o ciaspole.

Quindi è indispensabile conoscere:

**ABBIGLIAMENTO**

**ATTREZZATURA E SUO USO**

**PRINCIPALI NODI**



# PER ANDARE DOVE DEVO ANDARE...

Altra caratteristica importante dell'alpinista è la capacità di orientamento e la conoscenza della meteorologia.

Per poter fare un'escursione o una scalata in tutta sicurezza si deve sapere dove si è, dove si vuole andare e soprattutto se le condizioni atmosferiche ce lo consentono.

In montagna il tempo cambia molto velocemente e, nel malaugurato caso in cui si fosse sorpresi da una tempesta, si deve essere in grado di chiedere aiuto dando una posizione corretta a chi ci deve venire a cercare.

Per questo si deve essere capaci di leggere le carte topografiche, usare la bussola e gli altri strumenti classici della topografia.

In caso di scalata si può valutare quale sia la parete migliore con una carta della zona su cui sono riportati i sentieri per avvicinarci al punto di attacco.

Grazie a una carta e alla bussola si può determinare con una certa precisione il luogo in cui si è.

Per fare questo dovete individuare sulla carta due punti precisi che vedete nel panorama: si chiamano punti cospicui. Ipotizziamo: la cima di un monte di fronte a voi e il campanile di una chiesa giù a valle. Calcolate l'angolo azimut tra voi e i due punti scelti. Poniamo il caso che la cima della montagna sia a  $90^\circ$  da voi, vuol dire che voi siete a  $270^\circ$  dalla cima. Tracciate sulla carta partendo dal monte una linea retta con  $270^\circ$  di angolo. Fate lo stesso con il campanile. L'incrocio di queste due linee determina il punto quasi preciso in cui voi vi trovate; ci può essere una piccola differenza, ma vi potete fidare di questa rilevazione.

Naturalmente tutto questo è inutile se vi siete avventurati in montagna senza aver controllato le condizioni meteo e se non siete in grado di valutare il cambiamento di queste. Quindi consultare i bollettini prima è una buona cosa, ma essere in grado di "leggere" i cambiamenti è meglio.