



ESCURSIONISMO IN MONTAGNA

DEFINIZIONE:

L'**escursionismo** (detto anche trekking o hiking) è una forma di attività motoria basata sul camminare nel territorio, lungo percorsi che si snodano su strade, sentieri, talvolta su itinerari molto lunghi, ecc.

Ma per coloro che amano camminare in montagna non v'è bisogno di una particolare definizione, bensì a ciascuno bastano le proprie motivazioni.

Il **Club Alpino Italiano** mette l'escursionismo al primo posto tra le attività da organizzare presso le sezioni. Infatti programmare le gite sociali e accompagnare gruppi di persone lungo i sentieri montani significa dare attuazione ad una tra le più importanti finalità statutarie che così recita: il CAI contribuisce alla diffusione della frequentazione della montagna anche mediante l'organizzazione di iniziative ed attività alpinistiche, escursionistiche, sci-escursionistiche, sci-alpinistiche, speleologiche, naturalistiche, dell'alpinismo giovanile e di quelle ad esse propedeutiche.

Alle gite sociali del CAI, nel rispetto del regolamento, **possono partecipare tutti i soci**, anche se non appartenenti alla sezione organizzatrice. Nel rispetto della prassi adottata da ogni sezione, **vi possono partecipare anche i non soci**.

Per partecipare alle gite sociali è **necessario conoscere il "Regolamento Gite Sociali" e la "Classificazione delle Difficoltà Escursionistiche"**, ciò al fine di scegliere di partecipare in sicurezza alle escursioni che più ci aggradano ed evitare quelle con difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità tecniche e attrezzature.

SCUOLA DI ESCURSIONISMO:

La nostra sezione, in collaborazione con le sezioni di Pordenone, Portogruaro e Sacile, ha recentemente dato vita istituzione della Scuola Intersezionale di Escursionismo "L. Frisone" che ogni anno organizza un corso di escursionismo in ambiente estivo ed uno in ambiente innevato.

Questi corsi sono rivolti ai soci del CAI che desiderano acquisire elementi utili e di sicurezza, finalizzati alla pratica dell'escursionismo. A tale scopo verranno approfondite, oltre ad una serie di informazioni tecniche, anche gli aspetti culturali dell'ambiente montano, per accedervi sempre in modo aperto e consapevole.

ALCUNE REGOLE PER AFFRONTARE SERENAMENTE UN'ESCURSIONE IN MONTAGNA

In considerazione che muoversi in ambiente montano richiede una buona preparazione fisica, oltre che culturale e che fin troppo spesso avvengono incidenti, la maggior parte causati da affaticamento o esaurimento fisico, oltre che da imperizia e imprudenza, invitiamo a prendere in seria considerazione le seguenti "regole per l'escursionista", ormai da tempo suggerite da tutte le associazioni che organizzano escursioni in montagna:

1) SCELTA DELL'ITINERARIO

Documentarsi e informarsi sempre sulle difficoltà e condizioni dell'itinerario che si intende percorrere per decidere consapevolmente se è adeguato alle proprie capacità, ai propri tempi e se si dispone dell'attrezzatura eventualmente necessaria.

2) MAI DA SOLI

Se siete soli vi sono maggiori probabilità che un qualsiasi inconveniente possa mettere a repentaglio la vostra incolumità. Se si va in gruppo bisogna prevedere i tempi di percorrenza in base ai più lenti.

3) OCCHIO AL TEMPO

Prima di partire informatevi sempre sulle previsioni meteorologiche e, durante l'escursione, osservate spesso lo sviluppo delle condizioni del tempo. Alle quote elevate le condizioni atmosferiche e la temperatura cambiano repentinamente, nel dubbio tornate indietro.

4) DI BUON ORA

L'ora di partenza dipende dal tipo di itinerario che è stato scelto, ma è consigliabile mettersi sempre in marcia presto.

Non dimenticate che in montagna, gli addensamenti nuvolosi, così come i temporali, sono più frequenti nelle ore più calde della giornata. Inoltre, avrete più ore di luce a disposizione.

5) PREPARAZIONE FISICA

Prepararsi fisicamente significa poter sostenere meglio gli sforzi richiesti dall'andar in montagna. Scegliete sempre mete adatte alle vostre capacità, studiando preventivamente i percorsi, in particolare per quanto riguarda i dislivelli ed i tempi di percorrenza, tenendo ben presenti i vostri limiti. Sappiate rinunciare, non c'è da vergognarsi.

6) BEN EQUIPAGGIATI

Anche una breve escursione deve essere fatta con un equipaggiamento adeguato. Preferite zaini a struttura rigida e con cintura girovita, che distribuiscono meglio il carico sulla schiena; dotatevi di scarponi con soles del tipo **VIBRAM** vi aiuteranno ad evitare scivolata e distorsioni; i bastoncini da trekking, rendono più sicura e meno faticosa l'escursione.

Giacca a vento per il freddo e la pioggia; scegliete abbigliamento leggero e traspirante e portatevi un ricambio; Preferite colori vistosi tipo rosso o arancione, se vi dovranno cercare sarà più facile trovarvi. Nello zaino, un kit di pronto soccorso, un telefono cellulare (anche se in montagna non sempre trova la "rete"), i numeri di telefono dei soccorsi completano l'equipaggiamento minimo. Registrate nel vostro cellulare la voce **I.C.E.** (acronimo di "**In Case of Emergency**") con il n° di telefono delle persone di fiducia che desiderate siano contattate in caso voi non siate in grado di fornire informazioni ai soccorritori circa l'identità o altro.

7) DARE NOTIZIE

Lasciate sempre detto dove siete diretti ad amici, famigliari, rifugi o luoghi di partenza. In caso di incidente sarà più facile mettersi sulle vostre tracce. Avvisate anche dell'ora prevista per il ritorno.

8) SAPER CAMMINARE

Camminate lentamente, soprattutto nelle prima mezz'ora. I vostri muscoli hanno bisogno di scaldarsi. Abituatevi a mantenere un passo regolare. Non fermatevi troppo spesso, ma fate delle pause ogni ora o due. Approfittatene per mangiare qualcosa. Non abbandonate i sentieri con segnavia.

9) ALIMENTAZIONE

Bere abbondantemente, assumendo preferibilmente liquidi ricchi di sali minerali, è indispensabile per la riuscita di ogni tipo di escursione. L'uso di bevande alcoliche durante il percorso è invece sconsigliato. I cibi devono essere energetici e leggeri.

10) ADATTARSI AL CLIMA

Se il vostro itinerario si sviluppa oltre i 2000 metri sul livello del mare, prendetevi il tempo necessario per acclimatarvi. Solitamente, al di sotto dei 3000 metri, le persone sane non avvertono disturbi legati al "mal di montagna". Prestate comunque attenzione ai sintomi premonitori (soprattutto mal di testa, nausea, colpi di tosse, insonnia).

11) PERICOLI FREQUENTI

I pericoli più frequenti sono la caduta di pietre e i fulmini. Evitate o attraversate velocemente zone sovrastate da rocce e pietraie. In caso di caduta di pietre usate lo zaino per ripararvi il capo. In caso di temporale liberarsi di tutti gli oggetti metallici, allontanarsi da alberi e pareti verticali bagnate, cercare un riparo se possibile col terreno asciutto.

12) RISPETTO DELL'AMBIENTE

Rispettate flora e fauna. Evitate di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie sulle quali l'acqua piovana eroderà il terreno creando dei solchi, rendendo instabile la zona del dove passa il percorso. Riportate sempre a valle i vostri rifiuti. Rispettate le culture e tradizioni locali, ricordate che siete ospiti delle genti di montagna

IN CASO DI EMERGENZA

In caso di emergenza, rifletti e non compiere manovre o gesti azzardati che possono complicare ulteriormente la situazione.

Mettiti in sicurezza e proteggiti dal freddo, trova un riparo.

Se decidi di allertare i soccorsi preparati a rispondere alle seguenti domande: chi sei e numero di cellulare; dove ti trovi (*n° del sentiero e quota altimetrica*); cosa è successo; condizioni meteo; ostacoli per l'eventuale intervento dell'elicottero (linee elettriche, teleferiche, fili a sbalzo; cosa può essere visibile dall'alto).

Se i soccorsi sono effettuati con l'elicottero, al suo avvicinarsi accovacciati, se puoi, e rimani immobile fino allo sbarco dei soccorritori.

Verifica che nelle vicinanze non ci siano oggetti che possono essere sollevati dal flusso del rotore dell'elicottero.

Se non riesci a chiamare i soccorsi: cerca di raggiungere un punto di soccorso; metti in sicurezza e al riparo; attiva la segnaletica ottica e/o acustica.

Se i soccorsi arrivano via aria, attiva la segnaletica per l'elicottero.

Segnaletica per elicottero



Si, serve soccorso



Qui non serve soccorso

Segnaletica ottica e/o acustica

Chiamata: emettere un segnale ogni 10 secondi per un minuto

Risposta: emettere un segnale ogni 20 secondi per un minuto

I segnali vanno ripetuti a intervalli di un minuto

Usa materiali colorati per metterti in evidenza