

SuIMonte



CAI - SEZIONE "MARIO FANTIN" BOLOGNA - NOTIZIARIO AI SOCI n° 4/21



SICURI IN MONTAGNA CON IL CAI SI PUÒ!

IL SOCCORSO
ALPINO



BICI E SCI



SUL MONTE

Notiziario ai soci n. 4/2021

Club Alpino Italiano

Sez. Mario Fantin, Bologna

Direttore Responsabile

Luca Calzolari

Coordinamento redazionale

Marino Capelli

Redazione

via Stalingrado 105

tel. 051 234856

Foto di copertina:

Marino Capelli

Per articoli, foto, segnalazioni:

notiziario@caibo.it

Stampa

Rivista stampata su carta

ecologica da Rotopress

International

Via Mattei, 106 - 40138 Bologna

Registrazione

c/o Tribunale di Bologna

n° 4227 del 1972

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione Mario Fantin - Bologna

Via Stalingrado, 105

tel/fax: 051 234856

e-mail: segreteria@caibo.it

www.caibo.it

Segreteria

tel/fax: 051 234856

Martedì ore 9-13

Mercoledì, Giovedì,

Venerdì ore 16-19

Chiuso in redazione

il 10/12/2021

Tesseramento 2022 al CAI

Iscriversi al Club Alpino Italiano significa avere la possibilità di accrescere e migliorare continuamente le proprie conoscenze ed esperienze in materia di frequentazione consapevole e corretta della montagna, anche attraverso corsi di formazione e di aggiornamento nelle varie discipline alpinistiche, escursionistiche e cicloescursionistiche.

I soci usufruiscono di sconti nei rifugi CAI e in numerosi negozi convenzionati, ricevono la rivista Montagne 360, sono assicurati per infortuni e responsabilità civile durante le attività sociali e in caso di infortunio, anche in attività personale, usufruiscono gratuitamente del soccorso alpino, elicottero compreso, in Italia e all'estero.

Nuove iscrizioni e rinnovi in segreteria e solo per i rinnovi anche nei punti sotto indicati e tramite bonifico (vedi www.caibo.it)



Rifugio Similaun

PUNTI RINNOVO TESSERA ANNUALE



Via Emilia Ponente, 90
40133 Bologna - Tel. 051 389394
libriadelponte@tiscali.it



Strada Maggiore, 10
40125 Bologna
Tel. 051 220643 - 221716
info@villaalpineshop.it



Via Oberdan, 29/b
Bologna
Tel e Fax 051 220983
libreriaaccursio@libero.it

Sicurezza in montagna

Caro Soci e Lettori,

in quest'ultimo numero del 2021 abbiamo cercato di parlare di sicurezza perché, come recita la copertina "Sicuri in montagna, con il CAI si può", non solo conoscendo e rispettando l'ambiente, ma anche avvalendosi di tutto quanto il nostro sodalizio fa per promuovere le più elementari nozioni di sicurezza attraverso i corsi, l'assicurazione e la pubblicistica dedicata a questo tema. A questo tema abbiamo dedicato anche l'immagine di chiusura, ringraziando sentitamente Caio per la concessione della vignetta ed invitando tutti quelli che amano l'approccio ironico al mondo della montagna a visionare altre belle vignette sul sito www.caiocomix.com.

La vignetta serve ad enfatizzare il tema del Soccorso Alpino, cui è dedicato l'articolo di apertura del numero in cui leggerete non solo le statistiche sugli incidenti, ma anche i non meno rilevanti aspetti "economici" che possono ricadere su coloro che dovessero chiamare il Soccorso Alpino.

Siamo lieti inoltre, a partire da questo numero, di dare avvio a una nuova rubrica dedicata alla conoscenza dei materiali per cercare di fornire un orientamento nella, non sempre facile, scelta di prodotti confacenti alle proprie esigenze di frequentazione della montagna.

La nostra Scuola di Alpinismo ci ha fatto pervenire la spiritosa e anche autoironica descrizione di una sorta di spedizione "bici+ sci" sulle montagne al confine con la Toscana in primavera, quando erano ancora vigenti alcune restrizioni a causa del virus.

Completa la rubrica "In Alto la Salute" dedicata alla corretta alimentazione in montagna.

Appuntamento al prossimo numero per la continuazione dell'appassionante storia del rifugio Duca degli Abruzzi.

Buona lettura !

Marino Capelli

Coordinatore della Redazione

Scialpinismo in Val Senales





Il Soccorso Alpino e Speleologico: conosciamolo meglio

di Danilo Righi *, foto Archivio SAER

La storia del CNSAS, Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico, parte da lontano ed è fatta di uomini e di montagne, una storia che lo ha portato ad essere oggi una struttura altamente specializzata ed una sezione nazionale del CAI.

Il mandato del CNSAS è quello di assicurare la vigilanza e la prevenzione a tutti coloro che svolgono attività in montagna; alpinismo, escursionismo, ma anche in grotta, per quanto riguarda l'attività speleologica. Al Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico è affidato il compito di garantire il soccorso alle persone infortunate, di assistere le persone pericolanti e di recuperare i caduti. Tutte queste attività sono regolamentate da leggi dello Stato. Il CNSAS è inserito all'interno del Servizio nazionale della Protezione Civile, istituito con la legge 225 del 1992, legge che riconosce il CNSAS come propria struttura operativa, parificandolo alle altre Amministrazioni dello Stato.

Il Servizio di Soccorso Alpino e Speleologico che ha una propria struttura nazionale è suddiviso sul territorio in 21 servizi regionali da cui si articolano 31 Delegazioni alpine, suddivise in 242 stazioni territoriali e 16 Delegazioni Speleo suddivise in 26 stazioni. Le Stazioni sono di fatto la struttura operativa del Servizio. L'attività del Soccorso Alpino Emilia Romagna (SAER) è regolamentata anche da rapporti convenzionali con l'Assessorato regionale alla Sanità e con l'Agenzia regionale per la sicurezza territoriale e la Protezione Civile.

Di seguito andremo a descrivere in modo più articolato le modalità di attivazione del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico, ma prima è doverosa una premessa.

Non è mai facile parlare di incidenti in montagna. Non lo è perché si cammina sul filo di una cresta molto affilata dove è fondamentale mantenere un equilibrio, senza esporci troppo sul versante dell'ovvietà o sul versante dell'allarmismo.

A volte addirittura si scivola nella demagogia, "la montagna killer". La sicurezza non è un concetto assoluto, esiste sempre un rischio intrinseco in qualsiasi cosa facciamo che non è possibile eliminare e la prevenzione rimane il miglior alleato. Vero è che occorre preparazione fisica e conoscenza dei propri limiti, inutile negarlo, ma in montagna gli incidenti capitano.

Dalle nostre parti, valutando anche la dinamica degli incidenti, che possono portare ad esiti nefasti o invalidanti ci si rende conto che il problema primario è l'assenza totale o parziale di attrezzature specifiche ad alzare il livello di rischio e che non si tratta solo ed esclusivamente dell'effetto di "eccesso di fiducia" ma di comprensione dell'ambiente montano o appenninico.

Il problema è anche culturale. Spesso sentiamo persone che dicono "va beh tanto siamo sull'Appennino, mica sul Monte Bianco".

I vari servizi regionali del CNSAS sono convenzionati con gli Assessorati regionali alla Sanità e sono il braccio operativo in montagna delle Unità Operative di Emergenza e Urgenza Territoriale, per tale motivo l’attivazione delle squadre del Soccorso Alpino avviene tramite il 118 o il NUE 112.

È opportuno chiarire che ad oggi nel territorio nazionale il NUE 112 è attivo nelle regioni: Friuli Venezia Giulia, Lazio (prefisso 06), Liguria, Lombardia, Piemonte, Sicilia Orientale, Valle d’Aosta e nelle Province Autonome di Trento e Bolzano.

Componendo questo numero si accede al servizio di emergenza sanitaria.

Nelle altre regioni, ad oggi, è ancora attivo il 118 come ad esempio in Emilia Romagna.

Il Soccorso Alpino, servizio regionale Emilia Romagna è organizzato territorialmente con squadre di quattro operatori in pronta partenza dotati di mezzo fuoristrada equipaggiato con materiale alpinistico, dislocate nelle varie vallate.

Per quanto riguarda la provincia di Bologna ci sono due stazioni, la Rocca di Badolo e la Corno alle Scale che hanno dislocato le proprie squadre nell’alto Appennino (Corno alle Scale e Porretta) e nel medio e basso Appennino (Valle Setta/Reno e Valle dell’Idice / Savena, Marzabotto, Monghidoro

CORNO ALLE SCALE		ROCCA DI BADOLO
Totale interventi. Periodo 1_1_20-31_10_20	30	29
Totale interventi. Periodo 1_1_21-31_10_21	41	31
Totale persone soccorse. Periodo 1_1_20-31_10_20	35	21
Totale persone soccorse. Periodo 1_1_21-31_10_21	50	33
Escursionismo. Periodo 1_1_20-31_10_20	25	5
Escursionismo. Periodo 1_1_21-31_10_21	35	15
Mountain Bike Periodo 1_1_20-31_10_20	4	4
Mountain Bike Periodo 1_1_21-31_10_21	5	10
Ricerca funghi Periodo 1_1_20-31_10_20	1	3
Ricerca funghi Periodo 1_1_21-31_10_21	1	2
Perdita orientamento Periodo 1_1_20-31_10_20	6	3
Perdita orientamento Periodo 1_1_21-31_10_21	3	5
Soccorritori impegnati 1_1_20-31_10_20	166	84
Soccorritori impegnati 1_1_21-31_10_21	223	162
Durata Giorni 1_1_20-31_10_20	100	43,5
Durata Giorni 1_1_21-31_10_21	121,5	115
Ore Uomo 1_1_20-31_10_20	487	184
Ore Uomo 1_1_21-31_10_21	586	742



Sistemi di allertamento



Uso del Telefonino

Il telefonino è fondamentale per chi va in montagna, è diventato una sorta di piccolo computer dove all'interno si tengono le tracce dei sentieri, lo si utilizza come GPS grazie agli applicativi, ma in montagna, soprattutto quando ci si comincia ad alzare di quota, il telefonino può nascondere delle insidie.

Intanto va chiarito che tutti i numeri d'emergenza, quelli a decade uno, come 118 o 112 vengono smistati dai ripetitori in modo diverso rispetto ai numeri normali e spesso vi può rispondere la Centrale Operativa di una regione limitrofa. È sempre buona cosa chiedere subito con chi si sta parlando e avere già a portata di mano le coordinate geografiche della zona. Una volta attivato il soccorso è fondamentale lasciare libero il telefono, potreste essere richiamati o dalla Centrale 118 / 112 o dalla squadra del CNSAS che conoscendo molto bene il territorio potrebbero chiedervi informazioni più mirate per raggiungere il luogo dell'evento.

App di allarme automatico



Nello store del telefonino, sia esso IOS o ANDROID si trovano molte applicazioni in grado di inviare un messaggio di aiuto, facendo un semplice tap nello schermo. Alcune di queste sono gratuite altre a pagamento. In sintesi il compito dell'applicativo è quello di inviare la nostra posizione gps a dei numeri già da noi pre impostati o ad una sala operativa. Ma anche in questo caso è necessario possedere uno smartphone dotato di gps con scheda telefonica abilitata al traffico dati e trovarsi in copertura telefonica. Questi sono requisiti essenziali per un corretto e completo funzionamento di tutto il sistema. Un'applicazione che già da tempo è disponibile dallo store del telefono, già collaudata è GEORESQ.

Si tratta di un servizio promosso dal Club Alpino Italiano, gestito dal CNSAS e presidiato h24 da un operatore. L'applicativo una volta scaricato ti offre tre funzioni molto importanti, che sono:

- La tua posizione GPS.
- La funzione tracciami che ti consente di tenere in memoria l'attività svolta e di poterla consultare anche tempo dopo accedendo al portale dedicato. Inoltre tiene in archivio le tracce, che possono essere scaricate anche su altri applicativi cartografici.
- La funzione allarme, quando ci si trova in difficoltà e c'è bisogno di aiuto, con un tap si invia la richiesta all'operatore CNSAS. Ricordiamolo ancora, bisogna essere in copertura telefonica e in copertura dati. Ricevuta la richiesta l'operatore del Soccorso Alpino vi contatterà telefonicamente per verificare esattamente la vostra posizione e inoltrerà la domanda agli enti di soccorso. Bisogna inoltre ricordare che il servizio è abbinato alla persona, al numero telefonico fornito all'atto del download dell'App. In oltre questo servizio è garantito solo sul territorio nazionale. Se arriva una richiesta da altre zone oltre confine, il servizio non è garantito.

Tecnologie atte a rintracciare un telefono

Oggi le tecnologie per rintracciare un telefonino ci sono e il CNSAS le dispone. Si tratta di una tecnologia che viene chiamata SMS LOCATOR e che funziona attraverso l'invio, da parte della Sala Operativa del CNSAS, di un SMS contenente un link. Evidente che prima di inviarvi il messaggio, verrete contattati dall'operatore che vi fornisce alcune istruzioni per guidarvi nell'operazione. Questa operazione è in grado di reinviare alla Centrale CNSAS la vostra posizione. Ma tutto questo prevede che via sia linea dati, cosa che in montagna non è scontata.

Per concludere, riportando alla vostra attenzione, l'aspetto culturale di come si deve andare in montagna, il CNSAS consiglia a tutti i frequentatori della montagna di avere seco una carta e una bussola. Queste due cose non hanno problemi di copertura telefonica o di batteria. **Presupposto primario: saper leggere la carta.**

Dove il CNSAS è a pagamento

Il tipo di attività svolta dal Soccorso Alpino è regolamentato dal Servizio di Emergenza territoriale, ovvero dal 118. L'integrazione delle attività del Soccorso Alpino fra i servizi di emergenza extraospedaliera fa sì che ad esso venga applicato l'articolo 11 del DPR 27 marzo 1992.

"Gli oneri delle prestazioni di trasporto e soccorso sono a carico del servizio sanitario nazionale solo se il trasporto è disposto dalla centrale operativa e comporta il ricovero del paziente. Detti oneri sono altresì a carico del servizio sanitario nazionale anche in mancanza di ricovero determinata da accertamenti effettuati al pronto soccorso"

Questo passaggio è la discriminante su cui alcune regioni hanno basato le loro leggi per l'imposizione del pagamento dei ticket a carico degli utenti.

Il principio di compartecipazione al pagamento delle spese per il soccorso in montagna, dove non si riscontra emergenza sanitaria è in vigore, specialmente nelle regioni dell'arco alpino.

Fatta questa premessa, di seguito un elenco delle regioni dove il soccorso in montagna si paga.

Regione	Servizio	Delibera
Liguria	Gratuito	
Piemonte	A pagamento	N°27-2363 2/11/2015
Valle d'Aosta	A pagamento	N°1054 4/08/2016
Lombardia	A pagamento	N°X/4340 2/11/2015
Veneto	A pagamento	N°1411 6/09/2011
Trentino	A pagamento	N°644 5/04/2012
Alto Adige	A pagamento	N°1862 27/05/2002
Friuli	Gratuito	
Abruzzo	A pagamento	Legge REASTA 13/12/2016

* Soccorso Alpino Emilia-Romagna





IN BICI A SCIARE

foto e testo di **Riccardo Rosa, Guido Fantuzzi e Claudio Corticelli***

CLOD: Un'idea "In bici a sciare", buttata lì per scherzo, diventa un progetto che poi si realizza: da Bologna al "Libro Aperto" e ritorno.

RICK: Da anni sento i racconti di grandi alpinisti che concatenano o raggiungono i monti in bicicletta, da anni vorrei unire le mie due passioni: bici e scialpinismo.

Così mentre prepariamo la nostra piccola impresa sono molto emozionato, si sta realizzando un sogno!

GUIDO: Fare di necessità virtù. La zona rossa è stata la scusa perfetta per mettere assieme la passione per la bici e quella per lo scialpinismo. In realtà questa piccola avventura per le due discipline prese singolarmente ha poco senso, ma mi piaceva l'idea di partire dalla porta di casa e arrivare in cima ad una delle nostre montagne.

CON CHI?

C: con Riccardo che ha preso subito l'idea molto sul serio, facendola diventare un progetto e con una Pequod di Mondo Cycles, bici giusta!

R: Il mio compagno di avventura si chiama Claudio, ha la mia età ed è guida alpina. È un tipo coriaceo nel fisico e nel carattere, pedalare non è il suo forte, ma è veramente poliedrico. So che se ci saranno problemi manterrà la calma e proverà a risolverli. Andare con lui

mette tranquillità.

G: Dovevo andare con i ragazzi, ma tra lavoro e famiglia, quando erano disponibili loro non ero disponibile io, quindi sono andato qualche giorno dopo in solitaria.

PACKAGING (ovvero come caricare la "roba" da sci su una bicicletta)

R: Optiamo per il sistema bikepacking e proviamo diversi sistemi per caricare tutto il materiale sulle bici, scegliamo di portare con noi solo l'essenziale ma oltre 170 cm di sci con il volume degli attacchi non sono facili da fissare, scarponi, bastoncini e zaino sono solo il contorno.

C: Ogni volta che fisso qualcosa al portapacchi mi trovo in mano un nuovo oggetto che soppeso con aria interrogativa chiedendomi: dove lo metto? Passa qualche ora, tutto è ben montato. Faccio un paio di prove, aggiusto, stringo, sposto. Pronti.

G: Saper organizzare i materiali è una "skill" indispensabile. Personalmente lo prendo un po' come un gioco però se le cose non mi riescono bene , mi stresso. Inizio ad organizzarmi con anticipo, ma arrivo sempre all'ultimo ! Anche questa volta ho finito quasi a mezzanotte e la sveglia è puntata per le 4:30...

PRONTI?

R: Alle 5 di mattina ci troviamo sotto casa, è buio e ci sono 2 gradi. Attraversiamo una Bologna semideserta facendoci scorrere addosso e sotto le ruote l'oscurità e il freddo. Ci fermiamo a Bazzano perché l'alba è qualcosa di unico. Colori di cui non so il nome invadono il cielo; non possiamo che fermarci guardare, respirare e fotografare. Attraversiamo il Panaro e ci buttiamo su una sterratina mangia e bevi che costeggia il fiume. Gli sci sbatacchiano sul telaio e gli scarponi sembrano pogare, ci divertiamo come pazzi.

G: Parto in ritardo! Sono le 05:40, è buio pesto, fa fresco e ho un vento da Ovest piantato in faccia che sommato agli acciacchi della prima mattina mi fa dubitare seriamente di poter arrivare in fondo. Spingendo al massimo, faccio i 18 km/h in piano, mi maledico per la malaugurata idea di partire. Albeggia quando sono a Vignola, finalmente arriva il sole, imbocco la sterrata lungo il fiume Panaro e tutto va meglio.

ARRIVO AI TABURRI DI FELLICAROLO

R: Gli ultimi tornanti sono sterrati, ma il terreno fangoso è congelato e le ruote fanno un buon attrito. La monster Mondo Pequod che Claudio cavalca sembra più adatta e gli permette di traversare in scioltezza anche il sentiero innevato che conduce al rifugio Taburri. Siamo in perfetta tabella di marcia. Il sole delle 11 scalda le pietre del rifugio chiuso, le calpesto con i piedi scalzi sperando che finalmente prendano temperatura.

G: Arrivo alle 11:40, sulla mia Gravel il rapporto più morbido è un 42-42. Con la bici carica i muscoli della gambe sono di "ghisa" e sono "stanchino". Cambio assetto e faccio due chiacchiere con 3 guardie forestali, unici avventori del rifugio che, fortunatamente, è aperto!

PELLI:

R: Smontiamo tutto dalle bici e incolliamo le pelli alle solette, prepariamo tutto in silenzio, concentrati, felici



e veloci. Bici nascoste, zaini in spalla, sci agganciati e talloni liberi cominciamo a salire. Il "Libro Aperto" non è la cima più blasonata dell'Appennino settentrionale e quindi è un po' selvaggia, la sua forma amichevole le dà il nome. Ironicamente offre un paio di belle pagine pendenti, golosissime per noi "sci-appeninisti".

SI SALE

C: La giornata è fresca, il vento da nord mantiene la neve dura, la troviamo nel bosco appena ammorbidita per salire comodamente, e invece ancora dura nella parte alta.

R: Usciamo dal bosco e notiamo che il vento ha spazzato via la neve fresca caduta pochi giorni prima. Il pendio è costellato da lastre di neve ghiacciata, molto insidiosa. Claudio procede sicuro cesellando una rotta che evita i tratti duri, gli sci aderiscono appena, ma ci consentono di salire fin sotto la vetta. Mancano gli ultimi metri e, fosse per me, mi considererei arrivato, ma so bene che per Claudio non ci sono mezze misure "la cima è quando sopra di te c'è solo il cielo"

Non protesto. Mettiamo gli sci nello zaino e iniziamo a calciare la neve marmorea per scavare delle lievi tacche che ci permettano di salire.

GUIDO: Dico al gestore del rifugio che vado sul Libro Aperto. E' passato mezzogiorno, fa caldo e la neve è fradicia. La fitta faggeta, nonostante ci siano tracce di altri scialpinisti saliti nei giorni precedenti, è piena di rami rotti che rendono la salita scomoda. Dopo 20 minuti mi rendo conto di aver sbagliato sentiero al primo bivio e per collegarmi alla giusta traccia, taglio nel bosco ripido. Da solo è tutto più avventuroso e rilevo che faccio più fatica a trovare la tranquillità che normalmente ho con l'ambiente invernale di montagna. Voglio solo arrivare in cima!

CIMA!

C: Arriviamo con gli sci sul crinale e facciamo a piedi i pochi metri che mancano per la cima. Siamo felici! Si vedono le Alpi da una parte e il Mar Tirreno dall'altra. Cerchiamo un punto un po' riparato dal vento per togliere le pelli.

R: Penso con ironia che questo è il tetto del nostro mondo, quello consentito ora. Un passo più in là e saremmo fuorilegge "svalicando" in Toscana. Siamo nel posto consentito dalla legge più lontano e più in alto rispetto a casa. Nonostante siano quasi le 14 la temperatura scende. Togliamo le pelli, agganciamo i talloni

G: Lascio gli sci poco sotto al dentino finale, alle 14:40 sono in cima, avevo previsto le 15:00 e sono contento di averci messo un po' meno. Ho le gambe veramente cotte. Sono assolutamente solo sul Libro Aperto, ma anche su tutte le cime circostanti non si vede un'anima. Mi godo il paesaggio mentre ingurgito una banana e qualche fico secco. Caccio due urla potenti per sentire che effetto fa la mia voce dalla cima: nulla di memorabile, niente eco, mi sento piccolo. Scendo a piedi dalla cima, mi do una sgranchita e rimetto gli sci.

DISCESA:

R: Godiamo delle prime curve su neve perfetta poi di nuovo duro, il fitto bosco di faggi, i guadi e i Taburri. Vorrei sdraiarmi e bere, ma fa freddo, anche la fontana è ghiacciata e sgocciola lentamente.

C: Ricarichiamo tutto con cura e siamo pronti a scendere. Arriva l'asfalto e i km scorrono veloci, la fatica si fa sentire e la monotonia della Valle del Panaro ci fa sembrare il tratto fino a Marano infinito. Gelato ghiotto a Vignola e via verso casa.

Buffo passare al "Pratello" con gli sci sulla bici.



Arriviamo a casa per cena, molto contenti, stanchi, ma non stremati.

G: La neve è veramente fradicia dopo due curve in cui affosso gli sci capisco che è il caso di stare leggeri e volo veloce verso il bosco. Nella faggeta abbraccio un paio di alberi, guado il torrente e sono nuovamente ai Taburri. Stefano è veramente gentilissimo e, nonostante io sia l'unico ospite, mi imbastisce una porzione di tortelloni al ragù accompagnati da una birra fresca, che delizia!

Mi cambio, rimetto gli sci e lo zaino sulla bici, ingerisco ancora qualche caloria con una crostata al mirtillo, bevo il caffè e via di partenza verso casa! Il ritorno è

letteralmente una volata sulle ali dell'entusiasmo. Vuoi la discesa, vuoi che fino alla cima e ritorno al rifugio con gli sci è andato tutto bene, vuoi che a casa c'è il piccolo Ettore che mi aspetta, ma sono iper motivato e spingo a tutta.

Finalmente sono anche più tranquillo, mancano 80 km, ma so che ormai è fatta! Quel vento cane che la mattina mi ha dato contro ha avuto la cortesia di calare, ma di non girarsi; da Vignola mi spinge, apprezzo e ringrazio.

Arrivo a casa poco prima delle 21, appena in tempo per dare un bacino al piccolo, uno alla mamma e ripulire la tavola dai resti della cena.

** Aspirante Guida Alpina*



Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera 'Farina-Stagni'

La Scuola di Scialpinismo prepara chi è interessato ad un modo diverso di andare in Montagna e a chi, pur amando la pratica dello sci, si è accorto che impianti di risalita e piste sovraffollate, oltre a guastare la natura, ci allontanano da essa e ci impediscono di goderne la bellezza. I corsi sono impostati su due livelli: il primo di base (SA1) e il secondo (SA2) rivolto a persone in possesso di esperienza scialpinistica che abbiano già svolto l' SA1. Oltre ai corsi la sezione organizza tutti gli anni, attraverso il Gruppo di Scialpinismo, un ricco calendario di gite rivolto a chi ha già frequentato almeno il corso SA1. Per maggiori informazioni contattate la segreteria del CAI.



La "magia" delle membrane

di Fabio Saletti*

L'approfondimento in questo numero riguarderà le membrane impermeabili che vengono utilizzate per la costruzione delle tanto amate giacche per le nostre attività outdoor.

L'argomento è per sua natura decisamente vasto per cui ci concentreremo su quello che noi tutti conosciamo come Gore-tex, che ad oggi è di fatto il punto di riferimento, limitandoci a dire che esistono anche altre membrane con prestazioni molto diverse tra loro, sia in positivo che in negativo.

Il cuore del Gore-Tex risiede in una membrana sottilissima in PTFE (politetrafluoroetilene) microporosa, caratterizzata dalla presenza di pori estremamente più piccoli (20000 volte) di una goccia d'acqua, ma 700 volte più grandi del vapore acqueo: ciò permette al sudore di uscire, ma alla pioggia di non entrare.

Esistono sostanzialmente 5 classi di Gore-Tex: Gore Performance, Pro, Active, Paclite e Shakedry.

Questa diversificazione è avvenuta con il processo tecnologico che ha permesso di adeguare la membrana a determinati utilizzi specifici e alle necessità in ambiente.

Per districarsi nella scelta della nostra giacca può essere utile valutare l'impermeabilità (lo standard Gore è 25.000/28.000 mm di colonna d'acqua), ma soprattutto la traspirazione, che di solito viene espressa in RET (Resistance of Evaporation of a Textile) o in g/mq/24h (MVTR9). Per semplificare: minore è il RET, maggiore è la traspirazione: sotto 13 si definisce molto traspirante (>10000 MVTR).

Un'altra caratteristica importante è la tipologia di costruzione. La sottile membrana è accoppiata (foto 1) con uno strato esterno di nylon o poliestere; questo strato inficia molto la resistenza meccanica e la durata dell'impermeabilità nel tempo, ma anche il peso e la comprimibilità. Internamente invece la membrana può venire protetta con una fodera termica o no (2 strati, foto 2), con una spalmatura (2,5 strati, foto 3) o un ulteriore tricot di nylon (3 strati).

Tutte queste caratteristiche si combinano per ottenere il capo ideale. Ricordiamoci che, salvo rari casi, la traspirazione è inversamente proporzionale all'impermeabilità (e in generale alla protezione) nel tempo.

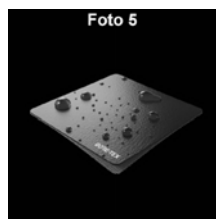
Durante l'attività fisica la membrana non ci impedisce di sudare, quindi dobbiamo trovare il compromesso migliore tra agenti atmosferici (acqua, neve, vento) e la nostra sudorazione.

Importante ai fini della durata dell'idrorepellenza del tessuto esterno è il trattamento DWR (Durable Water Repellent) che fa sì che si formi "la gocciolina" di acqua sull'esterno del capo. Accortezza per preservare questa caratteristica è lavare la giacca con prodotti appositi in grado di rigenerare e non lavare via questo trattamento, oltretutto non rovinandolo ostruendo i pori.

Quindi nello specifico:

- Gore Performance: 28000 mm di colonna d'acqua, RET<9. Solitamente costruito in 3 strati in poliestere. Materiale non leggerissimo e non super comprimibile, molto resistente e duraturo con un'impermeabilità permanente. Adatto ad utilizzi generici anche gravosi in attività non troppo aerobiche.
- Gore Pro: 28000mm di colonna d'acqua, RET<6, tre strati in poliammide. Grandissima impermeabilità nel tempo e resistenza all'usura abbinata ad un'ottima traspirazione. Il capo ideale per alpinismo, spedizioni, tour in quota, arrampicata invernale anche su ghiaccio. Sicuramente il materiale più costoso. Comprimibile, ma non troppo.
- Gore Active: 28000mm, RET<3,5, 3 strati. Il materiale più traspirante, estremamente comprimibile e leggero, discreta resistenza all'usura, ma decisamente inferiore alle due tipologie prima. Adatto agli sforzi fisici elevati come nel running e nello scialpinismo.
- Gore Paclite: 28000mm, RET<6. Internamente protetto con spalmatura di carbonio, quindi decisamente leggero e comprimibile, non duraturo come i 3 strati. Entry level a livello economico per Gore. Adatto ad utilizzi anche impegnativi, ma con una resistenza inferiore.
- Gore Shakedry (foto 5): 28000mm RET<3. Membrana direttamente all'esterno senza tessitura laminata. Estremamente traspirante e comprimibile, ma estremamente delicata. Utilizzi estremamente aerobici, da usare con cautela, senza zaino ad esempio.

* Store Manager di Nuovi Orizzonti Bologna



Consigli alimentari in montagna

di **Silvia Strata***



Quando andiamo in montagna, spesso ci chiediamo cosa è meglio mangiare per non incorrere nella “crisi di fame” o, invece, pensiamo di poter /dover mangiare cibi molto “nutrienti” per avere energie sufficienti. Sarebbe opportuno, per poter scegliere consapevolmente cosa mettere nel piatto, conoscere alcune semplici nozioni che ci permetterebbero di non rinunciare al gusto ed alla piacevolezza del cibo ma che, effettuando scelte mirate, aiuterebbero il nostro organismo ad affrontare al meglio la giornata.

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Genericamente è ormai consolidato il principio, per sportivi e non, di rispettare ,nei limiti del possibile, le seguenti proporzioni di sostanze alimentari; CARBOIDRATI 50/60%, GRASSI 20/30%, PROTEINE 12/15% oltre a vitamine e Sali minerali

CONSIGLIATO:

variare il più possibile gli alimenti
utilizzare meno grassi di origine animale privilegiando olio a crudo
moderare fortemente il consumo di carne ed incrementare quello di pesce
cucinare preferibilmente al forno, su piastra, al vapore limitando i grassi
limitare insaccati e formaggi

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN MONTAGNA: PRIMA DELLA GITA

Il glicogeno è la forma in cui i carboidrati vengono accumulati ei muscoli e nel fegato (una sorta di riserva per il nostro organismo). La quantità di zuccheri nel sangue deve essere all'interno di un determinato range (perciò non può essere né troppo bassa né troppo alta). Durante la notte (digiuno) il glicogeno accumulato viene in parte utilizzato per mantenere costante la glicemia (la quantità di zucchero nel sangue). Quindi nella colazione prima dell'escursione l'assunzione di carboidrati è utile per incrementare le scorte di glicogeno. Ma i carboidrati variano molto la loro azione in relazione alla velocità con cui vengono scissi ed immessi nel sangue (indice glicemico). Più velocemente un alimento viene scisso e gli zuccheri vengono immessi nel sangue, più viene rilasciata una considerevole quantità di insulina che “cattura” gli zuccheri e li elimina dal circolo sanguigno. In questa situazione i muscoli utilizzano gli zuccheri residui nel circolo sanguigno e devono ricorrere alle riserve rischiando di causare al cosiddetta “crisi di fame” o “calo di zuccheri”. Se diversamente i muscoli possono utilizzare, fin dall'inizio dell'attività, una miscela di carboidrati e grassi, l'impiego del glicogeno può essere distribuito per molto più tempo. Invece, l'assunzione di cibi con alto indice glicemico (più è alto più velocemente gli zuccheri vengono immessi nel circolo sanguigno), causa innalzamento dell'insulina e precoce esaurimento delle scorte di glicogeno.

Ne consegue che nelle 24 ore precedenti la gita è altamente consigliata l'assunzione di carboidrati che abbiano un tempo di assorbimento intestinale lungo in modo da avere un continuo afflusso di zuccheri nel sangue per diverse ore.

CONSIGLI PRIMA DELLA GITA

Cena con circa il 60/70% di CARBOIDRATI COMPLESSI (pane integrale, riso, pasta(meglio integrale), patate, frutta.

Una modesta quantità di grassi e proteine facilmente digeribili (pesce o carne bianca conditi con olio di oliva, salumi magri (bresaola), verdura, frutta, latte o yogurt con un cucchiaino di miele
Evitare: salse, cibi elaborati, carni ed alimenti ricchi di grassi durante la cottura, legumi (fermentando possono causare fastidi addominali durante l'attività fisica)

2 ore circa prima della gita(colazione)

mangiare carboidrati con medio-basso indice glicemico:

pane/cereali integrali senza zucchero

biscotti integrali con ridotte quantità di zucchero

yogourt senza zucchero (quello alla frutta ne contiene, genericamente, molto aggiunto)

banane, mele, albicocche secche

succo di arancia, pompelmo, mela senza zucchero aggiunto

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN MONTAGNA: DOPO LA GITA

Al termine di un'uscita lunga e/o intensa l'organismo ha perso acqua e Sali minerali e le scorte glicemiche sono state intaccate se non esaurite.

A causa dell'intensità dello sforzo, infine, anche alcune fibre muscolari sono state danneggiate.

Se si ha in previsione un'ulteriore uscita a distanza di 12-48 ore è bene curare con particolare attenzione la fase di recupero ripristinando il più velocemente possibile quello che l'organismo ha perso durante la giornata. Il pasto dopo la gita dovrebbe essere semplice e leggero!

Consigliato: minestrone di verdura con riso o pasta condito con olio di oliva, oppure pasta o riso o gnocchi di patate con condimenti leggeri, una porzione (circa 200gr) di formaggio o di carne bianca o pesce, abbondante porzione di verdura cotta e/o cruda condita con olio di oliva, pane possibilmente integrale, frutta fresca o crostata con marmellata di frutta.

Questo tipo di pasto aiuta a contrastare l'eventuale accumulo di acido lattico in quanto ricco di alimenti alcalinizzanti.

*Fisioterapista
e Socia del CAI Parma

Indice Glicemico Alimenti (I.G)								
Alimento		I.G	Alimento		I.G	Alimento		I.G
Alto Indice Glicemico	Sciroppo di Glucosio	100	Indice Glicemico Moderato	Succo di Mela	50	Basso Indice Glicemico	Arancia	35
	Patate Fritte	95		Bulgur Integrale	50		Fagioli Cannellini	35
	Patate al Forno	95		Cachi / Kiwi	50		Amaranto	35
	Farina di Riso	95		Ananas	50		Azuki	35
	Fecola di Patate	95		Muesli senza Zucchero	50		Fagioli Rossi / Neri	35
	Carote Cotte	85		Patate Dolci	50		Farina di Ceci	35
	"Latte" di Riso	85		Farina di Farro Integrale	45		Semi di Lino / Sesamo	35
	Farina Bianca	85		Pane Azzimo Integrale	45		Pesche	35
	Riso Soffiato	85		Pane Int. Tostato	45		Piselli Freschi	35
	Galette di Riso	85		Semola Integrale	45		Prugne	35
	Pane Bianco	85		Farro	45		Riso Selvatico	35
	Pop Corn	85		Riso Basmati Integrale	45		Quinoa	35
	Zucca	75		Segale	45		Salsa di Pomodoro	35
	Anguria / Melone	75		Succo Arancia	45		Albicocche	30
	Zucchero	70		Succo Pompelmo	45		Carote crude	30
	Tagliatelle (grano tenero)	70		Farina di Segale Int.	45		Ceci	30
	Fette biscottate	70		Cous Cous Integrale	45		"latte" di soia	30
	Pane Azzimo	70		Pasta Integrale al Dente	40		"latte" d'avena	30
	Riso Bianco	70		Pane Azzimo Integrale	40		Fruttosio	20
	Miglio	70		Pane Int. Lievito Naturale	40		"yogurt" Soia Naturale	20
Zucchero Integrale	65	Avena	40	Cacao in Polvere	20			
Pane Integrale	65	Kamut	40	Farina di Carrube	15			
Cous Cous	65	Grano Saraceno	40	Noce / Nocciola	15			
Mais	65	Thain	40	Sciroppo Agave	15			
Orzo Perlato	60	Fiocchi d'Avena Crudi	40	Crusca Avena / Frumento	15			
Riso Lungo	60	Prugne Secche	40	Soia	15			
Bulgur	55	Fico Secco	40	Tofu / Tempeh	15			
Riso Rosso	55	Pane di Grano Saraceno	40	Zucchine	15			

RIASSUNTO: CONCETTI BASE

SI! Un caffè prima dell'attività fisica

La caffeina:

- raggiunge rapidamente il cervello, dove agisce come antagonista dell'adenosina, bloccandone l'azione sedativa e portando ad un aumento dello stato di attenzione, concentrazione, tempi di reazione e diminuzione del senso di fatica.
- mobilita i depositi di grasso (lipolisi) e stimola i muscoli ad usarli come combustibile per ritardare la perdita di glicogeno muscolare consentendo un esercizio prolungato.
- stimola il rilascio di adrenalina, un neurotrasmettitore implicato in diverse funzioni fra cui l'aumento della frequenza cardiaca e la deviazione del flusso sanguigno verso i muscoli



NO! Un panino sostanzioso durante l'escursione

Da escludere Salumi e Formaggi grassi, salse tipo maionese Frittate, Lasagne o Paste al forno condite con sughi grassi.

Consigliato un piccolo panino (meglio se integrale) con poca bresaola o formaggio (meglio, un pezzetto di grana)

L'anno che verrà... il CAI avrà una nuova sede

L'anno vecchio sta finendo senza tanti rimpianti perché i pur numerosi successi degli atleti italiani non sono bastati ad alleviare le conseguenze sanitarie, sociali ed economiche della perdurante pandemia.

Anche l'attività del CAI è stata necessariamente limitata per i corsi, le escursioni e le iniziative culturali. Ora con ragionevole e prudente ottimismo stiamo preparando i programmi 2022 puntando a una ripresa a pieno regime e con una grande novità: finalmente dopo anni di ricerche infruttuose abbiamo individuato un immobile da destinare a sede della Sezione.

Gli spazi saranno finalmente adeguati alle nostre esigenze e ci consentiranno di disporre di uffici per segreteria e amministrazione, di un'ampia biblioteca, di quattro aule per corsi e riunioni, di un'officina per il ciclo escursionismo, di magazzino per la sentieristica e di un ampio spazio di oltre sei metri di altezza dove allestire una parete didattica d'arrampicata e svolgere le assemblee più numerose.

L'immobile si trova in prossimità di via Arcoveggio e del Parco della Ca' Bura, è libero su tre lati e dotato di ampio parcheggio privato, è facilmente raggiungibile con l'autobus della linea 11 attivo fino a tarda ora e con la ciclabile del Navile.

Nel mese di febbraio sarà perfezionato l'acquisto col rogito notarile e inizieranno i necessari lavori di adeguamento tecnico e funzionale con l'obiettivo di trasferire la sede prima dell'estate.

Si tratta di un impegno economico e finanziario rilevante, ma che può essere affrontato con serena consapevolezza per la consistenza patrimoniale della Sezione e per l'intensa attività annuale che oltretutto potrà ulteriormente svilupparsi nei prossimi anni grazie agli spazi e ai servizi offerti dalla nuova sede.

Quindi con i migliori auguri a tutti i nostri soci e ai nostri lettori guardiamo con fiducia l'anno che verrà!



SICURI IN MONTAGNA CON IL CAI

L'escursionismo in montagna è una pratica sportiva che coinvolge un gran numero di appassionati, dai trekker incalliti ai "turisti camminatori per caso", la popolazione che calca i sentieri è ricca e variegata. Altrettanto ricca è la proposta di sentieri che le nostre montagne possono offrire, dai facili percorsi adatti alle tranquille escursioni familiari ai tracciati più difficoltosi. I sentieri segnalati dal Cai si aggirano attorno ai 40-50.000 chilometri. Sui percorsi meno impegnativi in questi mesi di lockdown abbiamo assistito a un forte incremento di camminatori mossi da entusiasmo e dalla curiosità di conoscere ambienti naturali e spesso trascurati anche sul nostro appennino.

Una scelta di libertà, non sempre accompagnata dalla necessaria prudenza e da piena consapevolezza dell'esperienza e dei limiti personali: liberi sì, ma liberi di comportarsi bene. Osservando i dati degli interventi del soccorso alpino si può constatare che la maggioranza degli incidenti in montagna è generata da superficialità e incapacità di valutazione dei rischi: su circa 7.000 missioni annue il 43 % è rivolto ad escursionisti il 13% a cercatori di funghi, il 18 % a sciatori, scialpinisti e sciatori fuori pista. Certo queste percentuali sono dovute al fatto che il numero di persone che si dedica all'escursionismo non impegnativo è di gran lunga superiore a quello di chi frequenta la montagna per arrampicare, ma i sentieri pur essendo meno pericolosi delle vie alpinistiche troppo spesso vengono affrontati da persone non adeguatamente preparate e da escursionisti che non conoscono sufficientemente l'ambiente montano e non ne rispettano le regole. Il Club Alpino Italiano ha tra i propri obiettivi primari quello della sicurezza e della prevenzione degli incidenti in montagna e negli ambienti impervi: far camminare insieme escursionisti esperti con frequentatori occasionali o neofiti può ridurre di molto il rischio di infortuni dovuti all'impreparazione e alla sottovalutazione dei pericoli oggettivi. A questo contribuiscono con il loro impegno assiduo e volontario i direttori di escursione e gli accompagnatori del Cai e i corsi di vario livello organizzati dalle scuole di alpinismo, escursionismo e cicloescursionismo offrono un qualificato supporto alla conoscenza della montagna e alla sua consapevole frequentazione. Per saperne di più leggi: www.sicurinmontagna.it o www.cnsas.it

