



PILLOLE ESCURSIONISTICHE – di Maurizio Martin

CAMMINARE IN MONTAGNA – Manuale d'uso per Escursionisti Occasionali, Neofiti o Poco esperti (soci CAI e NON)

Questo breve manuale vuol essere di aiuto a quelle persone che, seppur appassionate del mondo della montagna, per svariati motivi non hanno l'esperienza necessaria ad affrontare in serenità la pratica dell'escursionismo, sia che si svolga in collina, in zone montane o alpine.

ATTENZIONE: Quanto riportato NON COMPRENDE in alcun modo il camminare in AMBIENTE INNEVATO

ATTENZIONE: Per ESCURSIONISMO si intende quello "base" definito in gergo tecnico come E

NOTA: Vengono rimarcate in **rosso** le parole e i concetti importanti da memorizzare

DIFFERENZA FRA PASSEGGIATA ed ESCURSIONE

PASSEGGIATA – Si intende un camminare tranquillo e sereno, su stradette asfaltate, sterrate, tratturi inerpati o comodi sentieri privi di qualsiasi difficoltà e di orientamento (accessi a malghe, casere, itinerari di paese o verso rifugi turistici, normalmente segnalati da opportuni tabelloni, frecce o indicazioni su pali infissi nel terreno). Solitamente della durata di alcune ore, fra andata e ritorno e supportati da strutture ricettive spesso aperte. I dislivelli (fra punto di partenza e arrivo) minimi e di poca fatica. Questi percorsi possono essere contrassegnati da segnavia CAI (bandierina bianco/rossa).

ESCURSIONE – Il dizionario non definisce in modo esaustivo il significato di questa parola. Se contemplata però nel mondo della montagna questa si deve intendere **sempre e comunque** come una pratica di svago **impegnativa**, sia fisicamente che mentalmente. Sia che si svolga in collina o in alta montagna, in zone frequentate o in luoghi isolati, lungo percorsi segnalati CAI o meno. Di solito della durata di diverse ore oppure di più se la camminata prevista è lunga (6/7/8 anche 9 ore complessive). I dislivelli diventano importanti e quindi determinanti a livello fisico

COME AFFRONTARE LA MONTAGNA FISICAMENTE

Per questo tipo di percorso (E) l'allenamento non incide granché sulla facilità di percorrenza, basta regolare il passo affinché questo non diventi affannoso. Per il neofita, i poco esperti o l'escursionista occasionale la fretta deve essere assolutamente evitata e considerata come fonte di problemi, quindi ...

Passo lento = più regolarità nel cammino, poche soste da effettuare, più facilità di recupero, possibilità di portare sempre a termine l'escursione.

Passo veloce = CATTIVO MAESTRO, anche dopo aver acquisito esperienza e sicurezza.

COME AFFRONTARE LA MONTAGNA MENTALMENTE

È l'aspetto che solitamente non viene considerato, ma è **il più importante** ed è quello che **va approfondito**, perché in certi casi ci può togliere dai guai. L'ambiente montano può creare, in determinate condizioni, incertezze, dubbi, apprensione, sgomento, paura, panico. Condizioni che a loro volta possono creare isterie, azioni imprevedute, rabbia, gesti insensati o poco ragionati. Atti che possono quindi creare pericolo per sé e per gli altri. Questo si risolve solo con **LA CONOSCENZA** e **LA CONSAPEVOLEZZA** del sapere dove ci si trova, soprattutto **CARTOGRAFICAMENTE**.

DEFINIRE L'AMBIENTE DELLA MONTAGNA

La montagna è un **LUOGO ALIENO** per la maggior parte delle persone (meno ovviamente per chi ci vive), ma non per questo meno problematico e capace di mettere in difficoltà chiunque. Più lo **si frequenta, ci si informa e si fa esperienza** meno problematiche potrà quindi di creare. Non sempre però se ne ha il tempo, la voglia, la possibilità e non da ultimo la **PASSIONE** (seppur quest'ultima sia importantissima e fondamentale per affrontare nel modo migliore l'Ambiente verso cui ci si sta rivolgendo). **ECCO COME RISOLVERE IL PROBLEMA ...**

CONSIGLI E SUGGERIMENTI

Non affrontare **MAI** una escursione da soli se non si ha **ESPERIENZA** e non si hanno le **DOVUTE CONOSCENZE**. Resta inteso che il **"da solo"** in escursionismo rimane un **AZZARDO** perché può portare, in caso di difficoltà a fare scelte sbagliate (non avendo la possibilità di un confronto alternativo) con conseguenze non prevedibili.

In due o in gruppo **ASSICURARSI SEMPRE** che ci sia almeno **UNA PERSONA CAPACE** di leggere sulla carta o su uno smartphone l'ambiente circostante e il percorso da seguire. **Perdersi NON DEVE RIENTRARE MAI COME UNA EVENTUALITÀ.**

Affrontare una escursione **SEMPRE IN CONDIZIONI DI TEMPO BUONO**, meglio se ottimale (i bollettini meteo ormai imperversano ovunque e forniscono previsioni in tempo reale). Non tenerne conto è da stolti, pericoloso e illogico.

Gli **UNICI** sentieri che l'escursionista neofita, occasionale o poco esperto deve prendere in considerazione sono **CARTOGRAFICAMENTE** quelli segnati in rosso, in **linea continua** o **tratteggiato** e segnalati da opportuni segnavia (meglio se numerati).



Sentieri di solito facili, ma che possono presentare difficoltà oggettive dovute alla tipologia del terreno o (non raro) alla **errata comunicazione** trasmessa dalla sezione CAI competente alla Casa Editrice, produttrice della carta. L'unico **STRUMENTO** in cui trovare la descrizione qui sopra riportata è la **CARTA TOPOGRAFICA PER ESCURSIONISTI** (scaricabile con opportuna app anche nello smartphone) reperibile e acquistabile in opportuni negozi.

La Carta Topografica va poi letta e interpretata, cosa quest'ultima non facile.

DUE LE POSSIBILITÀ

Frequentare un Corso Base presso una Scuola di Escursionismo
 Informarsi presso la sede e chiedere di avere un contatto con Maurizio e Antonella, TITOLATI CAI
 che si attiveranno quanto prima per organizzare un incontro

I sentieri **numerati** sono generalmente mantenuti e curati dalle rispettive Sezioni CAI, tuttavia **animali selvatici** o **al pascolo, lavori boschivi in atto, schianti di alberi, smottamenti** o **franamenti** oppure **incuria da parte della sezione preposta** possono alterare tali sentieri da rendere, alle volte, il percorso problematico o di difficile individuazione.

NEL QUALCASO AGIRE COME DI SEGUITO INDICATO

SENTIERO INTERROTTO, NON TRANSITABILE, PROSEGUIMENTO PERICOLOSO?

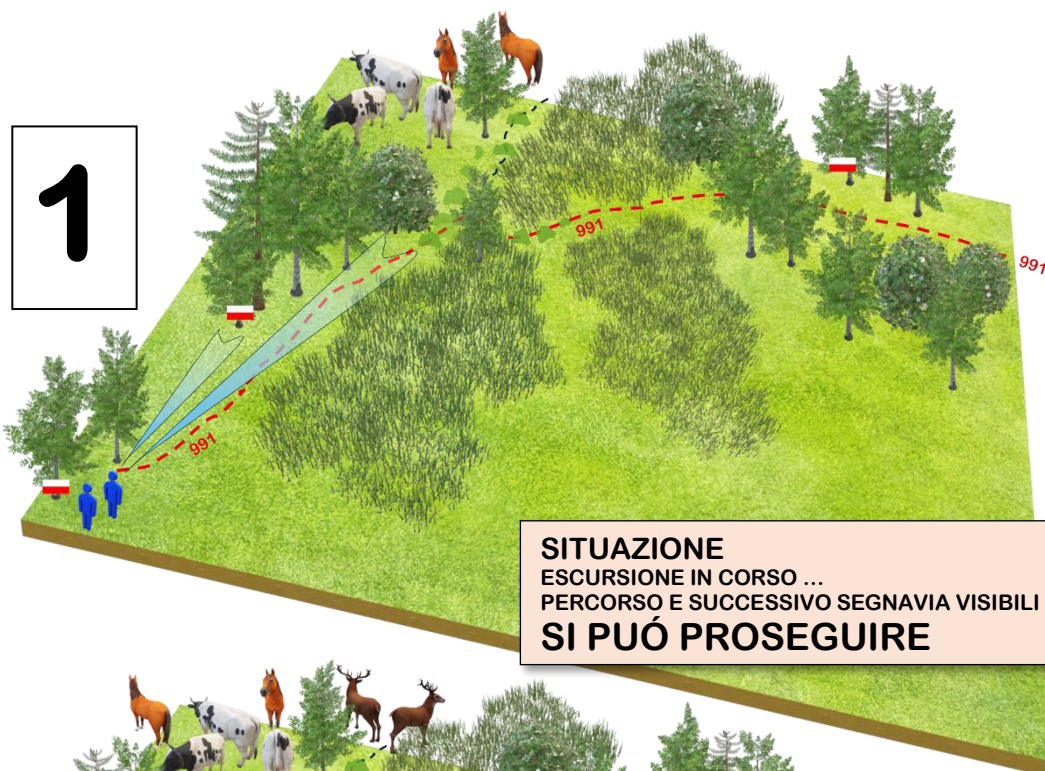
La rinuncia deve essere presa in considerazione. Si ritorna per dove si è venuti.

DI DIFFICILE INDIVIDUAZIONE o SEGNAVIA SEGUENTE NON VISIBILE?

Seguire le indicazioni figurate

COME SPECIFICATO A FRONTE **ESCLUDENDO IL SINGOLO ESCURSIONISTA** PER POTER EFFETTURE LE MANOVRE QUI DESCRITTE GLI ESCURSIONISTI DEVONO ESSERE NECESSARIAMENTE DUE O PIÙ ...

1



SITUAZIONE
ESCURSIONE IN CORSO ...
PERCORSO E SUCCESSIVO SEGNAVIA VISIBILI
SI PUÒ PROSEGUIRE

2



SITUAZIONE
PERCORSO VISIBILE, MA ALTERATO DAL PASSAGGIO DI ANIMALI AL PASCOLO (O SELVATICI)
PROSEGUIMENTO INCERTO, DUBBIO O NON SICURO
SUCCESSIVO SEGNAVIA **NON** VISIBILE
ALT! FERMARSI E VALUTARE

3



SOLUZIONE ...
UN'ESCURSIONISTA RIMANE FERMO SULL'ULTIMO SEGNAVIA TROVATO
L'ALTRO ESCURSIONISTA SI SPOSTA IN AVANTI e IN DIVERSE DIREZIONI FINO A INDIVIDUARE IL SUCCESSIVO SEGNAVIA
SI PUÒ PROSEGUIRE