

BIBLIOGRAFIA - WEBBOGRAFIA CONTATTI

Qualche indicazione per un'attività alpinistica piacevole e in sicurezza (a cura di Giorgio Infante)

QUALCHE SITO WEB...



Club Alpino Italia - no: l'associazione di alpinisti e appassionati di montagna più grande d'Italia.

Oltre al sito nazionale (vi è anche una bibliografia davvero ricca!) puoi cercare anche i siti delle singole sezioni locali. <http://www.cai.it/>

Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico: è una struttura operativa del CAI specializzata nella vigilanza e prevenzione degli infortuni e nel recupero degli infortunati. Sul sito molto materiale e una ricca bibliografia tecnica. <http://www.cnsas.it/>

Sicuri in Montagna: **Sicuri in Montagna** è un progetto di prevenzione e sicurezza montana. Sul sito si possono trovare in particolare utili sussidi tecnici fra cui "Sicuri sul sentiero", "Sicuri sulla neve" e tanti altri. <http://www.sicurimontagna.it/>

Rifugi e Bivacchi: portale internet con una ricca catalogazione di luoghi dove poter sostare e fare tappa durante le escursioni. Consigliabile verificare le informazioni prima di partire per le nostre imprese. <http://www.rifugi-bivacchi.com>



QUALCHE SUSSIDIO TRADIZIONALE Cartine escursionistiche. Su internet sono facilmente consultabili i siti delle diverse case editrici. Alcune coprono molto territorio nazionale (ad es. Kompas), altre solo porzioni locali (es. Tabacco). Per le zone alpine di confine può essere utile anche dare uno sguardo alla cartografia Swisstopo.

M. Callegarin e S. De Michielis, **Dalle Giulie alle Ande ovvero come diventare alpinisti in 10 mosse** ed. Idea Montagna

Solo 10 ma fondamentali tappe per scoprire, con gli occhi del bambino prima e con quello del "posseduto dello stupore" poi, il mondo della montagna e dell'alpinismo. Gli stessi occhi che hanno spinto Maurizio Callegarin a scorazzare per le sue montagne, le Alpi Giulie e Carniche. Un libro rivolto ai giovani. Avventura è già citato il testo:

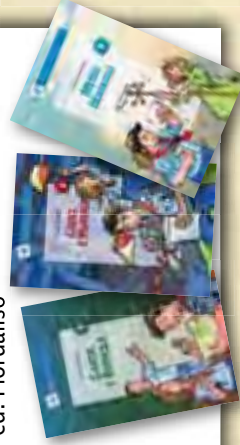
Stefania Simonato, **"Come andare in montagna"** ed. Fiordaliso

Della stessa collana sono consigliati i seguenti sussidi:

Giorgio Cusma, **Carta e bussola** ed. Fiordaliso

Enzo Politini, **Codici e segnali** ed. Fiordaliso

Umberto Pasqui, **Meteo manuale** ed. Fiordaliso



LE SPECIALITÀ DI Squadriglia ALPINISMO



Le cime non sono tutte uguali

Uno degli ambienti che richiede massima attenzione alla sicurezza, precisa cura dei dettagli, imponente organizzazione delle attività da svolgere, è sicuramente l'entusiasmante teatro delle montagne e delle alte quote in generale.

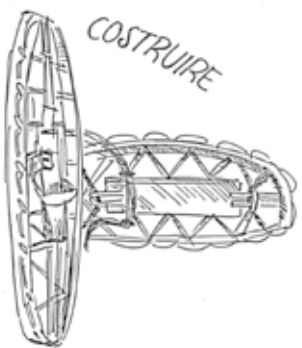
Che si tratti di sentieri d'alta quota, di media, bassa o elevata difficoltà, che vi siano di mezzo cime innevate o condizioni climatiche mutevoli, laghi ghiacciati e fiumi montani, pareti ripide o facilmente scalabili, mai e poi mai una Squadriglia, che intendesse impegnarsi nella conquista della Specialità di Alpinismo, dovrà e potrà dimenticare tali attenzioni. Lo scenario della montagna



e dell'alta quota genera certamente infinite possibilità di esplorazione, scoperta e conoscenza. Ma non si può assolutamente dimenticare o sottovalutare, affrontando questa sfida, l'importanza di

progettare, pensare, strutturare per bene ogni elemento.

Dalla conoscenza dei sentieri, alle attrezzature necessarie, al periodo in cui è saggio sviluppare una determinata attività e alle azioni che sono da evitare.



Ricordiamo ad esempio, che alcune attività che potrebbero essere considerate come tecniche di alpinismo non sono consentite dalle nostre assicurazioni e viene obbligatoriamente previsto un esborso economico supplementare per coprire eventuali rischi o infortuni; a tal proposito vi consigliamo vivamente di chiedere informazioni ai vostri Capi Reparto e, se necessario, ai vostri Capi Gruppo.

Quella di Alpinismo è, come tante altre Specialità di Squadriglia (se non tutte), una Specialità che si incrocia con altre ed offre a tutti la possibilità di accettare tale prova, mettendo a disposizione, ciascuno le proprie abilità e le proprie competenze. Ci sarà così chi pensa alla co-



si cada. Dopo che avrete scelto su che "via"



PESO

arrampicare e vi sarete assicurati (ovvero legati di tutto punto) è arrivato il fatidico momento in cui inizierete a salire. In arrampicata sportiva le vie si distinguono per grado di difficoltà da 3 a 9; maggiore è il grado e maggiore è la difficoltà, ma



↓

sappiate che fino al 5 grado lo sforzo fisico richiesto per salire è limitato se si ha un buon controllo del proprio equilibrio. Quando arrampichiamo conviene quasi sempre porre le punte dei piedi perpendicolari rispetto alla parete per mantenere più facilmente l'equilibrio (avviene perché il nostro peso



"cade" facilmente tra le punte ed i talloni), questo inoltre permette



si cada. Dopo che avrete scelto su che "via" arrampicare e vi sarete assicurati (ovvero legati di tutto punto) è arrivato il fatidico momento in cui inizierete a salire. In arrampicata sportiva le vie si distinguono per grado di difficoltà da 3 a 9; maggiore è il grado e maggiore è la difficoltà, ma sappiate che fino al 5 grado lo sforzo fisico richiesto per salire è limitato se si ha un buon controllo del proprio equilibrio. Quando arrampichiamo conviene quasi sempre porre le punte dei piedi perpendicolari rispetto alla parete per mantenere più facilmente l'equilibrio (avviene perché il nostro peso "cade" facilmente tra le punte ed i talloni), questo inoltre permette

SI



NO



IL PESO DEL CORPO CADE SUI PIEDI

IL PESO DEL CORPO CADE NEL VUOTO: FACCIO PIÙ FATICA

alla gamba di sostenerci meglio e di avere maggiore spinta quando si sale. Per spostarci da una presa all'altra si sposta il peso su di un piede solo "liberando" l'altro, si appoggia poi il piede "libero" sulla presa su cui si vuole arrivare e vi si porta il peso sopra per recuperare l'altro. In tutto ciò le mani e le braccia hanno solo lo scopo di farci mantenere meglio l'equilibrio e darci sicurezza, è utile cercare appigli per le mani all'altezza degli occhi e in linea con le spalle, questo per non privare le braccia dell'afflusso di sangue affaticandole inutilmente.

Damiano Sandei

disegni di DAMIANO SANDEI e MARTINA ACAZI

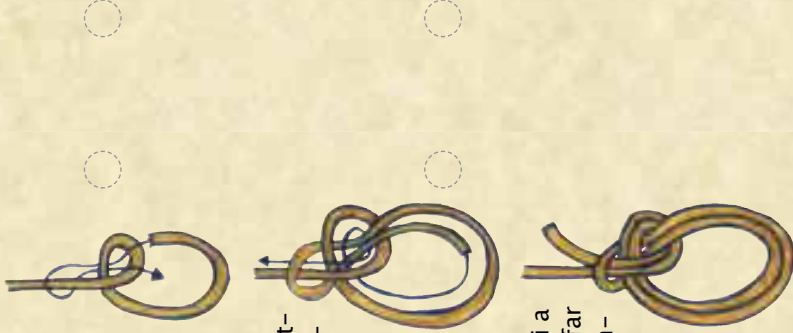
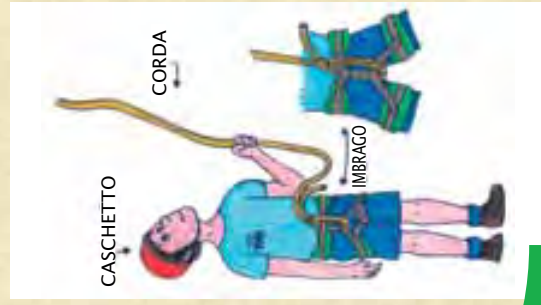
Missione in verticale

Come ripeteva sempre un anziano alpinista che mi insegnava ad arrampicare "l'arrampicare non è altro che una camminata... in verticale", forse semplificava un po' troppo le cose ma di certo camminare e arrampicare hanno molte cose in comune. Una parete artificiale per l'arrampicata è formata da pannelli disposti in modo da simulare una parete di roccia, le protuberanze colorate attaccate alla parete si chiamano prese ed imitano gli appigli che si possono trovare sulle pareti di roccia. I colori delle prese non sono casuali, servono a suddividere le varie vie, ovvero i percorsi che dovresti seguire arrampicando, quindi quando si inizia ad arrampicare su di un colore bisognerebbe proseguire sfruttando le prese dello stesso colore. È utile studiare bene il percorso e magari chiedere consiglio a qualche esperto per non imbarcarsi su una via troppo difficile agli inizi e demoralizzarci di conseguenza. I tre elementi che garantiscono che non ci si faccia

parete nel caso in cui

male arrampicando sono la corda, il caschetto e l'imbrago. L'imbrago usato nelle arrampicate su parete artificiale lega singolarmente le gambe attraverso degli anelli di fettuccia imbottiti chiamati cosciali e la vita; l'imbrago dev'essere stretto ma non troppo, cioè deve rimanere aderente al corpo senza però stringere al punto da costringerci a trattenerne il fiato o a non far arrivare il sangue alle gambe. All'imbrago leghiamo la corda usando un nodo bolina detto inseguito per il modo con cui va realizzato. La corda, passando nelle aperture apposite, deve legare assieme

la cintura con i cosciali, e importante per la vostra incolumità far sempre controllare il tutto ad un esperto. Infine è la volta del caschetto, anche se a qualcuno può apparire inutile, in una palestra di roccia ha comunque la sua importanza in quanto protegge la testa da urti contro la corda o contro la



struzione di ghettoni e ciaspole, chi si occuperà della manutenzione delle corde, chi studierà i percorsi, chi leggerà le carte e la situazione meteorologica, chi penserà alla rete comunicativa e di avviso della vostra presenza in montagna a tutti gli enti preposti (Soccorso Alpino, Corpo Forestale dello Stato, rifugi CAI, solo per offrire degli esempi). E anche l'alimentazione è fondamentale in montagna: pensare ad una dieta leggera e nutriente, riflettere sui migliori momenti in cui fermarsi per una pausa da sfruttare per rifocillarsi.

Studiare per bene i sentieri, le piste, quanto tempo si impiegherà, prevedere gli inconvenienti più disparati ed avere sempre un piano di riserva. La montagna è meravigliosa, ma ha le sue leggi che vanno conosciute, comprese, rispettate e impongono la capacità di adattarsi, cambiare programma e, quando necessario, rinunciare.



E poiché queste Guide e questi Esploratori del 2013 sono figli dei loro tempi, uno sguardo potrà essere rivolto anche alle nuove frontiere dello scalare su parete artificiale. Un modo per imparare uno stile tecnico anche per chi potrebbe non essere vicinissimo a contesti d'alta montagna.

Dario Fontanesca

Una montagna si scala dal basso, sempre: affrontiamo le prove per livelli, senza strafare.



Le tecniche della Specialità di Squadriglia di Alpinismo..

Specialità individuali e Brevetti utili

Una Squadriglia impegnata in attività alpinistiche necessita di tante competenze: per godere al massimo dell'esperienza e per essere sempre pronta e in sicurezza. Un'ottima occasione per gli Squadriglieri per lavorare su una specialità individuale legata all'alpinismo e/o su un brevetto: vediamo quali sono!

W

ALPINISTA

Probabilmente se sceglierai questa specialità sarai il leader della



Squadriglia durante le attività di alpinismo e potresti essere tu l'autore del prossimo inserto tecnico! Con questa specialità avrai la responsabilità non solo di conoscere molto bene le tecniche ma dovrai aver fatto molta pratica a titolo personale: sarai così capace di insegnare al resto della Squadriglia ogni segreto.

ATLETA

Conoscere il corpo umano, saper compiere le tecniche base di corsa,



salti, lancio. Sapersi allenare e sapersi nutrire cor-

rettamente. Una specialità utile perché chi va in montagna si deve sempre confrontare con il proprio corpo, con la fatica e la resistenza, con la consapevolezza dei propri limiti e delle potenzialità.

GUIDA

La conoscenza del posto dove si va è fondamentale: dal punto di vista geografico/topografico, ma anche storico/culturale, per i servizi offerti e i trasporti. Insomma un EG capace di sapere dove si va e di aver chiaro tutte le potenzialità del luogo.



INFERMIERE

Conoscere l'anatomia e il funzionamento del corpo (specialmente sotto sforzo), saper praticare le attività base del primo soccorso, intervenire per le prime cure nelle situazioni di bisogno ma anche saper controllare e prevenire che accadano incidenti. E per finire è essenziale questa specialità perché un buon infermiere saprà cosa portare nella cassetta di pronto soccorso.

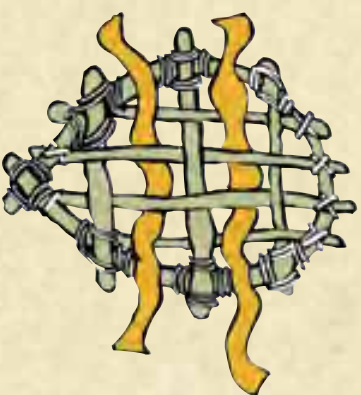


NATURALISTA

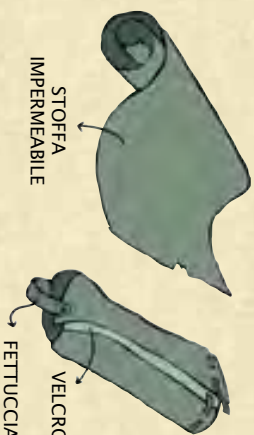
I posti meravigliosi devono essere conosciuti ed apprezzati con competenza.



nastri di nylon per fissare le ciaspole agli scarponi. È importante che la punta dello scarponone sia legata per bene sulla struttura, mentre il tacco deve potersi sollevare per rendere più comoda la camminata. Poi, visto che la classe non è



acqua, abbiamo anche creato delle ghette artigianali con una stoffa impermeabile, creando una specie di gambaletti chiusi con il velcro. All'estremità abbiamo attaccato una fettuccia da far passare sotto lo scarponone in modo che le ghette non scivolassero in alto. E così la neve è rimasta fuori dai nostri scarponi per tutta la passeggiata.



Ci sono tanti modi per costruire delle racchette da neve, dai più complessi, come il modello che trovate sul famoso Manuale del Trapper di Andrea Mercantini (Ed. Longanesi), ai più semplici. Ricordate sempre che le racchette, in particolare quelle artigianali, vanno bene per camminare sulla neve senza grandi pendenze. Su ghiaccio e in pendenza servono i ramponi. In caso di emergenza anche un paio di rami folti di abete fissati sotto gli scarponi possono aiutare a non sprofondare ad ogni passo.

Ma in generale vale qualunque metodo per realizzare una superficie larga e leggera da fissare sotto gli scarponi, una specie di "zatterone" con cui galleggiare nella neve.

Quello che serve è un anello ovale realizzato con un materiale robusto e flessibile, completato da un reticolato abbastanza fitto da non sprofondare nella neve. Rami elastici, tubo nero di plastica da irrigazione, corde e stringhe, tutto può servire a camminare in caso di necessità. Se invece l'impresa è programmata e preparata, allora non resta che seguire le idee e le impronte delle Manguste!

Paolo Vanzini



La squadriglia Manguste e l'impresa della costruzione delle ciaspole

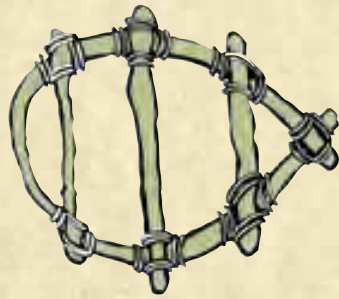
to vadano esattamente dove stiamo andando noi. Quindi massima attenzione e preparazione all'uso della bussola e alla conoscenza delle tecniche di orientamento.

Ma tutto questo per una Squadriglia in gamba è il pane quotidiano. È per questo che siamo andati a chiedere direttamente alle Manguste dell'Arezzo 14 - che hanno realizzato le ciaspole per utilizzarle in uscita - come si possono costruire. Ecco quello che ci hanno raccontato.

L'esperienza delle

Manguste. Abbiamo usato, per la struttura principale

dei rami verdi e flessibili che abbiamo annodato all'estremità in modo che si seccassero mantenendo la forma ovale che sarebbe servita come struttura portante. Poi abbiamo



preso dei rametti più piccoli ma spessi e resistenti e ci abbiamo fatto delle piccole incisioni (è stata un'ottima occasione per insegnare alle novizie qualche rudimento della pionieristica in vista della sfida del campo estivo!)

Ne abbiamo usati tre per ciaspole disposti orizzontalmente e li abbiamo fissati con delle legature quadre, disponendoli secondo la grandezza del piede di ognuna (anche le ciaspole erano di diverse grandezze a seconda del peso di chi le avrebbe utilizzate).

Le ciaspole già così reggevano, ma per estetica e per aumentare la superficie che avrebbe resistito allo sprofondamento nella neve, abbiamo preso delle canne sottili di bambù e le abbiamo incastrate trasversalmente.

Alla fine abbiamo inserito dei

Conoscere le regole del mondo naturale, l'ecologia, la flora e la fauna per un'esperienza che sia veramente un'immersione nella bellezza delle montagne.

OSSERVATORE

Utilizzare tutti i cinque sensi per notare tutti i dettagli e per osservare il territorio intorno a noi. Saper vedere, ascoltare, toccare e odorare l'ambiente che ci ospita per saperne apprezzare fino in fondo la bellezza e per essere pronti anche a prevedere eventuali situazioni di pericolo.

OSSERVATORE

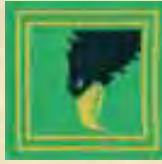
METEO Le condizioni meteorologiche favorevoli consentono un'attività svolta in sicurezza. Conoscere i principi fisici dei fenomeni atmosferici, saper "leggere" il meteo e saper fare delle previsioni (e saper come ricercare le previsioni scientificamente più attendibili): con queste competenze la Squadriglia non si farà mai sorprendere dal maltempo!

SEGNALATORE

In caso di necessità conoscere i diversi modi per segnalare e per rendersi visibili a distanza può essere assai importante.

TOPOGRAFO

Non si può partire



Brevetti utili

GUIDA ALPINA

Per non aver nessun dubbio su come percorrere i sentieri di montagna in sicurezza, saper preparare un'escursione (logistica, preparazione, equipaggiamento, alimentazione) e su come cavarsela anche in condizioni impegnative.

SOCCORSO

Importante per saper fronteggiare ogni situazione avversa o incidente, ma soprattutto essere in grado di prevenire i rischi.

SHERPA

Il vero brevetto per non farsi mai cogliere di sorpresa ed essere sempre pronti e competenti in ogni condizione di avventura alpinistica.

Giorgio Infante



A caccia di idee per realizzare le imprese di Alpinismo

COSA OSSERVARE, DOVE CERCARE, COME DECIDERE

Osservare un bellissimo paesaggio montano con le sue vette e un sentiero pronto ad essere percorso. Ci sono tutti gli ingredienti per suscitare il desiderio di realizzare un'impresa di Alpinismo!

L'osservazione della natura montana racconta già ai nostri cuori cosa vorremmo fare e cosa desideriamo. Tuttavia dobbiamo dotarci anche di alcuni strumenti per decidere. Vediamo quindi cosa potremmo fare.

Il Club Alpino Italiano

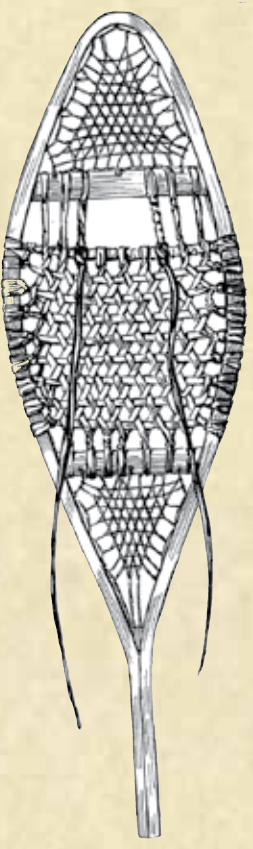


Il Club Alpino Italiano è l'associazione di alpinisti e appassionati di montagna più grande d'Italia. Sul territorio italiano vi sono poco meno di 500



sezioni, ovvero i gruppi locali del CAI. In ogni sezione è possibile trovare persone competenti per ogni tecnica alpinistica: chiedere alle persone esperte è il primo passo per scegliere consapevolmente. Non è raro trovare Scout nelle sezioni CAI, molti hanno cominciato ad apprezzare la montagna e le tecniche proprio nello Scouting. A tal proposito gli Scout e il CAI hanno stipulato un protocollo di collaborazione e pertanto provare a bussare alla porta della sezione più vicina è la mossa giusta per trovare corsi, istruttori, guide alpine e tante biblioteche ben fornite.

Escursionismo nella neve



Camminare sulla neve fresca è una vera impresa. Lo scarpone molto faticoso. Se la neve supera una certa altezza diventa addirittura impossibile procedere. E allora l'impresa sia: ci si attrezza di ciaspole e si affronta l'avventura! L'escursione con le racchette da neve (o ciaspole) è un'occasione meravigliosa per osservare la natura in un momento molto particolare. La neve che ricopre il terreno e le piante costringe gli animali a muoversi lasciando tracce chiarissime del loro passaggio, dei punti in cui si sono alimentati o fermati. I panorami più conosciuti e gli ambienti più noti dei sentieri che abbiamo percorso tante volte in estate, si presentano trasformati radicalmente.

Certo l'inverno, la neve, le basse temperature richiedono una preparazione differente, un abbigliamento adeguato e la capacità di controllare la fatica che si è in grado di sopportare. La montagna è un ambiente

pieno di fascino ma le mutazioni meteorologiche rapide, in particolare durante la stagione invernale, richiedono la massima attenzione e preparazione. Un itinerario che fino a qualche giorno prima poteva essere considerato sicuro, può diventare insidioso per un escursionista in seguito a cambiamenti di temperatura o nevicate ulteriori che modificano la stabilità del manto nevoso. Nulla va trascurato e l'aiuto di esperti è un passaggio indispensabile. Un altro aspetto importante da tener presente camminando in un territorio innevato è l'orientamento. Oltre a rendere molto meno riconoscibili anche luoghi noti e frequentati, la neve copre inesorabilmente la maggior parte dei segnali dei sentieri (avete presente quei segnali bianchi e rossi su alberi e rocce, tanto utili e pratici in estate?). E non è detto che eventuali impronte lasciate da escursionisti che ci hanno precedu-



ni caldi e adatti al clima che troveremo. Gli occhiali da sole sono una necessità per difendersi dall'intensità della luce e per proteggere gli occhi dal vento. Ne esistono di specifici per l'alta montagna. Un po' più complicato per chi già porta lenti da vista, ma esistono soluzioni anche per queste situazioni. Indispensabili anche cuffie o copricapi per proteggere la testa e le orecchie, tenendo sempre presente il vento forte che si può trovare in quota. È sempre necessario portare nello zaino asciugamano e un cambio di maglieria intima e maglietta, per evitare, alle fermate, il raffreddamento dovuto al sudore che evapora all'aria. Gli zaini dovranno essere leggeri e robusti, con la capacità di aderire bene al dorso per non creare sbilanciamenti durante le salite, si volume adeguato al materiale da portare. Per il cibo si può evitare un menù che comprenda la pasta (cuocerla in quota può essere un problema), inserendo pane, frutta (mele, arance), frutta secca (barrette di muesli), cioccolato (un buon energetico), formaggio. Se riusciamo a portare con noi un fornellino (quelli con combustibile solido sono i più compatti), sempre che le regole del luogo lo

permettano, potremo preparare infusioni di tè zuccherato. In quota, per colpa del vento (ma anche dell'attività fisica) c'è una grande necessità di liquidi, quindi borracce piene con la possibilità di sciogliere nell'acqua bustine di reintegratori minerali.

Mauro Bonomini



Libri, cartine e siti internet

Non è difficile recuperare materiale on-line, sono un grande spunto per informarsi e per imparare le tecniche. Alla fine dell'inserito trovate alcuni consigli utili.

Scegliere dove andare?

L'Italia è piena di montagne e colli, e l'avventura (in sicurezza) si può vivere davvero molto vicino a casa, anche per chi vive vicino al mare. L'impresa alpinistica è strettamente correlata al luogo che si sceglie: a parità di contenuto tecnico e programma fa la differenza la località. L'invito è come sempre di partire dalla propria comunità di riferimento e di recarsi lontano da casa solo se davvero l'obiettivo dell'impresa non può realizzarsi altrimenti.

Quando?

La nostra Impresa sarà sensibilmente diversa se fatta a gennaio o a settembre. Non solo per le diverse condizioni della montagna (banalmente ci può essere o no la neve) o per il clima (con tutte le ripercussioni sull'equipaggiamento e abbigliamento). Anche le tabelle di marcia dovranno adattarsi per le diverse ore di irraggiamento solare.

E alla fine come decidere?

Il sogno della Squadriglia è sempre il punto di partenza: le considerazioni precedenti, gli

incontri con gli esperti ci avran-
no certamente dato ulteriori
spunti e idee. Prima di decidere
resta "solo" da considerare l'effettivo livello tecnico e di preparazione da cui partiamo oltre a quello che vogliamo raggiungere. Questo ci consente di trovare un'impresa adatta alla Squadriglia per effettuarla soprattutto in piena sicurezza. A questo punto scegliere di ritracciare un sentiero, di fare una ciaspolata



o un'arrampicata oppure di andare a visitare un piccolo borgo montano sarà assolutamente naturale.

La fase del lancio, dello studio di fattibilità sarà poi davvero importante: sarà necessario condividere le scelte con i Capireparto e con esperti affinché tutto sia svolto in sicurezza, con piena consapevolezza e anche con un occhio all'assicurazione (chiedete ai capi: alcune attività non sono coperte dall'assicurazione Agesci).

Giorgio Infante

Uscita in alta quota



Organizzare un'impresa o una attività a quote superiori a 2000 m s.l. richiede una preparazione molto accurata, sia per quanto riguarda l'attrezzatura, sia per quanto riguarda il nostro fisico.

Un buon allenamento fisico nei mesi precedenti è un presupposto necessario se voglio praticare attività impegnative in quota, comprende sia esercizi di rinforzo di spalle, braccia, schiena che allenamento alla marcia prolungata, quindi camminate impegnative in collina, esercizi a corpo libero, stretching, allenamento specifico e

tecnico per arrampicate ecc. È molto rischioso arrivare al momento della partenza senza aver completato un buon piano di allenamento di questo tipo. A seconda della tipologia di terreno su cui arriveremo, ci saranno elementi tecnici e necessari-



di attrezzature differenti: arrampicate semplici non richiederanno altro che buoni scarponi e buon abbigliamento; arrampicate su ferrate anche la disponibilità di imbragature, corde e moschettoni; attività in roccia attrezzature complesse, caschetti di protezione ecc. Indispensabile, per le situazioni più impegnative, prendere contatti con guide esperte e fare corsi specifici come quelli del Club Alpino Italiano, che offre spesso la possibilità di allenarsi in palestre artificiali o palestre di roccia appositamente attrezzate. Bisogna essere in grado di fare buoni nodi e di conoscere bene le modalità d'uso di imbragature, moschettoni, fisciaggi ecc. Ne va dell'incolumità nostra e di ci sta vicino.



Bisogna poi tenere presente che l'organismo umano (a parte le persone che nascono e vivono regolarmente ad altitudini maggiori) è "regolato" per altezze non superiori a 1500 m circa, al di sopra di questi livelli troviamo una rarefazione di ossigeno che crea problemi al sistema cardiovascolare, con difficoltà alla respirazione, abbassamento di pressione, sino al temuto edema polmonare

(ristagno di liquido nei polmoni). Per prevenire questi problemi è necessario acclimatarsi, rimanere quindi per un periodo di qualche giorno a quote intorno ai 1000-1200 m, facendo camminate non impegnative, ma prolungate per allenare anche la muscolatura.

L'attrezzatura deve mirare a prevenire i problemi che possono evidenziarsi nell'ambiente montano: freddo, pioggia, neve, vento, luce eccessiva, difficoltà specifiche del terreno (roccia, ghiacciai ecc.). La qualità e le specifiche tecniche dei materiali e degli attrezzi sono fondamentali, chiedete sempre consiglio a guide o istruttori qualificati, tenendo presente che nelle rivendite scout più fornite troverete un'ampia gamma di soluzioni. In quota si usano materiali robusti, in grado di resistere agli strappi e alle tensioni, coperture (giacche a vento e simili) impermeabili e traspiranti, calzettoni caldi e in grado di prevenire la formazione delle vesciche ai piedi e talloni, maglia intima traspirante che non sia troppo stretta e che non abbia elastici che possano creare irritazioni per eccessiva frizione, calzoni robusti (ne esistono anche in tessuto elasticizzato) e comodi, magliette traspiranti, maglio-

grado di resistere agli strappi e alle tensioni, coperture (giacche a vento e simili) impermeabili e traspiranti, calzettoni caldi e in grado di prevenire la formazione delle vesciche ai piedi e talloni, maglia intima traspirante che non sia troppo stretta e che non abbia elastici che possano creare irritazioni per eccessiva frizione, calzoni robusti (ne esistono anche in tessuto elasticizzato) e comodi, magliette traspiranti, maglio-