

Per avere informazioni sui manuali scout editi dalla **Nuova Fiordaliso** potete contattare direttamente la casa editrice
tel. 06/68809208
fax 06/68219757
e-mail editoria@fiordaliso.it
Trovate il catalogo aggiornato in **www.fiordaliso.it**

Libri utili...

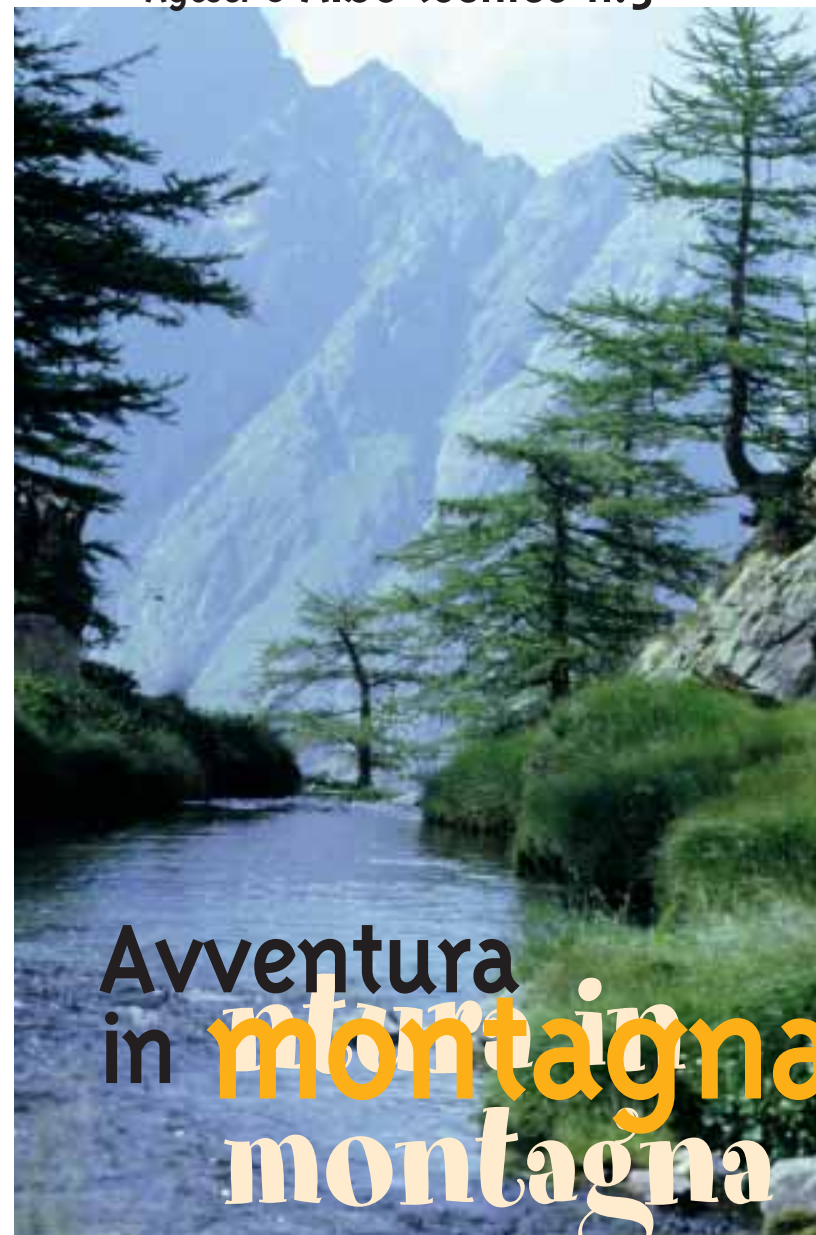
- Baden -Powell, **Scoutismo per ragazzi**, ed. Nuova Fiordaliso
- Daniele Gui, **Pronto soccorso**, ed. Nuova Fiordaliso
- L. Baffioni Venturi, **La salute in montagna**
- Linda Perina, **Scuola di fotografia**, ed. Demetra
- AA. VV., **Fotografare in montagna**, ed. Alp
- AA. VV., **Guida pratica agli alberi e arbusti d'Italia**, Selezione dal Reader's Digest
- AA. VV., **Guida pratica ai fiori spontanei in Italia**, Selezione dal Reader's Digest
- H. Reisigl, R. Keller, **Guida al bosco di montagna**
- Andrea Mercanti, **Il manuale del trapper**, ed. Longanesi
- Enzo Poltini, **Topografia**, ed. Nuova Fiordaliso
- AA. VV., **Tecniche di orientamento**, ed. Alp
- AA. VV., **Topografia e orientamento**, Manuale CAI
- H. Fucs, A. Hasekopf, W. Kellermann, **I pericoli della montagna**
- AA. VV., **Guida pratica alla meteorologia alpina**, Manuale CAI
- AA. VV., **Occhi scout**, ed. Nuova Fiordaliso

Gli altri manuali che non sono editi dalla Nuova Fiordaliso li potete acquistare nella maggior parte delle librerie. Inoltre esistono delle librerie specializzate nella vendita di cartine e pubblicazioni per l'escursionismo che effettuano vendita per corrispondenza:

www.libreriamontagna.it
www.escursionista.it

Per quanto riguarda i manuali naturalistici e di fotografia esistono un'infinità di libri, riviste, ecc. (anche piuttosto costosi), vi consigliamo comunque di far riferimento alle pubblicazioni specifiche sulla flora e fauna italiana, preferendo le guide pratiche di riconoscimento.

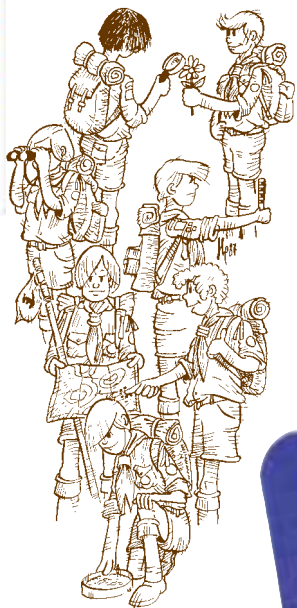
Agesci • Albo tecnico n.3



Avventura in natura in montagna

INSERTO di SCOUT AVVENTURA n.3 del maggio 2001

a cura della redazione di SCOUT Avventura • scout.avventura@agesci.it



Vivere in montagna

di Andrea Provini

Questo inserto è dedicato alla montagna... nei prossimi numeri avremo ancora modo di dedicarci a questo ambiente, molto bello ma anche molto difficile da vivere e che richiede una grande competenza e abilità...

Alpinista

Conosce tutto quello che occorre sapere per un'attività in montagna: orientamento, pericoli, meteorologia, regole di marcia, alimentazione, equipaggiamento... Sa organizzare un'escursione in montagna in situazione di sicurezza. Conosce i nodi e le attrezzature principali dell'alpinismo.



Guida alpina

- Conosce e sa applicare le più elementari tecniche di arrampicata.
- Conosce il corretto uso delle corde, dei moschettoni, dell'imbragatura e dei principali attrezzi da alpinismo.
- Ha partecipato a un corso di introduzione all'alpinismo (CAI).
- Conosce e sa applicare le più elementari tecniche di pronto soccorso in montagna.
- Ha nozioni di meteorologia.
- Conosce e sa evitare i pericoli più insidiosi della montagna (slavine, frane, ecc.).
- Sa costruire un riparo di fortuna con quello che l'ambiente mette a disposizione.
- Conosce i nodi più comuni usati in alpinismo, etc.

Coordinamento editoriale:
Andrea Provini

Progetto grafico:
Giovanna Mathis

Impaginazione:
Giovanna Mathis, Gigi Marchitelli

Testi di: Andrea Provini, Mauro Bonomini, Damiano Marino, Giorgio Cusma, Enrico Rocchetti

Disegni di: Giorgio Cusma, Michele Gobbi, Pierre Jubert

Topografia e orientamento

di Damiano Marino

Bussola e cartina sono gli strumenti indispensabili per quando una Squadriglia va in raid: permettono di individuare la meta e di decidere il percorso migliore per raggiungerla. Permettono poi, durante il percorso, di capire dove ci troviamo e in quale direzione ci stiamo muovendo.

Come orientare una cartina (con la bussola)

Questa operazione ci permette di disporre la cartina in modo che i vari punti rappresentati su di essa corrispondano, in direzione, a quelli reali sul terreno.

Con la bussola sarà semplice, ricordandoci che per convenzione le cartine sono disegnate con i bordi che corrispondono ai punti cardinali (alto Nord, basso Sud, destra Est, sinistra Ovest). Per orientarla allora basterà posizionare la bussola indicante il nord sul bordo della carta e ruotare quest'ultima fino a che il bordo destro o sinistro

della cartina risulta parallelo alla linea Nord-Sud.

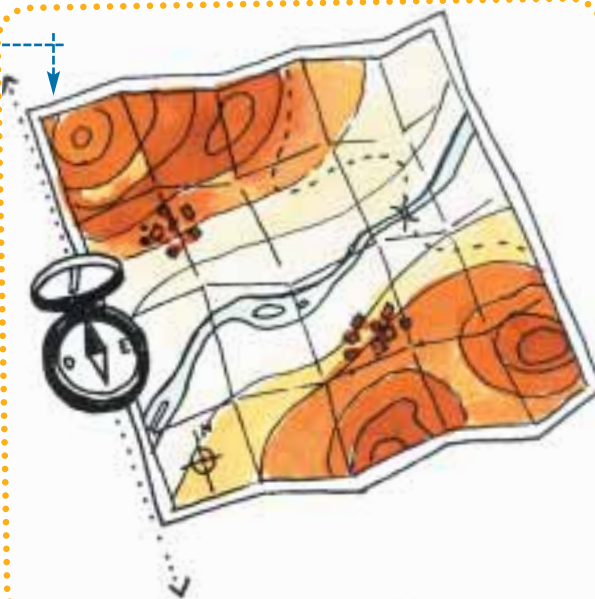
Ricordarsi di fare attenzione a:
1) la bussola sia perfettamente in piano, altrimenti l'ago calamitato non potrà muoversi liberamente per indicare il Nord;
2) l'ago calamitato della bussola viene influenzato in vicinanza di oggetti metallici (pali, cancelli, automobili,

...) e di linee di alta tensione. Per un corretto funzionamento della bussola e per evitare errori di orientamento, è necessario fare le nostre operazioni lontani da questi luoghi.

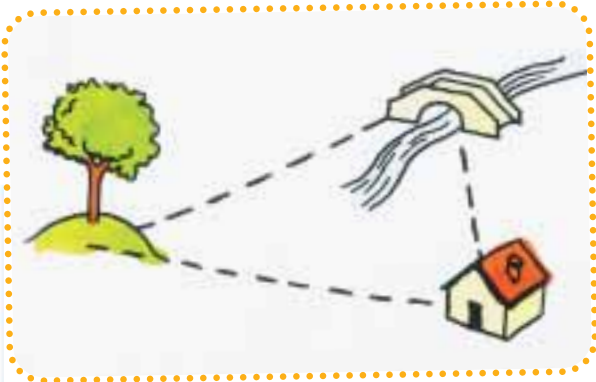
Come orientare una cartina (senza bussola)

Senza bussola le cose si fanno un po' più complicate, perché bisogna osservare sul terreno dei punti caratteristici ed individuarli sulla carta, assieme ai loro

ORIENTAMENTO DELLA CARTINA CON LA BUSSOLA



ORIENTAMENTO CON PUNTI CARATTERISTICI



rosa dei venti (attenzione: in estate, con l'ora legale, calcolare un'ora di meno!).

| ore | posizione del sole |
|-----|--------------------|
| 6 | EST |
| 9 | SUD - EST |
| 12 | SUD |
| 15 | SUD - OVEST |
| 18 | OVEST |

- **Con l'orologio:** sfrutta lo stesso principio, ma è più diretto. Bisogna mettere l'orologio orizzontale e ruotarlo fino a che la lancetta delle ore punti il sole; quindi la bisettrice dell'angolo formato dalle lancette delle ore con le ore 12 indica la direzione Nord-Sud (il Sud

è dalla parte dell'angolo interno, mentre il nord è dalla parte dell'angolo esterno. Non vi mettete paura di questi termini geometrici, basta vedere il disegno.

Anche qui vale la stessa indicazione data sull'ora legale (in estate le lancette vanno spostate un'ora indietro).

Per chi poi avesse solo orologi digitali, niente paura: si può sempre disegnare un orologio a lancette

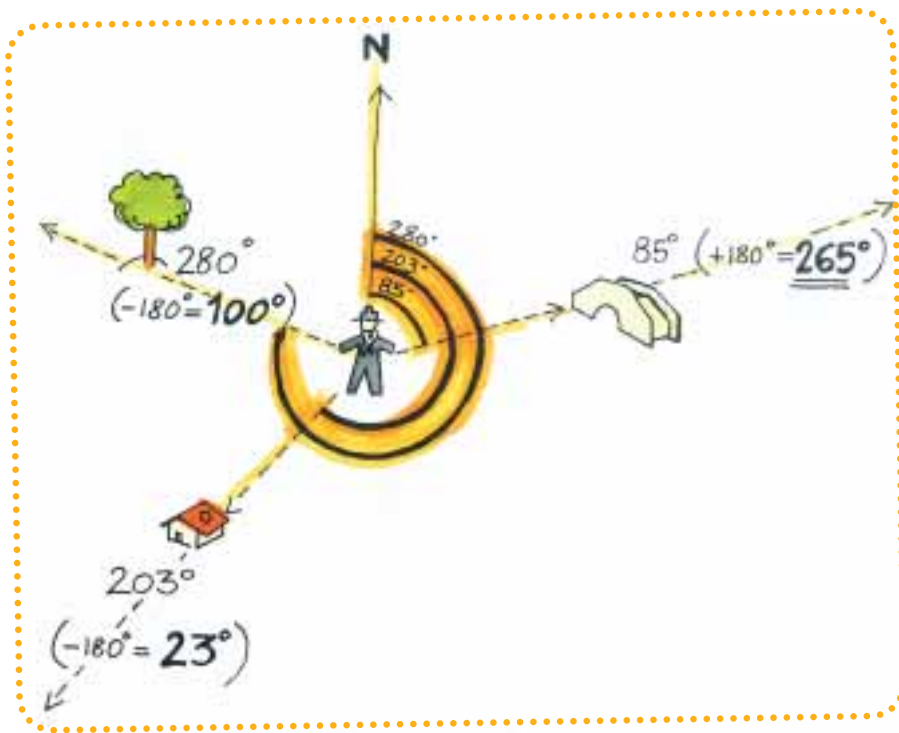


allineamenti, quindi porre orizzontalmente la carta e ruotarla finché gli allineamenti sul terreno e quelli sulla carta appaiono paralleli e disposti nel medesimo senso (per questa operazione ci aiuta saper individuare strade, ferrovie, corsi di fiumi).

Di giorno:
- **Con il sole:** sapendo che il sole sorge ad Est e tramonta ad Ovest (passando per il mezzogiorno a Sud), si può partire da questa piccola tabella e trovare per ogni ora la posizione del sole sulla

Determinazione del nord senza bussola

Ancora, se ci troviamo senza bussola, possiamo individuare l'asse Nord-Sud attraverso alcune tecniche, anche se non ci danno la precisione della bussola (un metodo è già stato presentato in queste pagine, quello che utilizza il controllo dell'ombra di un bastone a 20 minuti di distanza).



queste posizionate secondo l'ora esatta, e poi procedere come descritto sopra.

Di notte:

- **con la luna:** la tabella che viene riportata mette in relazione le varie fasi della luna con le ore della giornata, indicando così la direzione in cui si trova la luna (qualche volta la si riesce a scorgere anche di giorno!). Le fasi della luna non sono altro che il modo di mostrarsi del nostro satellite nel suo ruotare intorno alla terra (è il mese lunare, che dura circa 29 giorni).

Possiamo distinguerne 4 fasi principali: primo quarto, luna piena, ultimo quarto, luna nuova. Alcuni proverbi ci aiutano a saperli distinguere: si dice che la luna è bugiarda, quin-

di se forma una C la luna Cresce, mentre se forma una D la luna Decresce. Ci aiuta anche il detto: gobba a levante (Est) luna calante, gobba a ponente (Ovest) luna crescente.

| ORE | ☾ | ☾ | ☾ | ☾ | ☾ | ☾ | ☾ | ● |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 12 | SE | E | NE | N | NO | O | SO | S |
| 15 | S | SE | E | NE | N | NO | O | SO |
| 18 | SO | S | SE | E | NE | N | NO | O |
| 21 | O | SO | S | SE | E | NE | N | NO |
| 24 | NO | O | SO | S | SE | E | NE | N |
| 3 | N | NO | O | SO | S | SE | E | NE |
| 6 | NE | N | NO | O | SO | S | SE | E |
| 9 | E | NE | N | NO | O | SO | S | SE |
| 12 | SE | E | NE | N | NO | O | SO | S |

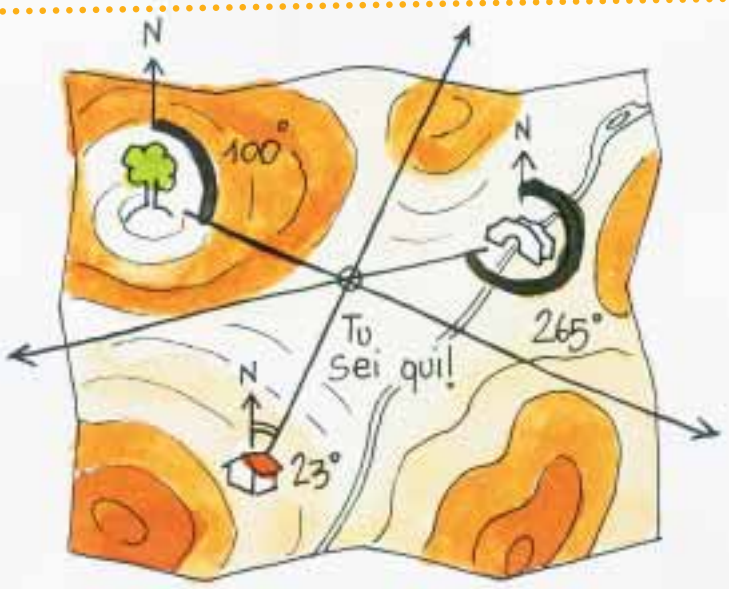
Come individuare sulla cartina il punto in cui mi trovo

Serve innanzitutto sapersi guardare intorno e cercare alcuni punti di riferimento caratteristici, abbastanza distanti una dall'altro: un paese, un ponte, la cima di una montagna, ... Una volta trovati vanno individuati sulla cartina topografica. Fatta questa operazione, che poi è la più difficile, si possono utilizzare diverse tecniche (più o meno precise) a seconda del materiale che avete.

- **Con bussola e goniometro:** calcolare gli azimut dei punti di riferimento individuati (almeno tre, per essere sicuri). Quindi va calcolato il loro azi-

mut "reciproco", cioè l'azimut che sarebbe stato calcolato da quel punto guardando verso dove vi trovate (siccome un azimut deve essere un angolo compreso fra 0° e 360°, si fa una semplice operazione: si sommano 180° all'azimut preso con la bussola se questo è minore di 180°, altrimenti all'azimut trovato si sottraggono 180°). Trovati gli azimut "reciproci", questi vanno riportati sulla cartina con l'aiuto di un goniometro, quindi si traccia una linea con quella direzione da quel punto di riferimento. L'incontro delle linee così tracciate ci darà il punto della cartina dove siamo (o per dirla da topografi professionisti: il punto di stationamento).

- **Con bussola e carta lucida:** prendere un foglio di carta lucida, orientarlo segnando su di esso la linea Nord-Sud parallela a quella che ci indica la bussola, quindi, senza muoverlo, segnare un punto P centrale, e da questo punto tracciare delle linee che vanno in direzione dei punti di riferimento individuati nella realtà. Fatto ciò, appoggiare il foglio trasparente sulla cartina, secondo l'orientamento, e muoverlo fino a quando le semirette tracciate non incontreranno i simboli corrispondenti ai punti scelti nella realtà: il punto P individuerà la vostra posizione!



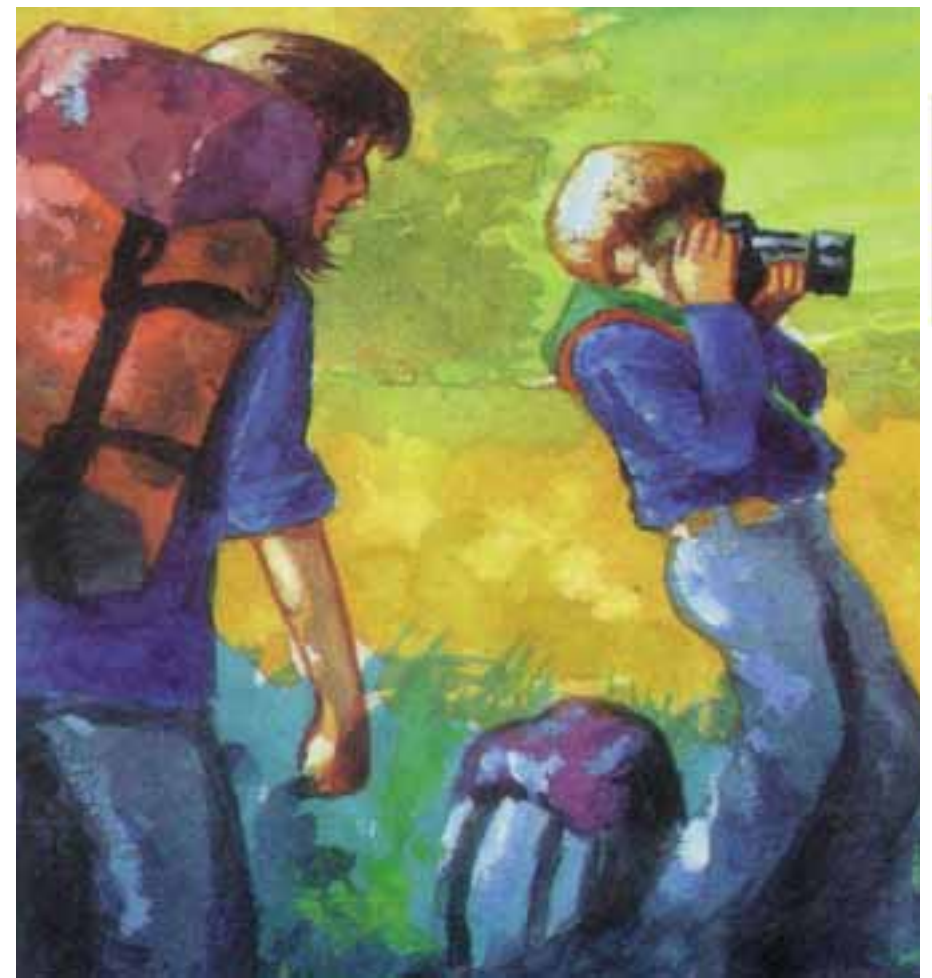
Fotografare la natura

di Mauro Bonomini

Per fotografare la natura bisogna armarsi di pazienza. Questo è infatti un tipo di fotografia che richiede studio e molta attenzione. L'obbiettivo della foto natu-

ralistica è quello di rappresentare in modo suggestivo l'ambiente che ci circonda. Questo comprende sia le immagini del paesaggio che quelle della flora e della fauna. La prima domanda che il fotografo di natura si deve porre è: "Quello che mi accingo a fotografare è significativo e interessan-

te?". Il fotogramma ripreso deve comunicare qualcosa a chi lo guarderà: la curiosità di un angolo particolarmente armonioso, l'unicità dell'espressione o della posa di un animale, il gioco di luce che scolpisce una particolare pianta. La foto naturalistica non deve mai essere piatta e insulsa. (Fig.1)



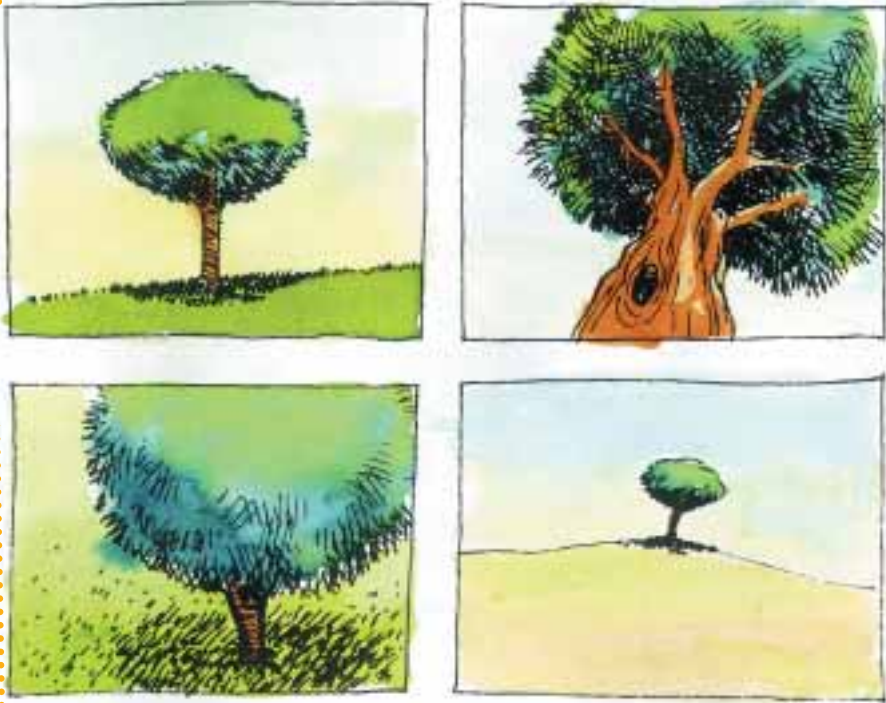


FIG.1

Se quanto volete fotografare vi sembra interessante, cominciate a studiare la posizione di ripresa. Spostandovi in diverse direzioni e guardando il mirino della macchina fotografica potrete rendervi conto delle differenze e scegliere il migliore angolo di ripresa (la posizione da cui si scatta la foto). Se possedete una macchina fotografica con più obiettivi o con lo zoom, provate diverse lunghezze focali e valutate il risultato. A meno che non

si tratti di fotografare un animale timido e che potrebbe fuggire, di solito si ha tutto il tempo per provare inquadrature diverse. Anche la scelta della luce è importante. Di solito i migliori risultati si ottengono al mattino e a pomeriggio inoltrato. Questo perché la luce incidente (quella di questi periodi della giornata) tratteggia meglio i contorni e le superfici; al contrario la luce del mezzogiorno appiattisce molto, per quanto, a volte, possa

anche creare giochi di luce interessanti. Bisogna fare molta attenzione ai contrasti di luce: se una parte dell'immagine è molto chiara e un'altra parte molto scura si rischia di avere foto in cui non si riconoscano i contorni né nell'una né nell'altra parte. Gli esposimetri moderni cercheranno di sopperire a questi problemi, ma... anche loro non possono fare miracoli! Se vi sembra che le condizioni di luce siano "difficili" e se la vostra

macchina lo permette, utilizzando il settaggio manuale, fate tre foto dello stesso soggetto cambiando il tempo di posa: uno col tempo di posa indicato dall'esposimetro, uno con un tempo di posa più lento e uno con un tempo di posa più veloce, pur mantenendo lo stesso diaframma (in termini tecnici si chiama bracketing). Ricordate che solo raramente e per particolari soggetti è consigliabile il controluce!

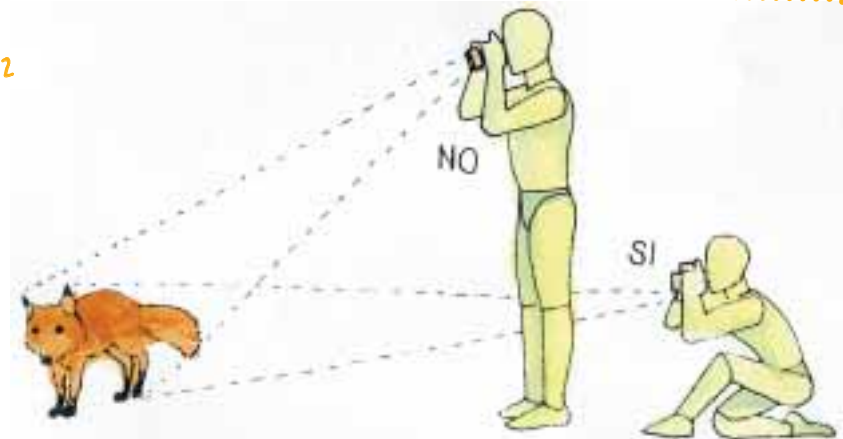
Ricercate anche i particolari, magari una foglia dai colori inusuali, una cortecia molto segnata, un fungo di belle forme: avvicinatevi e scattate, perché spesso ne nascono delle

fotografie incredibilmente originali.

Se volete fotografare animali ricordatevi di essere molto discreti, dato che quasi tutti scappano sentendo rumore. Per questo motivo per fotografare animali è quasi indispensabile il teleobiettivo, in modo da poter rimanere abbastanza distanti dal soggetto. A volte, solo per fare un'unica foto, ci vogliono appostamenti di giornate intere. Ricordatevi sempre (e questo vale anche se fotografate il cane o il gatto di casa), di non fotografare mai gli animali dall'alto, ma di abbassarvi al loro livello: la prospettiva ne guadagnerà molto.

(FIG.2)

FIG.2



Fotografia e rilievi di impronte

Nel rilievo delle impronte la macchina fotografica può essere un'ottima alternativa alla scagliola. Inoltre le fotografie delle impronte possono essere facilmente ordinate e catalogate in un album corredate dalle opportune didascalie (luogo, data, animale riconosciuto, misure dell'impronta, ecc.).

Materiale necessario:

- macchina fotografica (meglio una reflex)
- righello (appoggiato vicino all'impronta darà il senso delle proporzioni).

Scattate la fotografia ponendo il righello accanto all'impronta, fate attenzione alla posizione del sole e della vostra ombra. Eventualmente utilizzate un obiettivo macro.

Se fotografate un'impronta nella neve cercate di avere il sole di lato, rispetto all'impronta. In questa maniera l'impronta sarà al massimo in ombra e spiccherà meglio sul bianco della neve.

Per un primo riconoscimento delle impronte

Potreste imbattervi in:

- impronte di mammiferi con zampe provviste di dita e cuscinetti (quelle dei felini non lasciano il segno delle unghie);
- impronte di mammiferi con zampe provviste di zoccoli;
- impronte di uccelli (in qualche specie il segno del dito posteriore può essere assente). Nelle impronte dei palmipedi si possono distinguere le membrane fra dito e dito.



L'attrezzatura per la fotografia naturalistica dovrebbe comprendere:

- **macchina fotografica** possibilmente con obiettivi intercambiabili (un grandangolo, un normale e un teleobiettivo) o con obiettivo zoom. Vanno bene anche le macchine compatte con obiettivo zoom. Se poi avete una macchina a fuoco fisso, non preoccupatevi, con un po' di lavoro in più si possono comunque ottenere buoni risultati;
- **treppiede**, perché si richiede molta stabilità per evitare foto mosse anche quando, magari, c'è poca luce (ad esempio in mezzo ad un bosco);
- se proprio avete un genitore con la passione della fotografia, fatevi prestare anche un **obiettivo macro**, per fare fotografie ravvicinate (per esempio di cortecce, foglie, fiori... se siete fortunati anche di insetti).

Rifugi e ripari notturni

di Enrico Rocchetti

Come esperienza è una di quelle che va provata almeno una volta nella propria vita scout. Sto parlando dell'avventura meravigliosa rappresentata dal dormire

riparo estivo e magari anche il riparo invernale: ognuno con delle caratteristiche specifiche, ma con una funzione comune: garantirci di trascorrere la

L'utilizzo di un buon poncho ci può aiutare moltissimo. Sarebbe anche una cosa buona avere a disposizione un'amaca, si può costruire facilmente a casa con del buon cordino di nylon da 3 mm. di diametro intrecciato con il nodo

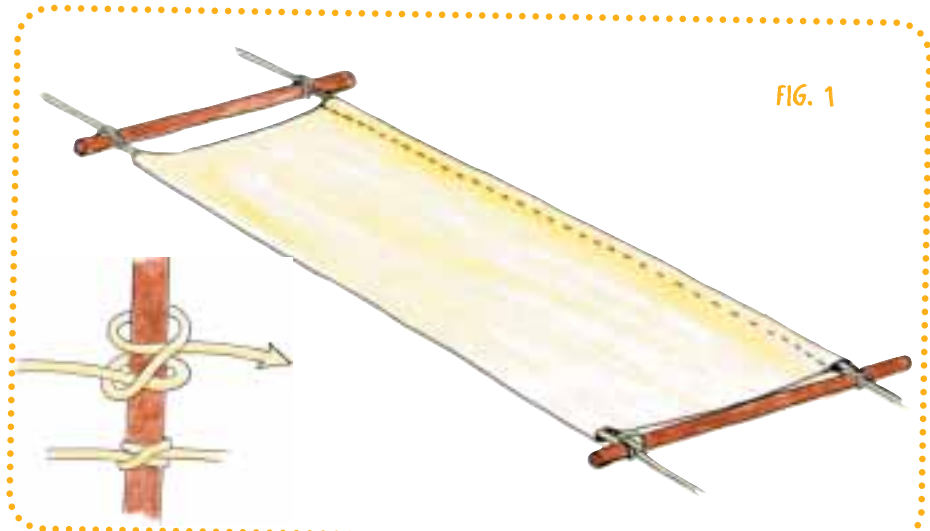


FIG. 1

sotto le stelle. Ma uno scout sa benissimo che anche la notte più stellata nasconde delle insidie, che sono rappresentati da animali notturni, freddo e da un nemico invisibile ma pericolosissimo: l'umidità. Va detto che i ripari notturni non sono tutti uguali, c'è quello individuale, quello di squadriglia, il

notte il meno traumaticamente possibile.

materiale

- poncho
- cordino d. 3 mm
- il telo di una brandina o un'amaca
- due legni di lunghezza pari alla larghezza del telo della brandina

usato per costruire le reti, o utilizzando un telo di una brandina andata in disuso. Il vantaggio è che il telo non occupa tanto spazio e che oltre a due cordoni non dovete portare con voi nient'altro. Questi teli di brandina hanno un bordo cucito lateralmente dove vanno infilati i due pali a cui si innestano le gambe, in



FIG. 2

questi bordi fate passare i due cordini e poi alla testa ed ai piedi del telo posizionate due bastoni di legno resistenti ma non pesanti, infilateli perpendicolarmente ai due bordi di tela e legati con un nodo paletto (o barcaiole) ai cordini che poi unirete e legherete ad un albero (FIG. 1).

Preparata e posizionata la brandina tra due alberi ora con un cordino centrale tendete il vostro poncho a circa 70-80 cm. da essa. Questo tipo di riparo individuale ha il vantaggio di proteggere dall'umi-

dità del terreno, in quanto è sollevata da terra, e dall'acqua piovana e dall'umidità notturna grazie alla tettoia realizzata con il poncho (FIG. 2).

Nel caso siate impossibilitati ad utilizzare un'amaca potrete costruirvi il rifugio a terra. Innanzitutto dovrete scegliere con cura la zona dove posicionarvi, un bel

manto di muschio è comodo per la schiena, ma è indizio di una grande umidità del terreno. Anche la terra spoglia è umida, perciò è meglio trovare un luogo coperto d'erba o magari con un buon strato di foglie secche. Mettersi sotto un grosso albero in un bosco significa essere in buona parte protetti dall'umidità che scende dal cielo, ma significa

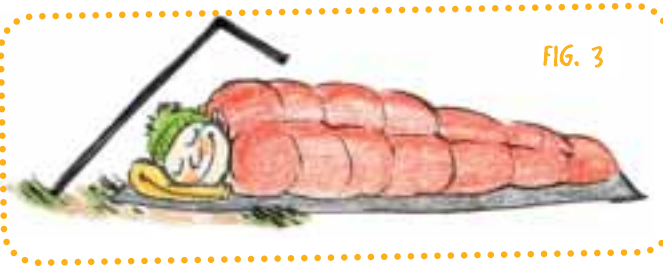


FIG. 3

anche che il terreno è meno esposto al sole e quindi sotto il primo strato di foglie ben secche troverete il resto di esse intrise d'acqua ed in via di marcimento. La presenza nelle immediate vicinanze di un ruscello o di una sorgente è segno che la terra intorno è ben irrorata, quindi molto umida. Valutate tutte queste possibilità e scegliete il compromesso più vantaggioso. Una volta scelto il luogo controllate che sul terreno non siano presenti sassi o

radici che vi potrebbero disturbare una volta sdraiati. Non è necessario costruire un riparo che ci ricopra totalmente, l'importante è proteggere la testa che è più esposta, essendo esterna al sacco a pelo (FIG. 3). L'utilizzo di poncho o teli di nylon può facilitare notevolmente il nostro compito, ma nel caso non siano sufficienti a costruire l'intero riparo è bene utilizzarli per isolarci dall'umidità del terreno. Non commettete l'errore

di avvolgervi nei teli di nylon o nel poncho impermeabile bloccando così la traspirazione naturale del vostro corpo. L'umidità corporea, se rattenuta, a contatto con il freddo della notte, finirebbe con il raffreddarsi raffreddando anche il vostro corpo. Se avete del tempo a disposizione e il luogo vi fornisce del materiale adatto potete costruire un riparo utilizzando legna e foglie. Una buona regola, che vale per tutti i tipi di ripari, ma in particolar modo in quello

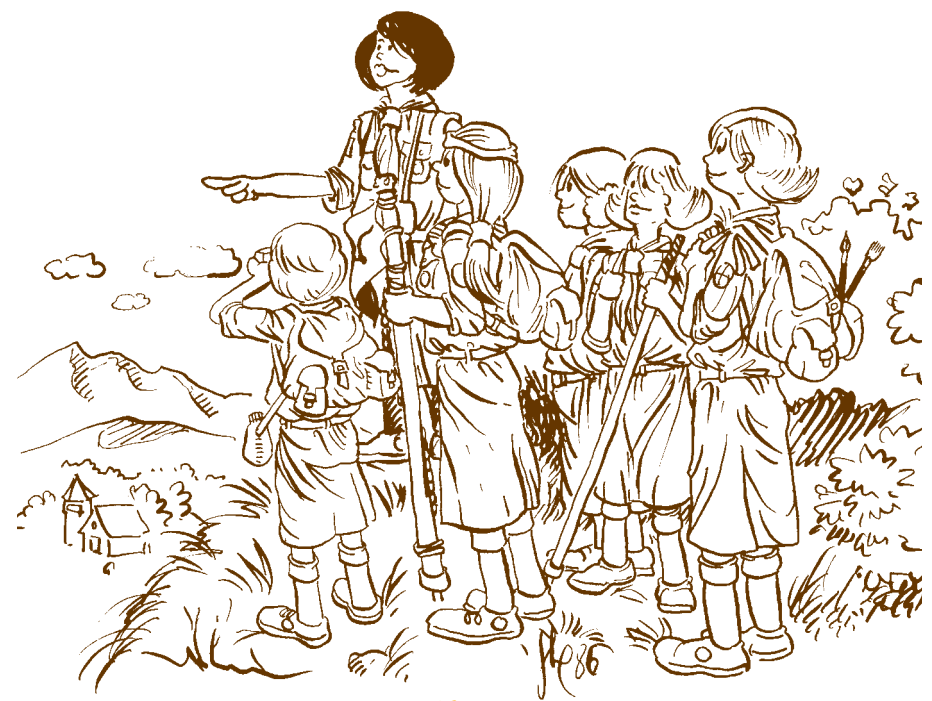




FIG. 4

costruito con materiale "naturale" è quella di orientare la costruzione in modo che opponga resistenza al vento riparandoci dalle brezze notturne.

Naturalmente si potrà tenere conto solo del vento predominante sperando che proprio quella notte non se ne aggiungano altri.

Per stabilire la direzione del vento predominante è necessario osservare l'ambiente circostante alla ricerca di alcuni segni.

Innanzitutto dovete osservare se ci sono degli alberi giovani piegati indiscutibilmente tutti da uno stesso lato, potrebbero essere l'indizio di un frequente forte vento in quella direzione.

Cercate poi, ai piedi degli alberi più grandi, dei mucchi di foglie secche tutte dalla stessa parte dell'albero, potrebbero essere il segno che il vento abbia spazzato e spostato tutte le foglie non protette dall'albero. Come ultima chance, se non avete altro, chiedete magari ad un contadino del posto!

A questo punto la costruzione è molto semplice. Piantate due pali in terra alti quanto basta, legate ad essi un altro palo trasversale che faccia da colmo del tetto, poi appoggiate a questo trasverso dei paletti più piccoli che partano da terra inclinati di circa 45°. Assicuratevi al colmo con del cordino e poi comincia-

te a tagliare dei rami sufficientemente lunghi e sufficientemente ricchi di foglie. Le foglie saranno le tegole al riparo, quindi più grandi saranno e più il riparo sarà sicuro (l'ottimo sarebbe avere a disposizione dei rami di banana ma potete accontentarvi delle foglie di qualche platano o quercia). I rami dovranno essere collocati in più strati per assicurare una maggiore "impermeabilità" possibile al tetto. Vi conviene anche fermare i rami a terra con delle pietre. L'uso di tiranti non dovrebbe essere necessario, ma due tiranti dal lato opposto al tetto non guastano (FIG. 4).

Un altro ottimo metodo

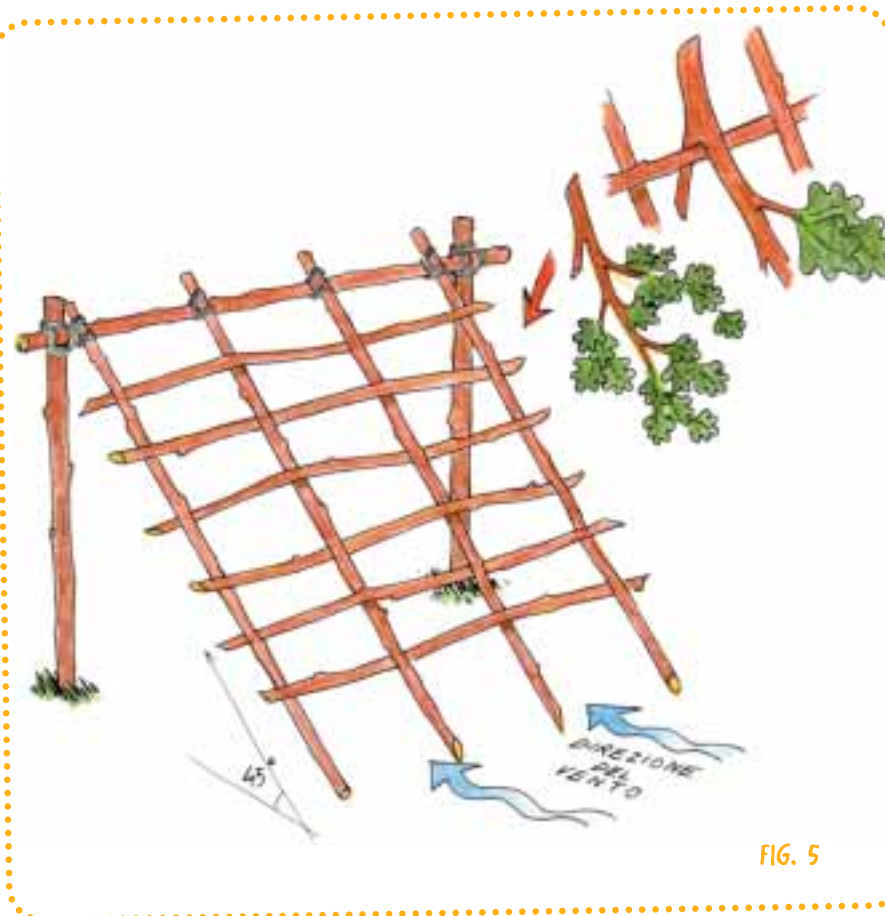


FIG. 5

per realizzare un riparo solido è quello di utilizzare i gabbioni. I gabbioni sono il risultato dell'intreccio di rami. Con questa tecnica si possono realizzare sia "pareti" che tetti (FIG. 5). Nel caso si debba pernottare in una zona particolarmente ventosa potreste anche scavare una fossa che vi possa contenere

completamente, considerate che il vento è uno dei maggiori responsabili della dispersione di calore dal corpo.

Se invece la notte è particolarmente fredda e non avete grandi possibilità di costruire un riparo efficace potreste dormire al caldo usando questo accorgimen-

to un po' estremo ma sicuramente efficace. Dopo aver acceso un fuoco e prodotto una buona quantità di braci potete riempire con queste una fossa profonda almeno una trentina di centimetri, dopodiché coprite le braci con un buon strato di terra, dopo aver coperto il tutto con un telo potete accomodarvi

su questo letto "caldo". Le braci bruceranno lentamente per tutta la notte riscaldando la terra che le ricopre e di conseguenza anche voi. L'unico accorgimento da tenere in questo caso è quello di ricoprire le braci con uno strato sufficiente di terra onde evitare che questa si consumi e che bruci voi o il sacco a pelo.

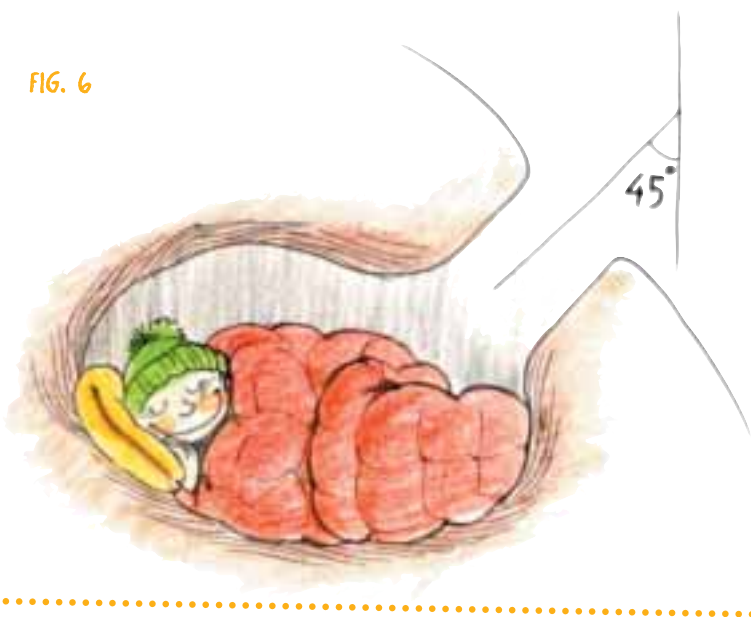
Vi potrebbe anche capitare di avere bisogno di ripararvi mentre siete sulla neve. Avendo del tempo a disposizione il riparo migliore rimane l'igloo, ma in caso di emergenza, dovendovi

riparare velocemente, magari per progettarsi da una forte nevicata o da una tempesta di neve, piuttosto di restare esposti al vento ed al gelo potete "costruirvi" un riparo sotto la neve. Individuate un tratto di neve non ghiacciata e neppure troppo compatta, cominciate a scavare un cunicolo inclinato di 45° e di almeno un paio di metri di lunghezza, non occorre che questo sia enormemente largo, basta passarci con le spalle. Dopo il cunicolo dovete costruire una camera che vi possa contenere comodamente.

Per realizzarla dovete compattare la neve, schiacciarla con il corpo per dare solidità a tutta la struttura. Verificate che sopra la vostra testa non ci siano tanti metri cubi di neve che crollando potrebbero seppellirvi impedendovi di liberarvi (FIG. 6).

All'interno di questa camera basta anche il calore di una candela per riscaldarvi a sufficienza, controllate che il pozzo di entrata sia sempre sgombro dalla neve in modo che l'aria possa entrare per darvi la giusta ossigenazione.

FIG. 6



Partire per un raid

di Giorgio Cosma

Valutazione del percorso

Un raid inizia ben prima di mettersi in marcia, ci sono parecchie cose di cui si deve tener conto e che non si possono rimandare all'ultimo momento.

Per prima cosa bisogna dovete scegliere un percorso e valutarlo bene attraverso lo studio della cartina della zona che dovete attraversare.

Grazie alle cartine topografiche è possibile reperire un sacco di informazioni utili per l'esplorazione e gli spostamenti.

sono quelle linee che formano disegni concentrici, indicano le varie altezze, sul livello del mare, di ogni punto rappresentato sulla carta. Grazie a queste linee potrete ricavare informazioni su: quote di partenza, quote di arrivo o di altri punti del percorso. Questo vi permetterà una prima ed immediata valutazione del vostro itinerario...

corre in piano, sale con forte pendenza o è un continuo saliscendi...?

Ma dalla carta potete avere elementi per fare ulteriori valutazioni:

Pendenze: più le isoipse sono vicine tra loro e più accentuata risulterà la pendenza del terreno, se sono distanti il terreno risulterà più o meno pianeggiante.

Tempi di

Le isoipse

(=curve di livello)





sicurezza

percorrenza: per determinare i tempi si dovranno conoscere sia la distanza da percorrere (misurate con attenzione tutto lo sviluppo del sentiero che seguirete) sia il dislivello da superare. Quest'ultimo va valutato sulla base dei saliscendi del percorso... Per calcolare con buona approssimazione i tempi di percorrenza dovrete tenere conto che: si possono percorrere 4 km orizzontali (misurati sulla

carta) all'ora, si impiega un quarto d'ora per superare 100 metri di dislivello in salita (quelli in discesa non contateli). In entrambi i casi aggiungere un quarto d'ora di sosta per ogni ora di movimento.

| | | | |
|------------------------|--------|---|-----------------------|
| Lunghezza: | 6 km | = | 1,5 ore |
| Dislivello: | 600 mt | = | 1,5 ore |
| Parziale | | = | 3 ore |
| Soste (15 min x 3 ore) | | = | 45 min. |
| Tempo totale | | = | 3 h. 45 minuti |

Pertanto: se sulla carta lo sviluppo del percorso è di 6 km, ed il dislivello tra il punto di partenza e quello di arrivo è di 600 metri, il tempo di percorrenza andrà calcolato nel seguente modo:

Valutazione delle condizioni meteorologiche

Nella preparazione di un raid è anche necessario mettere in conto alcuni imprevisti, uno fra tutti la possibilità di cattivo tempo.

In zona montana potremo incontrare, anche in periodo estivo, condizioni meteorologiche particolari quali nebbia o neve ed altre più comuni come la pioggia o un improvviso abbassamento di temperatura. È importante eseguire delle osservazioni meteo che ci permettano di partire con una certa garanzia di tempo buono o che ci suggeriscano di partire con un surplus di equipaggiamento (...tipo calzoncini di ricambio e simili). Il barometro è uno strumento che non

dovrebbe mancare al campo perché indica, con buona approssimazione, il sopraggiungere del cattivo tempo. Questo strumento funziona sulla base della pressione atmosferica che è strettamente collegata alla variazione dei fenomeni atmosferici. In linea di massima la bassa pressione indica uno stato generale di cattivo tempo mentre la pressione alta indica una situazione di tempo bello, stabile. Perciò se i valori della pressione tendono a scendere significa che il tempo sta cambiando in peggio, viceversa se la pressione sale le condizioni del tempo sono in miglioramento. Allo stesso scopo si può usare l'altimetro, che in pratica è un barometro anche lui.

Alimentazione

Durante il raid non va trascurata l'alimentazione. Nello zaino vanno messi anche viveri adatti al tipo di attività che state facendo. Quando sarete in marcia non sarà improbabile che la sudorazione aumenti, con essa se ne vanno liquidi e preziosi sali minerali. Quindi è molto importante bere per sostituire i liquidi persi... molte sono le teorie su come e quando bere ma in definitiva ciascuno ha le proprie esigenze ed i propri ritmi per cui bevete quando ne avete voglia e senza esagerare con le quantità ma soprattutto non bevete liquidi freddi! Le bevande gassate non vi uccideranno... ma vi gonfieranno lo stomaco che, premendo sull'apparato





respiratorio, vi toglierà fiato... e durante una salita il fiato non è mai abbastanza.

Per ovviare alla perdita di sali minerali consumate della frutta... le mele vanno bene.

I vostri muscoli saranno sottoposti, anche per lunghi periodi, a sforzi inusuali quindi potrete aiutarli con l'assunzione di zuccheri allo stato più genuino: dalle zollette di zucchero, al cioccolato o a dolci vari. Potete trovare zuccheri anche nel pane ma in queste circostanze è meglio la Nutella!

Un altro pericolo per il vostro organismo è il freddo che togliendovi calorie vi farà consumare i grassi corporei. A questo problema si può ovviare assumendo cibi ricchi di grasso: il lardo sarebbe ottimale, ma vanno bene anche dei salumi o addirittura della frutta secca come noci, mandorle, arachidi (...non salate!).

Abbigliamento

Anche l'abbigliamento va pianificato a tavolino: ogni scout sa che nello zaino devono sempre trovar posto indumenti che difendano dal caldo (...magliette), dalla pioggia (...poncho) e dal freddo (...maglione) per non farsi sorprendere impreparati dalle variazioni atmosferiche. Regolatevi secondo le notizie che vi verranno fornite dai Capi. Contro le conseguenze della fatica ricordate che le scarpe sono molto importanti... durante un raid non indossate calzature mai usate, potreste scoprire che vi fanno male... Quindi scarpe "vecchie" e non pesantissime indossate su un paio di calzini ed uno di calzettoni.

Valutazione delle proprie condizioni fisiche

Anche se potrà sembrarvi scontato, prima di partire dovrete essere certi delle vostre condizioni fisiche: malesseri che sembrano



insignificanti possono aggravarsi e rendere la marcia faticosa e al limite dolorosa. Attenti perciò al vostro stato generale ma anche alla vostra preparazione atletica:

avete fatto uscite con zaino in spalla negli ultimi tre mesi... quanti km avete percorso a piedi... praticate uno sport? Soffrite di disturbi per l'altitudine... avete vesciche ai piedi... avete tagliato le unghie dei piedi?

Un raid non si improvvisa... chi ci va deve essere preparato non solo tecnicamente ma anche fisicamente. Dovete essere abituati a sopportare la stanchezza perché in montagna è proprio questa a togliervi tutto il gusto dell'avventura e delle scoperte... attenti e preparati dunque!

Attenzioni lungo la strada

Vi sono delle precauzioni e comportamenti da tenere sempre presenti durante un raid in montagna, vediamole in una veloce panoramica.

Se nevicata:

- Cercate un riparo (...fienile, baita, grotta, alla base di grosse alberi con

rami bassi...) e fermatevi finché il tempo migliora decisamente.

- Scendete verso valle più velocemente possibile, questo lo potete fare se non nevicata molto e se i sentieri che percorrete sono larghi e ben segnati, altrimenti meglio il punto precedente.

Se piove:

- Attenzione ai fulmini, ne abbiamo già parlato nel numero 1: non cercate rifugio sotto alberi isolati... meglio una foresta.

- Non riparatevi alla base detritica di pareti rocciose: se vi sono già segni di frane è molto facile che queste si ripetano sotto la violenza delle intemperie o la caduta di fulmini.

Se cala la nebbia:

- Non procedere...fermatevi... se decidete al contrario di muovervi: fatelo solo se i sentieri da percorrere sono ben tracciati e segnati. Tirate fuori cartine e bussole... procedete sul sentiero come se fosse una marcia all'azimuth: l'ultimo non deve mai perdere il sentiero ed il primo avanza solo se in contatto ottico con chi lo segue.

Se vi perdetevi!

- ...ma avete avvisato qualcuno del vostro raid? Al campo sanno che siete partiti e che percorso intendete seguire? Se non siete al campo... avete avvisato il gestore del rifugio... il bar in paese, Carabinieri, Forestale? Se lo avete fatto... fermatevi dove siete ed aspettate i soccorsi! Non vi dovrebbe essere difficile costruirvi un riparo di fortuna.

- ...se siete soli cercate di capire dove siete... se avete una carta guardate qual è stato l'ultimo punto che avete riconosciuto... di quanto ve ne siete allontanati? Cercate di individuare sulla carta un terreno che abbia le caratteristiche di quello su cui vi trovate. Ascoltate i rumori... torrenti... auto... attività umane... voci.... Tutto ciò può significare strade o paesi! Guardate ancora la carta.

- Se siete in gruppo potrete tentare di muovervi ma con criterio... mai tutti contemporaneamente in situazioni precarie o pericolose... non correte rischi inutili... seguite la direzione dei corsi d'acqua: andrete

al fondovalle, ma... attenti alle cascate! Se ci riuscite seguite il corso d'acqua rimanendo in alto, sul crinale delle colline che delimitano la vallata percorsa dal torrente... il fondo delle vallate è spesso più freddo.

- Usate sempre e costantemente bussola e carta, prendete nota dei vostri movimenti: direzione e tempi. Può accadere che improvvisamente riconosciate i luoghi in cui vi trovate. Mai perdere la speranza!

- Se proprio non intuite nessuna via di fuga... né avanti... né indietro... sistematevi al meglio sia che siate da soli che in gruppo... qualcuno vi troverà: abbiate fiducia, ma soprattutto non proseguire ad oltranza. Fermatevi quando avete ancora delle forze fisiche e psicologiche (... cioè non siete preda del panico), costruitevi un riparo e cercate acqua... alla fame potrete pensare in un secondo momento... l'acqua invece è importante: un sorso caccia la paura!

- Accendete un fuoco per farvi avvistare più facil-

mente... tenetelo acceso sempre, non serve farlo grande: di notte fattelo brillare e di giorno produce fumo.. ma evitate di bruciare il bosco!

Rispetto dell'ambiente

Durante il raid dovete dimostrare tutta la vostra attenzione nel rispetto dell'ambiente che vi ospita.

Non togliere nulla alla natura

- Non incidere cortecce, i vostri coltelli servono ad altri scopi ... non dovete scrivere le vostre storie addosso al povero albero...
- Può darsi che durante il raid sia previsto di cucinare i pasti su fuoco a legna... siete sicuri di avere le opportune autorizzazioni per farlo? Vanno richieste alla Forestale! Se avete il permesso non dimenticate le precauzioni da usare con un falò: sorvegliatelo sempre, non lasciatelo solo ed alla fine fate sparire ogni traccia.
- Non divertitevi a tagliare rami, tagliateli solo se ne avete una reale necessità... ad esempio se vi siete persi e vi dovete costruire

un riparo di fortuna o una barella. Se dovete tagliare qualche giovane ramo per uso cucina non esagerate!

Non danneggiare

- Anche le opere dell'uomo vanno rispettate, anche per non incorrere nel giusto risentimento dei proprietari ma soprattutto per dimostrare la propria educazione e rispetto per le cose altrui. Quindi non danneggiate steccati che potreste trovare lungo il percorso del raid.
- Non entrate nelle baite o nei fienili se proprio non siete in situazione di emergenza... in tal caso il proprietario vi concederà rifugio senza problemi ... in caso contrario potrebbe chiamare i Carabinieri. Come nelle città anche qui in campagna, montagna tutto ha un proprietario... non siete in una terra di frontiera con terreni ancora da colonizzare, ricordate che in ogni caso siete ospiti!
- I muretti a secco, fatti di pietre accatastate con arte, sono costati fatica... non danneggiateli superandoli senza attenzione... e

se vi succede di far cadere qualche sasso rimettetelo a posto.

- I terreni coltivati non vanno mai attraversati, in montagna l'agricoltura è povera sia di qualità che quantità...costa molta fatica... quindi fate il giro in largo per non rovinare le piante e le coltivazioni!
- Rispettate la segnaletica dei sentieri: le indicazioni servono a trovare la strada... a non perdersi... voi forse potreste farne a meno perché siete pratici di carte e bussola... ma altri devono affidarsi a questi segni per muoversi in aree che non conoscono: sarebbe molto brutto se qualcuno si perdesse perché dei cartelli sono stati rovinati.

Non sporcate:

- Lasciate il terreno pulito, riportate con voi i vostri rifiuti: plastica, carte, lattine, vanno portate negli appositi contenitori!
- L'acqua dei torrenti è bella perché pulita: non inquinatela con detersivi o altre sostanze inquinanti. Rispettate la vita che ospita: anfibi, tritoni, insetti....

