

PREPARAZIONE e CONDUZIONE Gita Scialpinismo

Scuola «C.Giorda» - corso scialpinismo 2015
C.A.I. – Club Alpino Italiano

Argomenti

1) Preparazione e scelta di una gita

2) Conduzione di una gita

3) Domande e risposte



Preparazione gita

a) Condizioni nivo-meteorologiche

b) Studio del terreno

c) Caratteristiche dei partecipanti



Condizioni nivo-meteorologiche

- **Bollettino meteorologico:** precipitazioni previste , temperature, quota dello zero termico, eventuale limite delle neviccate, venti (direzione e intensità), previsioni a breve e medio termine (in particolar modo per raid o traversate di più giorni)
- **Bollettino nivologico:** grado di pericolo valanghe (da 1 a 5), caratteristiche del manto nevoso, tendenza evoluzione del manto nevoso. Analisi bollettini precedenti per avere informazioni sull'ultima caduta di neve e l'eventuale azione del vento.

Condizioni nivo-meteorologiche

- **Gite ripide:** quando è necessario effettuare scelte che comportano rischi, non è sufficiente basarsi sulle sole informazioni nivo-meteo, ma spesso è necessario correlare il pericolo valanghe regionale con la situazione locale che a volte può essere diversa. La raccolta delle informazioni deve essere raccolta per più giorni, poiché la stabilità dei pendii cambia con rapidità. Sopralluoghi possono risultare utili, oppure informazioni da persone qualificate residenti che per esperienza conoscono la zona:
 - Gestori di rifugi
 - Guide alpine locali, istruttori Cai locali
 - Persone esperte e fidate



Studio del terreno

- Intanto la scelta ricade sulla bellezza dei luoghi...non sceglierò mai una gita a Crotone!
- In primo luogo è da valutare la **stagione** in cui si intende effettuare l'escursione. Nel periodo invernale si devono adottare maggiori precauzioni, a causa dell'instabilità maggiore del manto nevoso e del minor irraggiamento solare. In primavera/estate la neve è quella che si dice «trasformata», molto più stabile e sicura.

Per questo in linea di massima:

- **Inverno (novembre-marzo)**: itinerari sotto i 2500 e privi di ghiacciai. In inverno generalmente i pendii a sud, sud-ovest e «pendenti» sono quelli che generalmente vanno in sicurezza prima, in assenza di nevicate importanti.

Studio del terreno

- In **primavera** diventano più esposti a pericoli i pendii soleggiati a partire dalla tarda mattinata; sud-est, sud e sud-ovest sono le esposizioni interessate.
- In **estate** invece i pendii esposti a est, nord-est vanno in situazioni di pericolosità prima, a causa del sorgere del sole ad un'ora molto mattutina. (esempio la nord della Grande Aiguille Rousse)
- **Studio della carta** della zona preventivando : 1) eventuali varianti e/o punti di fuga. 2) individuare percorsi o versanti alternativi. 3) Consultazioni con persone che hanno frequentato la zona scelta. Questo studio è molto importante in caso di traversate di più giorni.

Studio del terreno – Scelta in base a sciabilità della neve

- E' importante scegliere la gita giusta, al momento giusto, nella località giusta. La conoscenza della neve esalta il divertimento della discesa e contribuisce alla sicurezza. Una scelta razionale dell'itinerario non deve ignorare le condizioni del manto nevoso: imputare al caso discese per nulla divertenti in neve cattiva è fatalista.
- Spesso è la mancanza di esperienza e/o spirito di osservazione che si traduce in scelte non soddisfacenti.
- Fattori di variabilità del manto nevoso: Vento, Sole e Temperatura dell'aria.

Studio del terreno

Dove e quando trovare nevi idonee:

- **Neve fresca farinosa:** tipica neve invernale, soffice, leggera, non presenta resistenza agli sci in discesa. Se le condizioni sono buone non varia il suo stato nell'arco della giornata
- **Neve primaverile (firn):** si presenta come una massa compatta, talvolta ricoperta da sottili lame di ghiaccio o brina. Con l'azione del sole diventa molle, prima in superficie e poi in profondità. Con questa neve le condizioni migliori si hanno quando inizia il disgelo. Poi quando il rammollimento va in profondità diventa pesante e molto difficile da sciare.

- **Neve «crostosa»:** si verifica quando si hanno escursioni termiche non sufficienti a trasformare il manto nevoso. Esempio classico: periodo invernale caldo e susseguente raffreddamento, dopo una consistente nevicata fredda. La stagione ancora non avanzata, quindi l'inclinazione dei raggi solari, non permette la completa metamorfosi del manto. In questo caso solamente la parte superficiale della nevicata si «scioglie», lasciando sotto il manto morbido. Al rigelo sulla superficie si forma la «crosta», rendendo molto critica la sciata. In inverno è spesso presente nelle «mezze» esposizioni (sud-est, nord-ovest).
- **Neve ventata :** si presenta soprattutto in inverno. Manto pericoloso a causa degli accumuli che possono provocare valanghe a lastroni. Molto pericolosi i pendii sottovento che risultano, generalmente, i più invitanti.





Studio del terreno

Possibili situazioni nevose

- Nell'arco dell'anno le situazioni che si verificano sono innumerevoli; tutte non è possibile analizzarle. Tuttavia ci sono delle macro possibilità catalogabili in base alla stagione, alla situazione meteorologica e al tipo di neve. Così possiamo in linea di massima sintetizzare:
 - Periodo invernale – Neve farinosa.
 - Periodo invernale – Neve mista.
 - Periodo invernale – Neve primaverile.
 - Periodo primaverile – Neve invernale.
 - Periodo primaverile – Neve primaverile.
 - Neve Ventata.
 - Altri parametri.

Studio del terreno

Periodo invernale – neve farinosa

- Normalmente da novembre a marzo e soprattutto nei versanti a nord, nord-ovest persiste questo tipo di neve. Siccome in inverno non esiste trasformismo del manto nevoso il problema maggiore per il mantenimento della «powder» è costituito dal vento.
- Per questo sopra i 2500 metri di quota è molto difficile trovare «farina», come anche per canaloni e creste.
- Zone migliori sono a quote più basse, in valloni riparati, o boschi non troppo fitti.
- Generalmente le condizioni di mantenimento della neve farinosa non durano a lungo, soprattutto nell'arco alpino occidentale, spesso attraversato dalle forti correnti atlantiche.





Studio del terreno

Periodo invernale, neve mista

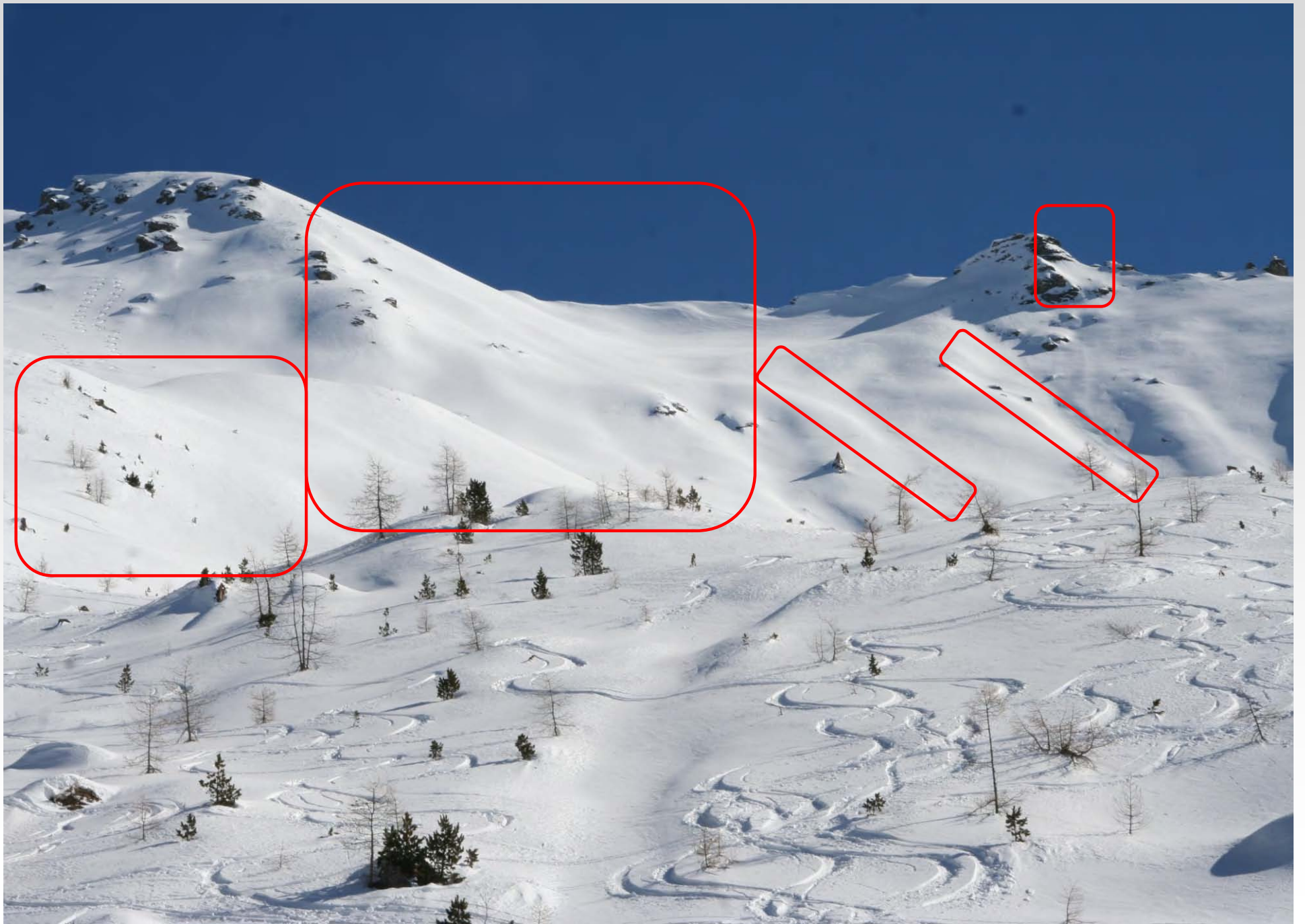
- Nel periodo invernale quando si presentano tempi medi tra una precipitazione e l'altra si verificano situazioni nevose variabili; la neve resta farinosa più a lungo a nord (se non tira vento) e sui pendii meno ripidi.
- Tende a trasformarsi in modo irregolare sui pendii a sud-est e nord-ovest
- Tende a trasformarsi più regolarmente sui pendii a sud e più ripidi.
- In queste condizioni è importante individuare l'esposizione migliore.
- Per ottimizzare la scelta «osservare» le condizioni durante la salita.

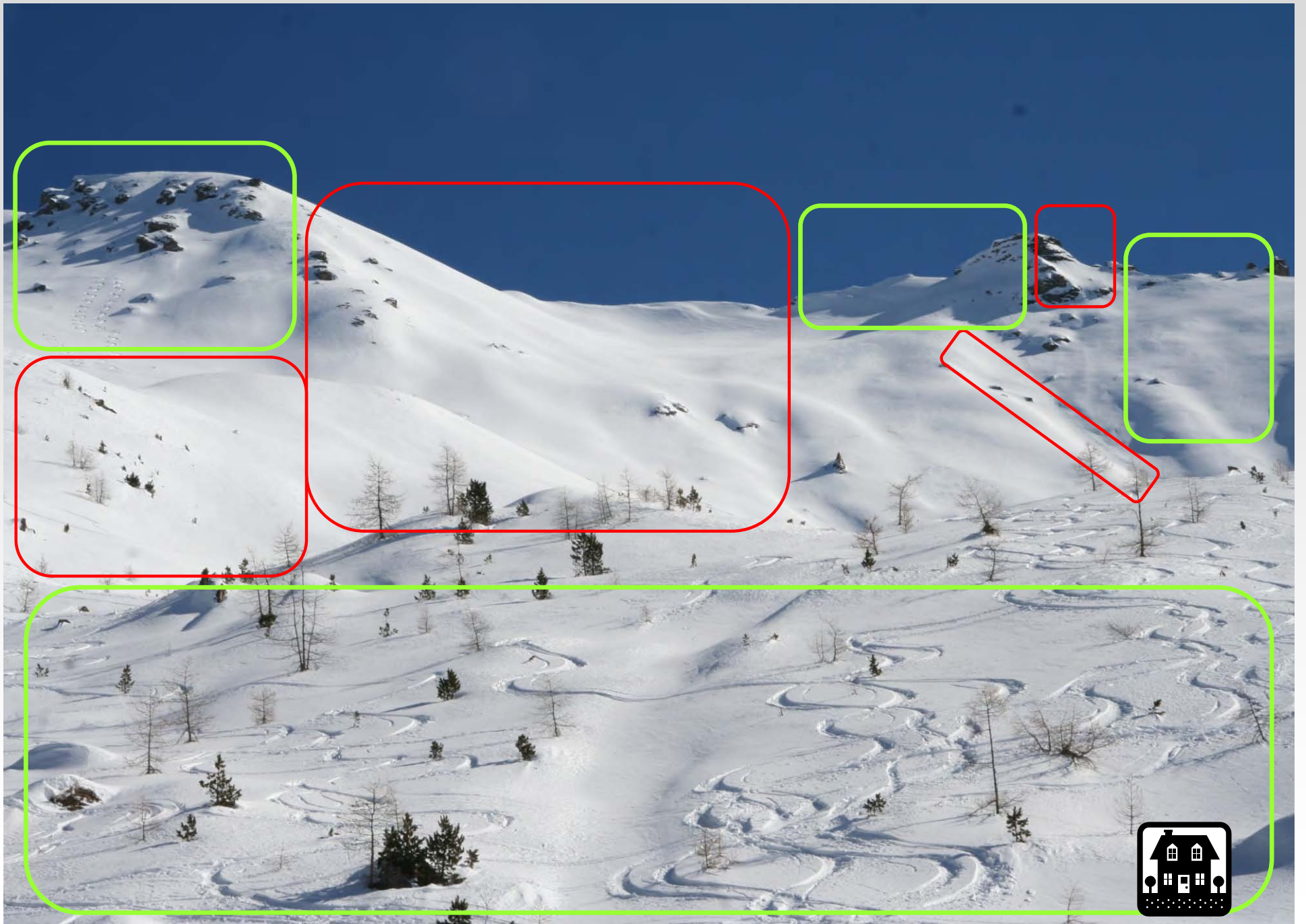












Studio del terreno

Periodo invernale, neve primaverile

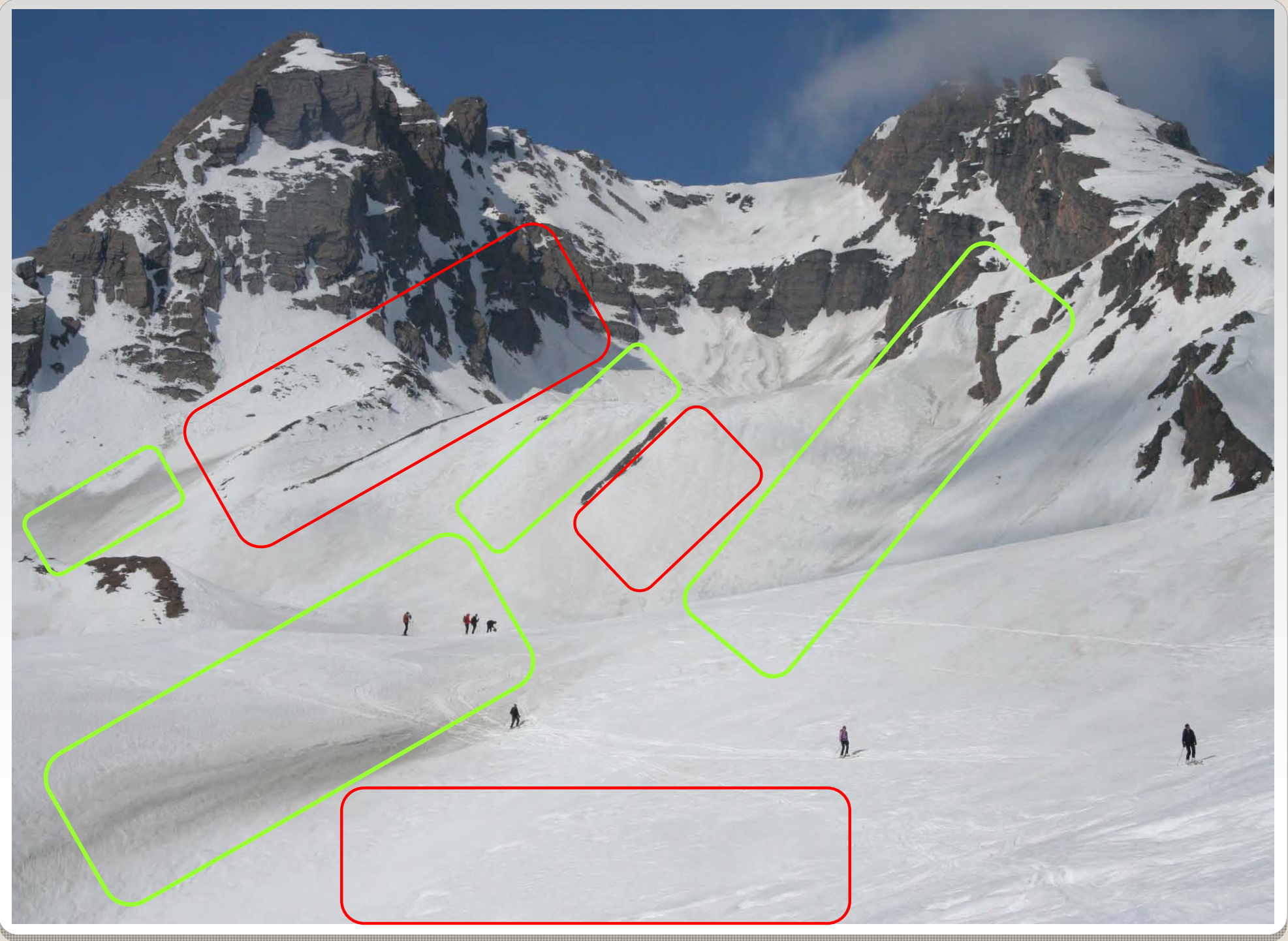
- Può succedere anche in inverno, ma solo in particolari condizioni:
- Pendio ripido
- Esposizione molto soleggiata
- Terreno al riparo dal vento
- Almeno 3 settimane prive di precipitazioni
- Notevoli escursioni termiche tra giorno e notte.
- Altro elemento può essere lo spirare del vento di Foehn, con susseguente abbassamento delle temperature.

Studio del terreno

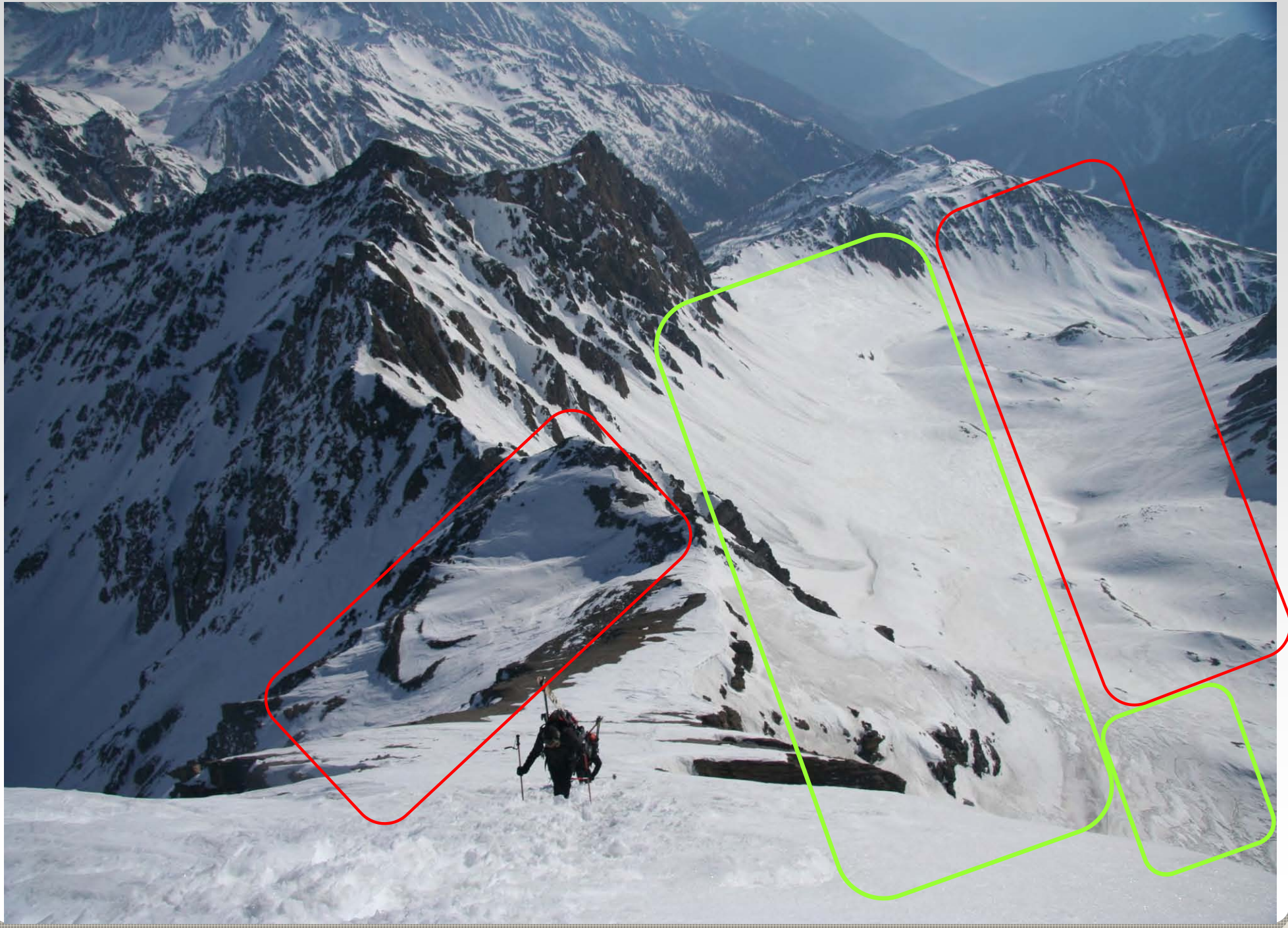
Periodo invernale, neve primaverile

- Con l'avanzare della stagione si fa più frequente. A febbraio può essere a 2000 mt., marzo a 2500 mt. per i pendii esposti a est, sud-est. Con l'arrivo della primavera aumentano le precipitazioni e, paradossalmente, questo tipo di neve è più difficile da trovare, poiché il continuo rinnovo del manto impedisce la trasformazione.
- In questo periodo le scelte sono molto difficili e possono variare a seconda del tempo tra una nevicata e l'altra e le loro intensità. Nei pendii soleggiati si trova farina appena finito di nevicare.
- In generale questo tipo di neve si verifica durante periodi invernali poveri di neve.

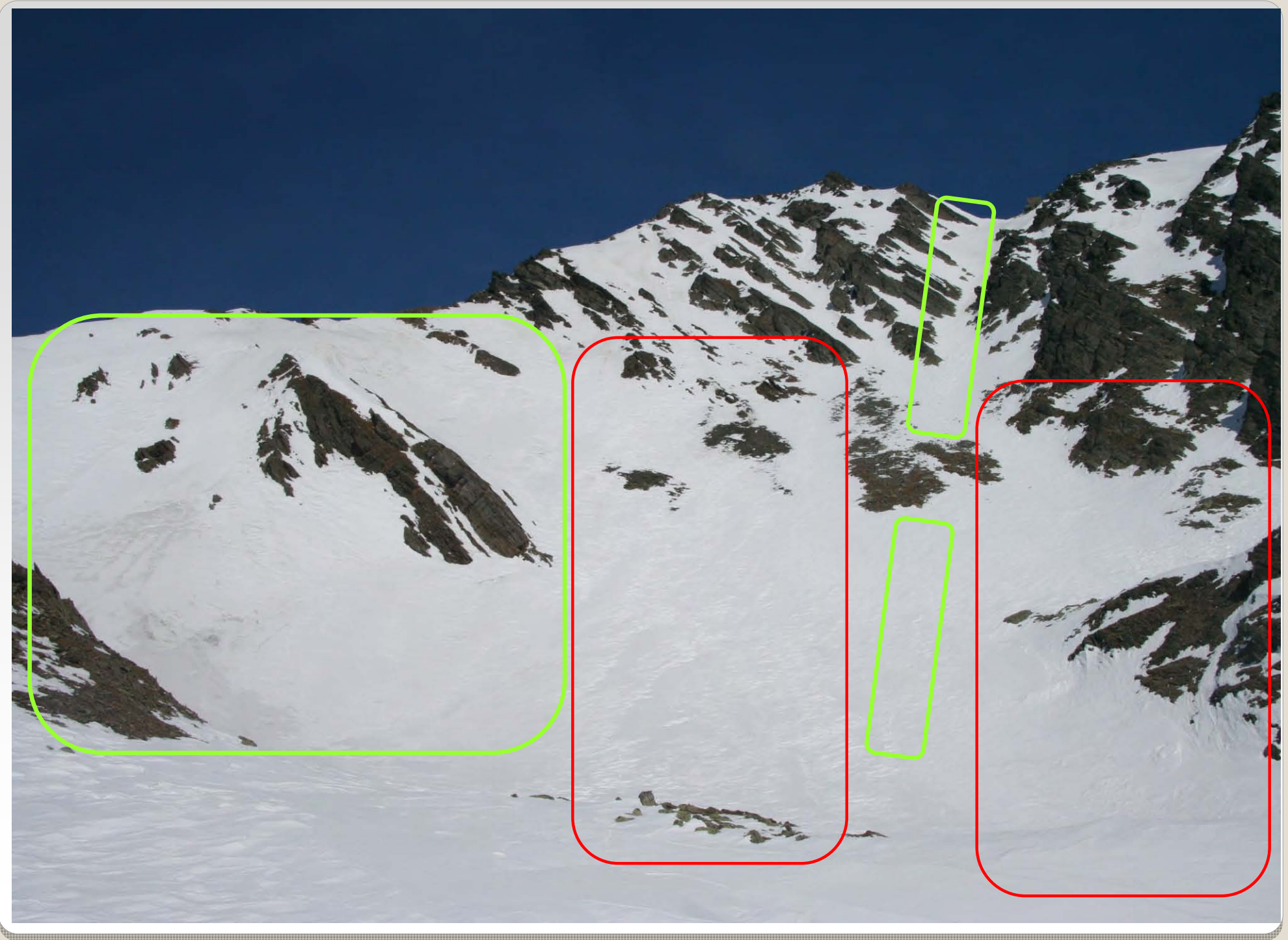


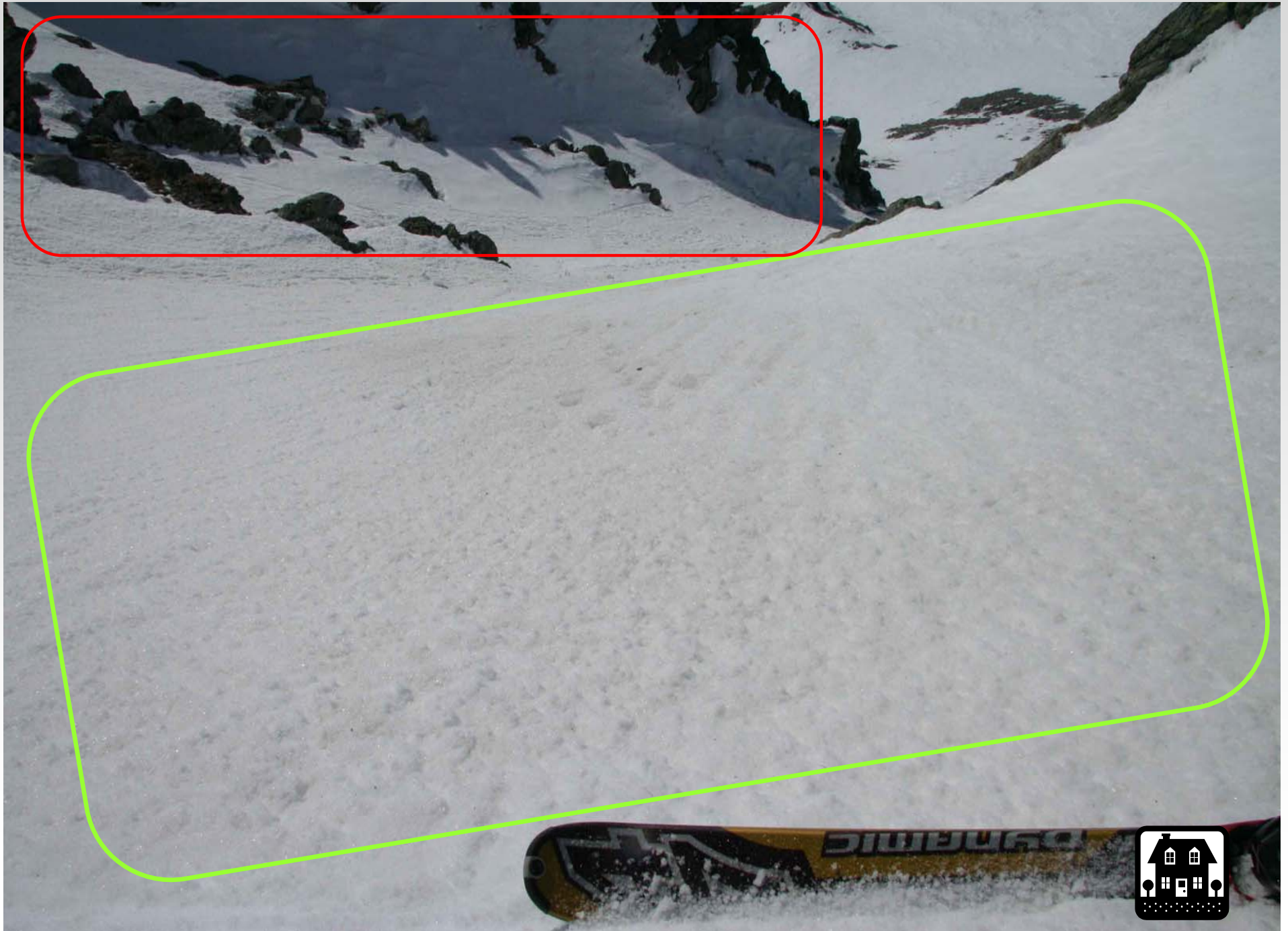










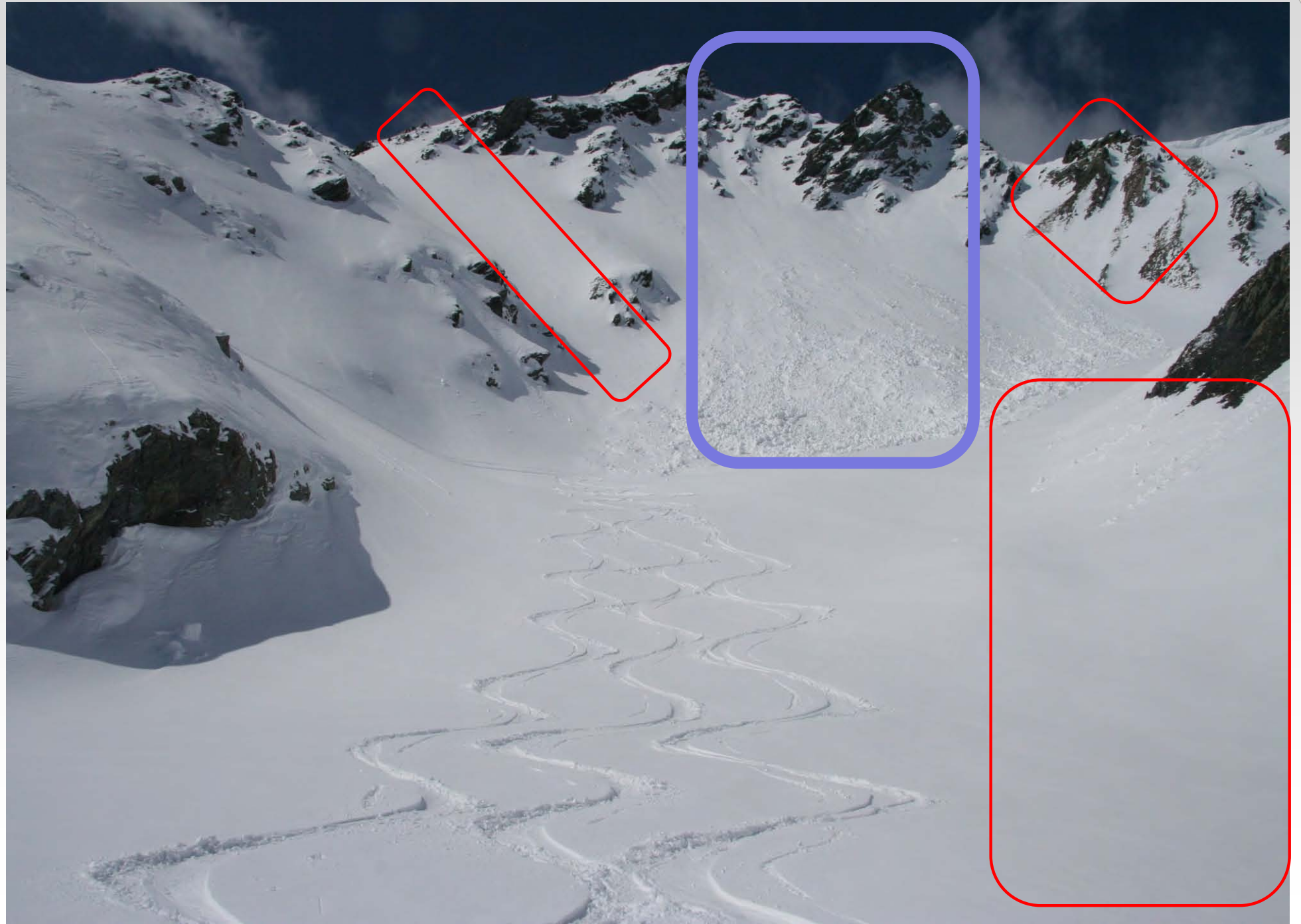


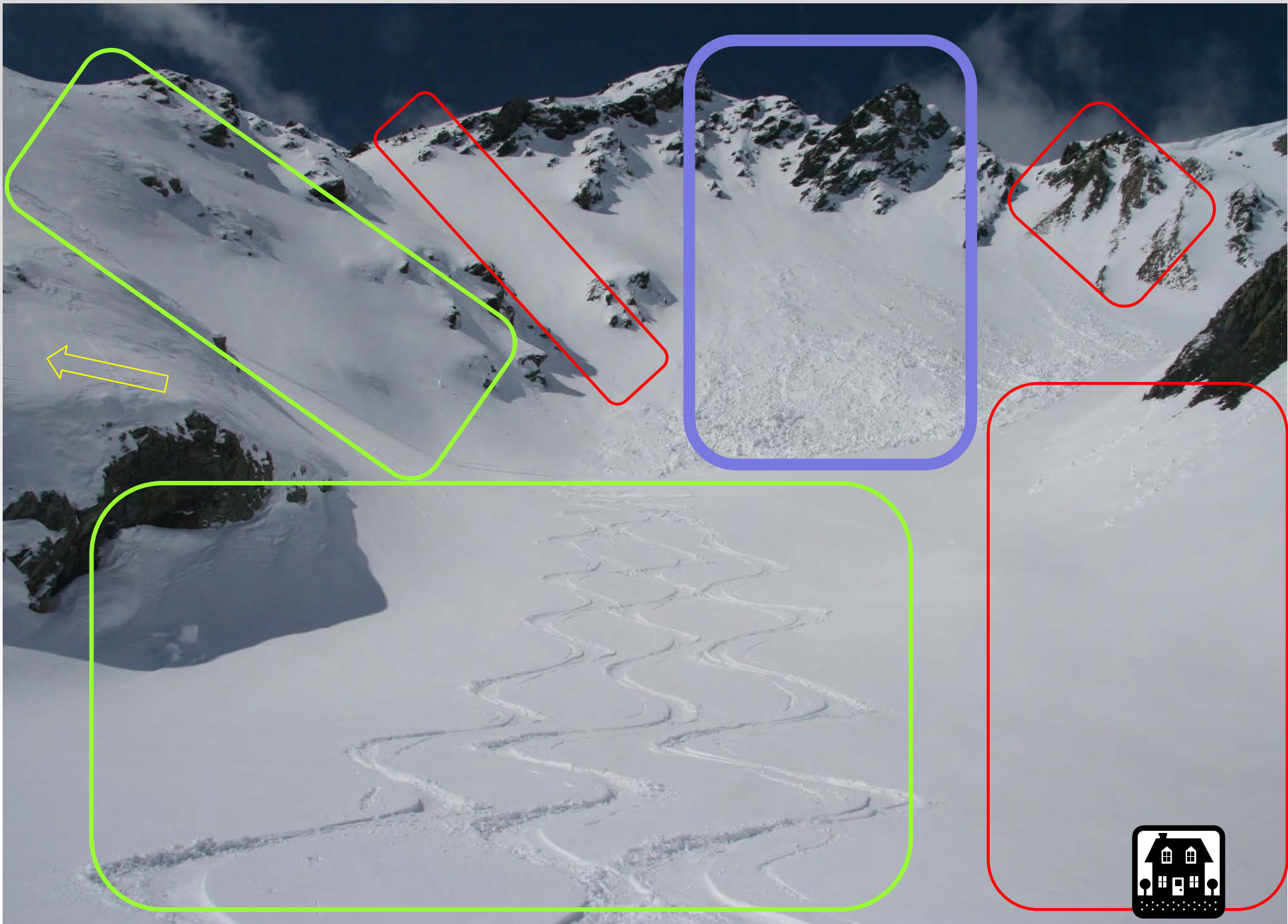
Studio del terreno

Periodo primaverile, neve invernale

- In genere si incontra solo per pochi giorni dopo una nevicata.
- I pendii a sud sono i primi a trasformarsi, quelli a nord, se non spira vento, possono anche tenere per 7-10 giorni (dipende anche dall'altitudine!)
- Se la sicurezza lo permette è bene effettuare la gita subito dopo la nevicata, diversamente occorre lasciare passare 6-10 giorni (a seconda dell'entità della precipitazione) per trovare il manto assestato e trasformato.
- Prestare attenzione a slavine di superficie.







Studio del terreno

Periodo primaverile, neve primaverile

- E' la migliore per fare scialpinismo, solo neviccate superiori ai 20 cm. possono rovinare le condizioni di questo tipo di manto.
- Naturalmente la neve si trasforma in modi diversi a seconda delle esposizioni dei versanti e delle regioni. Con l'avanzare della stagione tende a diminuire la differenza di quota tra un versante e l'altro.
- E' importante essere al corrente delle nuove precipitazioni.
- La trasformazione in neve primaverile avviene principalmente quando si verificano notevoli differenze di temperatura tra giorno e notte. (ciclo gelo-disgelo)
- Con questa tipologia di neve è molto importante **l'orario di discesa.**







Studio del terreno

Neve Ventata

- E' la condizione peggiore per praticare scialpinismo; si tratta della condizione nevosa più pericolosa che uno scialpinista può incontrare.
- Nel caso di vento bisogna essere al corrente della direzione in cui ha spirato.
- Bisogna studiare attentamente il percorso, valutare le presenza di accumuli e adattare percorsi di salita e discesa in base alla presenza, o presunta tale, degli stessi.
- Lo studio va fatto già da casa, al momento della scelta della mèta, e poi sul posto, analizzando attentamente pendii, valloni e creste nei dintorni.

Studio del terreno

Neve Ventata

- Nel 90% dei casi, dopo il vento i pendii che ispirano di più, risultano i più pericolosi. L'accumulo di neve ventata risulta, rispetto alla vista di pendii vicini spazzati dal vento, molto attrattivo poiché si presenta liscio, spesso con neve dura e completamente intonso, bianchissimo.
- E' un trabocchetto a cui non bisogna abboccare, le conseguenze sono spesso mortali, a causa della pesantezza dei lastroni in caso di distacco.
- Le parti sicure appaiono spesso disastrate, senza neve, piene di pietre e/o di sastrugi.
- Gli accumuli diventano sicuri in primavera, quando vengono trasformati fino in profondità dal disgelo; in quel caso, come per le valanghe vecchie, sono un'occasione per divertirsi...a volte con i prati di fianco!





Studio del terreno

- Oltre alle condizioni della neve sono da valutare altri parametri:
- studiare l'itinerario sulle cartine.
- Il terreno su cui vogliamo sviluppare l'escursione. (tracciato di rotta)
- La situazione pericolo valanghe della zona scelta.
- Situazioni di accumuli sotto vento.
- Le difficoltà (MS, BS, OS, OSA)
- Lo stato generale del manto nevoso .

Studio del terreno – Carte topografiche

Studio itinerario :

- L'itinerario della gita viene studiato consultando le guide scialpinistiche e le carte topografiche. Ultimamente sono indicati anche gli itinerari invernali.
- Una buona lettura consente di valutare la conformazione del terreno, l'esposizione dei versanti, la presenza di vegetazione ed eventuali punti di riferimento significativi.
- Si cerca sulla carta l'itinerario in funzione delle condizioni della neve, del pericolo valanghe.
- Spesso l'itinerario diretto può essere il più rapido, ma è quasi sempre il più faticoso, generalmente l'itinerario migliore permette di salire regolarmente, evitando i pendii più ripidi.

Studio del terreno – Tracciato di rotta

- E' sempre utile preparare una tabella di marcia con il tracciato di rotta.
- Durante la salita confrontare ed osservare i riferimenti individuati a tavolino.
- Durante la salita è importante voltarsi verso il senso di discesa; questo gesto è importante in caso di cambiamento delle condizioni atmosferiche. La visuale che abbiamo in salita è completamente diversa da quella di discesa.
- Avere sempre sotto controllo la posizione del gruppo, gli eventuali vicini ostacoli o punti importanti di riferimento e le eventuali alternative; questo serve ad essere tempestivi nelle decisioni e a non sbagliare la direzione di marcia.
- Stabilire, soprattutto per gite primaverili, un orario massimo entro il quale è doveroso scendere. (la famosa frase: oggi a mezzogiorno scendiamo, dove siamo ...siamo!)

Studio del terreno – Tracciato di rotta

- Valutare il calcolo dei tempi di salita e discesa; in questo caso sono da valutare :
 - Il numero dei partecipanti.
 - Le loro capacità.
 - Le difficoltà della neve e del terreno.
- Di norma si può calcolare 300-400 m. all'ora in salita, una comitiva è tanto più lenta quanto è più numerosa.
- Battere pista in neve profonda e scendere su «crosta» sono fattori di rallentament.
- Infine valutare le pendenze.
- L'inclinazione è data dalla vicinanza o meno tra le curve di livello, essa deve essere misurata perpendicolarmente alle curve di livello stesse. Su una carta con scala 1:25.000 le distanze fra due curve sono:
 - $27^\circ = 16 \text{ mm.}$
 - $30^\circ = 14 \text{ mm.}$
 - $34^\circ = 12 \text{ mm.}$
 - $39^\circ = 10 \text{ mm.}$
 - $45^\circ = 8 \text{ mm.}$

Studio del terreno – Tracciato di rotta

- Riassumendo le operazioni per realizzare un tracciato:
 - Disporre di carte topografiche in scala 1:25.000
 - Righello e lente per la misura dell'inclinazione. (dopo un po' si capisce anche senza!)
 - Disegnare l'itinerario sulla carta.
 - Individuare le zone critiche: versanti con esposizione sfavorevole (bollettino), pendii ripidi, tratti esposti, zone con crepacci o seracchi.
 - Misurare le pendenze in funzione del pericolo valanghe.
 - Studio di eventuali varianti e possibili vie di fuga.
 - Individuare possibili percorsi alternativi
 - Realizzare il tracciato di rotta dei percorsi alternativi.
 - Tenere conto delle condizioni generali del manto nevoso e della montagna. Le condizioni possono variare a secondo di innumerevoli fattori: ad esempio se una stagione è nevosa oppure no, se ha tirato vento oppure no, se le perturbazioni sono arrivate da sud o da nordetc etc...
 - Per questo una montagna può essere fattibile a volte a febbraio e non a maggio...oppure viceversa !





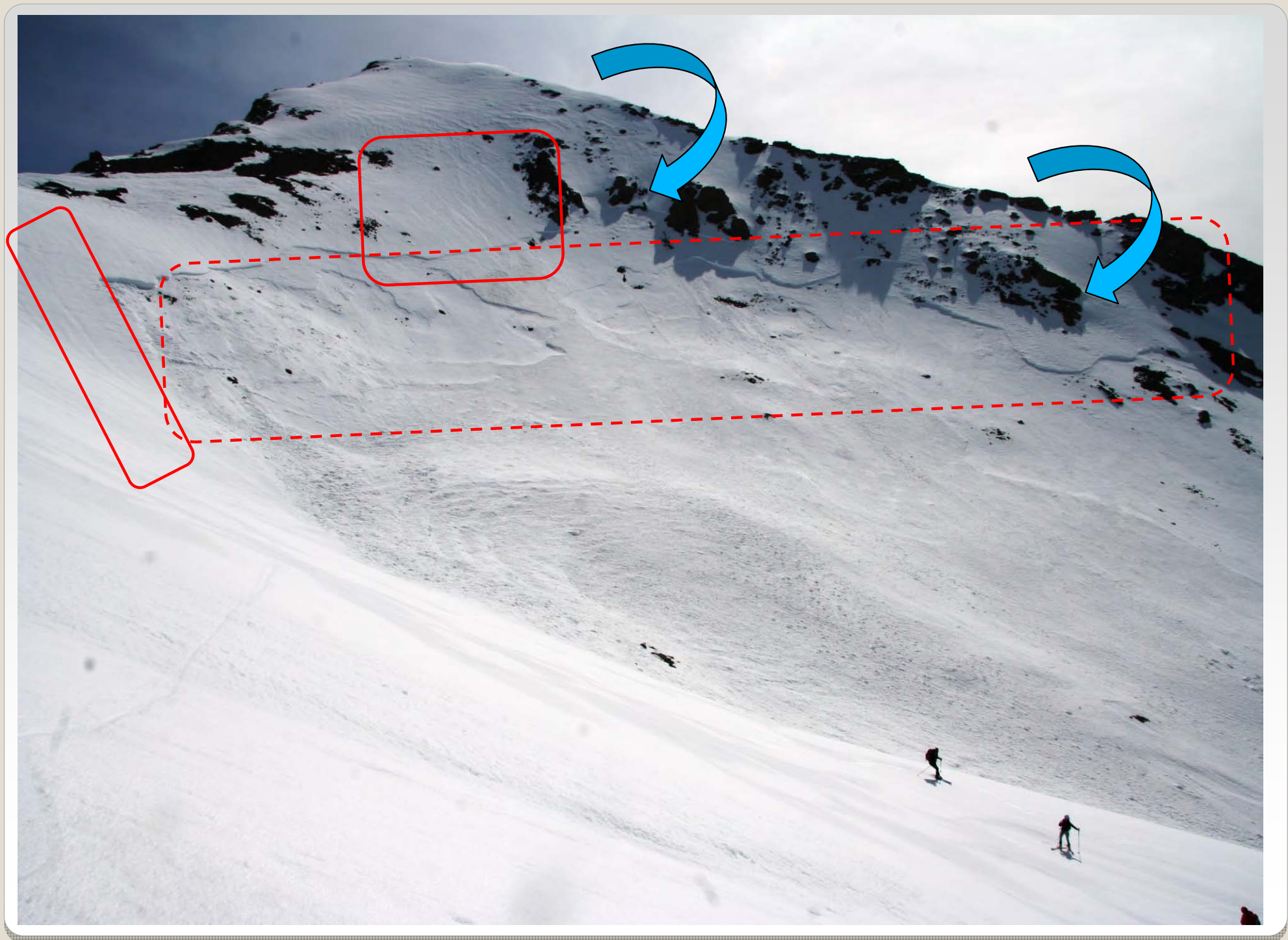
Studio del terreno – Pericolo valanghe

- Valutare il pericolo valanghe in base :
 - Al bollettino valanghe (elenco scala rischio da 1 – 5).
Quindi sono da sapere: grado di pericolo, caratteristiche del manto nevoso (ad esempio zone sotto o sopra vento) e tendenza prevista.
In inverno, o ad alte quote in stagione avanzata, è da vedere la situazione degli accumuli da vento.
 - Alla tipologia di percorso scelto.
Da sapere: pendenze dei pendii, morfologia dei terreni che si attraverseranno. (canaloni, pendii sospesi, radure, conoidi)
 - All'esposizione della gita:
da questo si decidono anche gli orari dell'escursione.

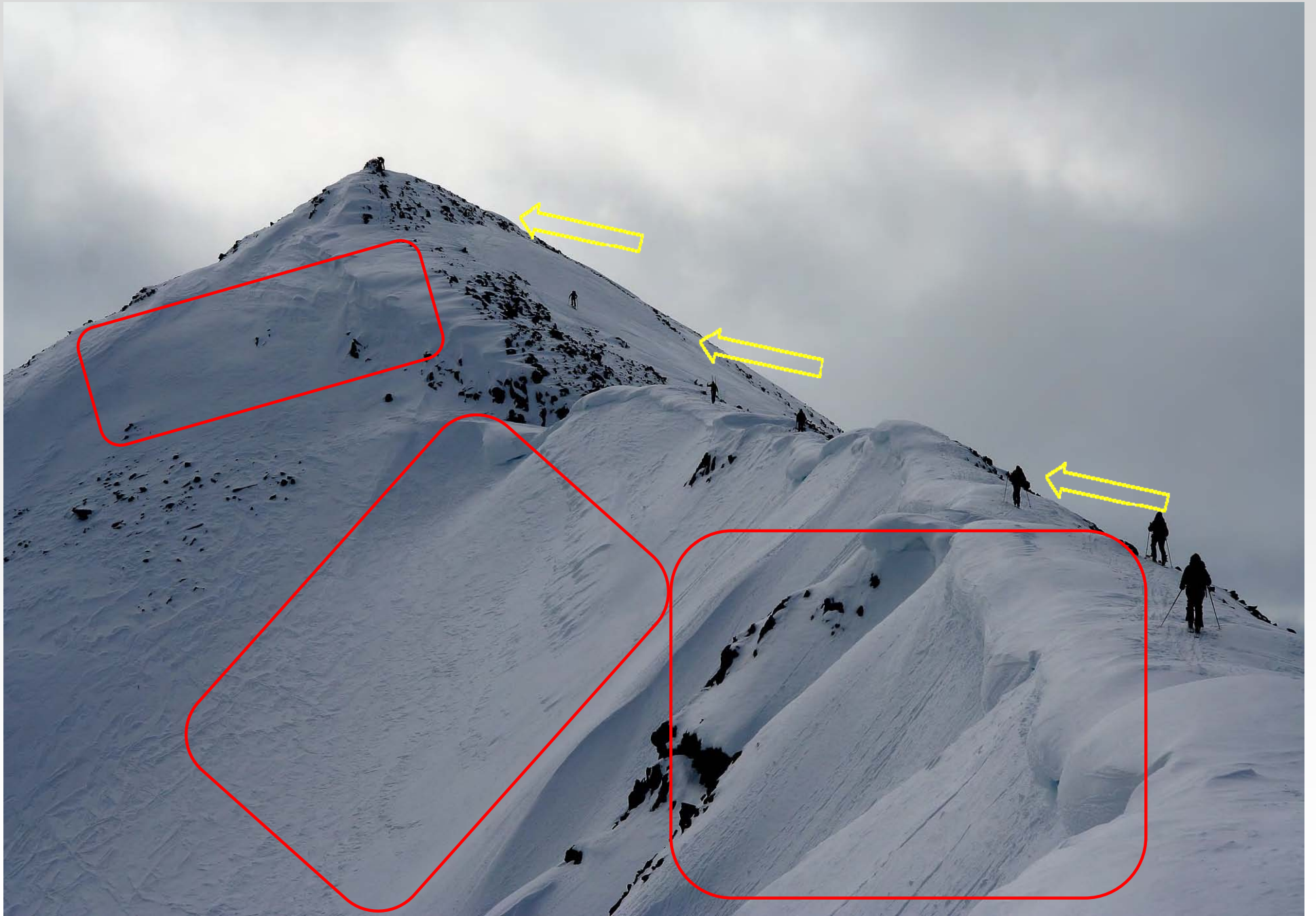
Seguono alcuni alcuni esempi :















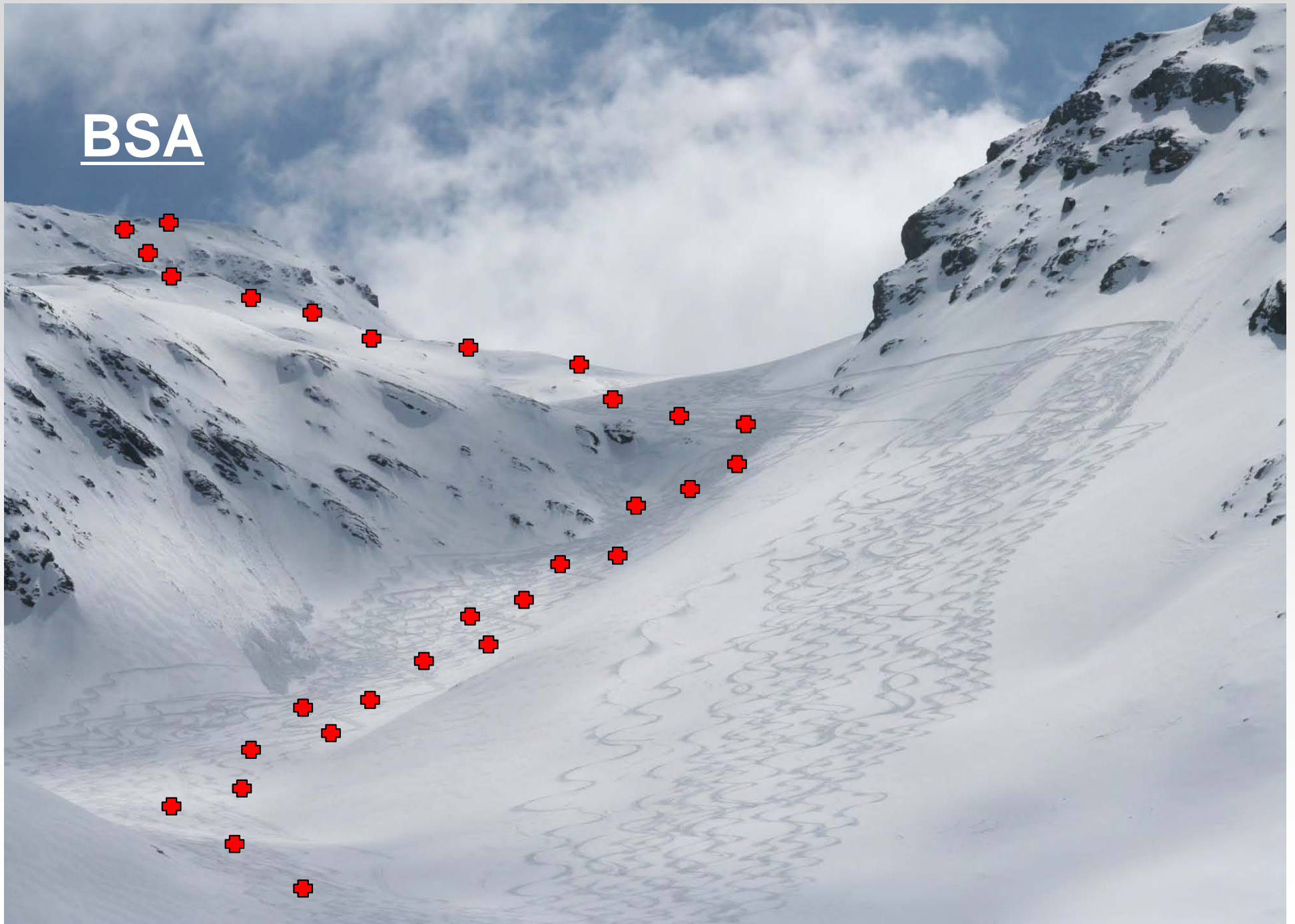
Neve ventata e
accumuli

Studio del terreno – Difficoltà

- Valutare i percorsi in base alle difficoltà, secondo la scala Blachère, che assegna a ogni itinerario un grado di difficoltà.
- Questa scala è adottata da tutte le guide ed è riconosciuta internazionalmente.

- **MS** – medio sciatore, pendii aperti con pendenza moderata e dislivelli contenuti.
- **MSA** – medio sciatore alpinista, per raggiungere la cima può essere necessario proseguire a piedi su percorso misto.
- **BS** – buon sciatore, terreno con inclinazione fino a 30°-35°, lunghezza e dislivelli discreti. In alcuni punti occorre buona tecnica di discesa.
- **BSA** – buon sciatore alpinista, oltre all'impegno sciistico presenta caratteri alpinistici. Percorsi su ghiacciai, brevi creste o tratti rocciosi.
- **OS** – Ottimo sciatore, terreno ripido, tratti esposti, passaggi obbligati, lunghezza e dislivelli sostenuti. Alcuni punti occorre curvare e arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto.
- **OSA** – ottimo sciatore alpinista, il percorso presenta caratteri alpinistici; percorso su ghiacciaio, creste, crepacce terminali, canali.

BSA



OSA



Caratteristiche dei partecipanti- Comportamenti

- Riluttanza ai cambiamenti:

L'uomo è riluttante ai cambiamenti, assunta una decisione la porta avanti. Le difficoltà al cambiamento si presentano soprattutto nei casi di gite di gruppo organizzate con largo anticipo. Devono essere le condizioni del manto nevoso e del tempo a decidere lo svolgimento di una gita. Al fine di garantire ai partecipanti la maggior sicurezza i cambiamenti di itinerario e spostamenti di date devono essere presi con fermezza, anche se ciò può causare problemi organizzativi.

- Gruppo numeroso:

Un piccolo gruppo è più mobile e rapido. Comitive formate da molti individui allungano i tempi di percorrenza e in condizioni problematiche rendono più difficile il controllo della disciplina.

Caratteristiche dei partecipanti- Comportamenti

- Emulazione e competizione:

Se in uno stesso luogo sono presenti più gruppi possono manifestarsi situazioni di emulazione o competizioni.

Esempio 1: il tempo volge al brutto con riduzione della visibilità: l'orientamento sarebbe di seguire il tracciato più semplice e le proprie tracce. Tuttavia la presenza di un altro gruppo che precede può indurre a decidere di seguirne le tracce.

Esempio 2: a seguito di recenti nevicate si valuta poco prudente risalire un canale «interessante», preferendo una mèta meno impegnativa ma più sicura. Tuttavia la vista di un altro gruppo che sale induce la scelta di seguirne le tracce.

- Mentalità sportiva non appropriata:

Allo scopo di alleggerire lo zaino, per ottenere elevate velocità di progressione, si riduce erroneamente l'equipaggiamento e l'eventuale attrezzatura alpinistica.

Si è osservato che tanto è maggiore la capacità tecnica in discesa tanto più è elevata la ricerca della velocità, del ripido e della traccia personale. E' indispensabile trovare un equilibrio fra questi comportamenti e le situazioni di sicurezza, per se stessi e per il gruppo.

Caratteristiche dei partecipanti- Comportamenti

- Partecipanti poco esperti:

Uno scialpinista principiante in salita è impegnato soprattutto a controllare i propri sci (equilibrio nei dietro cambi di direzione). In discesa è facile alle cadute. Spesso è poco allenato a questo tipo di disciplina e impegna notevoli energie, sia in salita che in discesa. E' opportuno quindi scegliere un itinerario al disotto delle possibilità anche perchè in caso di peggioramento del tempo, le difficoltà possono aumentare considerevolmente. **La gita deve essere commisurata alle capacità dei partecipanti.**

- Partecipanti con scarso allenamento:

Una persona poco allenata procede con lentezza, non osserva l'ambiente e spesso è poco reattiva. In primavera, quando la neve cambia con il passare del tempo, il ritardo provocato dalla lentezza può condurre a situazioni delicate. **La stanchezza riduce la velocità di risposta del fisico:** a volte in discesa, a causa del movimento lento gli attacchi non si sganciano, con pericoli per legamenti e gambe. E' buona norma quindi la scelta di un itinerario che presenti un livello inferiore alle proprie condizioni fisiche.

Caratteristiche dei partecipanti- Indicazioni finali

- **Indicazioni di condotta corretta del partecipante:**

Dovere di informazione circa le proprie capacità e conoscenze tecniche. Le precedenti esperienze sono a volte determinanti per partecipare oppure no ad una gita o ad un corso.

Il partecipante deve possedere una preparazione fisica e tecnica adeguate al tipo di gita.

L'accompagnato dovrà adeguare il suo comportamento alle indicazioni di chi lo guida o di chi è più esperto nel gruppo.

- **Indicazioni di condotta corretta del responsabile:**

L'accompagnatore deve essere dotato di capacità ed esperienza adeguate al tipo di gita e possedere una buona condizione fisica.

Gode di autonomia di valutazione ed ha la facoltà di stabilire i requisiti di accesso all'escursione. Durante l'escursione ha la facoltà di effettuare le scelte che si rendono opportune per la sicurezza e per la riuscita della gita.

Gli ordini vanno impartiti con chiarezza e precisione, ha l'obbligo di richiamare coloro che si comportano in maniera imprudente.



Preparativi prima della partenza

- Controllo equipaggiamento individuale

Dovere di controllare la presenza di A.R.V.A. pala e sonda di tutti i partecipanti dell'escursione.

- Verifica corretto funzionamento A.R.V.A

Indispensabile provare il funzionamento di ciascun apparecchio, con la procedura «trasmissione e ricezione». Questa procedura deve essere effettuata dalle persone più esperte del gruppo. L'A.R.V.A dopo la prova non dovrà più subire nessun intervento, fino a termine gita.

- Eventuale formazione di piccoli gruppi

Con il fine di non caricare i pendii valutare, a seconda delle condizioni, la divisione in piccoli gruppi (5-6 persone) nel caso di una comitiva numerosa. La distanza tra un gruppo e l'altro è di almeno 100 metri, i gruppi devono comunque rimanere tra loro in contatto e sempre con il riferimento del responsabile della comitiva.

Comportamento in salita

- Occorre iniziare con ritmo lento, per poi accelerare, senza mai andare in affanno.
 - Il passo deve essere adeguato ai più lenti, cui eventualmente sarà risparmiata la fatica di battere.
 - Si devono sfruttare al massimo le caratteristiche del terreno, cercando di evitare bruschi cambiamenti di direzione e pendenza.
 - Nei cambi di direzione la traccia non deve mutare pendenza.
 - Al dietro-front mantenere una distanza di circa 4-5 metri per evitare la fermata che interromperebbe il ritmo.
 - Stesso accorgimento per chi segue il battipista.
 - Non eccedere sull'uso degli alzatacchi, senza l'alzatacchi si ha una maggiore sensibilità rispetto all'aderenza delle pelli. Il loro uso è sconsigliato per lunghi traversi su pendii ripidi.
 - Se l'itinerario coincide con quello di discesa individuare i pendii su cui converrà scendere per trovare le migliori condizioni di neve.
-
- **Tracce esistenti**

E' importante saper valutare tracce già esistenti. (vale anche per la discesa)
Possono essere fatte male, non condurre dove abbiamo deciso e, se le condizioni nevose cambiano, possono essere divenute pericolose. Seguirle solo quando collimano perfettamente con le scelte prese.

Traccia e microtraccia

- Traccia

E' una frazione dell'itinerario a media scala che deve soddisfare principalmente tre requisiti: quello della sicurezza dell'itinerario, dell'individuazione della via migliore e infine quello dell'economia di energie necessarie per raggiungere l'obiettivo.



Traccia e microtraccia

- Traccia



Traccia e microtraccia



Traccia e microtraccia

- Microtraccia

E' una frazione della traccia, limitata a pochi metri, richiede una osservazione a scala ridotta. Si pensa in termini di microtraccia ogni qualvolta le condizioni del terreno o della neve lo rendono necessario o addirittura indispensabile.



Vi sono numerose applicazioni come ad esempio:
sui dossi,
in presenza di pendii ripidi,
in presenza di cospicui spessori di neve fresca,
quando troppe persone si trovano in spazi stretti,
in condizioni di scarsa visibilità,
in prossimità di creste,
in corrispondenza di tratti con attraversamenti tratti ritenuti sospetti.

Traccia e microtraccia



Punti di riferimento

- Ricerca punti riferimento

Nell'affrontare un versante è importante individuare e seguire i punti del terreno che possono offrire protezione naturale, o che siano in grado di offrire eventuali vie di fuga.

Ad esempio:

rocce e massi affioranti possono fornire una certa protezione in caso di valanga.

Anche i dossi generalmente generalmente non vengono interessati dai flussi valanghivi.

Tuttavia non tutti i ripari sono sicuri:

alberi isolati o rocce che spuntano appena non sono garanzia contro le valanghe superficiali.

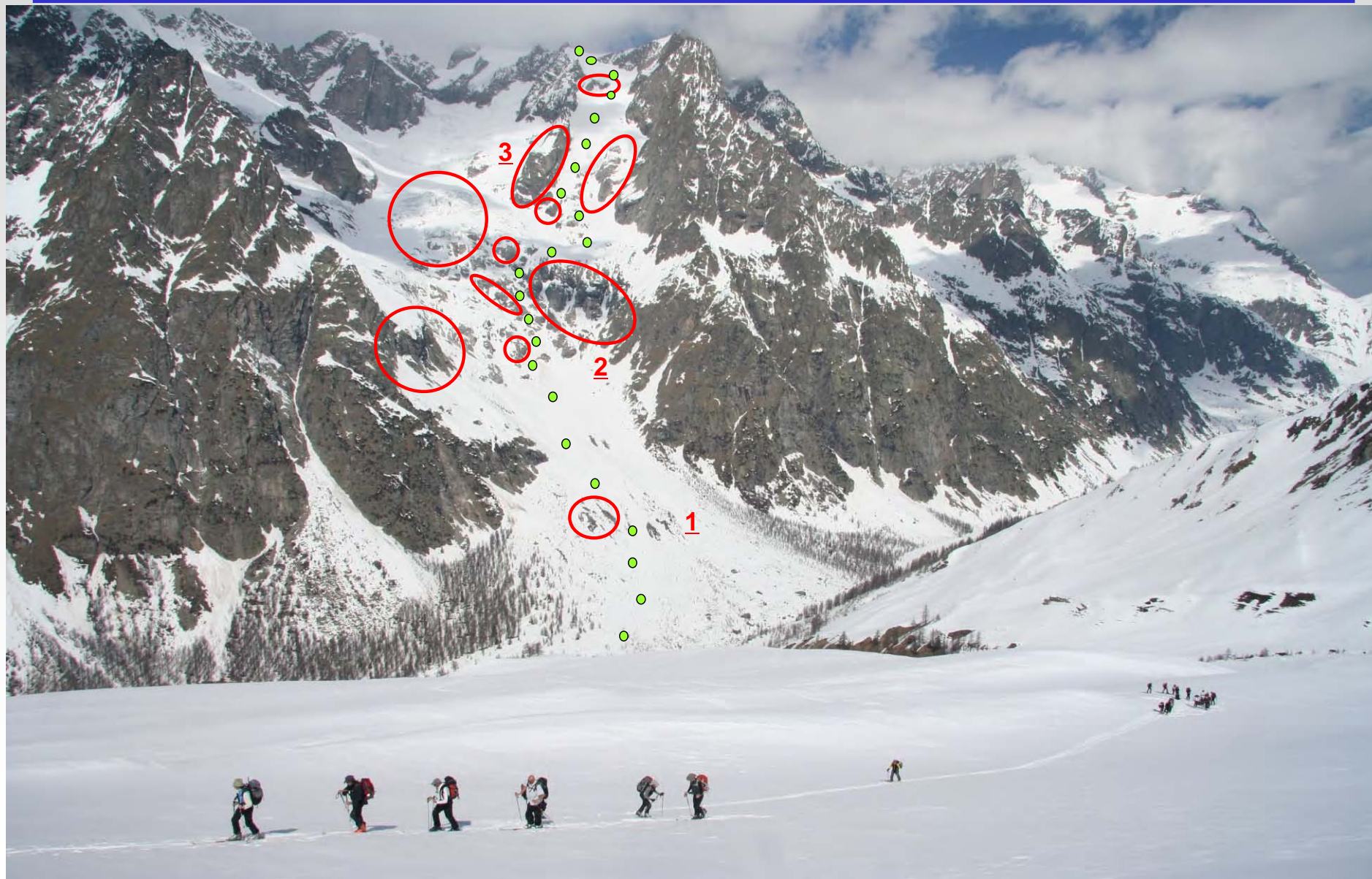
Evitare se possibile i pendii uniformi, in particolar modo se sovrastati da cornici o creste (generalmente sono quelli che appaiono i più invitanti per la discesa!)

Analizzare durante la salita i punti di riferimento anche dal punto di vista della discesa, si tratta di due punti di vista totalmente diversi.

Punti di riferimento



Punti di riferimento



Punti di riferimento



Punti di sosta

- Scelta delle soste

Bisogna attribuire molta importanza alla scelta delle soste. Per i gruppi numerosi è importantissima la sicurezza.

Oltre a consentire una buona visione del percorso ancora da effettuare, possibilmente sono da scegliere luoghi al sole e riparati dal vento, ma principalmente al sicuro dal punto di vista valanghivo.

Evitare soste in luoghi dominati da pendii ripidi o allo sbocco di colatoi o seraccate.

La prima sosta generalmente è per levare gli indumenti di troppo.

In seguito le soste si fanno in funzione dei problemi dell'itinerario, dell'allenamento dei partecipanti e della lunghezza della gita.

Se sudati conviene coprirsi, anche in caso di sosta breve, per evitare un brusco raffreddamento dell'organismo.

Durante la sosta si verifica la posizione e l'itinerario sulla carta topografica.

In punti quotati si tara l'altimetro.

Nel limite del possibile è opportuno che i componenti del gruppo compiano insieme talune azioni (togliere e mettere gli sci e/o pelli, riposare e mangiare)

Punti di sosta



Punti di sosta

- Scelta delle soste

Al termine della salita, o della parte sciistica, una volta tolte le pelli posizionare gli sci assicurandosi che non possano cadere né scivolare a valle.

Le solette non devono mai essere rivolte al sole.

Nelle soste non si devono lasciare sul terreno rifiuti: riporli nel sacco.

In vetta generalmente è consigliabile non intrattenersi troppo a lungo, specie con basse temperature o vento.

(escluso il caso di vetta Monte Bianco in giornata come da foto!)



La discesa

- Regole da adottare in fase di discesa

Una discesa in sicurezza è forse il comportamento più difficile da rispettare, nonostante le statistiche indichino che la maggior parte degli incidenti avviene proprio durante questa fase della gita.

Si tende a ridurre le precauzioni adottate in salita:

Si privilegia la qualità della neve, la maggior pendenza dei pendii, la maggior velocità.

In discesa il sovraccarico a cui è sottoposto il pendio aumenta considerevolmente:

- 1) Perché è più difficile mantenere le distanze di sicurezza.
- 2) Perché la sollecitazione impressa dallo sciatore è nettamente superiore a quella esercitata in salita.

La discesa

- Influenza del peso sul manto nevoso

Supposto «P» il peso di uno sciatore intento a salire un pendio ed «S» la sollecitazione da lui verificata si verifica che.:

- **salita curve larghe S=P**
- **dietro-front S= 2P**
- **Discesa controllata S= 4P**
- **Discesa «saltata» S= 6P**
- **Caduta in discesa S=8P**

E' chiaro che la presenza contemporanea di 4 persone su un pendio in discesa controllata influisce sullo stesso non più per il peso globale degli individui, ma bensì per un equivalente peso totale di 16 persone.

Per questo le distanze tra uno sciatore e l'altro, in assenza di problemi particolari, aumentano a 15-20 metri e in piccoli gruppi. Inoltre ogni gruppetto deve rimanere distanziato da quello che lo precede. **I tratti sospetti vanno affrontati uno alla volta con i compagni fermi in luogo sicuro.**

La discesa

- Esecuzione della traccia di discesa

Prima di partire si controlla la chiusura degli attacchi e che il sacco sia ben aderente e legato in vita.

Dalla partenza è utile saper valutare:

la variabilità della neve,

l'altezza del manto,

l'irregolarità del terreno,

la stanchezza della salita,

la discesa è parte integrante della gita e non deve essere sottovalutata.

Con dislivello notevole è possibile trovare nel corso di una sola discesa vari tipi di neve, per esempio farinosa in alto, crosta in mezzo, fradicia o firn a quote inferiori.

Il buon scialpinista deve avere una buona tecnica di discesa in tutte e tre le situazioni .

La discesa

- Accorgimenti

Durante la discesa è bene effettuare frequenti soste, permettono di esaminare il terreno a valle.

I componenti del gruppo devono fermarsi sempre a monte del primo, soprattutto su ghiacciai e in situazioni di scarsa visibilità.

La miglior discesa è anche, quasi sempre, la più sicura; nel 90% dei casi coincide con l'itinerario fatto in salita.

- Sciabilità della neve

Rimane da scegliere il percorso più adatto in base alle condizioni della neve.

Ad esempio sui versanti a sud, d'inverno, la neve farinosa si trova negli avvallamenti, mentre sui pendii limitrofi è facile trovare delle croste.

Sui costoni, magari più ripidi, è facile trovare neve anche già trasformata.

La discesa

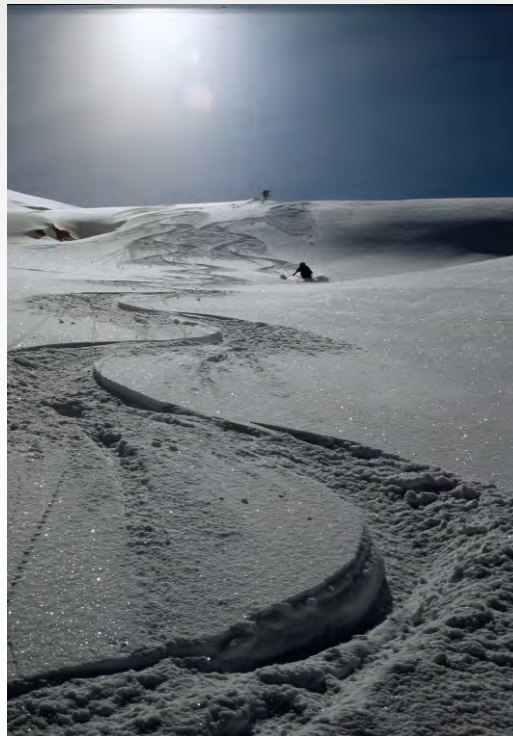
- Sciabilità della neve

Con un po' di esperienza, in inverno si imparerà a distinguere le zone di neve dura da quelle di neve farinosa, ad esempio perché quest'ultima si presenta con la superficie appena increspata da piccole e innocue croste da vento.

In primavera tutto è molto più semplice poiché la neve si presenta molto più uniforme, come un unico e compatto piano, su cui «scivolare» è molto piacevole.

In questa stagione diviene molto importante l'orario di partenza della gita e, soprattutto l'orario di inizio discesa.

Sta nella bravura dello scialpinista «centrare» l'orario perfetto per fare la «discesa da non dimenticare».



BUONE GITE A TUTTI !!!!

