



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI MARESCA MONTAGNA PISTOIESE

ANNO DI FONDAZIONE 1946

Cari Soci e Amici,

Abbiamo partecipato a Convegni e Incontri a tutti i livelli, non ultimo quello ancora in corso con le Scuole Medie della nostra Montagna nell'intento di divulgare, far conoscere e rispettare il nostro territorio cercando di stimolare tutti quanti a frequentarlo e rispettarlo come merita. Il nostro intento però è anche quello di far capire che tutto questo non deve avvenire in forza di una spinta emotiva e con sprovvedutezza, ma con un minimo di preparazione e di organizzazione personale.

In base alla nostra esperienza, nel tentativo di stimolare la vostra curiosità e attenzione, abbiamo predisposto questa dispensa che non riteniamo essere completamente esauriente rispetto ad un argomento così vasto e articolato, ma costituisce secondo noi un valido punto di partenza per un apprendimento più completo e un modo di frequentare la montagna più consapevole.

Inutile dirvi che potete contattarci presso la nostra Sezione per qualsiasi ulteriore chiarimento, qui vi aspettiamo anche se speriamo di incontrarvi su qualche nostro sentiero.

Un cordiale saluto,

Il presidente

Sauro Ducci

Sede sociale: via villaggio Orlando 100 – Campo Tizzoro (Pt) Tel. e fax 0573/65074 - E-mail: caimaresca@interfree.it

Sito internet http://www.provincia.pistoia.it/cai_maresca Part. IVA 00838210474 – Cod. Fisc. 80015050471

Abbigliamento

L'abbigliamento svolge due principali funzioni: una di protezione termica e una di protezione dagli agenti atmosferici (precipitazioni, vento, etc.). Fra le tante soluzioni possibili prevale l'abbigliamento a strati, adattabile alle varie situazioni climatiche riscontrabili in montagna e spesso in linea con le più recenti innovazioni tecniche. Solitamente è composto da quattro "strati" da impiegare in varie possibili combinazioni a seconda delle diverse esigenze. Passiamo ora ad esaminare come possono essere costituiti i singoli strati:

I strato:

A contatto con la pelle, ha essenzialmente funzioni termiche e di smaltimento del sudore agli strati soprastanti; perchè svolga al meglio questa funzione va portato aderente al corpo;

II strato:

Immediatamente sopra l'intimo, deve coprire senza impedire troppo i movimenti. Ideali i capi con una certa elasticità, molto funzionale la presenza di tasche, meglio se ampie e munite di chiusura a cerniera.

III strato:

La funzione termica viene svolta egregiamente da un maglione tipo "pile" di impiego ormai diffusissimo;

IV strato:

E' quello più esterno. A differenza dei precedenti strati, qui la funzione principale non è più quella di riscaldamento e traspirazione del sudore, bensì di protezione dagli agenti atmosferici.

La giacca a vento in goretex (Speciale membrana inserita nella giacca traspirante e antivento) senza imbottiture con cappuccio, è il capo da tenere tutto l'anno in fondo allo zaino pronto ad ogni evenienza. Assume grande importanza il suo peso ed il suo ingombro.

Accessori abbigliamento

A completamento del discorso abbiamo poi tutta una gamma di accessori, alcuni dei quali decisamente indispensabili. E' utile ricordare al riguardo che nella protezione termica del corpo è particolarmente importante ed efficace agire sulle estremità (testa,mani,piedi). Con gli accessori che di seguito elenchiamo:

Berretto, passamontagna, cappello estivo

Guanti o moffole

Calzettoni: molto validi quelli con spessore differenziato;

Ghette: indispensabili sulla neve alta, si rivelano particolarmente utili per evitarne l'entrata nello scarpone;

Zaino: Determinante è l'utilizzo a cui è destinato, a grandi linee, così possiamo definirne le caratteristiche:

Fino a 40 litri: per escursioni giornaliere;

da 40 a 60 litri: per escursioni di due o tre giorni;

oltre 60 litri: per trekking impegnativi;

- La forma dev'essere tale da mantenere il carico più vicino possibile al corpo dell'escursionista.
- Indispensabile la presenza di un telaio rigido, situato internamente alla struttura.

- Presenza di canali di passaggio dell'aria sul dorso per ridurre la sudorazione.
- Spallacci e cinturone devono essere dimensionati ed imbottiti.
- Presenza del sistema di regolazione che ne permetta l'adattamento alla schiena.
- Tessuto di nylon per migliorare la resistenza agli sfregamenti, l'impermeabilità ed il peso dello zaino stesso.

Scarponi: Sicuramente l'attrezzo più importante per l'escursionista, possiamo esaminarli nelle due parti essenziali: suola e tomaia.

- **SUOLA:**comprende una parte in gomma scolpita, posta sotto ad uno strato di materiale morbido con funzione ammortizzante; per realizzare poi la dovuta aderenza al terreno, la suola deve essere tassellata.
- **TOMAIA:**E' la parte alta dello scarpone, quella che racchiude piede; in genere è in pelle, ma può essere anche in tessuto sintetico o in materiale plastico.

Accessori vari da tenersi nello zaino

occhiali da sole

materiale pronto soccorso

recipienti per alimenti e bevande

torcia elettrica frontale

cartina geografica in busta impermeabile

bussola

altimetro

Binocolo

Mantella Impermiabile antipioggia

Borraccia

Coltello multiuso

Attrezzatura specifica

Bastoncini telescopici: come quelli usati per sciare, singolarmente o meglio in coppia, riducono notevolmente la fatica dell'escursionista, specialmente se si usa uno zaino pesante, ed inoltre aumentano la sicurezza in condizioni di equilibrio precario.

Piccozza: Serve allorchè si prevedano tratti su neve e ghiaccio o nell'attraversamento di nevai.

Ramponi: Hanno più o meno lo stesso campo d'impiego della piccozza, indispensabili in caso di neve dura o ghiaccio.

Racchette da neve: indispensabili in caso di neve fresca.

I PERICOLI DELLA MONTAGNA.

PERICOLI OGGETTIVI:

La caduta di pietre

Le valanghe

Le slavine

Il ghiaccio

I fenomeni atmosferici:

La nebbia

Il freddo

Il vento

La pioggia

Il temporale, il fulmine

PERICOLI SOGGETTIVI:

Incapacità e impreparazione fisica

Impreparazione morale

Ignoranza e impreparazione tecnica

Scelta dei compagni

IN CASO DI NECESSITA', INCIDENTE O EMERGENZA SANITARIA IN MONTAGNA IL NUMERO DA CHIAMARE PER ALLERTARE I SOCCORSI E IL CORPO NAZIONALE DEL SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO E' IL

118