

Corso di Escursionismo “Nino Acquistapace”

PREPARAZIONE DI UNA ESCURSIONE





Together

Everyone

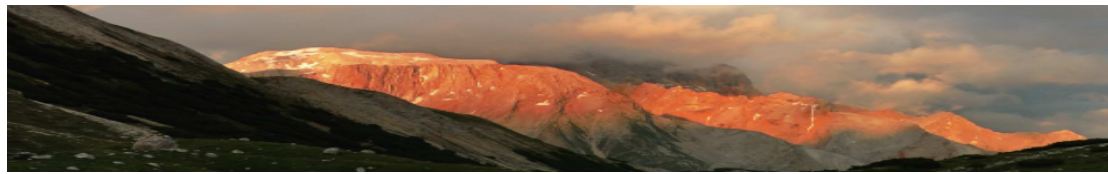
Achieve

More



godere insieme
la montagna
in sicurezza





Scelta dell'itinerario

Raccolta Informazioni

Valutazioni & Decisioni

Organizzazione

Svolgimento



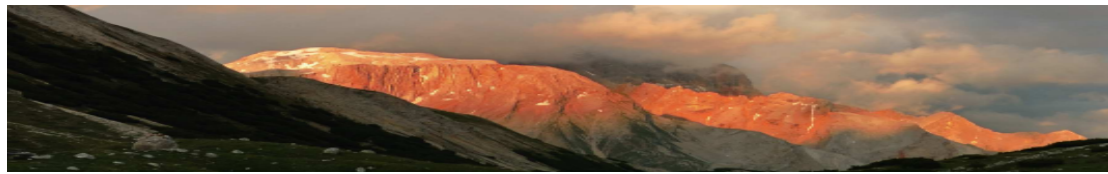
Scelta dell'itinerario

Raccolta Informazioni

Valutazioni & Decisioni

Organizzazione

Svolgimento



Prima di **intraprendere** una qualunque **escursione**, è buona norma **organizzarla** nei minimi particolari. Cominciamo con il definire le **caratteristiche principali** dell'escursione che vogliamo organizzare.

Dove

Scegliere la destinazione.
Interesse paesaggistico, floro-faunistico, storico, culturale, religioso, ...

Quando

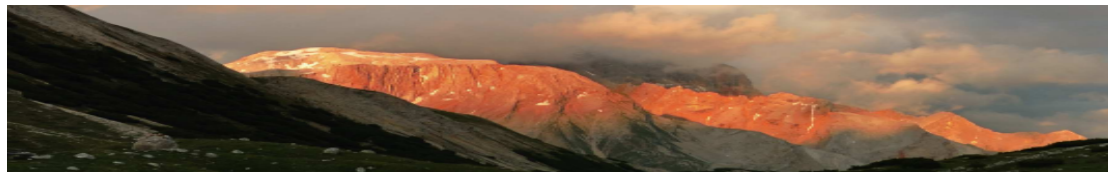
Data, periodo dell'anno, ...

Con Chi

Composizione del gruppo (numero dei partecipanti, esperienza, allenamento, ...)

Durata

Numero di giorni necessari



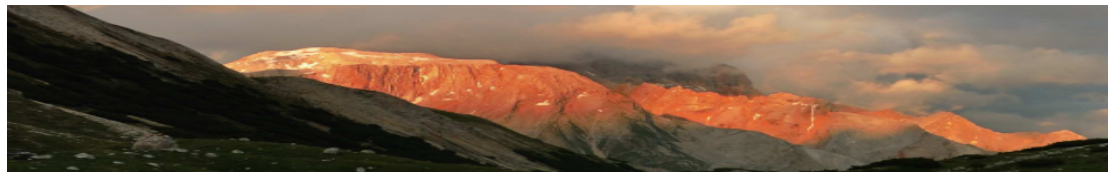
Scelta dell'itinerario

Raccolta Informazioni

Valutazioni & Decisioni

Organizzazione

Svolgimento



Fonti

- Consultazione di libri, guide di settore, riviste
- Ricerche su internet
- Mappe e cartine
- Conoscenze personali o di amici esperti
- Il rifugista



Informazioni utili

- Sentieri da percorrere: l'itinerario da percorrere è tipicamente una concatenazione di sentieri.
- Classificazione del percorso: **difficoltà** (T, E, EE, EEA),
- **Dislivelli** in salita e discesa, **lunghezza**, **tempi** di percorrenza, versante, tipo di terreno (prati, boschi, rocce, ...), esistenza di **passaggi pericolosi**, ...
- Presenza di **punti di appoggio**: rifugi o bivacchi, periodi di apertura, numeri di telefono (es. per eventuali emergenze)
- Possibilità di **percorsi alternativi**
- Presenza di sorgenti **d'acqua** lungo il percorso
- Come arrivare alla **località da cui inizia l'escursione**, presenza di parcheggi, divieti stagionali
- Aspetti culturali, storici, paesaggistici, floro-faunistici, ...



DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

Sigle adottate dal CAI per classificare le difficoltà di percorsi di tipo escursionistico

T = Turistico

E = Escursionistico

EE = per Escursionisti Esperti

EEA = per Escursionisti Esperti con Attrezzature

!!! La valutazione dei percorsi si intende in condizioni di tempo e terreno favorevoli !!!

Questa classificazione ci fornisce indicazioni sulle caratteristiche del percorso e sulle difficoltà che potremmo incontrare.

Dobbiamo considerare questa informazione nell'organizzazione della nostra escursione

T





T = Turistico

Difficoltà Escursionistiche (Art. n.6 del Quaderno 5)

- Itinerari su **stradine, mulattiere o comodi sentieri**, con percorsi **ben evidenti** e che **non pongono incertezze o problemi di orientamento**.
- Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi e rifugi.
- Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

Sono percorsi abbastanza brevi, ben evidenti e segnalati, che non presentano particolari problemi di orientamento.

I dislivelli sono usualmente inferiori ai 500m.

Sono escursioni che non richiedono particolare esperienza o preparazione fisica.

E





E = Escursionistico

Difficoltà Escursionistiche (Art. n.6 del Quaderno 5)

- Itinerari che si svolgono **quasi sempre su sentieri**, oppure su **tracce di passaggio** in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di **solito con segnalazioni**.
- Possono essere **brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua**, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio **e senza pericoli**.
- Si sviluppano **a volte su terreni aperti**, senza sentieri **ma non problematici**, sempre con segnalazioni adeguate.
- Possono svolgersi **su pendii ripidi**; i tratti esposti sono **in genere protetti** (barriere) o assicurati (cavi).
- Possono avere **singoli passaggi su roccia, non esposti**, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però **non necessitano** l'uso di **equipaggiamento specifico** (imbragatura, moschettoni, etc...).
- Richiedono un certo **senso di orientamento**, come pure una certa **esperienza** e conoscenza del territorio montagnoso, **allenamento** alla camminata, oltre a calzature ed **equipaggiamento** adeguato.

Normalmente il dislivello è compreso tra i 500 e i 1000 metri.

EE





EE = per Escursionisti Esperti

Difficoltà Escursionistiche (Art. n.6 del Quaderno 5)

- Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una **capacità di muoversi su terreni particolari**.
- Sentieri o tracce su **terreno impervio e infido** (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti).
- Terreno vario, a quote relativamente elevate** (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.).
- Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche** (percorsi attrezzati, vie ferrate tra quelle di minor impegno).
- Rimangono invece **esclusi i percorsi su ghiacciai**, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione).
- Necessitano: **esperienza di montagna** in generale e **buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro** e assenza di vertigini; **equipaggiamento**, attrezzatura e **preparazione fisica** adeguata.

Normalmente il dislivello è superiore ai 1000 metri.

EEA





EEA = per Escursionisti Esperti con Attrezzatura

Difficoltà Escursionistiche (Art. n.6 del Quaderno 5)

- **Percorsi attrezzati o vie ferrate** per i quali è necessario l'**uso dei dispositivi di autoassicurazione** (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

Si svolgono su percorsi alpinistici attrezzati ed esposti; attrezzati con corde fisse, catene, scalette, ecc.

Obbligatorio l'uso, conoscendone la corretta applicazione, del kit da ferrata composto da: imbrago, casco, dissipatore, corde e specifici moschettoni.

*Devono essere affrontati con **adeguata esperienza** e una buona conoscenza dei dispositivi di autoassicurazione.*



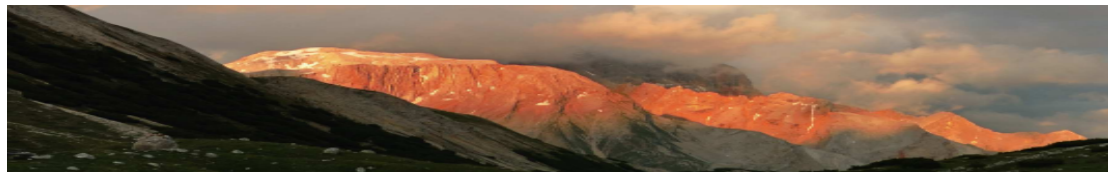
Scelta dell'itinerario

Raccolta Informazioni

Valutazioni & Decisioni

Organizzazione

Svolgimento



Elaborazione a tavolino dei dati raccolti

Studio della carta

Studio del percorso sulla **carta topografica** (tipicamente scala **1:25000**)

- Interpretare le indicazioni del percorso, i sentieri da utilizzare (percorso come concatenazione di sentieri)
- Osservare la morfologia, le pendenze, i versanti, il tipo di terreno (prati, boschi, rocce, ghiaioni, ...)
- Rilevare le altimetrie, i dislivelli in salita e in discesa
- Calcolare la lunghezza del percorso,
- Calcolare i tempi di percorrenza,
- Valutare la difficoltà del percorso: T-E-EE-EEA.
- Presenza di rifugi, bivacchi, baite
- Presenza di sorgenti
- Valutare la presenza di vie di fuga, utili in caso di un peggioramento improvviso delle condizioni meteo o di infortuni

*Per maggiori dettagli si veda la lezione di **Topografia e Orientamento***



Calcolo dei Tempi

Calcolo approssimativo dei tempi di percorrenza in funzione delle altimetrie e della lunghezza del percorso.

Qualche numero (valori per un escursionista medio in buone condizioni)

DISLIVELLO in un'ora (senza soste)

In salita: dai 300 ai 400 metri di dislivello

In discesa: dai 500 ai 600 metri di dislivello

Se le quote sono superiori ai 2800-3000m, i dislivelli si riducono:

250-300 metri in salita

400-450 metri in discesa

DISLIVELLO in un giorno: in media 1000 - 1200 metri di dislivello

SVILUPPO

Su percorsi pianeggianti (o con modesti saliscendi) si calcolano 4/5 Km in un'ora.

Massimo 15-20Km al giorno



Calcolo dei Tempi

Nel calcolo del tempo, **prevedere il tempo per le soste.**

Soste brevi: solitamente si consigliano 5/10 minuti di sosta ogni ora di cammino.
Breve alimentazione e modifica abbigliamento.

Sosta per il pranzo

Un gruppo numeroso è sempre più lento



...esistono anche formule più "complesse" per determinare il tempo necessario a percorrere un tratto di sentiero (si tratta comunque di approssimazioni).

$$T(\text{minuti}) = [L(\text{km}) + H(\text{hm})] \times \text{coefficiente}$$

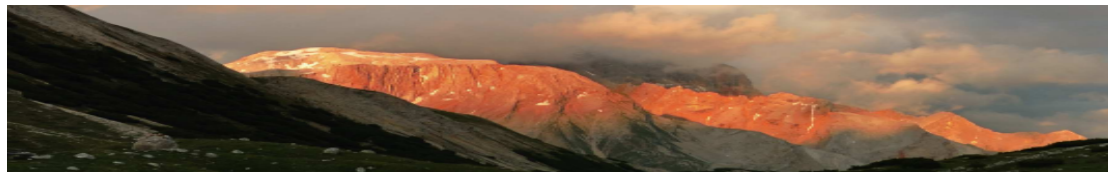
T: tempo

L: lunghezza del tratto di sentiero

H: dislivello

Calcolo dei Tempi

COEFFICIENTI		SALITA	DISCESA
1.	Stradine, mulattiere, sentiero	12	8
2.	Sentiero ripido e tracce facili	13	9
3.	Nevai e ghiacciai facili	14	10
4.	Pietraie minute e pascoli ripidi	15	5
5.	Pietraie grosse	18	17
6.	Ghiacciai crepacciati	19	16
7.	Arrampicata di media difficoltà	27	22
8.	Sci su terreno di media difficoltà	11	3



Ore di luce

Tempo a disposizione per concludere l'escursione con la luce del giorno

Temperatura

Scelta dell'abbigliamento e dell'equipaggiamento opportuno

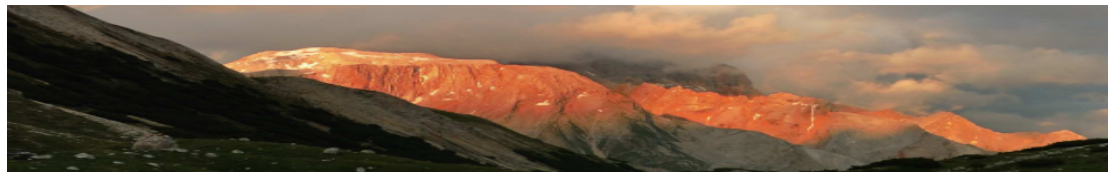
Stagione/Data

**Meteo,
innevamento**

- Sentiero coperto da neve: difficoltà nell'orientamento (sentiero non visibile, assenza di molti segnavia)
- Tempi di percorrenza più lunghi (maggior difficoltà, fatica nel procedere)
- Possibilità di valanghe
- Scelta del versante
- ...

Aperture stagionali

Poter contare o meno sulla presenza di rifugi aperti (ricovero, dormire, mangiare, telefono per chiamare soccorsi, ...)



Nr dei partecipanti

- Impatto sull'organizzazione e sulla logistica (spostamenti, prenotazioni, ...)
- Influisce sui tempi di percorrenza (un gruppo numeroso è più lento)

Partecipanti

Esperienza

- Gruppo possibilmente omogeneo (per esperienza e allenamento)
- Scegliere l'escursione in funzione delle capacità del gruppo.

Allenamento

- Impostare l'escursione sulle persone meno preparate

Dinamiche di Gruppo

Valutare le "dinamiche di gruppo" (psicologia)

- Grado di amicizia, affiatamento
- Interessi comuni o meno (tema dell'escursione)
- Leadership
- Conflitti



1 giorno

Non c'è pernotta, quindi non occorre contattare/prenotare un rifugio.

Ciò non toglie che la presenza di un rifugio possa comunque tornare utile per le soste (alimentarsi, riposarsi) o come punto di appoggio in caso di perturbazioni o infortuni

Nr Giorni

2 o più giorni

- Necessità di **pernotta**: richiede presenza di rifugi o bivacchi lungo il percorso.
- Eventuale prenotazione del rifugio.
- Valutare la presenza di luoghi dove potersi **rifornire di acqua e alimenti**. Se non sono presenti, occorre essere autonomi.
- **Maggior peso dello zaino** (soprattutto in assenza di rifugi aperti) perché bisogna prevedere più abbigliamento (cambi) ed equipaggiamento.



Presenza di Strutture

Presenza di rifugi aperti

- Tipicamente i rifugi sono **gestiti** (presenza di un gestore).
- Possibilità di ricovero.
- Possibilità di chiedere informazioni/consigli sullo stato del sentiero.
- Richiesta di aiuto/allertamento del soccorso in caso di infortuni.
- Forniscono posti letto, alimenti, bevande.
- In caso di pernottamento è obbligatorio l'uso del sacco lenzuolo.

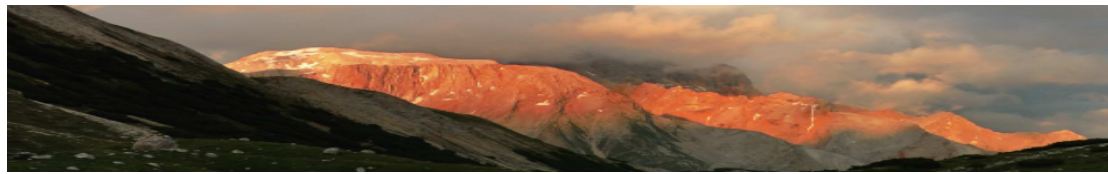
Presenza di **bivacchi** o locali invernali dei rifugi

- I bivacchi **non sono gestiti**.
- Non si trova né cibo né acqua.
- Non sono riscaldati.
- Forniscono pochi posti letto (non sempre sono presenti le coperte).
- Quindi occorre essere maggiormente autonomi (es. acqua, alimenti, sacco a pelo, eventuale fornello per cucinare, pila,...).
- Questo implica un maggior peso dello zaino (fatica, allungamento dei tempi di percorrenza).
- Suddivisione del materiale comune.



Bivacco Davide, 2645 m. -Passo del Torsoleto





Ricapitolando ...

- Raccolta informazioni.
- Elaborazione delle informazioni raccolte. Risultati: acquisizione conoscenze, calcolo dei tempi, ...

VALUTAZIONI e DECISIONI FINALI

Al termine di questo processo:

- Decisione sulla fattibilità o meno dell'escursione in funzione delle capacità del gruppo.
- Eventuali modifiche/aggiustamenti.
- Definizione degli aspetti dell'escursione nei minimi dettagli.

Si procede con l'**organizzazione** vera e propria...



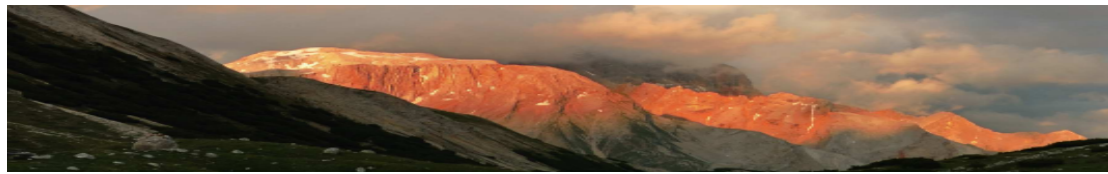
Scelta dell'itinerario

Raccolta Informazioni

Valutazioni & Decisioni

Organizzazione

Svolgimento



Organizzazione

Eventuale stesura di una breve **relazione** contenente i dettagli dell'escursione:

- Data
- Meta
- Luogo ed orario di partenza
- Mezzi di trasporto
- Difficoltà (T-E-EE-EEA)
- Dislivello in salita e discesa
- Tracciato del percorso. Breve descrizione del percorso (comprese soste e pernottamenti).
- Profilo altimetrico
- Equipaggiamento necessario e/o obbligatorio
- Costi

Programma alternativo: percorso meno impegnativo, visita a paesi/musei etc... della zona, in caso di imprevisti (es. maltempo).

Eventuali **vie di fuga:** da usare in caso di imprevisti improvvisi: forti perturbazioni, infortuni, sentiero inagibile.

Comunicazione ai partecipanti (verbale, via mail, ...) e **richiesta conferma** di presenza.



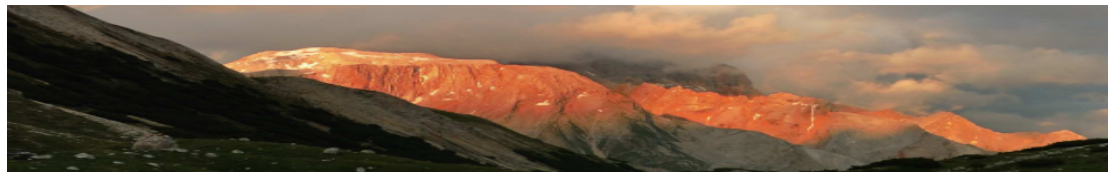
Organizzazione

Prenotare con il dovuto anticipo:

Prenotazione del rifugio (se previsto pernottamento).

- Contattare il rifugio (nr di telefono)
- Indicare il numero di persone previste (in funzione delle conferme)
- Caparra?
- Costi

Se sono previsti spostamenti con **mezzi pubblici** (treni, autobus, ...):
prenotazione o acquisto biglietti.



Organizzazione

In prossimità della data:

Consultare i **bollettini meteo** (per più giorni)

Contattare il rifugio (stato del sentiero, ...)

Comunicazione ai partecipanti

*Per maggiori dettagli
si veda la lezione di
Meteorologia*



Organizzazione

Il giorno prima dell'escursione

Preparazione dello zaino:

- Abbigliamento e attrezzatura in funzione del tipo di escursione e del periodo.
- Cibo e acqua

Un ultimo sguardo ai **bollettini meteo** (per gli ultimi aggiornamenti)



Organizzazione

Attrezzatura individuale

- **Abbigliamento ed equipaggiamento adatto al tipo di escursione** (più eventuali cambi)
- Bastoncini telescopici, occhiali da sole, crema solare
- **Cartina topografica, bussola, altimetro**
- Sacco lenzuolo, torcia elettrica
- **Acqua** e cibo
- ecc...

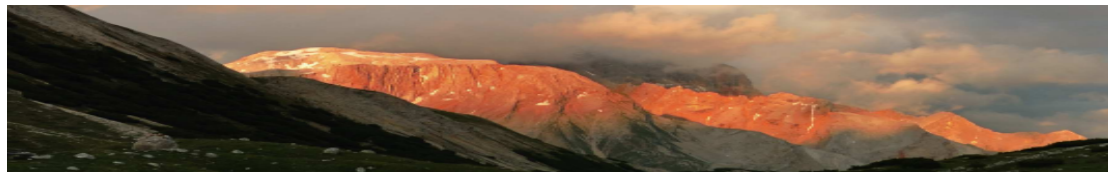
*Per maggiori dettagli si veda
la lezione di
Equipaggiamento e Materiali*

A seconda dell'escursione l'attrezzatura potrà variare:

- Percorso attrezzato (casco-imbrago-set da ferrata)
- Tipo di terreno (se scarica porterò il casco)
- Inverno o primavera, presenza di neve o ghiaccio (ramponi e la picca)
- ecc ...

Attrezzatura collettiva

- **Kit pronto soccorso**, telo termico (*visto il peso e l'ingombro ridotto potrebbe essere individuale*), radio, corda, fornello, ...
- Eventuali materiali collettivi saranno da valutare di volta in volta in funzione del tipo di escursione
- Verificare lo stato di efficienza dei materiali (danneggiati, scaduti, completi, batterie cariche, ...)



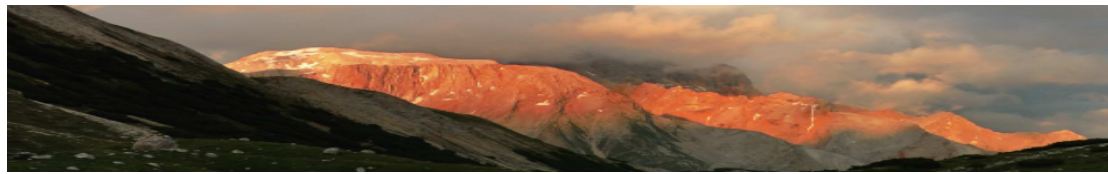
Scelta dell'itinerario

Raccolta Informazioni

Valutazioni & Decisioni

Organizzazione

Svolgimento



Svolgimento

Conduzione dell'escursione

- capo gita e collaboratori
- escursioni meno "formali" (gruppo di amici, pari esperienza)

Partenza: verifica della presenza di tutti i partecipanti

Altimetro: deve essere tarato alla partenza e in ogni punto in cui la quota è conosciuta

Cartina Topografica:

- Controllo periodico della nostra posizione sulla cartina (sentiero, quota).
- **Bivi:** in caso di dubbio consultare subito la cartina

*Per maggiori dettagli si
veda la lezione di
Topografia e Orientamento*



Svolgimento

Segnaletica: controllo continuo della segnaletica presente sul sentiero per accertarsi di essere sul sentiero corretto

I SEGNAVIA



E' usato per segnalare la continuità del sentiero; va posto nelle vicinanze dei bivi e ogni 200 – 300 metri se il sentiero è evidente altrimenti a distanza ravvicinata.

Con inserito il numero del sentiero di colore nero questo segnavia va posto all'inizio del sentiero e in prossimità dei bivi dove è giusto indicare la continuità degli itinerari.




Ometto di pietre
Costituisce un sistema di segnaletica efficace, naturale, discreta, duratura, economica e ideale.



Va posto lungo sentieri che attraversano terreni aperti o pascoli privi di elementi naturali di riferimento sui quali apporre i segnavia e dove possa risultare difficile l'orientamento

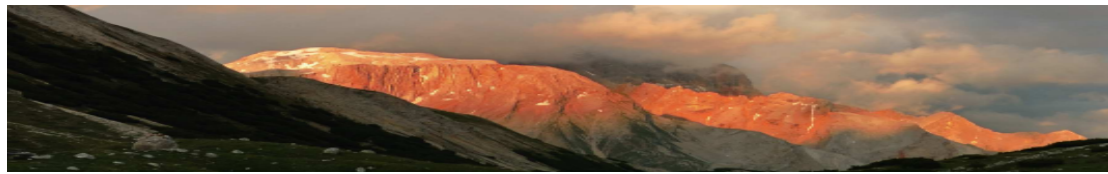
	Meta Ravvicinata	0.30	
211	Meta Intermedia	1.40	
	Meta d'Itinerario	3.10	

Queste tabelle indicano la direzione della località di arrivo del sentiero e il tempo di percorrenza indicativo per un medio camminatore. Sono ubicate generalmente alla partenza o agli incroci più importanti.

	Meta Ravvicinata	0.30	
211	Meta Intermedia	1.40	
	Meta d'Itinerario	3.10	

E' come la normale tabella segnavia con l'aggiunta, sulla punta, della sigla dell'itinerario





Svolgimento

Soste di 5/10 minuti ogni ora (breve alimentazione e modifica abbigliamento)

Verifica delle proprie e delle altrui **condizioni fisiche**

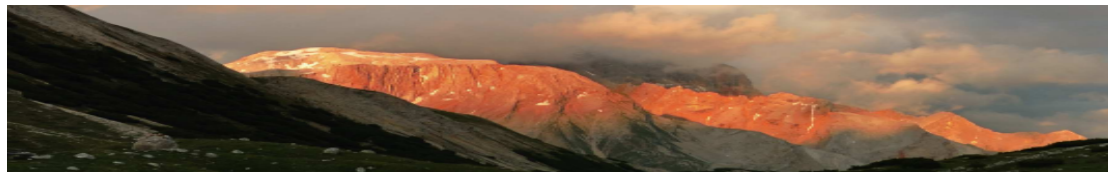
Controllo dei **tempi di marcia**

- Rispetto dei tempi programmati (soste, meta, ritorno)
- Il tempo perduto è prezioso ai fini della sicurezza (ore di luce)

Attenzione al terreno (punti esposti, eventuali scariche di sassi, attraversamento nevai, ...)

Verifica delle **condizioni meteorologiche** e della loro **evoluzione**

- Valutazioni in caso di forti perturbazioni: abbandono dell'escursione, ritorno anticipato, uso di vie di fuga previste o di ricoveri



Svolgimento

- Mantenere il **gruppo compatto**: si va sempre al passo del più lento.
- Può accadere che il **gruppo** si **spezzi** in gruppi più piccoli, nel caso fermarsi e ricongiungersi (non mettere troppa distanza tra i due gruppi)
- In presenza di un **bivio**, attendere l'arrivo di tutti i partecipanti, ricongiungersi e proseguire

Problemi legati alla separazione:

- Necessità di aiuto
- Smarrimento
- Dover ripercorrere tratti del sentiero in salita/discesa

Un **partecipante** che deve fermarsi per una **breve sosta** (cambio indumenti, foto, ecc..) deve **avvisare** il gruppo. Il gruppo deve attenderne il rientro.

Dinamiche di gruppo

Fine escursione: **rientro di tutti** i partecipanti (evitare la partenza delle auto finché tutti non sono rientrati)



Svolgimento

Altro ...

- Comunicare la nostra meta (casa, amici, rifugista, libro del rifugio/bivacco)
- Evitare di andare da soli
- Partire di buon ora
- Non allontanarsi dai sentieri
- Temporalità (attenzioni alle vie ferrate, creste e punti esposti)



Svolgimento

*Per maggiori dettagli si
vedano le lezioni di
**Allertamento e Pronto
Soccorso***

In caso di emergenza contattare il numero: **112**

ATTENZIONE: la nostra posizione potrebbe non essere coperta dal segnale e quindi potremmo non essere in grado di telefonare.

Radio

Rifugi

Altri escursionisti

Posizione GSM

Segnali SI / NO per l'elicottero



SEGNALI PER ELICOTTERO



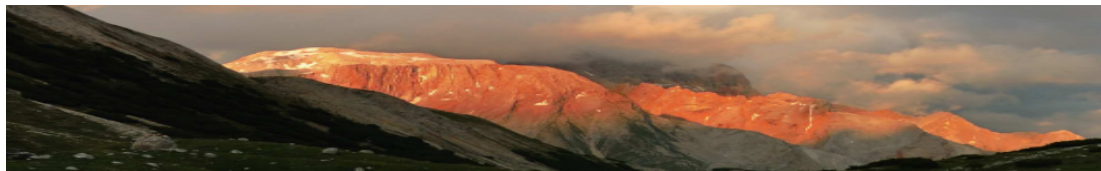
Svolgimento

PERICOLI

- **SOGGETTIVI:** mancanza di allenamento, superficialità, distrazione...
- **OGGETTIVI:** indiretti e diretti

INDIRETTI:
(non agiscono
direttamente
sull'escursionista)

- VALANGHE**
- SLAVINE**
- GHIACCIO**
 - ◆ evitare di camminare sul bordo esposto del sentiero
 - ◆ portare il peso del corpo sulla parte esterna della suola del piede a monte
 - ◆ usare i bastoncini telescopici



PERICOLI
DIRETTI

- QUOTA**
- FREDDO**
- VENTO**
- SOLE**
- VISIBILITA'** > La nebbia disorienta e rende scivoloso il terreno non innevato
 - ◆ Partire presto
 - ◆ Regolare l'altimetro alla partenza e ad ogni punto riconoscibile su cartina, registrare l'andamento barometrico
 - ◆ Osservare gli eventuali punti che emergono dalla nebbia e individuarli sulla cartina
- PIOGGIA VIOLENTA**
 - ◆ Non cercare riparo sotto tetti di neve
- FULMINI**





sedersi accovacciati dopo essersi isolati dal suolo



spegnere cellulari e ricetrasmittenti

Corrente di passo: dipende dalla distanza dei punti di contatto del corpo con il suolo



Fig. 7



Fig. 8



almeno 15 mt dalle creste e dalle guglie

Buona escursione a tutti !!

