



Società Escursionisti Milanesi

**CORSO di Escursionismo E2**

**2023**

**Nino Acquistapace**



## Presentazione



- **Presentazione del corso:** finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola e i docenti.
- **Breve presentazione da parte degli allievi** con motivazione personale.



## Itinerari di tipo EE



**Sono itinerari  
generalmente  
segnalati ma con  
qualche difficoltà**



## Itinerari di tipo EE



**da pendii scivolosi di erba,  
misti di rocce ed erba**



## Itinerari di tipo EE



**pietraie,**





## Itinerari di tipo EE



**lievi pendii innevati**





Itinerari di tipo EE



**singoli passaggi  
rocciosi di facile  
arrampicata**



## Itinerari di tipo EE



- **possono presentare tratti attrezzati se pur poco impegnativi.**

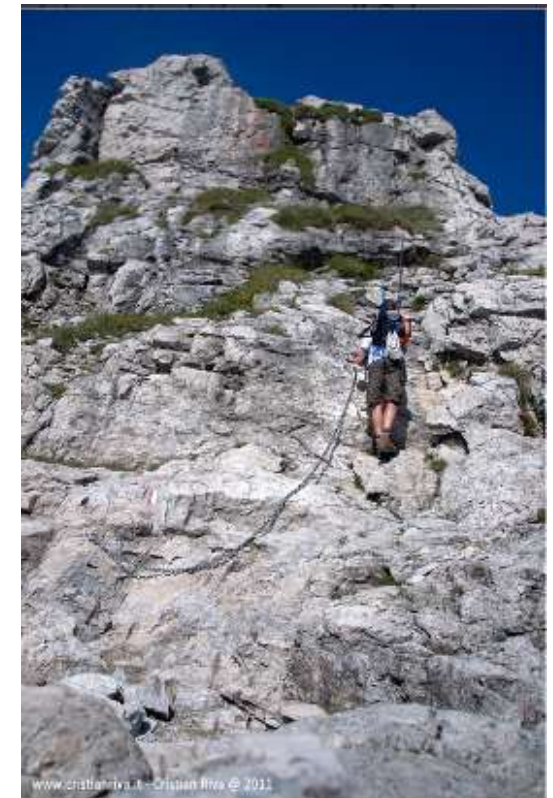




## Itinerari di tipo EE



**possono presentare tratti attrezzati se pur poco impegnativi.**





## CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO E2 2023



- Equipaggiamento e materiali:

- abbigliamento e attrezzatura (i tessuti per il caldo/freddo/vento/pioggia),
- scelta degli scarponi,
- dello zaino,
- bastoncini,
- durata e manutenzione dell'equipaggiamento,
- cosa non dimenticare (i piccoli accessori di utilità e/o emergenza).



## Abbigliamento



### INTIMO

**Cotone**

**molto confort poco idrorepellente**



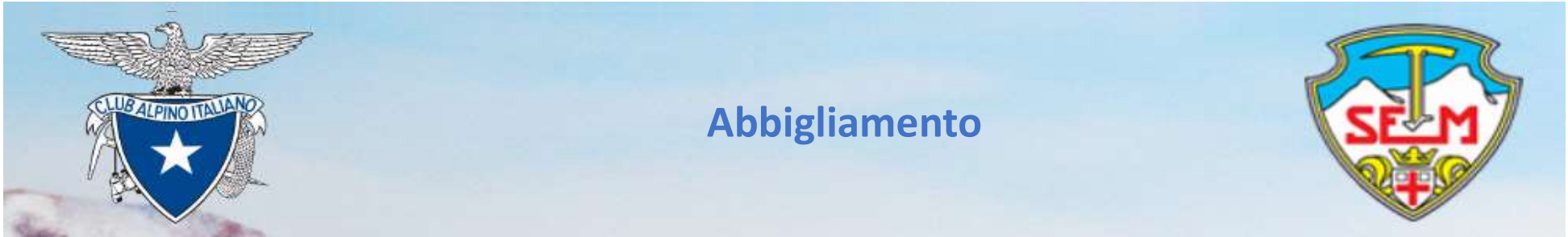
**Acrilico poliammide idrorepellente ,  
asciuga subito NO confort sulla pelle, Puzza**

**Lana Merinos**

**Confort Caldo molto costoso**

**intaccato da tarme**





## Calze

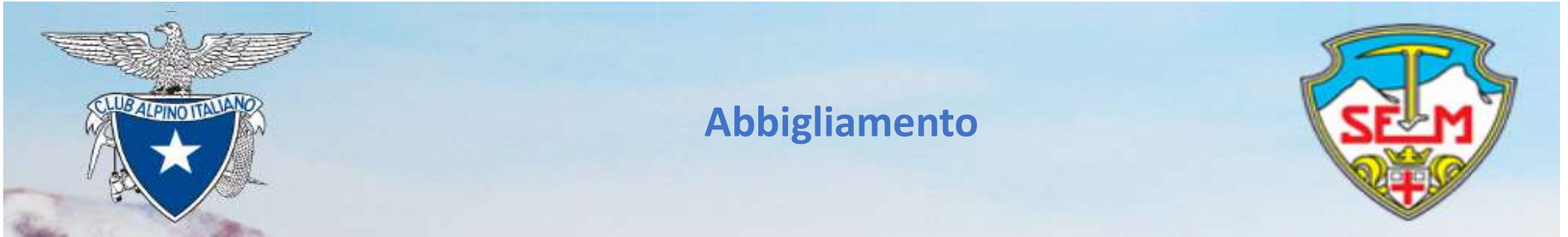
~~Corone~~

Acrilico Calzettoni si con protezioni



Calza Lunga – Corta





## Pantaloni Lunghi – Corti

(scarsa protezione sole freddo urti)



## Piumino

### Guscio



### Pile o maglione?





## Abbigliamento

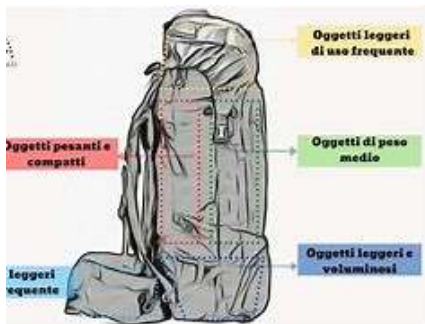


### Scarponi – alti semirigidi una scarpa per tutto



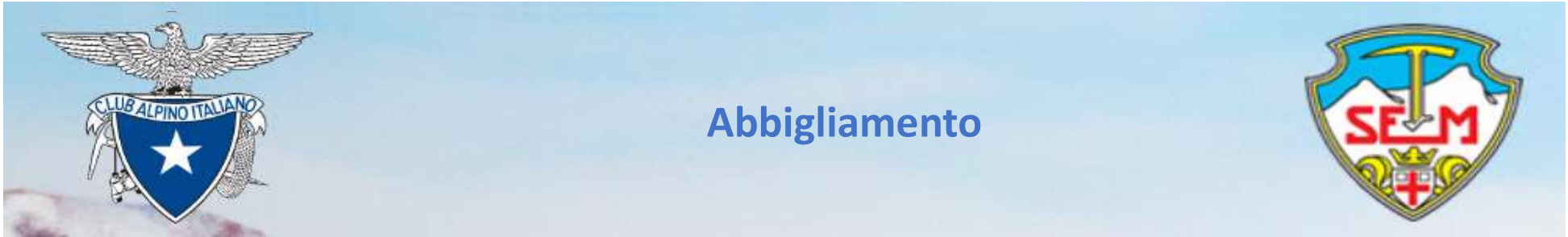
### Zaino

- più è grande e più lo carico → da 35lt ai 50lt
- mai superare i 10Kg – 12 Kg di peso (10% peso persona)



### Bastoncini Telescopici regolabili in altezza





**cosa non dimenticare** (i piccoli accessori di utilità e/o emergenza personali)

**Cappello**



**Guanti**

**leggeri**



**pesanti**



**Occhiali**





## Equipaggiamento nello Zaino



**cosa non dimenticare** (i piccoli accessori di utilità e/o emergenza generali/ tecnici)

- Telo Termico



- Bussola + Altimetro



- Accendino + Candela



- Pronto soccorso



- Cibo Emergenza



- Acqua Sacca



/ Bottiglia Metallica







## Equipaggiamento nello Zaino



**cosa non dimenticare** (i piccoli accessori di utilità e/o emergenza)

### Attrezzatura autoassicurazione

- **2 cordini diam. 7mm (Longe + Imbraco Emergenza)**
- **2 moschettoni pera ghiera**
- **2 cordini diam. 5 o 6mm**





## Equipaggiamento



**durata e manutenzione dell'equipaggiamento**

- **Non esporre al sole**
- **Non Lavare con agenti aggressivi**
- **Non sottoporre a stati di stress fisici durante la conservazione**





## CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO E2 2023



- **preparazione fisica specifica per l'attività escursionistica avanzata**

**1. Allenamento - Andare in Montagna**



**2. Resistenza – Corsa e Nuoto**



**3. Equilibrio**

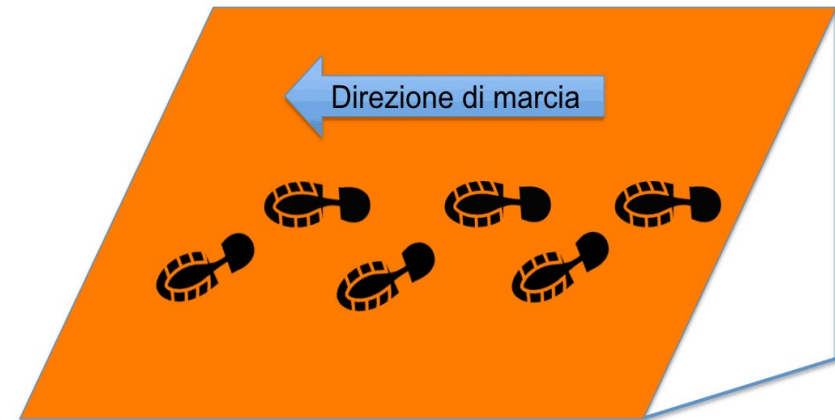
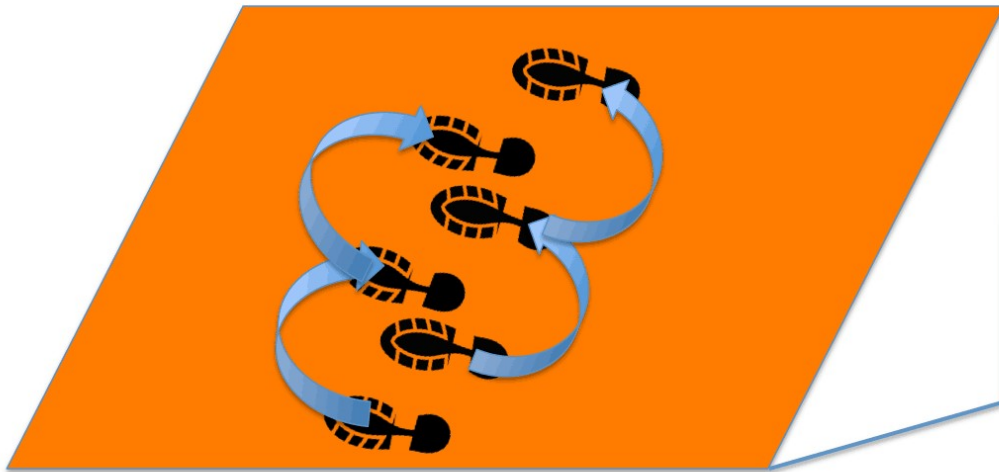




## Tecnica di Camminata Passi



### Incrociare il passo nei passaggi difficili



### Elogio del piede a banana

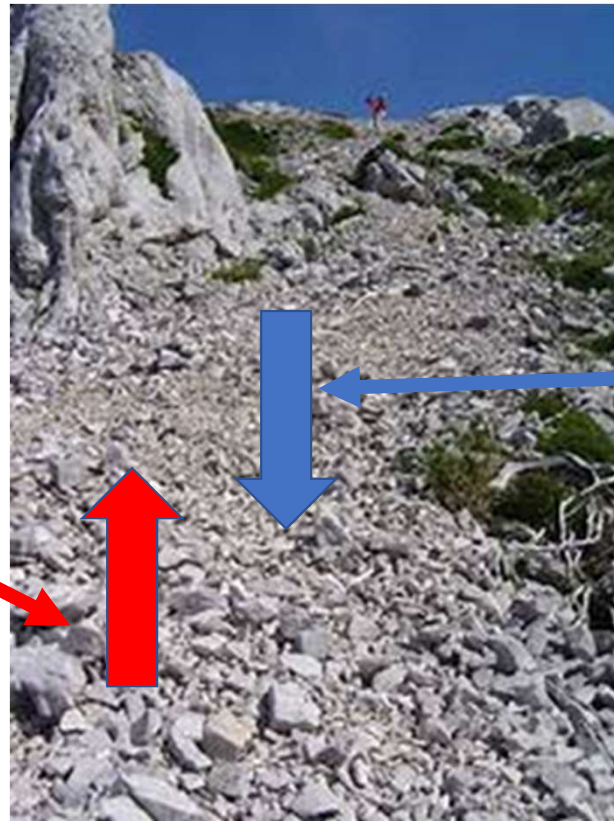
Il “piede a banana” tanto vituperato dai calciatori, trova il suo riscatto nella tecnica della camminata in traverso su terreno ripido.



## Tecnica di Camminata Ghiaioni



**Risalita  
Ghiaione sui  
lati – Sassi  
Grandi più  
stabili**



**Discesa  
Ghiaione al  
centro – Sassi  
piccoli**



## Tecnica di Camminata Traversi e Cenge Roccette Affioranti - Presenza di Neve Residua



## Tecnica di Camminata





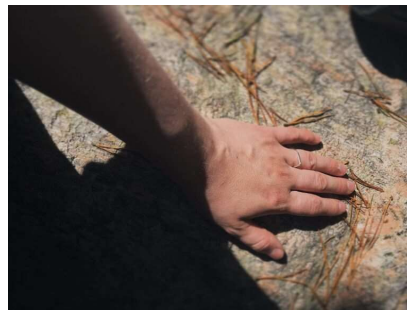
## Tecnica di Camminata uso corretto appigli e appoggi



### Appigli



### Appoggi





tecnica di camminata



L'aderenza non dipende solo **dal grip della suola dei nostri scarponi** ma anche dal peso che riusciamo a scaricare sui piedi: più pressione riusciamo a esercitare sui punti di appoggio, minore diventa il rischio di scivolare.







**CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO E2  
2023**

**Il corso e l'ambiente dell'escursionismo esperto**



**Il rischio zero è :**

- **l'assenza totale di pericoli;**

**NON è UN CORSO**

**A RISCHI ZERO**

**NON  
RISCHIO**

**BUON CORSO a TUTTI**