



Club Alpino Italiano – Sezione di Conegliano

Informazioni e consigli per la partecipazione alle gite di Alpinismo Giovanile

Non è facile dire, e ancor meno spiegare, come si va in montagna; per imparare a conoscerla ci vogliono tempo e, soprattutto, esperienza: per farlo bisogna frequentarla con passione, interesse e disponibilità a qualche piccolo sacrificio.

In montagna non si va a "casaccio", ma con chi la conosce bene e con chi è disponibile a trasmettere agli altri le proprie conoscenze, acquisite in anni di attività.

Ecco quindi l'utilità di appoggiarsi al Club Alpino Italiano che, da quasi 150 anni, svolge una fondamentale opera di studio, conoscenza e difesa della montagna e del suo ambiente.

Fatta questa premessa, vogliamo cercare di essere d'aiuto a coloro che - per le prime volte - desiderano praticare la montagna partecipando alle nostre attività giovanili.

Per fare ciò riportiamo qualche consiglio ed alcune informazioni che riteniamo utili per chi desidera frequentare la montagna in sicurezza, con il minimo disagio e con il massimo della soddisfazione. Ecco cosa raccomandiamo a tutti.

Comportamento

Anche se può apparire superfluo, ricordiamo la necessità di tenere un comportamento corretto e rispettoso nei confronti degli altri e verso l'ambiente in cui si svolgono le gite.

La Montagna, i Rifugi, i mezzi di trasporto non sono adatti agli schiamazzi.

La necessità di tenere pulita la Montagna deve indurre tutti ad evitare la dispersione dei rifiuti nei prati, boschi, ghiaioni, ecc; ognuno dia il proprio contributo riportando a valle ciò che danneggerebbe l'ambiente: possono essere usati i sacchetti utilizzati per i rifornimenti dei viveri.

Chi partecipa alle gite deve attenersi alle disposizioni ed ai consigli degli Accompagnatori del CAI.

Nessuno deve lasciare la comitiva se non autorizzato per validi motivi ed accompagnato.

Equipaggiamento

La partecipazione alle nostre gite non richiede equipaggiamenti particolari ad eccezione di:

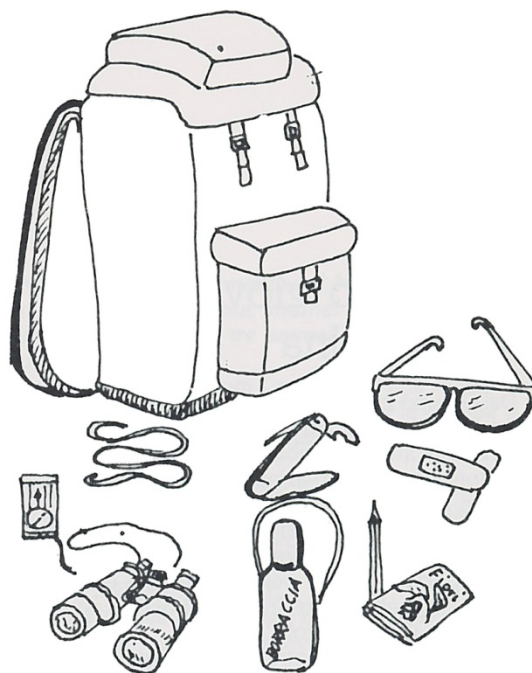
Zaino da montagna: chi non possiede un vero e proprio zaino da montagna può utilizzare gli zainetti usati per andare a scuola. Questo tipo di zaino va bene per le escursioni scolastiche e per le normali gite di un giorno. Per le gite più impegnative e/o di più giorni, lo zaino deve essere sufficientemente robusto e capiente, dovendo contenere tutto l'equipaggiamento ed i viveri. È pure necessario che abbia le bretelle o

spallacci larghi; così si affaticheranno meno le spalle.

E se lo zaino è capiente, si evita di appendere all'esterno di esso oggetti, indumenti, borracce ed altro che rischiano poi di cadere e/o di creare impiglio.

Occhiali da sole: sono utili, non solo in piena estate, ma anche quando c'è neve. Possono servire anche quelli da sci; in ogni caso, per evitare di perderli, sarà bene dotarli dell'apposito cordoncino di sospensione.

Borraccia: anche se si portano bevande in contenitori (da escludere in vetro poiché pericolosi), una borraccia per l'acqua è sempre utile, purché non perda dal tappo. Un consiglio a chi deve ancora comprare la borraccia: preferire il tipo in alluminio che conservano ottimamente le bevande. Le borracce in plastica di tipo comune sono inadatte perché danno cattivo sapore.



Varie: crema solare ad alta protezione (almeno 20), un paio di stringhe, qualche pezzo di spago (per riparazioni di fortuna) e magari qualche cerotto, per eventuali escoriazioni e vesciche, sono certamente utili; almeno un pacchetto di fazzoletti di carta per tutte le necessità ... inoltre, chi possiede una lente di ingrandimento, una macchina fotografica, un binocolo, una bussola, un volumetto per il riconoscimento dei fiori, una cartina della zona, li porti con sé: troverà modo di impiegarli e di vivere meglio l'esperienza in montagna. In genere non servono coltelli, specialmente del tipo "Rambo". Per chi non ne può fare a meno basta un piccolo coltellino a lama corta, dato che non dobbiamo fare "corsi di sopravvivenza nella foresta", ma sbucciare frutta o tagliare panini.

Abbigliamento

In questo caso hanno molta importanza i fattori stagionali ed ambientali, non sempre prevedibili al momento dell'iscrizione alla gita, e, a volte, anche al momento della partenza.

Un "ricambio" di abiti, racchiuso in una sacca da tenere nel pullman, è opportuno portarlo sempre.

Per evitare che, in caso di pioggia, i capi di vestiario contenuti nello zaino (es. maglione o felpa) possano bagnarsi, è bene racchiuderli entro un sacchetto di plastica, che protegge anche dai possibili spandimenti di cibo e bevande.

Calzature: vanno bene scarponi o scarponcini, alti sopra la caviglia e con la suola scolpita. Le scarpe da ginnastica possono servire solo come ricambio e riposo. A proposito di calzature, ricordiamo la necessità di fare attenzione alla giusta misura: se troppo ampie causano vesciche e si cammina male; se strette... sono dolori! Raccomandiamo inoltre di non mettere mai scarponi nuovi, specie per gite più lunghe poiché possono provocare vesciche. È necessario "rodarli" un po' alla volta con brevi passeggiate.

Calzettoni: sono consigliabili quelli da trekking alti fin sotto il ginocchio per proteggere la parte inferiore della gamba.

Pantaloni: anzitutto devono essere comodi, non importa se sono alla moda, firmati ecc. Devono essere lunghi. Se il clima è poco favorevole è bene che non siano troppo leggeri. I calzoncini corti sono da evitare.

Camicia: quelle tecniche sono molto indicate perché si asciugano in fretta, portate sopra la maglietta leggera a mezze maniche, in cotone che è adatta per le giornate più calde.

Maglione o Pile: va portato sempre nello zaino perché in montagna la temperatura può abbassarsi bruscamente. Il modo corretto di abbigliarsi è quello detto "a cipolla" che offre la maggior flessibilità, consentendo di regolare la protezione aggiungendo o togliendo capi di abbigliamento.

Giacca a vento: anche qui la moda non serve; la giacca a vento o il giubbotto sono indispensabili per ripararsi dal freddo; non occorrono modelli particolari, basta la praticità.

Impermeabile: per ripararsi dalla pioggia è molto pratica la mantella leggera che protegge anche lo zaino ed è poco ingombrante quando piegata. In alternativa c'è l'ombrello, pieghevole.

Berretto: serve non soltanto per il freddo (se pesante), ma anche per il sole (se leggero); occorre quindi portarlo.

Guanti: un qualsiasi paio è opportuno averlo, in particolar modo quando si sale in alta quota e nelle giornate più fredde.

Mezzi diversi: particolari esigenze verranno segnalate durante presentazione della gita; es. ghette da neve, indumenti più pesanti, ecc.

Preparazione

Prima della partenza è buona norma verificare il "carico" nello zaino, controllando la presenza delle cose necessarie ed evitando quelle inutili; in particolare sono da evitare enormi quantità di bevande che appesantiscono inutilmente, anche perché una borraccia piena dovrebbe bastare, visto che – di solito – non si va nel deserto!

Particolari necessità in proposito saranno comunicate in occasione delle presentazioni delle gite.

Alimentazione

Per le nostre gite non sono richiesti particolari tipi di alimentazione, in ogni caso si devono evitare le "abbuffate".

Sarebbero da escludere le bevande gasate (che gonfiano lo stomaco e non dissetano più delle altre) e anche gli insaccati e i formaggi che non sono assimilabili in tempi brevi. Vanno preferiti cibi a base di carboidrati come panificati, frutta fresca, frutta secca, barrette di cereali, cioccolata che mettono a disposizione velocemente calorie di pronta utilizzazione. Per quel che riguarda le bevande preferita è sempre l'acqua oppure il tè zuccherato.

Per il resto, contiamo sull'esperienza ed il buon senso delle mamme, sempre attente ai bisogni dei ragazzi.

In ultimo: raccomandiamo di non mettere i viveri sparpagliati nello zaino, ma di usare quelle comodissime scatole, con coperchio, fatte appositamente per contenere alimenti, anche preparati.