



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO VERONESE



3° CORSO DI ESCURSIONISMO

EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI

Relatore: Graziano Maimeri
21 marzo 2018



LO ZAINO



SIEV - Equipaggiamento e Materiali



LO ZAINO



**Il volume (cioè la capienza) di uno zaino si misura in "litri".
Non esiste uno zaino "universale", che possa andare bene
per tutti e per ogni situazione.**

**Meglio poter disporre di almeno due zaini,
uno da 25/35 litri per escursioni giornaliere
e uno da 40 litri e oltre per i trekking plurigiornalieri.**

**Utilizzare infatti un unico zaino, di grande volume,
anche per escursioni brevi, magari semivuoto,
può intralciare i movimenti e la progressione.**



LO ZAINO



Volume-Litri



20



24



26



32



36



40



42



45



LO ZAINO: tipologia



**ZAINO PER
ESCURSIONISMO
E ALPINISMO
MOLTO COMPATTO
SENZA TASCHE
ESTERNE CON
PORTAMATERIALE
2 PORTA PICCOZZE
PORTA SCI**



**ZAINO PER
ESCURSIONISMO
TASCHE ESTERNE
A SCOMPARSA
SCOMPARTO
SEPARABILE
PORTA
BASTONCINI
PORTA
PICCOZZA**



**ZAINO PER TREKKING
TASCHE ESTERNE
A SCOMPARSA
SCOMPARTO
SEPARABILE
BASTINO
REGOLABILE
IN ALTEZZA**





Gli zaini tecnici dispongono di utili accorgimenti per migliorare il comfort e la distribuzione del carico sulla schiena; strutture rigide o semirigide, consentono di distribuire il peso in modo omogeneo dalle spalle al bacino, sfruttando l'ergonomia di spallacci sagomati e della fascia ventrale, ben imbottiti e in materiali traspiranti.

L'importanza dello schienale è fondamentale, è la "cerniera" tra la nostra schiena e il contenitore con il carico.



LO ZAINO: schienale



Realizzati in materiali ipertraspiranti, solitamente a cellula chiusa che non assorbe sudore e umidità, lo schienale è solitamente in pezzo unico, curvato in modo da creare una zona libera tra corpo e zaino, in grado di garantire la massima areazione. Può essere a contatto con canali di ventilazione, oppure con uno schienale con struttura a rete, la ventilazione è ottima, l'aria umida può fuoriuscire liberamente da tre lati .

Negli zaini per trekking plurigiornalieri, (40 litri e oltre) che devono sopportare carichi decisamente più impegnativi, la caratteristica principale è la disposizione di zone di appoggio e ammortizzanti distribuite in base alla fisiologia della schiena. Un altro dettaglio fondamentale, è il bastino modulare che si può regolare adattandolo alla lunghezza della schiena.



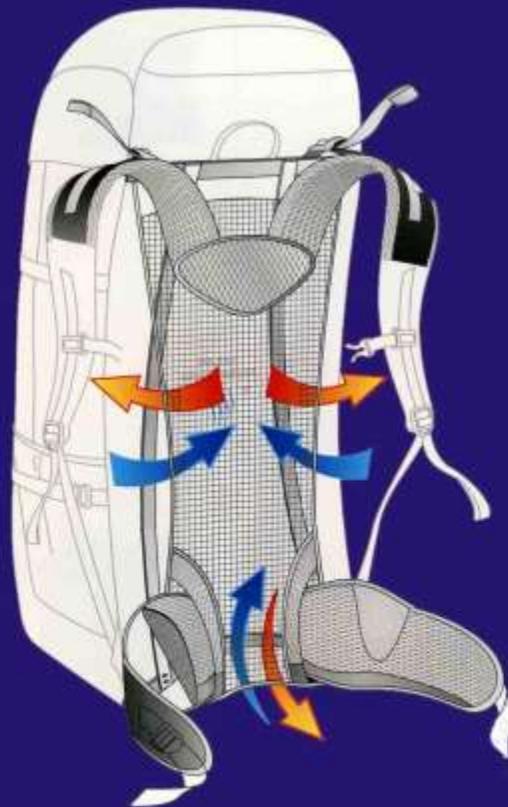
LO ZAINO: schienale



**ZAINO PER ALPINISMO
ED ESCURSIONISMO
CON SCHIENALE
A CONTATTO
CON CANALI DI
VENTILAZIONE**



**ZAINO PER
ESCURSIONISMO
GIORNALIERO
CON SCHIENALE
A RETE CON
VENTILAZIONE
SU TRE LATI**

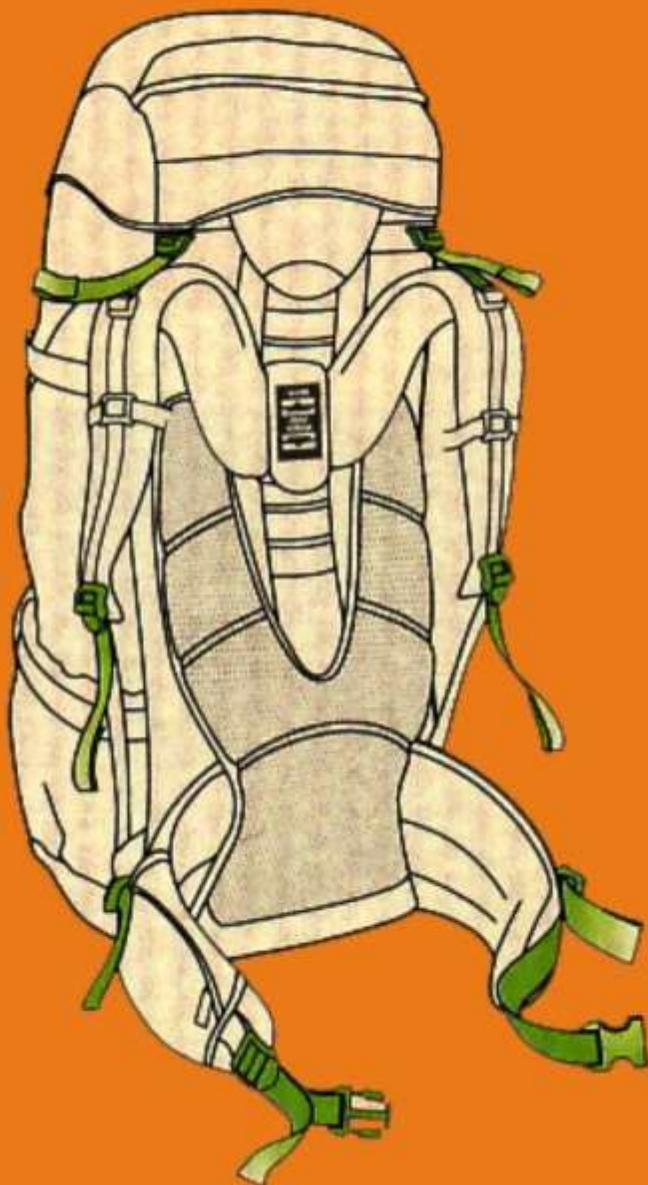


**ZAINO PER TREKKING
SCHIENALE
A CONTATTO
CON CANALI DI
VENTILAZIONE
ALTEZZA DEL DORSO
REGOLABILE**





LO ZAINO



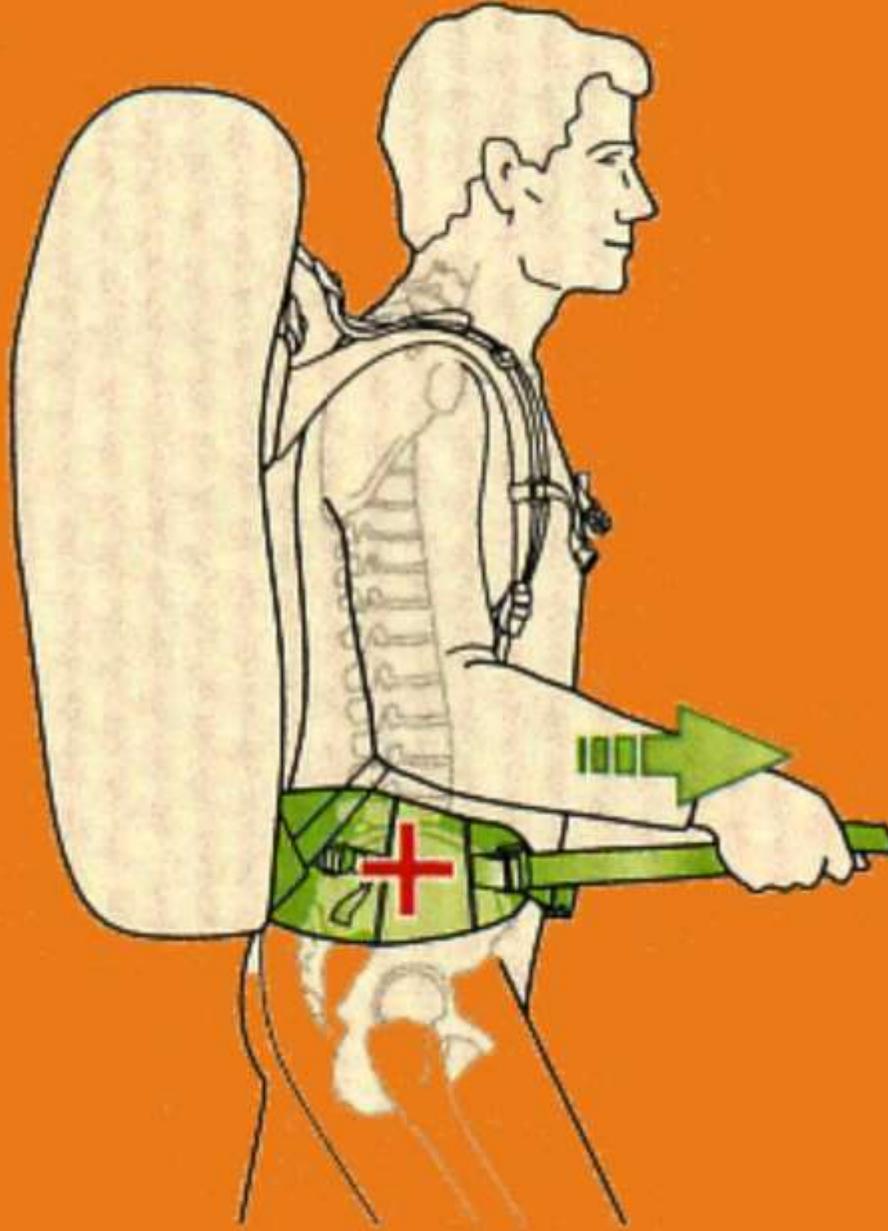
LA REGOLAZIONE

1

In primo luogo
allentare
tutte le cinghie.
Poi mettere lo zaino
in spalla.



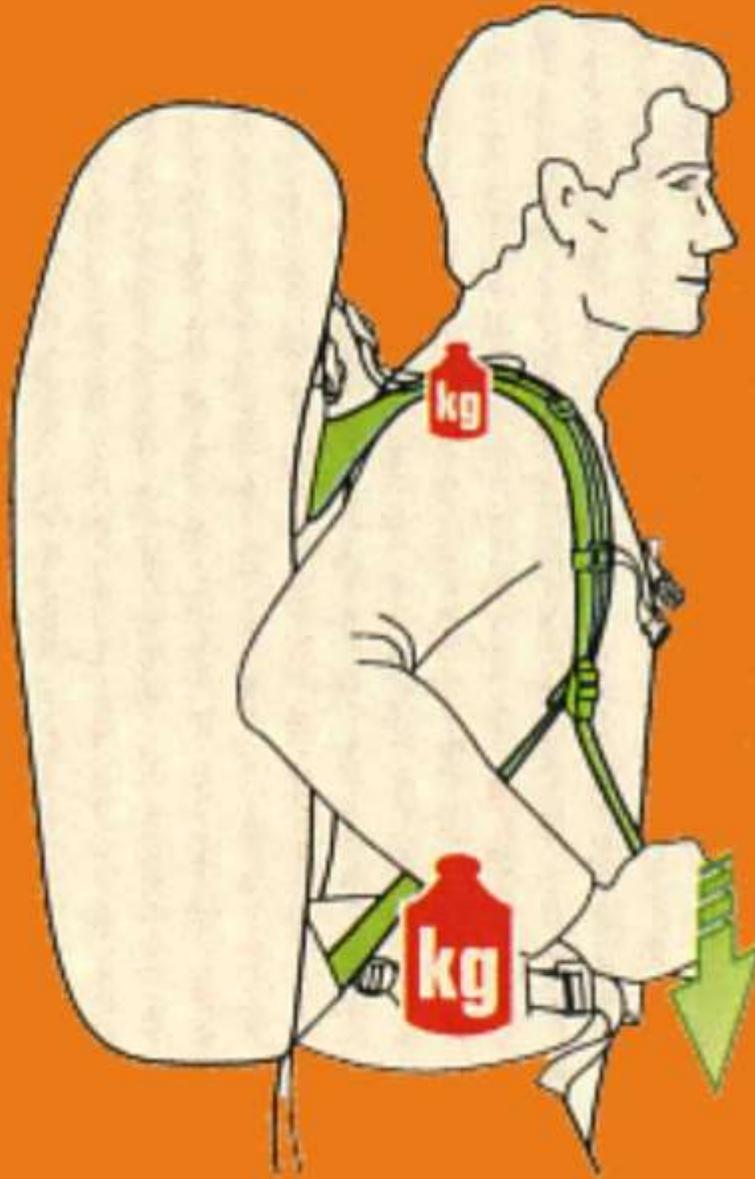
LO ZAINO



LA REGOLAZIONE

2

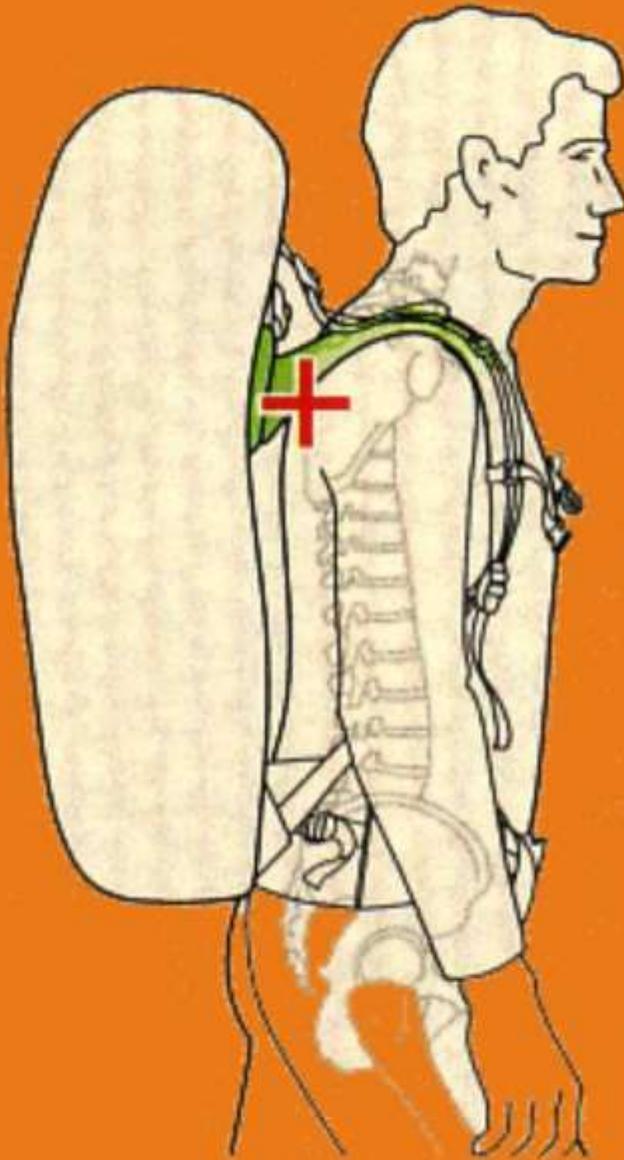
Piazzare il cinturone centralmente sull'osso iliaco e stringere.



LA REGOLAZIONE

3

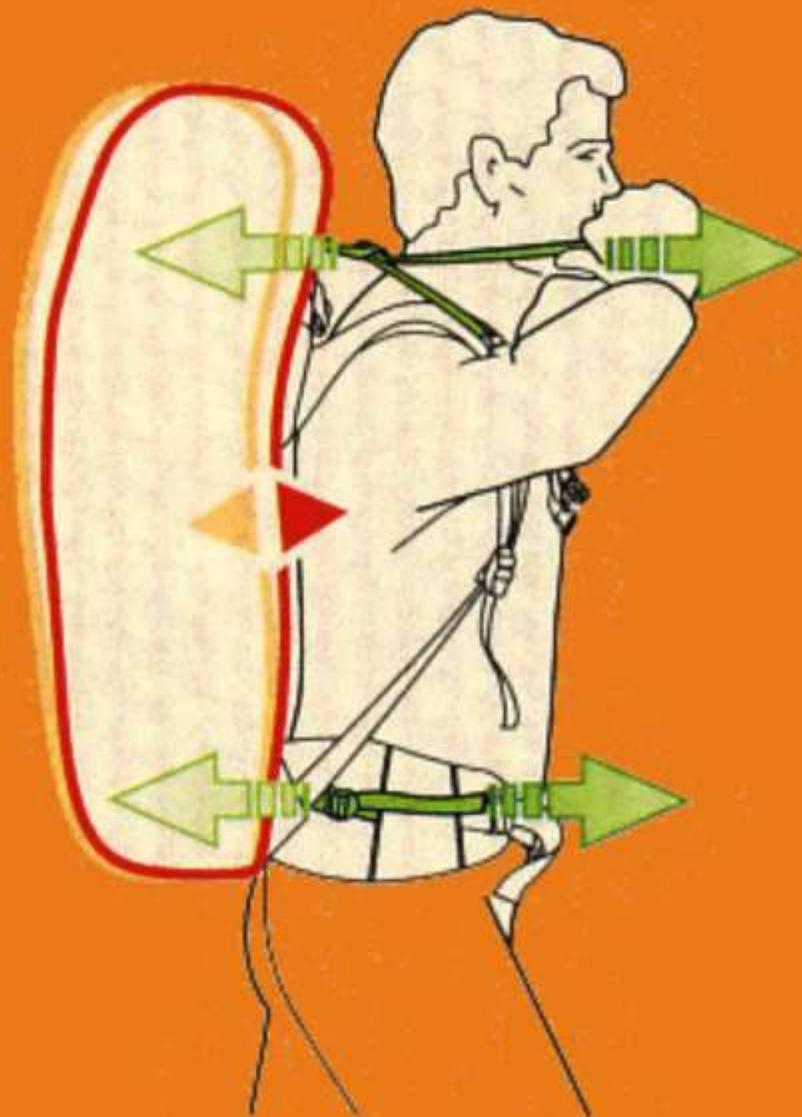
Infine stringere gli spallacci così stretti che il cinturone continui a mantenere il peso principale.



LA REGOLAZIONE

4

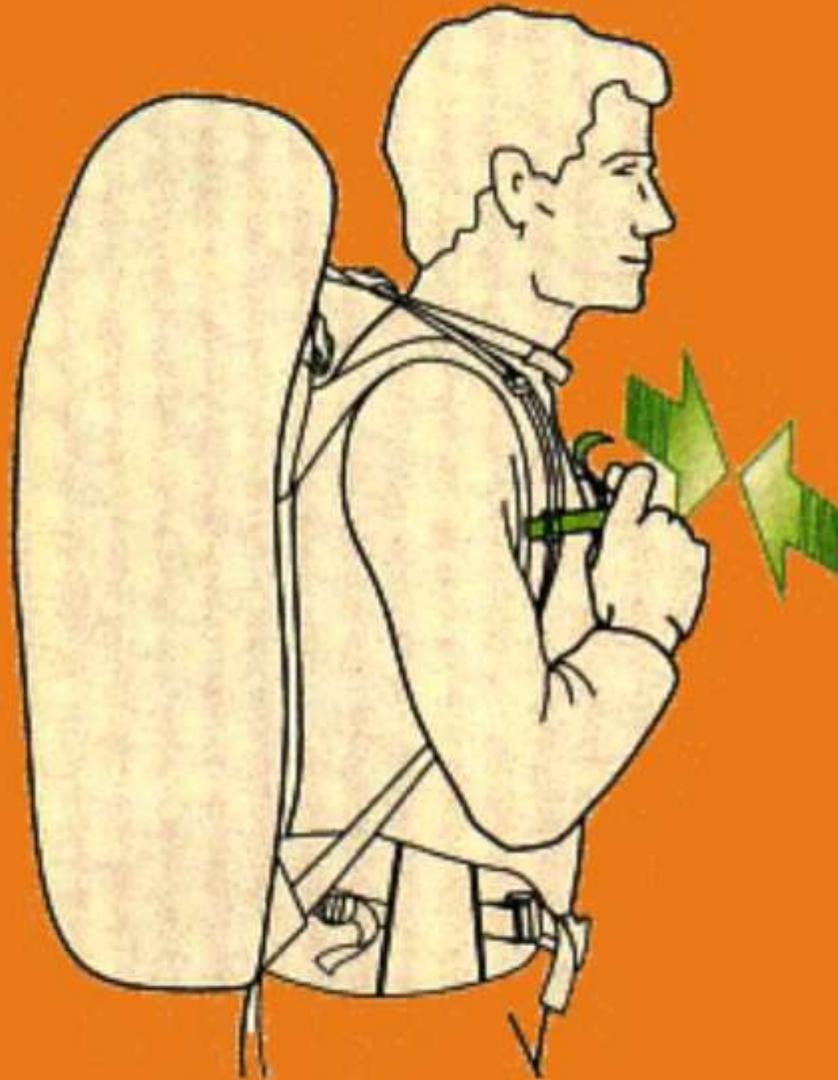
L'ideale è che adesso l'attacco degli spallacci si trovi tra le scapole. Regolare gli zaini dotati di adattamento della lunghezza dorsale a questa altezza.



LA REGOLAZIONE

5

Negli zaini grandi
regolare le cinghie di
stabilizzazione/ posizione:
tirato > più stabilità
lento > più libertà di
movimento.



LA REGOLAZIONE

6

Infine chiudere la cintura sternale per ottimizzare il posizionamento degli spallacci.

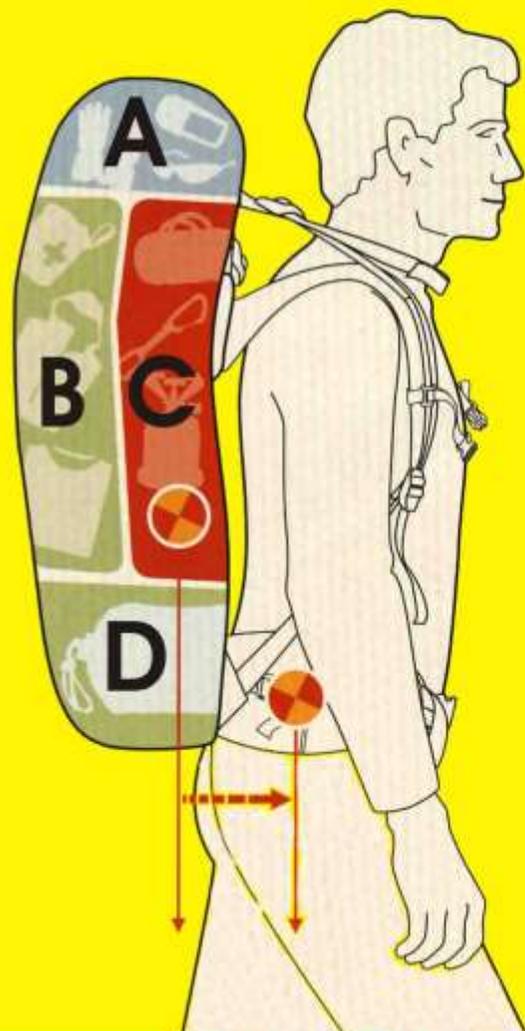


LO ZAINO

COME RIEMPIRLO

I pesi si lasciano trasportare più facilmente quanto più il loro baricentro sia al di sopra di quello del corpo.

Quindi vale la regola:



- A** Le piccole cose si conservano bene nel cappuccio, così sono facilmente raggiungibili.
- B** Cose di peso medio come abbigliamento si infilano al meglio nello scomparto centrale nella parte esterna.
- C** Mettere l'equipaggiamento pesante quale tenda, provviste e ramponi ..., proprio vicino alla schiena e possibilmente all'altezza delle spalle.
- D** Il sacco a pelo, l'equipaggiamento in piuma e altri oggetti leggeri vanno nel fondo.



LO ZAINO



Va preparato sempre alla sera, prima dell'escursione.

- Deve contenere il necessario ed essere il meno pesante possibile.
- Deve essere ben distribuito
- Non deve sporgere o ciondolare nulla
in modo da avere più equilibrio e stabilità.

LA REGOLA AUREA DEL PESO "MASSIMO"

Esiste un parametro abbastanza preciso su quanto deve pesare lo zaino:

Dal 15 al 25% del peso di chi lo porta, a seconda dell'allenamento.

Un uomo di 80 chili in buona forma fisica può trasportare in modo continuativo uno zaino di circa 20 chili;

lo stesso individuo, poco allenato e con qualche chilo di troppo, dovrà accontentarsi di una quindicina di chili per non "soffrire" più del necessario.



LO ZAINO



Molto utile, soprattutto per trekking di più giorni la **separazione della parte superiore da quella inferiore.**





LO ZAINO



Per i grossi zaini da carico, utile ma senza esagerare il "**prolungamento**" che permette un aumento di una decina di litri del volume interno.





LO ZAINO



Un accessorio importante,
in caso di pioggia,
è il **coprisacco**
in tessuto impermeabile,
di solito integrato in una
tasca sul fondo.





LO ZAINO



CONSIGLI:

Per una migliore organizzazione e per una maggiore protezione dalla pioggia; inserire ogni capo d'abbigliamento in una busta di nylon, meglio se trasparente.

Anche se sembra banale, le chiavi dell'auto, è meglio fissarle al porta chiavi in dotazione allo zaino, se ne è sprovvisto fissare un'anello e collegare un piccolo moschettone



Fare attenzione alle tasche laterali che il peso sia distribuito uniformemente.



ABBIGLIAMENTO



SIE.VR - Equipaggiamento e Materiali



ABBIGLIAMENTO



L'abbigliamento deve garantire al corpo il giusto calore ed essere comodo e funzionale al tipo di percorso ed al clima.

Il criterio da tener presente nella scelta dell'abbigliamento è quello della "cipolla" o degli strati sovrapposti.

In modo di consentire di adeguare con facilità il grado di copertura al variare delle condizioni climatiche.



Le tre principali funzioni che esso deve assolvere:

1° strato, detto "a pelle":

trasmissione del vapor acqueo essudato:

questa funzione è assolta in prevalenza dalla biancheria intima che è a diretto contatto con la pelle;

2° strato, detto strato "calore":

isolamento dal caldo e dal freddo:

si ottiene creando attorno al corpo uno strato di uno o più indumenti che forma una barriera termica contro l'ambiente esterno grazie soprattutto all'aria in esso incorporata;

3° strato, detto strato "protezione":

protezione dal vento e dalla pioggia:

si ottiene ricorrendo ai tessuti veramente impermeabili e nello stesso tempo traspiranti, (tipo gore-tex), oppure antivento (tipo windstopper), molto più traspiranti ma non impermeabili.



1° strato "INTIMO"

trasmissione del vapor acqueo essudato:

In ogni pratica sportiva il corpo suda come conseguenza della necessità di riequilibrare la temperatura interna.

Il nostro corpo può arrivare a produrre una quantità di vapore acqueo, a causa del sudore, di 50 ml a riposo, circa 1 litro all'ora durante attività pesanti e circa 4 litri in una maratona olimpica.

Da qui la necessità di indossare un abbigliamento tecnico in grado di smaltire velocemente il sudore in eccesso e mantenere la superficie della pelle asciutta e a temperatura costante.



1° strato "INTIMO" trasmissione del vapor acqueo essudato:



Quindi per avere queste condizioni usiamo un intimo in polipropilene di poliestere a fibre cave caratterizzato da tessuti a volumi crescenti per le diverse stagioni e condizioni di temperature esterne.

Estremamente funzionale, fa scivolare l'umidità lungo le fibre e ne aiuta l'evaporazione, garantendo una rapida eliminazione del sudore.



INTIMO



Il massimo del confort si trova nelle magliette costruite con diversi tessuti, inseriti nei punti ottimali: ascelle, schiena, fianchi, spalle e corpo.



Antimicrobica



Elimina l'odore



Regola la temperatura



Antistatica



CALZE

Calze e calzettoni: a seconda del clima, dell'ambiente e quindi della calzatura, si userà una calza di differenti fibre e spessori.

Le calze sono pensate per garantire ottime performance e alto confort termico al piede impegnato nella camminata grazie alla struttura differenziata che protegge le aree più delicate del piede con rinforzo su alveo plantare, punta e tallone e al filato tecnico che regola l'umidità e asciuga velocemente.





2° strato, detto strato "calore": isolamento dal caldo e dal freddo

**Costituito da capi in pile; possono essere:
a giacca, dolcevita con zip o gilet.**

La gamma dei pile si articola in prodotti dai diversi pesi e caratteristiche per rispondere a tutte le esigenze dalle attività outdoor all'alta montagna.

Vengono usate fibre cave nella cui produzione sono stati realizzati canali di aerazione, che conferiscono proprietà isolanti e di asciugatura rapida.



2° strato "calore"

**Dolcevita con zip
in Pile Stretch
aderente
al corpo**



**Giacca zip intera
in Pile
di diversa
pesantezza**



**Giacca zip intera
in Pile "orsetto"
confortevole
e calda**





3° strato, detto strato "protezione": protezione dal vento

GIACCHE ANTIVENTO o soft shell:

Totalmente impermeabili al vento proteggono il calore del corpo dall'effetto raffreddante del vento e delle altre condizioni climatiche.

Sono realizzati in tessuti traspiranti, antivento, ed elasticizzati; si tratta di WindStopper, Schöller™, Polartec, SoftTech, NoWind etc.

Possono essere definiti idrorepellenti; che non significa totalmente impermeabile. Si tratta infatti di una tenuta sufficiente in caso di neve ma non di pioggia battente con una esposizione prolungata.

All'aumentare dell'impermeabilità diminuisce la traspirabilità. Il softshell sul lato interno, presenta uno strato di fleece di vario spessore a seconda dell'isolamento termico richiesto.



ABBIGLIAMENTO



3° strato "protezione" GIACCHE ANTIVENTO



TESSUTO ESTERNO

MEMBRANA WINDSTOPPER

TESSUTO INTERNO



POLARTEC
POWER WINDBLOCK

Innovative fabrics

schoeller
Switzerland





WIND CHILL



L'effetto di percezione del freddo dovuto all'azione del vento, ovvero la temperatura percepita dal corpo in presenza di vento rispetto alla reale temperatura ambientale si chiama Wind Chill. Quindi è importante conoscere questo fenomeno per vestirsi adeguatamente.

Vel. Vento km/h	Temperatura dell'aria °C (da Oszcewski & Bluestein 2001)									
	5	0	-5	-10	-10	-20	-25	-30	-35	-40
5	4	-2	-7	-12	-19	-24	-30	-36	-41	-47
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59
35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63
60	-2	-9	-16	-26	-30	-36	-43	-50	-57	-64
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67
	Rischio di congelamento in esposizione prolungata									
	Rischio di congelamento in 10 minuti (su pelle appena esposta)									
	Rischio di congelamento in 2 minuti (su pelle appena esposta)									



3° strato, detto strato "protezione": PROTEZIONE dalla PIOGGIA

Per ripararsi dalla pioggia e dal vento si usa una giacca leggera (Shell, guscio) in tessuto impermeabile e nello stesso tempo traspirante, tipo Gore-Tex.

La totale impermeabilità di un tessuto ne implicherebbe traspirabilità pari a zero.

I tessuti con membrana risolvono questo problema.

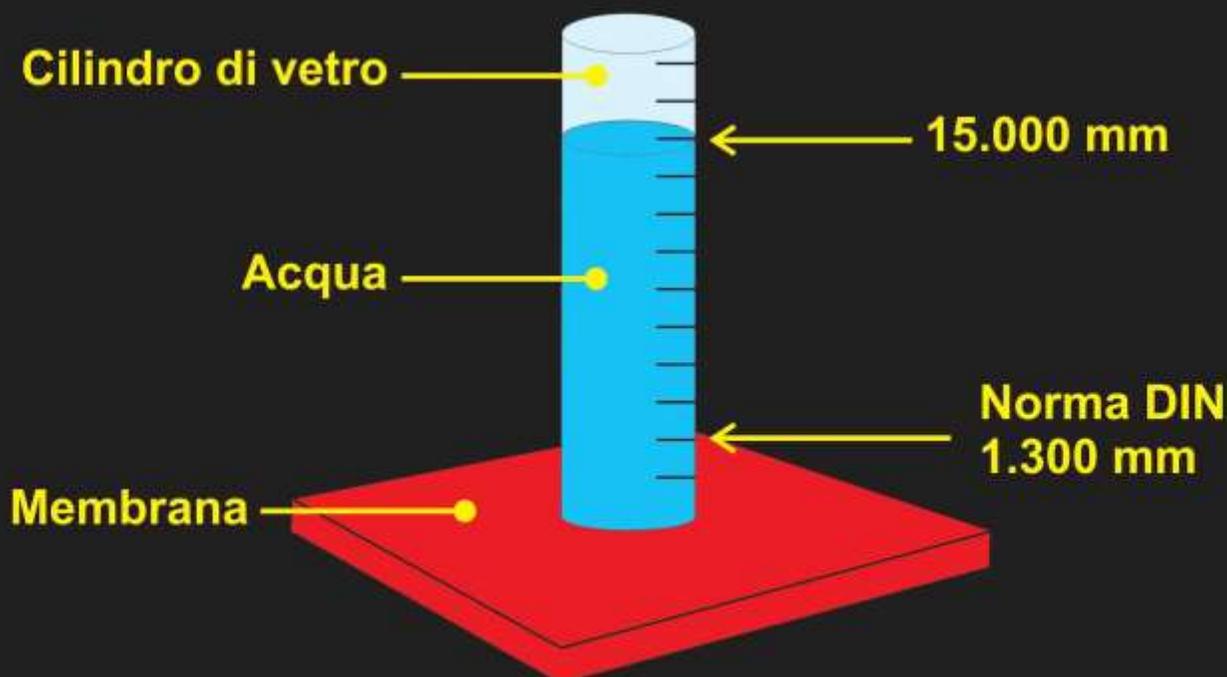
L'impermeabilità di un tessuto è calcolata in millimetri di colonna d'acqua.

Le varie marche d'abbigliamento usano diverse membrane, con risultati e prezzi diversi: Gore-Tex da 23.00 a 28.000 mm, Powertex da 5.000 a 20.000 mm, Membrin 15.000 mm, Raintec 3.000 mm, Nylon 1.500 mm.



L' impermeabilità di un tessuto è definita ponendo il tessuto al di sotto di una colonna d'acqua, di diametro un pollice (2,54cm), che cresce fino a che l'acqua passa attraverso il tessuto; l'altezza raggiunta in mm definisce l' impermeabilità del tessuto stesso.

A 15.000 mm si ha una buona impermeabilità (Si indica: Colonna d'acqua: 15.000 mm).





ABBIGLIAMENTO



3° strato, detto strato "protezione": PROTEZIONE dalla PIOGGIA



RAINTEC

Colonna d'acqua:
23.00 - 28.000 mm

Colonna d'acqua:
5.000 - 20.00

Colonna d'acqua:
15.000 mm

Colonna d'acqua:
3.000 mm



3° strato, detto strato "protezione": PROTEZIONE dalla PIOGGIA

Il **GORE-TEX** è il materiale più avanzato nell'industria dell'abbigliamento tecnico in termini di impermeabilità, traspirazione e resistenza. La membrana GORE-TEX garantisce al contempo massima resistenza all'acqua ed elevata traspirazione: i pori dal diametro 20.000 volte inferiore a una goccia d'acqua ma 700 volte

superiore a una molecola di vapore acqueo, impediscono la penetrazione dell'acqua e aiutano la traspirazione.

Resistenza testata in laboratorio, ricreando le condizioni atmosferiche più estreme.





3° strato, detto strato "protezione": PROTEZIONE dalla PIOGGIA

TRASPIRABILITÀ

Il valore traspirabilità è dato dalla quantità di vapore acqueo (il sudore, non è aria) che attraversa un metro quadro di tessuto in 24 ore, l'unità di misura di traspirabilità è g/m²die.

per esempio: Valore traspirabilità **MVTR (Moisture vapor transmission rate)**:
18.000 g/mq/24h è sufficiente per una giacca.

La traspirabilità è misurata anche dal RET (o ISO 11092 o Hohenstien test).

RET da 0 a 6: tessuto estremamente traspirante

RET da 6 a 13: buono o molto traspirante

RET da 13 a 20: traspirazione soddisfacente

RET da 20 a 30: insoddisfacente o appena traspirante.

Alcuni esempi grossolanamente indicativi:

GoreTex Pro 2 e 3 strati, PaCLite, Marmot Membrain Strata: RET 4-6

Precip Membrain, GTX Classic/Performance 3L: RET 6-10.



3° strato, detto strato "protezione": PROTEZIONE dalla PIOGGIA

Le classiche **mantelline** di nailon, hanno il vantaggio di proteggere anche lo zaino, ma si inzuppano presto e non lasciano traspirare facendo più danno che bene. Inoltre su terreni impervi sono solo d'impaccio.

Meglio quindi la **giacca a vento** (guscio-shell) magari abbinata a un copripantalone e un coprizaino.

L'**ombrello** pieghevole offre una comoda protezione sui percorsi facili, al di fuori dei boschi fitti e vento forte.



**COPRIZAINO
IN NYLON**



**OMBRELLO
TECNICO
LEGGERO
E RESISTENTE**



MANTELLA



**COPRIPANTALONE
IMPERMEABILE**



PANTALONI



SIEV - Equipaggiamento e Materiali



PANTALONI



In tessuto tecnico elasticizzato

Pur essendo estremamente confortevoli e leggeri, sono altamente resistenti all'abrasione e allo strappo, e grazie alla loro struttura interna assorbono il sudore ed asciugano velocemente.

Possono avere inserti di diverso tessuto e dei rinforzi nei punti di usura: ginocchia, sedere, interno caviglia, per adeguarsi al diverso utilizzo.

Si trovano con diverse pesantezze dal leggero estivo al pesante invernale, magari antivento e felpato internamente.

Per l'estate si possono usare dei pantaloni accorciabili, dove si può staccare la parte bassa oppure tenere un pantaloncino corto nello zaino, in modo da poter adeguarci ai cambi climatici.



PANTALONI



Pantalone **estivo**
con zip/off
per staccare
la parte sotto
diventando corto



Pantalone bielastico
medio peso
con inserti di rinforzo
in Kevlar



Pantalone antivento
invernale
fodera termica



Escursionismo-Out door

Escursionismo-Alpinismo

Scialpinismo-Ciaspole



ESCURSIONE COSA METTERE NELLO ZAINO



SIEV - Equipaggiamento e Materiali



ESCURSIONE GIORNALIERA ESTIVA



ZAINO DA 25/35 litri:

oltre agli indumenti indossati (pantaloni stretch, maglietta intima tecnica, calze, scarponi), giacca in pile, camicia o giacchina leggera, giacca impermeabile, maglietta intima di ricambio, eventuale pantalone corto.





ESCURSIONE: accessori



Borraccia, pila frontale, occhiali da sole, bandana o fascia multiuso, guanti, kit pronto soccorso, bastoncini, berretto, ombrellino, coltellino, telefonino, GPS, binocolo, bussola, cartina topografica, macchina fotografica, portafogli, documenti, tessera CAI, cibo, barrette...





SET PRONTO SOCCORSO



Un piccolissimo kit di primo soccorso ci può garantire un minimo di serenità.

Ma cosa mettere dentro?

una forbice, un cerotto telato, un disinfettante liquido, delle salviette disinfettanti, un telo triangolare, un telo termico, degli sterili streep, una benda orlata, una lama tagliente, dei cerotti medicati, delle compresse di garze, un paio di guanti non sterili, dei cerotti per vesciche, un sacchetto per le immondizie, un fischietto in plastica.

(Soccorso alpino di Verona)





ESCURSIONE di più giorni



Zaino da 40 litri e oltre, aggiungiamo qualche maglietta, sacco lenzuolo (obbligatorio nei rifugi) o sacco letto, asciugamano in microfibra, sacca per la toilette (per ridurre pesi e ingombri usare dei piccoli contenitori per il sapone e dentifricio), un paio di scarpe da ginnastica o sandali, due mollette e qualche metro di cordino per stendere il bucato, e se serve stuoia o materassino e tenda

SACCO LENZUOLO



SACCO LETTO

TOILETTE



MAGLIETTE



ASCIUGAMANO



STUOIA



SCARPE



MOLLETTE E CORDINO



ZAINO CAPIENTE CON SCOMPARTO SEPARABILE - TASCHE ESTERNE - FASCIONE IMBOTTITO - SCHIENALE REGOLABILE





ESCURSIONE INVERNALE



Abbigliamento invernale: pantaloni pesanti - intimo termico dolcevita con zip in pile - giacca in pile pesante
giacca antivento - piumino - giacca impermeabile



PANTALONI
INVERNALI



DOLCEVITA
IN PILE



GIACCA
PILE



GIACCA
ANTIVENTO



INTIMO
TERMICO

GIACCA
IMPERMEABILE

PIUMINO





ESCURSIONE INVERNALE



guanti pesanti - calza lunga termica - thermos - ghette
berretto invernale - scaldacollo o fascetta - scarponi con suola rigida
possibilmente foderati in thinsulate e gli accessori utili dell'estate



GUANTI O MOFFOLE
IMBOTTITI



CALZA
LUNGA
TERMICA



THERMOS



SCALDACOLLO



GHETTE



BERRETTO



FASCIA

SCARPONI
FODERATI CON
THINSULATE





ESCURSIONE INVERNALE: accessori



Ciaspole o ramponi e piccozza, bastoncini con rotella grande.
Sarebbe opportuno portare con sé anche la pala, la sonda e l'artva.



CIASPOLE



SONDA



A.R.T.V.A.



RAMPONI



PALA



PICCOZZA

BASTONCINO TELESCOPICO
CON ROTELLA INVERNALE



BASTONCINI



SIEV - Equipaggiamento e Materiali



I bastoncini telescopici da trekking sono fatti in materiali molto leggeri, in genere alluminio, carbonio o titanio.

Sono regolabili in altezza in base alla propria statura e in base al tipo di terreno da affrontare.



BASTONCINI



DIVERSE TIPOLOGIE DI BLOCCO



**Blocco veloce
con clip**



**Blocco con
espansore
interno**



**Pieghevole con cavetto.
Ripiegato diventa
molto più corto**



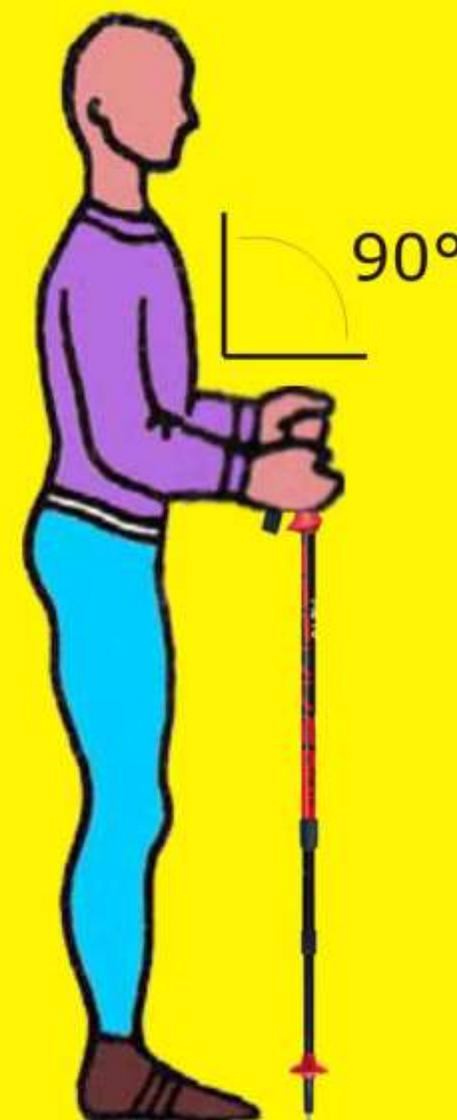
BASTONCINI



L'altezza dei bastoncini va regolata su terreno pianeggiante in modo che impugnando il bastoncino in posizione eretta, l'angolo tra il braccio e l'avambraccio sia di 90°.

In salita, vanno regolati più corti e in discesa più lunghi di 5/10 cm in base alla pendenza.

Vanno sempre usati in copia.





Vantaggi:

Migliore equilibrio nella camminata e molta più stabilità in fase di discesa soprattutto nel caso di zaino pesante.

Scarico di parte del peso sulle braccia, fino ad un massimo del 30%, sgravando le articolazioni delle ginocchia e delle caviglie.

Migliora la respirazione durante la camminata favorisce l'apertura della cassa toracica permettendo di respirare a pieni polmoni.

Si rinforzeranno le braccia e in particolare i tricipiti hanno un ruolo attivo durante la camminata.



Svantaggi:

Sono di intralcio, se non addirittura pericolosi in tutte le situazioni dove dobbiamo avere le mani libere.

Su terreno particolarmente impervio oppure nel caso di brevi passaggi su rocce, magari un po' esposti.

Minor controllo nel caso di caduta o scivolata, avendo le mani occupate dai bastoni sarà inferiore la possibilità di attutire la caduta usando le mani.

Proprio per questo consiglio di usarli normalmente senza far passare la mano nel lacciolo.

Inoltre, se siamo con altre persone è sempre meglio tenere una giusta distanza di sicurezza, soprattutto in salita, in fase di spinta, il bastone potrebbe anche ferire accidentalmente chi ci segue.



CALZATURE



SIEV - Equipaggiamento e Materiali



CALZATURE



Le calzature sono una componente fondamentale dell'equipaggiamento e per il suo acquisto si consiglia di non fare alcuna economia scegliendo il modello più funzionale rispetto all'attività svolta.

Scarpe da hiking e trail running, permettono grande libertà di movimento e garantiscono un peso decisamente contenuto. Sono adatte a un utilizzo diversificato su percorsi facili sia in ambiente montano che urbano.

Scarponi/Pedule da hiking, con un'altezza contenuta nella zona dei malleoli sono adatte a sentieri relativamente più difficili.

Scarponi da trekking, con buona stabilità e rigidità torsionale, offrono una buona protezione della caviglia e sono adatti a sentieri come ferrate e sentieri alpinistici con passaggi su nevai. Questo tipo di scarponi sono quelli più indicati per le nostre uscite in montagna.

Scarponi da alpinismo, con ottima stabilità e rigidità torsionale, sono calzature alte con massima protezione della caviglia, adatti ai percorsi più impegnativi in tutte le stagioni, come vie in alta montagna con roccia, neve e ghiaccio.



CALZATURE



Scarponi da trekking

Uso: lunghi Trekking, Ferrate, attività alpinistiche



Pelle + cordura
membrana Gore-Tex



Pelle Nabuk
membrana Gore-Tex



Pelle + cordura
membrana Gore-Tex
attacco per ramponi
semirapido



CALZATURE



Scarponi da alpinismo

Uso: alta montagna,
alpinismo classico



Pelle 3 mm
membrana Gore-Tex

Pedule da hiking

Uso: sentieri non difficili



Cordura + pelle
membrana
Gore-Tex

Scarpe da hiking e trail

Uso: percorsi facili



Cordura,
membrana
Gore-Tex



RAMPONI



SIE.VR - Equipaggiamento e Materiali



RAMPONI



I ramponi sono costruiti in acciaio al cromo-molibdeno resistente alle basse temperature.

Devono rispondere alla normativa EN 893.

Di solito a 12 punte, la parte anteriore è costituita da 4 punte frontali d'appoggio per l'uso su ghiaccio ripido più altre 4 per la tenuta sia laterale che frontale, come le 4 sulla parte posteriore, unita da uno snodo centrale.

Sono adatti ad un'uso universale dal misto alle ascensioni di difficoltà facile/medio/alta.

I ramponi devono adattarsi perfettamente alla calzatura utilizzata, sono disponibili con tre tipi di fissaggio:



RAMPONI



Con attacco "rapido" da usarsi solo su scarponi rigidi con suola con bordo sporgente davanti e dietro.



Con attacco "semi rapido" su scarponi con suola leggermente meno rigida e con bordo sporgente solo dietro.



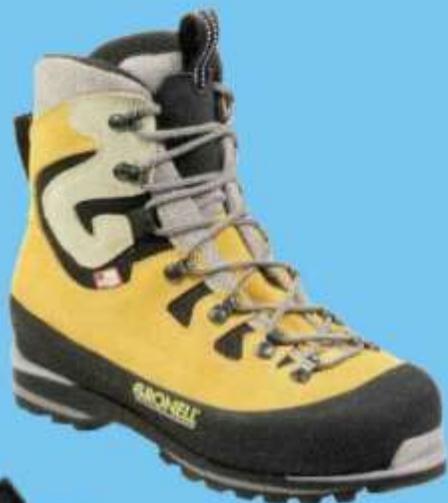
Con attacco a "cinghie" sono adatti a qualsiasi calzatura, comunque sempre veloci da indossare.



RAMPONI



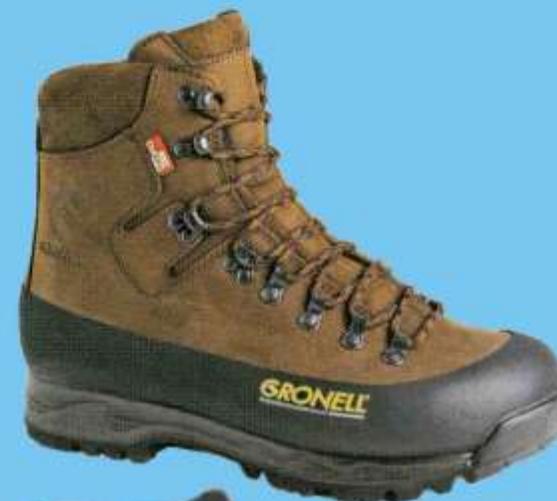
**SCARPONE CON
SUOLA RIGIDA E
BORDI SPORGENTI**



**SCARPONE CON SUOLA
SEMI RIGIDA E BORDO
POSTERIORE SPORGENTE**



**SCARPONE CON
SUOLA LEGGERMENTE
FLESSIBILE**



**RAMPONE
RAPIDO**



**RAMPONE
SEMI-RAPIDO**



**RAMPONE
A CINGHIE**

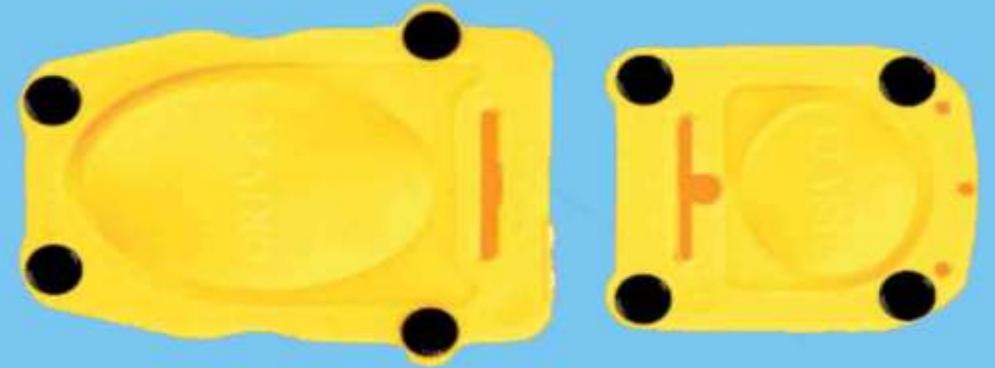


RAMPONI

Un'accessorio molto importante è la placca antizoccolo (antibot o antisnow) è una placca di gomma applicata sotto i ramponi per impedire la formazione di un zoccolo di neve.

Inconveniente molto pericoloso che si verifica con condizioni di neve umida o bagnata.

Altri due accessori molto utili per riporre i ramponi nello zaino sono i copripunte in gomma e la custodia porta ramponi





PICCOZZE



SIE.VR - Equipaggiamento e Materiali



Classificazione e marcatura delle piccozze EN 13089-2015

A livello normativo sono classificate secondo due tipologie che distinguono le piccozze di base da quelle tecniche.

La classificazione viene realizzata con vari test.

Piccozze tipo 1:

Utilizzate per lo sci alpinismo, la progressione su ghiacciaio e l'alpinismo classico.

Non è obbligatoria la marcatura, ma se è presente, si marca: **(B)**

Piccozze tipo 2:

Utilizzate nelle attività tecniche dell'alpinismo, su cascata di ghiaccio e in dry tooling.

È obbligatoria la marcatura: **(T)**

In caso di lame intercambiabili viene marcato sia la lama che il manico.



PICCOZZE



CLASSICA
NEVE E GHIACCIAI



(B)

ALPINISMO
GHIACCIO



(T)

CASCADE
DRY TOOLING



(T)



(T)



PICCOZZE



PICCOZZA CLASSICA

Paletta



PICCOZZA TECNICA

Martello

Paletta





ASTUZIE, CONSIGLI...



SIE.VR - Equipaggiamento e Materiali

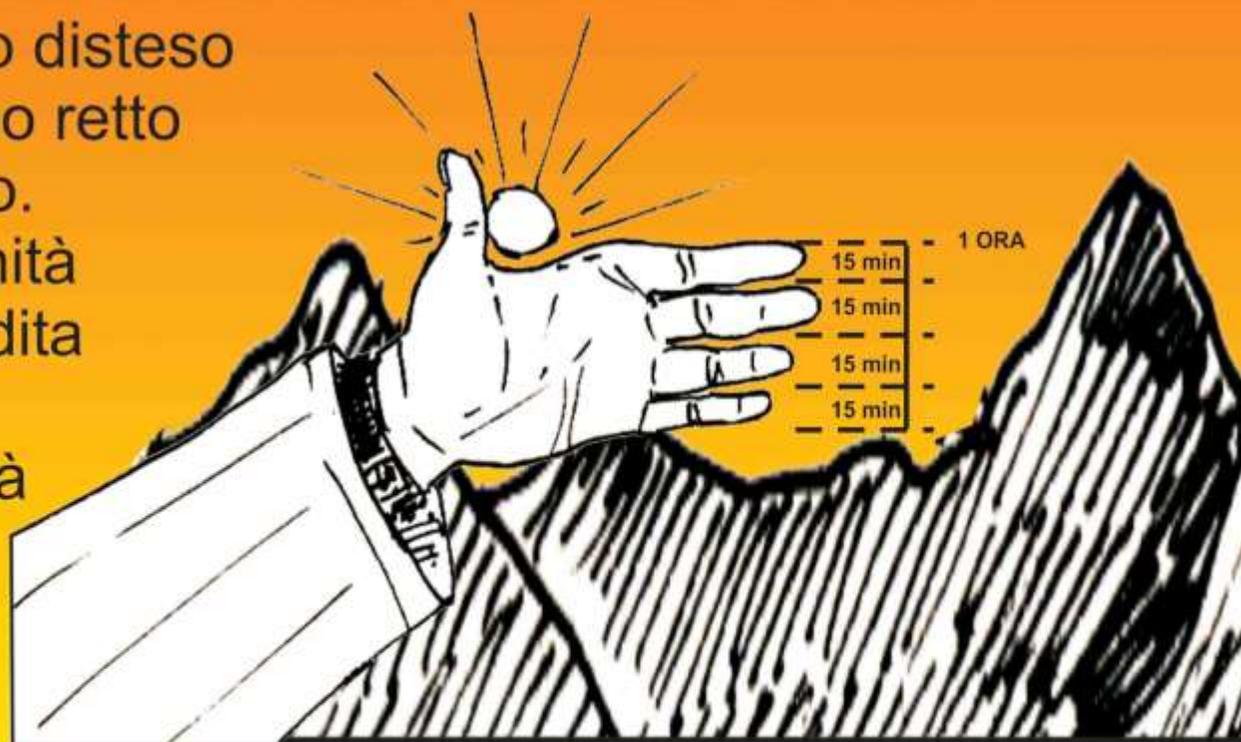


CALCOLO DELLA LUCE CHE RIMANE

Per sapere quante ore di luce restano al calar della sera, a seconda del punto in cui ci troviamo (il tramonto del sole arriverà prima se ci si trova sul fondo di una valle, rispetto a chi sia invece su una cresta).

Si deve stendere completamente il braccio sinistro orizzontalmente di fronte a noi, il pollice all'insù, le altre dita stese orizzontalmente e congiunte. Si muove il braccio disteso fino a situare il sole nell'angolo retto formato da pollice e dal palmo.

Usando le dita come unità di misura, si contano quante dita ci starebbero fino al punto dell'orizzonte dove scomparirà il sole: **ogni dito equivale approssimativamente a un quarto d'ora di luce.**





ASTUZIE, CONSIGLI...



KIT PRONTO INTERVENTO

Nello zaino non dovrebbe mancare un kit di pronto intervento da usare in caso di rotture, dalla cerniera alla fibbia o i lacci degli scarponi...





SET CUCITO

Conviene avere con sé un piccolo kit di cucito, che non si userà quasi mai, ma al momento del bisogno ci leva da situazioni spiacevoli.





VESCICHE

Quando usiamo scarponi nuovi o troppo rigidi, per evitare la formazione di vesciche sui piedi, consiglio di mettere, sulla parte interessata dal sfregamento, un pezzo di cerotto in nastro in modo da evitare lo sfregamento diretto.

Ovviamente se c'è già la vescica bisogna apporre un cerotto specifico tipo "Compeed"





RISPETTIAMO LA NATURA



**BELLA LA MONTAGNA PULITA E FIORITA...
LASCIAMOLE I SUOI FIORI
E PORTIAMOCI A CASA I RIFIUTI !**



SIE.VR - Equipaggiamento e Materiali



LA LUNGA VITA DEI RIFIUTI



RESTI DI FRUTTA
VERDURA

3-6 MESI



FIAMMIFERI

6 MESI



FAZZOLETTI DI CARTA

3-12 MESI



SIGARETTE

1-2 ANNI



CHEWING-GUM

5 ANNI



LATTINA
DI ALLUMINIO

10-100 ANNI



ACCENDINO
IN PLASTICA

100 ANNI



PIATTI, BICCHIERI
IN PLASTICA

100-1000 ANNI



SACCHETTO
IN PLASTICA

100-1000 ANNI



POLISTIROLO

1000 ANNI



CARD DI PLASTICA
1000 ANNI



VETRO

4000 ANNI

Come si vede, anche i resti di frutta rimangono sul suolo per diverso tempo. Non sono, certamente, belli da vedere! Quindi riportiamo a casa tutti i nostri rifiuti.



**Grazie dell'attenzione
Buona Montagna
a Tutti!**



**MONTAGNA & MICA
e SICURA**
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA