

VAI IN  
MONTAGNA A  
FARE COSA?

CAMMINARE!

NO SKYRACE?  
NO SKYMARATHON?

NO TRAIL?  
NO VERTICAL?  
NO CORSA?

C'E' ANCORA CHI  
CAMMINA  
IN MONTAGNA?





# CLUB ALPINO ITALIANO

## Scuola Intersezionale di Escursionismo VERONESE



**2° corso per CAPOGITA**

**Conduzione di un'escursione**  
*Mai lasciare nessuno indietro (ma nemmeno davanti)*

Antonio Guerreschi  
20/11/2019



## SUDDIVISIONE PER ATTIVITÀ 2014

	2014	2013
Escursionismo	2.699	2.230
Altro	969	869
Sci Pista	851	1.055
Alpinismo	358	334
Mountain bike	337	244
Funghi	334	319
Sci alpinismo	296	194
Turismo	226	213
Lavoro	178	129
Auto-moto	158	166
Residenza alpeggi	128	117
Ferrate	114	128
Arrampicata sportiva	113	127
Sci fuori pista	101	100
Parapendio	76	61
Surf fuori pista	56	49
Caccia	56	45
Torrentismo	39	59
Surf pista	38	48
Speleologia	55	9
Attività in forra	21	17
Equitazione	21	7
Pesca	18	16
Incidente aereo	16	7
Sci escursionistico	14	3
Sci fondo	7	13
Deltaplano	7	2
Impianto a fune	4	7
Canoa	4	1
Cascata ghiaccio	1	10

## SUDDIVISIONE PER CAUSA 2014

	2014	2013
Caduta	2.388	2.212
Malore	967	860
Perdita orientamento	852	768
Altre	846	748
Scivolata	489	376
Incapacità	470	457
Ritardo	230	251
Sfinimento	209	162
Precipitazione	145	120
Maltempo	138	80
Scivolata neve	111	78
Valanga	95	78
Scontro	63	147
Falsa chiamata	48	29
Caduta sassi	43	32
Nebbia	42	34
Scivolata ghiaccio	37	23
Puntura insetti	36	27
Cedimento appigli	26	42
Corde doppia	20	30
Caduta crepaccio	14	4
Crollo	12	7
Morso vipera	7	8
Folgorazione	4	3
Frana	3	3
<b>TOTALE</b>	<b>7.295</b>	<b>6.579</b>



	2016		2015
ESCURSIONISMO	2.949	40,5%	2.877
SCI PISTA	967	13,3%	755
ALTRO	806	11,1%	802
ALPINISMO	504	6,9%	439
MOUNTAIN BIKE	399	5,5%	362
FUNGHI	206	2,8%	315
TURISMO	158	2,2%	146
FERRATE	155	2,1%	132
AUTO-MOTO	152	2,1%	169
LAVORO	148	2,0%	227
RESIDENZA ALPEGGI	146	2,0%	122
SCI ALPINISMO	126	1,7%	169
ARRAMPICATA SPORTIVA	117	1,6%	128
PARAPENDIO	93	1,3%	87
SCI FUORI PISTA	70	1,0%	124
CACCIA	58	0,8%	67
SNOWBOARD FUORI PISTA	52	0,7%	37
ATTIVITA' IN FORRA	50	0,7%	39

	2016		2015
CADUTA	2.454	33,7%	2.353
ALTRE	841	11,6%	793
MALORE	829	11,4%	8989
PERDITA ORIENTAMENTO	783	10,8%	846
INCAPACITÀ	515	7,1%	561
SCIVOLATA	451	6,2%	474
RITARDO	283	3,9%	284
SCIVOLATA NEVE	215	3,0%	58
PRECIPITAZIONE	175	2,4%	174
SFINIMENTO	174	2,4%	170
MALTEMPO	68	0,9%	120
SCONTRO	93	1,3%	95
CADUTA SASSI	62	0,9%	60
FRANA	61	0,8%	3
VALANGA	57	0,8%	61
SCIVOLATA GHIACCIO	47	0,6%	43
FALSA CHIAMATA	33	0,5%	22
PUNTURA INSETTI	27	0,4%	17
CEDIMENTO APPIGLI	21	0,3%	34
CORDA DOPPIA	20	0,3%	27
FOLGORAZIONE	18	0,2%	8
NEBBIA	17	0,2%	17
CROLLO	15	0,2%	8
MORSO VIPERA	9	0,1%	5
CADUTA CREPACCIO	6	0,1%	15
<b>TOTALE</b>	<b>7.274</b>	<b>100,0</b>	<b>7.146</b>



### SUDDIVISIONE PER ATTIVITÀ 2017

Escursionismo	3.627	40,9%
Sci alpino e nordico	1.622	18,3%
Altro	703	7,9%
Alpinismo	569	6,4%
Mountain bike	474	5,3%
Residenza in montagna	420	4,7%
Funghi	225	2,5%
Sci alpinismo	218	2,5%
Ferrate	186	2,1%
Stradale	185	2,1%
Lavoro	155	1,7%
Sport dell'aria	152	1,7%
Falesia	125	1,4%
Venatoria	81	0,9%
Forra	76	0,9%
Cascata di ghiaccio	32	0,4%
Speleologia	10	0,1%
Impianto a fune	7	0,1%
<b>Totale</b>	<b>8.867</b>	<b>100,0%</b>

### SUDDIVISIONE PER CAUSA 2017

Caduta/scivolata	4.212	47,5%
Incapacità	2.213	25,0%
Malore	1.072	12,1%
Altre	710	8,0%
Maltempo	343	3,9%
Frana	91	1,0%
Tecniche	70	0,8%
Valanga	50	0,6%
Shock anafilattico	53	0,6%
Falsa chiamata	49	0,6%
Folgorazione	4	0,0%
<b>Totale</b>	<b>8.867</b>	<b>100,0%</b>

## CONDIZIONE INFORTUNATI 2017

Illesi	3.231	36,4%
Feriti leggeri	3.543	40,0%
Feriti gravi	1.253	14,1%
Feriti compromesse funzioni vitali	285	3,2%
Morti	485	5,5%
Dispersi	70	0,8%
<b>Totale</b>	<b>8.867</b>	<b>100,0%</b>

## INTERVENTI SOCI - NON SOCI C.A.I.

	2016	2017	%
Soci C.A.I.	372	621	7,0%
Non soci C.A.I.	6.902	8.246	93,0%
<b>Totale</b>	<b>7.274</b>	<b>8.867</b>	<b>100,0%</b>



Non tutti gli anni sono uguali









Non tutte le giornate sono uguali







Non tutte le ore del giorno sono uguali. Ore 9









Non tutte le ore del giorno sono uguali. Ore 12







Il gruppo è una realtà complessa, perché l'essenza di questo non è mai definita dalla somma delle parti, ma costituisce un qualche cosa di diverso dagli individui che lo compongono: è una nuova entità con caratteristiche sue proprie

Si tratta di una realtà molto complessa, costituita da persone che si ritrovano per un tempo definito (quello richiesto dall'escursione) in un luogo definito (località scelta per l'escursione), con delle figure istituzionali (Accompagnatori), per svolgere un'attività condivisa, tesa però al raggiungimento di obiettivi sia collettivi sia individuali.



Esistono due sottogruppi

I partecipanti alla gita costituiscono un sottogruppo assortito e diversificato sia nelle motivazioni che nelle capacità ed esperienze tecniche individuali. Fondamentalmente i componenti condividono gli obiettivi del gruppo e mirano a conseguirli per soddisfare dei bisogni individuali.

Gli accompagnatori costituiscono un sottogruppo più uniforme e caratterizzato da una organizzazione interna e da una gerarchia che può spaziare tra estremi, anche molto vasti, sia per l'eventuale presenza di un rapporto professionale (guida) o di mero volontariato, sia per il possesso o meno di una qualifica ufficiale a seguito di corsi del CAI.



**Gruppi piccoli** - 10/15 persone - nessun problema particolare

**Gruppi medi** - fino a 40/50 persone - problematiche complesse che richiedono una buona organizzazione

**Gruppi grandi** - oltre le 50 persone - non dovrebbero esistere - vanno divisi



Con gruppi dell'ordine al massimo di 15/20 persone non ci sono particolari problemi di conduzione. Bastano un paio di persone in quanto la limitata lunghezza della fila ne permette un controllo visivo senza problemi. Un apripista e l'accompagnatore

come chiudi fila (scopa). La regola dice che, in tutti i casi, la fila deve essere tenuta compatta, particolarmente con scarsa visibilità o con l'aumentare dei pericoli oggettivi. Ricordarsi sempre che il direttore ha la responsabilità.

Con gruppi di piccole dimensioni è facile rispettare la tempistica.





Un gruppo che arriva anche a 50 persone rappresenta, spesso, la normalità nelle uscite CAI.

Questo richiede una buona organizzazione. Un numero discreto di accompagnatori. Un apripista, un chiudi fila, il responsabile libero all'interno del gruppo ed un altro paio di aiuti.

Attrezzatura di base: radio, pronto soccorso, spezzone di corda con moschettoni e cordini per eventuale corda fissa.

Nessuno deve passare davanti all'apripista o rimanere indietro rispetto al chiudi fila.

I ritardi sono quasi la normalità per il sommarsi di piccoli inconvenienti.



La coesione dipende da molti fattori. Tra i principali ci sono:

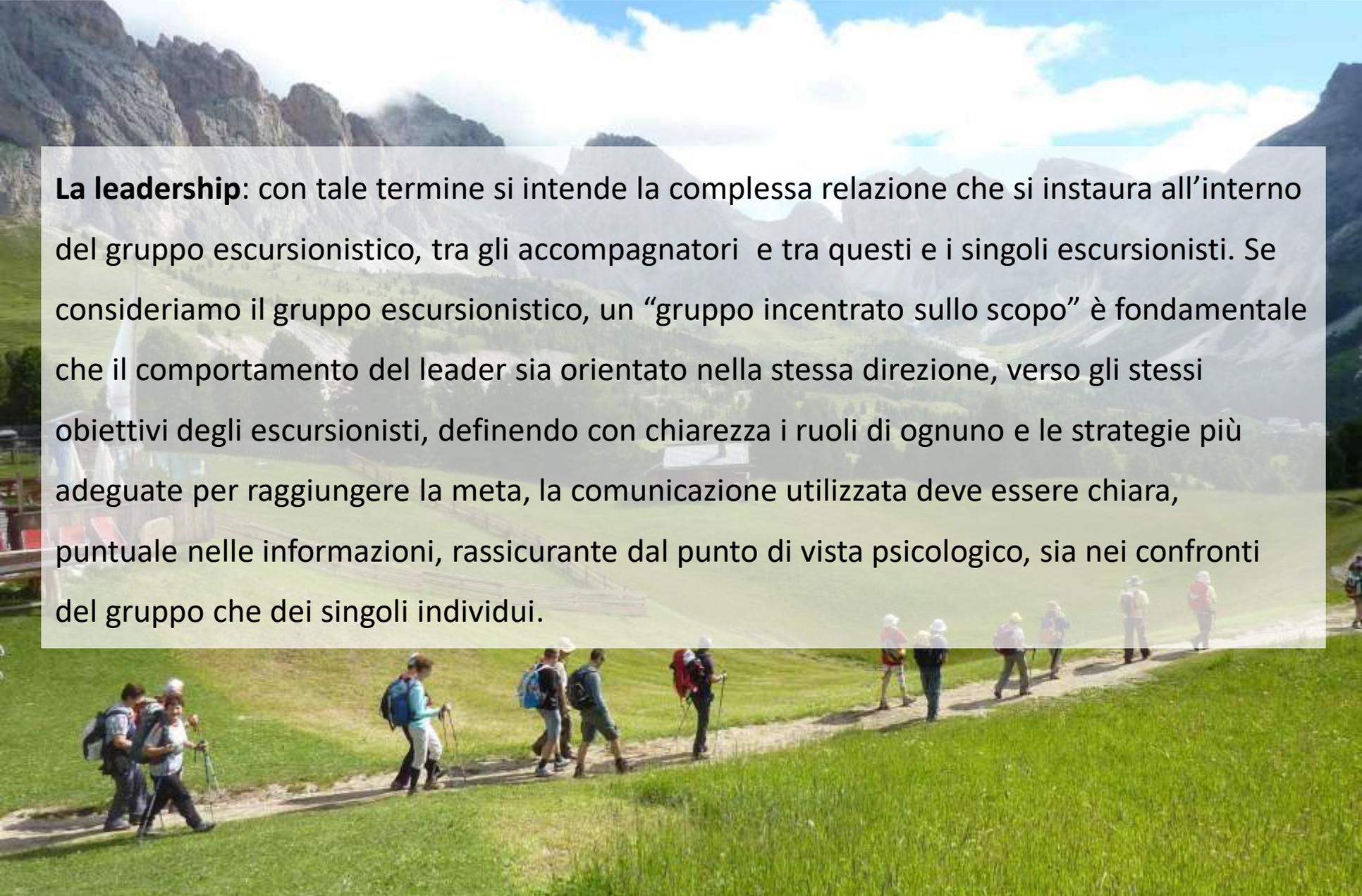
**Fattori ambientali:** comprendono la chiarezza delle informazioni relative, i ruoli degli accompagnatori, le regole di comportamento che gli escursionisti devono tenere, la chiarezza e comprensibilità della relazione scritta dell'escursione.

**Fattori personali:** sono le caratteristiche psicofisiche, tecniche e motivazionali dei partecipanti all'escursione. Quanto più queste sono simili, tanto più alto è il grado di coesione del gruppo.

**Il gruppo stesso:** il raggiungimento dell'obiettivo, l'affrontare assieme situazioni impreviste, pericolose, la comunicazione all'interno del gruppo aumentano il grado di coesione.



**La leadership:** con tale termine si intende la complessa relazione che si instaura all'interno del gruppo escursionistico, tra gli accompagnatori e tra questi e i singoli escursionisti. Se consideriamo il gruppo escursionistico, un “gruppo incentrato sullo scopo” è fondamentale che il comportamento del leader sia orientato nella stessa direzione, verso gli stessi obiettivi degli escursionisti, definendo con chiarezza i ruoli di ognuno e le strategie più adeguate per raggiungere la meta, la comunicazione utilizzata deve essere chiara, puntuale nelle informazioni, rassicurante dal punto di vista psicologico, sia nei confronti del gruppo che dei singoli individui.





- ✓ **Esperienza pratica di montagna in completa autonomia**
- ✓ **Preparazione fisica adeguata con ampi margini sulla gita**
- ✓ **Conoscenze tecniche adeguate**
- ✓ **Conoscenze nivo-meteorologiche**
- ✓ **Capacità di pensiero indipendente anche sotto stress**
- ✓ **Senso di osservazione**
- ✓ **Capacità di memorizzare**
- ✓ **Intuizione, capacità di prendere in tempi rapidi misure corrette**
- ✓ **Autocritica e maturità**
- ✓ **Capacità di prendere decisioni**
- ✓ **Capacità gestionali amministrative**

*AUTORITA'  
PERSUASIONE  
CAPACITA' DI COMUNICAZIONE E ASCOLTO  
e.... TANTO BUON SENSO*



Il direttore di gita, libero dalle necessità di stare personalmente in testa o in coda, si posiziona dove ritiene più opportuno in funzione delle circostanze. In condizioni normali prevalentemente al centro, in cattive condizioni ambientali arretra verso il fondo del gruppo dove sono maggiori gli intoppi e più facilmente si verificano i distacchi tra i partecipanti.

Sul direttore grava la responsabilità dell'uscita e, conseguentemente, solo a lui spetta la decisionalità in merito ad eventuali modifiche al programma.



## **Apripista**

Sta sempre in testa senza farsi sopravanzare da alcun partecipante

Regola l'andatura di marcia (curando il riscaldamento) e mantiene compatto il gruppo curando la velocità e le soste.

Segnala i punti critici eventualmente lasciando una persona nei pressi

Segue con cura il percorso e tiene conto delle eventuali via di fuga



## **Chiudi fila/Scopa**

Compito noioso ma estremamente importante in quanto la maggior parte degli intoppi si scarica sulla coda.

Il chiudi fila indica con la sua presenza la fine del gruppo e non deve, pertanto, superare nessun partecipante. Se possibile è consigliabile affiancare un altro accompagnatore al chiudi fila sia per alleviare la monotonia del ruolo sia per migliorare l'assistenza ai partecipanti in difficoltà.



Con tre accompagnatori così disposti si conduce tranquillamente una escursione in condizioni normali. E' però utile disporre di qualche altro collaboratore da distribuire lungo la comitiva secondo criteri ritenuti utili dal responsabile.

Casi tipici:

- Affiancare apripista e scopa costituendo così nucleo di testa e coda
- Costituire una comitiva autonoma più lenta o veloce rispettivamente per compattare i ritardatari o per raggiungere una meta che per orario o difficoltà non è accessibile a tutti
- Formare un gruppetto che sopravanza la comitiva per riconoscere un percorso in punti dubbi o per attrezzare dei passaggi con corde fisse o altro
- Fare da motivatori all'interno di quel gruppo di partecipanti che tendendo a camminare lentamente o a fermarsi in continuazione spezzano la continuità della fila
- Piazzarsi nei punti più delicati in modo di aiutare le persone a superare i punti delicati
- Aiutare nelle emergenze



- Evitare una partenza frazionata
- Invitare i partecipanti a non vestirsi troppo per evitare una fermata dopo pochi minuti
- Si procede in fila indiana, densità diverse dipendono da condizioni diverse
- I soggetti più «deboli» vanno messi in testa per regolare l'andatura
- Partenza «tranquilla» per favorire il riscaldamento
- Il buon apri fila non è colui che «brucia» i record di salita
- Una piccola sosta ogni ora è da mettere in conto



## Pericoli **SOGGETTIVI**

Dipendono dall'individuo



## Pericoli **OGGETTIVI**

Dipendono dalla natura della montagna e dalle condizioni metereologiche



- Mancanza di conoscenze e preparazione tecnica
- Incapacità e preparazione fisica
- Stato d'animo e condizione psicologica inadeguati
- Equipaggiamento inadeguato
- Disattenzione (scivolate e cadute)
- Comportamento del gruppo
- Cattiva organizzazione dell'uscita



La conoscenza dell'ambiente e delle tecniche relative al tipo di disciplina è il modo migliore per prevenire ed evitare gli incidenti: si tratta di una questione di cultura. Se si conosce l'ambiente che si pratica e se si sa come affrontarlo si possono applicare le tecniche adeguate, si possono attivare i mezzi fisici e la forza mentale, si può scegliere l'attrezzatura e l'abbigliamento adeguato.

La preparazione tecnica fa riferimento alle modalità di progressione, all'uso dei materiali. Le competenze scientifiche riguardano l'impiego della cartina topografica e dei sistemi di orientamento, la conoscenza della meteorologia e dei pericoli.

Gli aspetti culturali riguardano lo stile di comportamento nei confronti della montagna e delle persone e della formazione di un'etica





La scelta dell'escursione deve essere rapportata alla preparazione fisica ed al grado di allenamento.

L'entusiasmo può aver determinato la scelta di un itinerario superiore alle proprie capacità.

Limitazioni alla efficienza fisica possono essere dovute anche a disfunzioni, postumi di malattie o di lesioni.

La mancanza di allenamento, di acclimatazione e d'alimentazione assume un'importanza elevata. La stanchezza diminuisce il livello di percezione dei pericoli, si allungano i tempi, si riduce la capacità decisionale.







Frequentare la montagna significa accettare di seguire delle regole diverse da quelle adottate negli altri sport, non ci si può ritirare dalla competizione. Si sa che si deve portare uno zaino più o meno pesante, che si patirà freddo o caldo, che si patirà la fame o la sete, che ci si può bagnare, che si deve mantenere un'attenzione costante, che non sempre si raggiunge la meta. Volontà, tenacia, tenuta psico-fisica sono qualità indispensabili quanto quelle fisiche.



La scivolata resta la causa principale degli incidenti in montagna.  
Dobbiamo sempre sorvegliare i nostri passi, soprattutto alla fine dell'escursione quando la soddisfazione della buona riuscita, la fretta di rientrare e la fatica accumulata riducono l'attenzione.

Non esiste un terreno troppo facile e ricordarsi la regola non scritta:

*fare sempre una cosa per volta*



Le dinamiche sociali che si instaurano in un gruppo di persone che compiono un'escursione possono determinare comportamenti che aumentano il fattore di rischio. Se non ci sono ruoli definiti e condivisi, possono comparire meccanismi di competizione, modifiche dell'attitudine della disponibilità verso i più deboli, alterazioni della capacità di decidere autonomamente secondo le proprie conoscenze ed esperienze, essere indotti a conformarsi alle decisioni dei più forti, determinare una condotta di gruppo poco disciplinata.





8. I direttori guidano la comitiva nell'escursione, curano il rispetto degli orari, la sistemazione dei pernottamenti nei rifugi e tutto quanto serva al felice esito dell'escursione. Hanno facoltà, per ragioni tecniche o logistiche, di modificare gli orari, gli itinerari, le soste o addirittura di interrompere il proseguimento della gita. Inoltre il direttore può nominare degli aiuti nel numero sufficiente ad assicurare l'assistenza ai componenti ed il buon andamento dell'escursione.

9. E' fatto obbligo a tutti l'uso di un equipaggiamento adatto al tipo di percorso, come indicato nel programma delle singole escursioni. Il direttore non ammetterà alla partecipazione chi è privo dell'attrezzatura indicata nel programma o non è opportunamente equipaggiato.

10. Dai partecipanti si esige un contegno disciplinato; essi devono attenersi scrupolosamente alle istruzioni che sono impartite dai coordinatori e dai collaboratori. L'itinerario è vincolante per tutti i partecipanti; è esclusa la possibilità di attività escursionistica individuale, o l'allontanarsi dalla comitiva, salvo l'autorizzazione del direttore o dei suoi aiuti.



11. La Commissione Escursionismo, sentito il rapporto dei direttori ha facoltà di escludere da gite successive coloro che non si siano attenuti alle norme del presente Regolamento ed alle disposizioni dei direttori. Su eventuali reclami contro i provvedimenti di cui sopra decide il Consiglio Direttivo della Sezione.

12. Oltre a quanto previsto nel presente Regolamento, il direttore ha il compito di prendere i provvedimenti che ritiene opportuni. Tali provvedimenti sono vincolanti per i componenti la comitiva.

13. Con l'iscrizione alla gita i partecipanti accettano le norme del presente Regolamento, esonerando la Sezione, i direttori ed i loro collaboratori da ogni e qualunque responsabilità.

# SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO VERONESE



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



**MONTAGNA AMICA**  
**e SICURA**  
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA  
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE