



CLUB ALPINO ITALIANO
Scuola Intersezionale di Escursionismo
VERONESE



9° CORSO SEZIONALE DI ESCURSIONISMO INVERNALE

COME MUOVERCI E DOVE
(PARTE 1)

PREMESSA

L'ATTREZZATURA

TECNICA DI PROGRESSIONE

CONSIDERAZIONI

L'AMBIENTE INVERNALE

Relatore: Bart
15 gennaio 2025



EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

(OVVERO QUANDO LA NEVE O IL GHIACCIO COPRONO I SASSI)

ITINERARI IN AMBIENTE INNEVATO CHE POSSONO RICHIEDERE L'UTILIZZO DI RACCHETTE DA NEVE (CIASPOLE), SU PERCORSI EVIDENTI E RICONOSCIBILI, CON FACILI VIE DI ACCESSO, DI FONDO VALLE O IN ZONE BOSCHIVE NON IMPERVIE O SU CRINALI APERTI E POCO ESPOSTI, CON DISLIVELLI E DIFFICOLTÀ GENERALMENTE CONTENUTI CHE GARANTISCANO SICUREZZA DI PERCORRIBILITÀ

Secondo la valutazione data dal **Club Alpino Italiano** per quanto riguarda i sentieri EAI possiamo avere la seguente classificazione:

EAI - F (facile)

EAI - PD (poco difficile)

EAI - D (difficile).



EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

QUANDO LA NEVE O IL GHIACCIO COPRONO I SASSI

- CAMBIA COMPLETAMENTE IL CONCETTO DELLA SICUREZZA DEL SENTIERO ESTIVO
- LA VERIFICA DELLE CONDIZIONI LOCALI DI SICUREZZA E' INDISPENSABILE E IMPONE A PREMESSA LO STUDIO DEL BOLLETTINO VALANGHE E DELLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE
- NELLO STUDIO DEL PERCORSO INVERNALE IL CRITERIO DI SCELTA DIPENDE DALL'OROGRAFIA DEL TERRENO (EVITARE PENDII RIPIDI OLTRE 27°- AVVALLAMENTI – CONCHE - CANALONI)
- I DISLIVELLI PER LE VARIABILI CONDIZIONI DEL MANTO NEVOSO RICHIEDONO TEMPI DI PERCORRENZA PIÙ LUNGI
- IL DISPENDIO ENERGETICO È SUPERIORE
- IN CASO DI MALTEMPO LA SCARSA VISIBILITÀ E LA MANCANZA DI RIFERIMENTI NON CONSENTONO DI OSSERVARE IL TERRENO (RISCHIO DI PERDERSI O DI TROVARSI IN ZONE PERICOLOSE)



QUINDI

ESCURSIONISMO CON LE



PER TUTTI

MA CON I DOVUTI ACCORGIMENTI

Ciaspole leggere, dotate di alzatacco e rampone e dalla forma ergonomica possono sicuramente farvi vivere un'esperienza in montagna che vi è preclusa se non siete abili sciatori



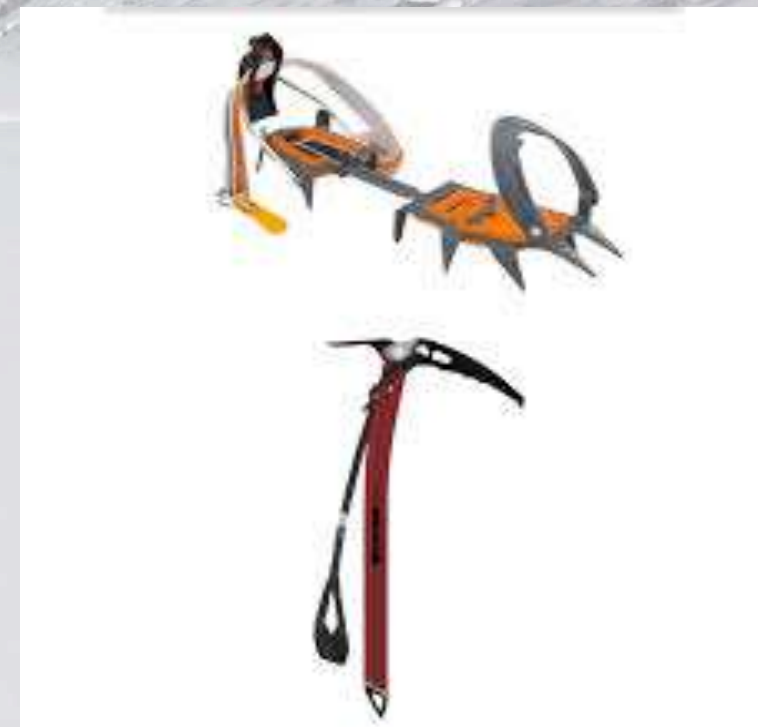
EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

MATERIALI NECESSARI - INDISPENSABILI - UTILI

NECESSARI

**INDISPENSABILI
PER
AUTOSOCCORSO**

UTILI



ANCHE GLI ESCURSIONISTI IN INVERNO POSSONO TROVARSI ESPOSTI ALLE STESSE CONDIZIONI DI POTENZIALE PERICOLO VALANGHE



COSA SONO LE CIASPOLE

LA CIASPOLA È UN ACCESSORIO, CHE FISSATO ALLE CALZATURE, TI PERMETTE DI GALLEGGIARE SULLA NEVE FRESCA E ALTA

I PRIMI MODELLI ERANO COSTITUITI DA UN ANELLO IN LEGNO, CON INTRECCIATA UNA CORDA, SIMILI A UNA RACCHETTA DA TENNIS

NEGLI ANNI IL PRODOTTO SI EVOLUTO MOLTISSIMO





Le ciaspole: come sono fatte





EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO



COME SI USANO





COME SCEGLIERE

- ❑ **BUDGET:** costo maggiore equivale in generale ad un prodotto più robusto e dunque ideale per usi frequenti su differenti tipologie di neve e pendenze. Al contrario, un costo molto contenuto garantirà un prodotto valido ma meno adeguato ad usi frequenti o percorsi impervi;
- ❑ **TIPOLOGIA DI NEVE E TERRENI:** ciascun modello di ciaspole è indicato sia per specifici terreni che per specifiche durezza di neve.
- ❑ **FREQUENZA DI UTILIZZO:** Per usi frequenti sono consigliabili modelli professionali, per usi sporadici possono essere presi in considerazione anche modelli più semplici;
- ❑ **TAGLIA/POSSIBILITÀ DI REGOLARLE:** fondamentale per una calzata comoda e una ciaspolata in sicurezza.
- ❑ **PESO DELL'UTENTE:** ciascun prodotto garantisce il galleggiamento fino ad un limite massimo di kg, in genere questo varia tra i 90 e i 130 kg in base al modello;
- ❑ **PESO DELLE CIASPOLE:** questa caratteristica permette di non affaticare la gamba



TECNICA DI PROGRESSIONE CON LE CIASPOLE

- **LA POSTURA**
- **LA PROGRESSIONE**
- **LA SALITA**
- **I TRAVERSI**
- **LA DISCESA**
- **PENDENZE SUPERIORI A 30 GRADI**
- **SUPERAMENTO OSTACOLI**

ATTIVITA' PRATICA IN AMBIENTE IL 26 GENNAIO 2025



EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO





EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO





EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO





EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO





EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO





EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO





EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO





EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO





EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

TECNICA DI PROGRESSIONE CON LE CIASPOLE

LA POSTURA

delle gambe deve essere leggermente più divaricata del solito in maniera che le racchette non si sormontino, e quindi evitare spiacevoli cadute nella neve.



EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

TECNICA DI PROGRESSIONE CON LE CIASPOLE

LA PROGRESSIONE

deve essere fluida e precisa per consentire l'appoggio del piede con la dovuta sicurezza. Il busto rimane pressoché eretto evitando eccessivi spostamenti, in avanti e indietro, che potrebbero provocare fastidiosi "mal di schiena". Le braccia, leggermente aperte, servono essenzialmente per mantenere l'equilibrio, aiutate dall'appoggio alternato dei bastoncini (di lunghezza leggermente maggiore di quelli per lo sci).



EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

TECNICA DI PROGRESSIONE CON LE CIASPOLE

LA SALITA

deve essere affrontata sulla sua massima pendenza, così da far lavorare il rampone che si trova applicato sotto la ciaspola. Su terreni difficili, come la neve dura o quella soffice, con la punta del piede e il ramponcino della ciaspola si deve “costruire un piccolo gradino” prima di fare il passo successivo. La gamba caricata deve essere tesa, prima di portar avanti la gamba successiva cioè la tibia, il ginocchio, e il femore devono essere in asse, in modo che il quadricipite non sia sempre sotto sforzo.



EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

TECNICA DI PROGRESSIONE CON LE CIASPOLE

I TRAVERSI

A volte bisogna affrontare delle diagonali o dei traversi per poter cambiare direzione. Se la neve è soffice non sussistono problemi, ma con neve compattata e dura si devono adottare le seguenti accortezze. Molte ciaspole non hanno grip laterali e l'appoggio della ciaspola di traverso rispetto il pendio non da nessuna presa. Se il pendio non è molto ripido, possiamo attraversarlo normalmente, con la ciaspola a monte che segue la linea di marcia, mentre quella a valle con una torsione del piede faccio in modo che la punta della sia rivolta il più possibile verso monte, facendo lavorare il ramponcino della ciaspola. Quando il pendio diventa più sostenuto e impegnativo, dobbiamo mettere entrambe le punte verso monte, e con passi laterali spostarsi verso la direzione voluta spostando prima le braccia e i bastoncini, poi la gambe e ciaspole. Non ci si deve mai spostare in ambio, cioè braccio e gamba assieme perché così facendo ci si troverebbe con solo 2 punti fissi, mentre in questi casi è meglio avere sempre 3 punti di appoggio facendo attenzione che il bastoncini e il rampone della ciaspola siano sempre in presa.



EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

TECNICA DI PROGRESSIONE CON LE CIASPOLE

LA DISCESA

E' importante affrontare la discesa con piccoli passi sulla massima pendenza, in questo modo si fa lavorare il rampone e la punta della ciaspola non rimane imprigionata nella neve. Se la discesa diventa più ripida e si tende a scivolare, si deve ricorrere alla tecnica del "telemark", e non a quella dello sci classico. Sempre sulla massima pendenza appena la ciaspola comincia a scivolare, con movimento rapido e deciso, si deve abbassare molto il baricentro, ottenendo così molta più stabilità ed equilibrio. Il movimento è determinato dal piegamento in avanti del ginocchio della gamba che avanza, mentre il ginocchio della gamba posteriore si abbassa molto, quasi a toccare la ciaspola. Appena terminata la scivolata, con movimento rapido e deciso si continua con il passo successivo. Le braccia, molto aperte e avanzate, assumono un ruolo importante per il mantenimento dell'equilibrio. Il dietro-front va eseguito con piccoli spostamenti circolari, non in un unico passo.



EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

TECNICA DI PROGRESSIONE CON LE CIASPOLE

PENDENZE SOPRA I 30°

Andrebbero valutate sempre attentamente, perché a quel punto entriamo su pendii tipicamente alpinistici che diventano particolarmente disagiati per la progressione con le ciaspole.



EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

TECNICA DI PROGRESSIONE CON LE CIASPOLE

SUPERAMENTO OSTACOLI

valutare in funzione delle tipologia di ostacol (tronchi, cancelletti, recinzioni, corsi d'acqua, ponti, salti, muretti a secco ecc) se togliere le ciaspole o se bloccarle la talloniera.



- QUANDO PARLIAMO DI CIASPOLE CI SI DEVE RIFERIRE A UN TERRENO CON PENDENZE CONTENUTE (PISTE FORESTALI – MULATTIERE – ALTOPIANI – DORSALI – CRESTE AMPIE - DOSSI)
- I PENDII SOPRA I 30° SONO POTENZIALMENTE PERICOLOSI. ANCHE ZONE PIANEGGIANTI POSSONO ESSERE PERICOLOSE SE SOVRASTATE DA PENDII CON PENDENZE SUPERIORI AI 30°
- LA PENDENZA DEL TERRENO E LE CARATTERISTICHE MORFOLOGICHE SU CUI POGGIA IL MANTO NEVOSO SONO FATTORI DA NON SOTTOVALUTARE CHE INCIDONO SULLA FACILITÀ DI SLITTAMENTO DELLE MASSE NEVOSE
- CRESTE, DOSSI E DORSALI SONO GENERALMENTE MOLTO PIÙ SICURI DI AVVALLAMENTI, CONCHE E CANALI



- IN QUESTI ULTIMI ANNI È SEMPRE PIÙ ALTO L'INTERESSE PER L' E.A.I.
- ANDARE IN MONTAGNA IN INVERNO O SU TERRENO INNEVATO, FUORI DAI PERCORSI BATTUTI, È SICURAMENTE MOLTO AFFASCINANTE MA ANCHE RISCHIOSO SOPRATTUTTO PER CHI NON E' CONSAPEVOLE DELLE INSIDIE
- IN CRESCITA IL NUMERO DI ESCURSIONISTI CHE SI INTERESSA ALLA SCELTA E ALL'ACQUISTO DI CIASPOLE SEMPRE PIÙ LEGGERE E SUPER – TECNOLOGICHE. QUESTA IDEA DELLA TECNICITÀ DELLA RACCHETTA DA NEVE FALSA IL CONCETTO DI SICUREZZA
- CHI PARTE CON LE RACCHETTE SPESSO SI AVVENTURA SU ITINERARI CHE PORTANO SULLE CIME DELLE MONTAGNE, DOVE IL MANTO NEVOSO CAMBIA COMPLETAMENTE PER EFFETTO DEL VENTO O DELLE ESCURSIONI TERMICHE GIORNALIERE: DA NEVE PROFONDA E FACILE CI SI TROVA SU LASTRONI DI NEVE DURA O GHIACCIATA DOVE LE CIASPOLE NON DANNO ALCUNA GARANZIA DI PROGRESSIONE SICURA



- LA NEVE SOFFICE E PROFONDA È IL TERRENO PER IL QUALE LA CIASPOLA È NATA E DOVE ESSA SVOLGE LA SUA FUNZIONE PER LA QUALE È STATA INVENTATA – SE DURANTE UN ESCURSIONE SI TROVANO PENDII DI NEVE DURA MEGLIO TORNARE INDIETRO O PROCEDERE CON I MATERIALI ADEGUATI
- IL RAMPONCINO VA BENE SU PERCORSI GHIACCIATI IN PIANO O LIEVE PENDENZA
- SU PENDII O SU TRAVERSI DOVE C'È NEVE DURA O GHIACCIATA DEVONO ESSERE UTILIZZATI I RAMPONI E PICCOZZA
- TUTTO CIO CHE LEGGIAMO NEI MANUALI SEMBRA SEMPLICE MA IN AVVERSE CONDIZIONI I PROBLEMI SONO SEMPRE PIU' GRANDI**



CLUB ALPINO ITALIANO
Scuola Intersezionale di Escursionismo
VERONESE



9° CORSO SEZIONALE DI ESCURSIONISMO INVERNALE

COME MUOVERCI E DOVE
PARTE 2

PREMESSA

L'ATTREZZATURA

TECNICA DI PROGRESSIONE

CONSIDERAZIONI

L'AMBIENTE INVERNALE (CONVIVENZA TRA ESCURSIONISTI E FAUNA ALPINA)

Relatore: Bart
15 gennaio 2025



INVERNO
STAGIONE ASTRONOMICA CHE DURA 89 GIORNI (22
DICEMBRE – 21 MARZO)



IN PASSATO, DURANTE L'INVERNO, LA
MONTAGNA NON VENIVA FREQUENTATA

CON RARE E TALVOLTA TRISTI ECCEZIONI



...MA AI GIORNI NOSTRI...





...SCI ALPINO, FONDO, SCI ALPINISMO, SCI ESCURSIONISMO, CIASPOLE, IMPIANTI A FUNE, TURISMO INVERNALE NELLA SUA AMPIA ESTENSIONE...





Niente di male, anzi . . .

. . . un magnifico ambiente di gioco e di emozioni, a patto di sapere ciò che si sta facendo !!





Ed essere consapevoli che non siamo i soli
a frequentarlo!



E allora la montagna innevata diventa una delle esperienze intellettualmente e fisicamente più stimolanti che si possano vivere!!



LA CONVIVENZA TRA ESCURSIONISTI E FAUNA ALPINA



Gli esseri umani sono parte dell'ambiente alpino. Come tali, le persone che praticano attività all'aria aperta dovrebbero tenere in considerazione la natura e la fauna delle Alpi e comportarsi responsabilmente per preservarla.

OGGI, MOLTI DEGLI IMPATTI DIPENDONO DALLA SCARSA
CONOSCENZA, PIUTTOSTO CHE DALLE CATTIVE INTENZIONI

FREQUENTARE LA MONTAGNA SIGNIFICA ENTRARE
A FAR PARTE DI UN SISTEMA COMPLESSO E
MOLTO FRAGILE

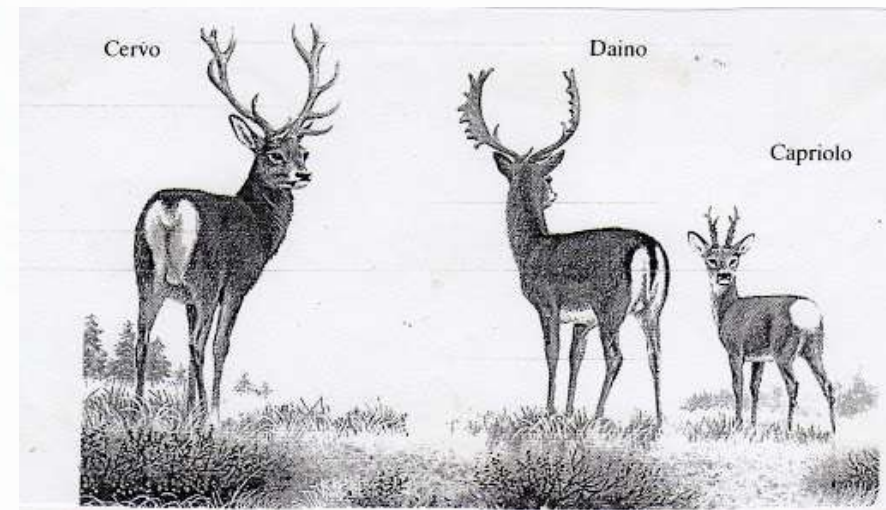


SIAMO FREQUENTATORI SPESSO INCONSAPEVOLI
DELL' IMPATTO SU UN AMBIENTE COSÌ FRAGILE
COME QUELLO MONTANO

PIANIFICARE L'ESCURSIONE PER EVITARE AL
MASSIMO QUALSIASI TIPO DI INTERFERENZA CON
LA FAUNA SELVATICA



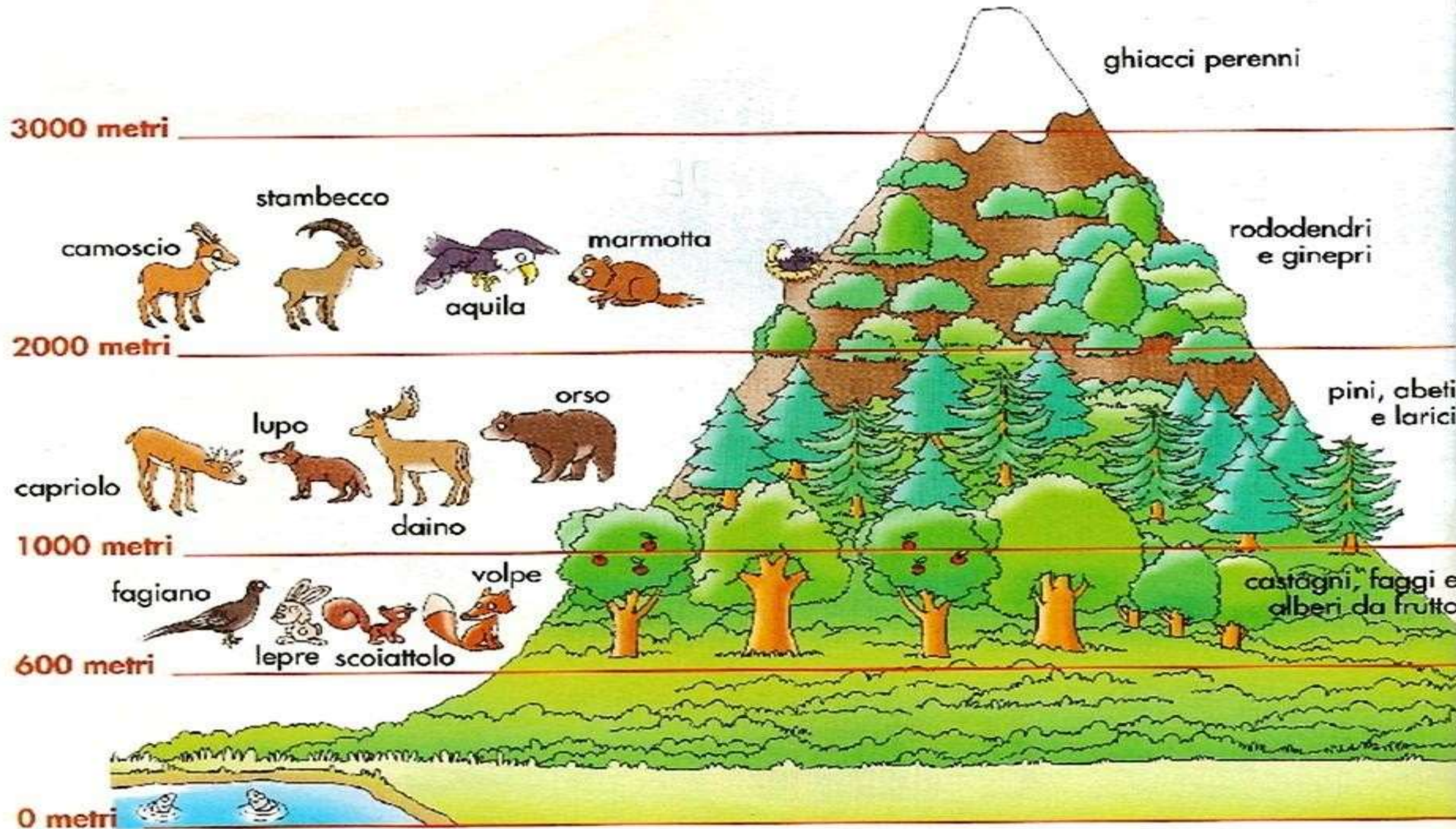
FAUNA STANZIALE TIPICA DELL'AMBIENTE ALPINO





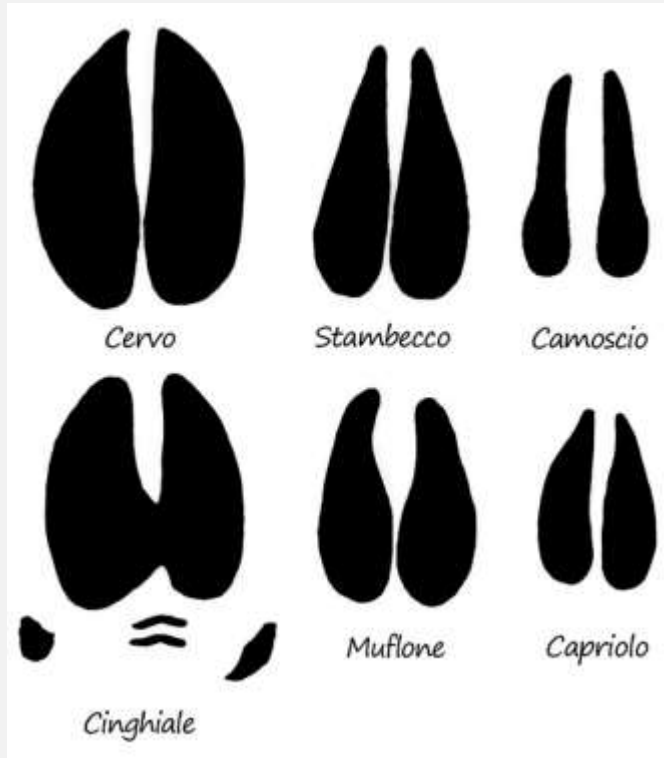
FAUNA STANZIALE TIPICA DELL'AMBIENTE ALPINO



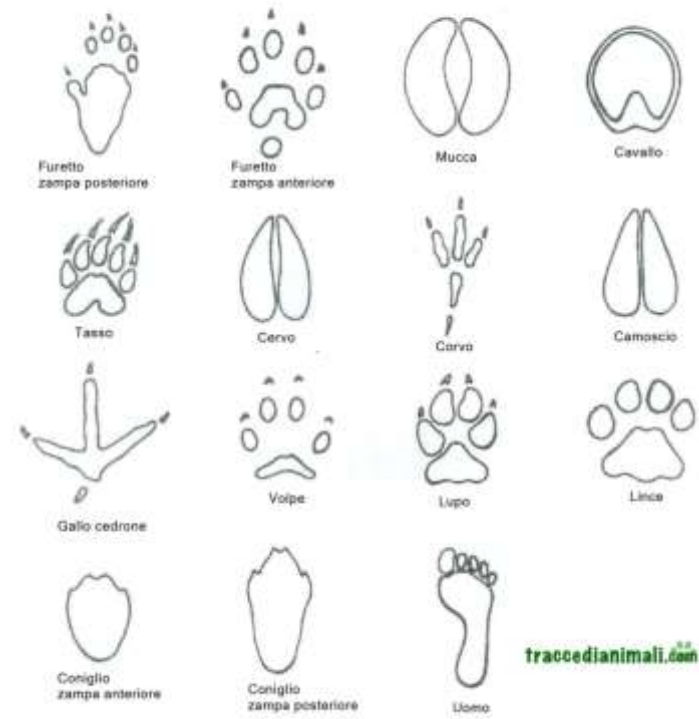


ORME E TRACCE





Impronte a confronto



ORME E TRACCE

ESCREMENTI LEPRE



ESCREMENTI CAPRIOLO



RESTI DI CIBO



LA CONVIVENZA TRA ESCURSIONISTI E FAUNA SELVATICA

PER LA FAUNA SELVATICA ALPINA L'INVERNO È IL PIÙ DIFFICILE PERIODO DA SUPERARE:

- ❑ AUMENTO FABBISOGNO ENERGETICO PER MANTENERE LA TEMPERATURA CORPOREA
- ❑ MAGGIORI DIFFICOLTÀ PER IL RIFORNIMENTO ENERGETICO ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE

LA NATURA HA PREVISTO CHE LA FAUNA SELVATICA VIVA:

- ❑ UN PERIODO DI "BASSO CONSUMO", CON SPOSTAMENTI MINIMI PER RIDURRE LE PERDITE ENERGETICHE
- ❑ IN LUOGHI IN CUI IL NUTRIMENTO SIA ACCESSIBILE CON IL MINIMO SFORZO

LE POCHE ZONE LIBERE DA NEVE O I MARGINI DEL BOSCO RAPPRESENTANO AREE DI "COMFORT"



- GLI ANIMALI PERCEPISCONO LA PRESENZA DELL'UOMO COME UN PERICOLO E REAGISCONO CON LA FUGA
- NELLE ALTRE STAGIONI, DOPO UN GRANDE SPAVENTO, PUÒ SPOSTARSI VELOCEMENTE E TROVARE UN ALTRO POSTO TRANQUILLO
- IN INVERNO ABBANDONARE IL PROPRIO RIFUGIO RAPPRESENTA UN DISPENDIO DI ENERGIE ECCESSIVO CHE STRESSA L'ANIMALE E LO RENDE PIÙ VULNERABILE A MALATTIE E AI PREDATORI



Chi è passato di qui?

Nel paesaggio invernale immerso nella neve, di solito, non siamo da soli. Possiamo capire chi si aggira oltre a noi in questi luoghi, osservando le tracce lasciate nella neve fresca.

cervo	capriolo	camoscio

lepre bianca	martora	volpe
scoiattolo	gallo forcello	pernice bianca

LA CONVIVENZA TRA ESCURSIONISTI E FAUNA SELVATICA

COSA POSSIAMO FARE PER LIMITARE IL DISTURBO ALLA FAUNA SELVATICA NELLE ZONE DI COMFORT:

- RIMANERE SUI PERCORSI SEGNALATI
- MUOVERSI LENTAMENTE ED IN PICCOLI GRUPPI
- EVITARE LE ORE CREPUSCOLARI E LA NOTTE
- EVITARE LE ZONE ROCCIOSE LIBERE DA NEVE
- EVITARE AREE PARTICOLARMENTE SENSIBILI (ZONE DI RIPRODUZIONE E DI NIDIFICAZIONE)
- TENERE I CANI SEMPRE AL GUINZAGLIO
- SEGUIRE LE INDICAZIONI CHE SI TROVANO SUI PANNELLI SEGNALETICI
- ESSERE DI ESEMPIO CON UN COMPORTAMENTO CORRETTO E SENSIBILIZZARE I COMPAGNI DI ESCURSIONE
- QUANDO SI PERCEPISCE LA PRESENZA DI UN ANIMALE CAMBIARE DIREZIONE O FERMARSI, ASPETTANDO CHE SI ALLONTANI

PER APPROFONDIMENTI:

<https://www.bepartofthemountain.org/it/organisation>

http://www.provincia.bz.it/news/it/news.asp?news_action=4&news_article_id=623359#accept-cookies

FINE PARTE SECONDA



FINE



GRAZIE DELL'ATTENZIONE