



ATTIVITA' INTERSEZIONALE di AG

CAI BARZANO' – ROVAGNATE – MONTEVECCHIA - MERATE



Informazioni e consigli per la partecipazione al corso 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 e 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. Fatta questa premessa, vogliamo cercare di essere d'aiuto a coloro che - per le prime volte - desiderano frequentare la montagna partecipando alle nostre attività giovanili. Per fare ciò, riportiamo qualche consiglio ed alcune informazioni che riteniamo utili per chi desidera andare in montagna in sicurezza, con il minimo disagio e con il massimo della soddisfazione, consigli validi non solo per i giovani alpinisti ma per tutti. 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 escursioni. 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, rispettare l'ambiente è anche avere l'accortezza di ammirare i fiori senza raccogliarli e osservare gli animali senza disturbarli. Chi partecipa deve attenersi alle disposizioni ed ai consigli degli Accompagnatori del CAI. Nessuno deve lasciare il gruppo se non autorizzato per validi motivi ed accompagnato. Ricordiamo che lo spirito dell'alpinismo giovanile è quello di stare in gruppo condividendo le varie attività ed esperienze.

In montagna bisogna essere sempre pronti ai cambiamenti di tempo e ad avere i capi necessari per non trovarsi in difficoltà durante l'attività, perciò la preparazione dello zaino è un momento molto importante da fare con molta attenzione e raccomandiamo che venga fatta dai ragazzi con voi genitori.

Equipaggiamento

Zaino da montagna: lo zaino deve essere sufficientemente robusto e capiente, da 20-30 lt. È pure necessario che abbia le bretelle o spallacci larghi e allacciatura alla vita.

Coprizaino: per coprire lo zaino in caso di pioggia.

Occhiali da sole: sono utili, non solo in piena estate, ma anche quando c'è neve.

Borraccia: una borraccia per l'acqua da 1 lt, mi raccomando non deve perdere 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. Non usate bevande dolci o gasate, hanno la prerogativa di essere consumate in fretta e non dissetare quando serve. L'acqua è la miglior cosa. Assolutamente niente liquidi freddi o peggio gelati.

Varie: crema solare ad alta protezione (almeno 20), un paio di stringhe, burro cacao, e magari qualche cerotto, per eventuali escoriazioni e vesciche, sono certamente utili; almeno un pacchetto di fazzoletti di carta per tutte le necessità ... inoltre, bussola, pila frontale e torcia (soprattutto per la 2 gg) e per chi possiede una macchina fotografica, un binocolo li porti con sé, troverà modo di impiegarli e di vivere meglio l'esperienza in montagna. Sacchetto per i rifiuti.

Infine un fischietto da appendere allo zaino, Tessera CAI ed eventuali medicinali personali (che verranno assunti in completa autonomia).

Abbigliamento

Un "ricambio" di abiti: racchiuso in una sacca da tenere nel pullman, o in auto è opportuno portarlo sempre. Inoltre per evitare che, in caso di pioggia, i capi di vestiario contenuti nello zaino (es. pile, maglietta di ricambio, ecc.) possano bagnarsi, è bene racchiuderli entro un sacchetto di plastica, che protegge anche dai possibili spandimenti di cibo e bevande.



ATTIVITA' INTERSEZIONALE di AG

CAI BARZANO' – ROVAGNATE – MONTEVECCHIA - MERATE



Calzature: vanno bene scarponi o scarponcini, alti sopra la caviglia e con la suola scolpita. 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, 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. Verificate che siano della misura giusta e mai più grandi.

Pantaloni: anzitutto devono essere comodi e lunghi. I calzoncini corti sono da evitare, non proteggono le gambe in caso di caduta o erba alta con rovi o punture d'insetti ecc.

Maglietta: quelle tecniche sono molto indicate perché si asciugano in fretta, vanno portate a contatto della pelle. Sopra magari una magli manica lunga leggera che servirà per scaldarsi inizialmente. Va portata SEMPRE una maglietta di ricambio da riporre nello zaino, che verrà usata, se necessario, quando si arriverà alla meta.

Pile: va sempre portato, indossato o 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: la giacca a vento o il giubbotto sono indispensabili per ripararsi dal freddo e dal vento; non occorrono modelli particolari (gorotex), basta la praticità e che ripari dal vento (non dalla glaciazione).

Mantella: per ripararsi dalla pioggia è molto pratica la mantella leggera che protegge anche lo zaino ed è poco ingombrante quando piegata.

Berretto leggero e pesante: serve non soltanto per il freddo (se pesante), ma anche per il sole (se leggero); occorre quindi portarlo. In montagna nonostante si vada in estate un peggioramento può portare anche neve e quindi vento freddissimo.

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

Cosa NON portare: coltellini, coltelli, enormi quantità di bevande e cibo che appesantiscono inutilmente lo zaino.

Alimentazione

L'alimentazione e l'idratazione sono fondamentali per svolgere attività fisica ed entrambi questi aspetti vanno curati con attenzione poiché possono aiutare a ridurre la fatica, agevolare la salita e tollerare meglio le basse temperature.

È importante innanzitutto che la colazione al mattino della gita sia abbondante ed a base di cibi facilmente digeribili, come tè zuccherato o yogurt, pane tostato o fette biscottate o biscotti o torta, burro, marmellata o miele, frutta; discorso a parte va fatto per chi soffre il mal d'auto, in questo caso evitare di bere troppi liquidi.

Le sostanze più importanti per normali escursioni di un giorno sono i carboidrati, l'acqua, i sali minerali e le vitamine. Nello zaino, da consumare durante l'escursione, porteremo, in quantità variabili a seconda delle necessità individuali:

spuntini energetici: frutta secca, cioccolata, biscotti, miele, da mangiare durante l'attività.

alimenti per il pranzo: panini, pizza, parmigiano, frutta... da consumare durante la pausa

L'acqua è l'elemento fondamentale del nostro corpo; viene eliminata anche con il sudore, deve pertanto essere reintegrata. Non deve quindi mai mancare una borraccia piena d'acqua, da riempire a casa prima della partenza (non sempre l'acqua si trova durante una gita). Evitare le bevande gassate che gonfiano soltanto lo stomaco rendendo più faticosa la marcia.

Evitare snack salati come patatine, salatini e cose del genere.

Evitare anche cibi in barattoli di vetro, pesanti e pericolosi in caso di rottura.

Tutto il cibo deve essere in quantità adeguata, non esagerando, perché mangiar troppo impegna oltremodo il fisico nella digestione riducendo di molto la capacità e la voglia di camminare!

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

NB: Soprattutto per i più piccoli, sarebbe utile che tutto il materiale personale venisse etichettato con il nome onde evitare accidentali scambi.



ATTIVITA' INTERSEZIONALE di AG

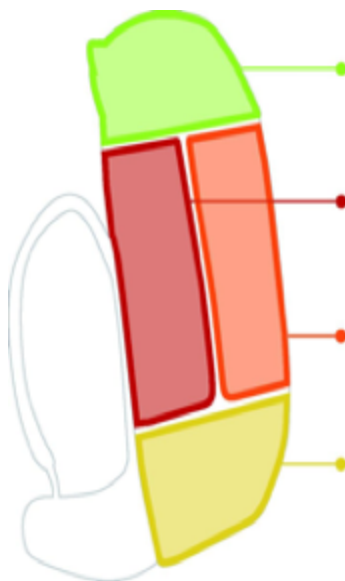
CAI BARZANO' – ROVAGNATE – MONTEVECCHIA - MERATE



E ora come riempire lo zaino



Dall'abbigliamento adeguato e dall'attrezzatura ben riposta si riconosce il vero alpinista!



Fazzoletti, caramelle, qualche snack, occhiali, burro cacao, bussola, macchina fotografica, stringhe, binocolo, tutto ciò che è piccolo

Carichi pesanti: Nel nostro caso quando daremo attrezzature particolari, altrimenti utilizzato per i carichi intermedi, borraccia.

SOPRA MANTELLA

Carichi intermedi: pile, giacca a vento, cappello e guanti pesanti, cappellino estivo, cibo, torcia, crema solare, coprizaino, il tutto dentro dei sacchetti.

Carichi leggeri: maglietta di scorta, sacco letto (per la 2 giorni), asciugamano piccolo (microfibra).

In genere negli zaini c'è sempre una piccola tasca chiusa: tessera CAI, documenti e medicine personali

Il fischietto è appeso ad uno spallaccio o alla fascia pettorale e verrà portato sul davanti (alcuni zaini l'hanno incorporato nella fascia pettorale). Questo servirà in caso di necessità per far capire la nostra posizione.