

CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI SEREGNO

SCUOLA DI ALPINISMO
RENZO CABIATI

PREPARAZIONE DELLA SALITA

MARZO 2005

INDICE

1. Premessa
2. Introduzione
3. La salita e l'alpinista
4. Caratteristiche della salita
 - 4.1 Influenza reciproca delle caratteristiche
5. Caratteristiche dell'alpinista
 - 5.1 Influenza reciproca delle caratteristiche
6. Determinazione dell'impegno
7. Scelta del compagno
8. Scelta della salita
 - 8.1 Previsioni del tempo
 - 8.2 Condizioni della montagna
9. Interpretazione delle guide
10. Studio di un itinerario
11. Scelta del materiale
 - 11.1 Documentazione
 - 11.2 Materiale per una cordata
 - 11.3 Equipaggiamento
12. Effettuazione della salita
13. Valutazione critica

1 - PREMESSA

L'attività dell'alpinista si concretizza nella "salita".

La salita non è improvvisata lì per lì, ma è la conclusione di una serie di operazioni precedenti che mettono l'alpinista nelle condizioni fisiche e psichiche adatte a percorrere un certo itinerario.

La preparazione alla salita è la sintesi di tali operazioni e presuppone conoscenze in merito ai seguenti argomenti:

- Allenamento ed alimentazione
- Materiale ed equipaggiamento
- Tecnica di salita
- Tecnica di cordata
- Geografia, geologia, orientamento
- Storia dell'alpinismo
- Meteorologia, previsioni del tempo

Nella nostra trattazione daremo per scontata la conoscenza negli ambiti sopra elencati. Naturalmente più vasto ed approfondito è il bagaglio di nozioni utili nella sua attività, meglio l'alpinista potrà preparare e poi effettuare la salita.

2 - INTRODUZIONE

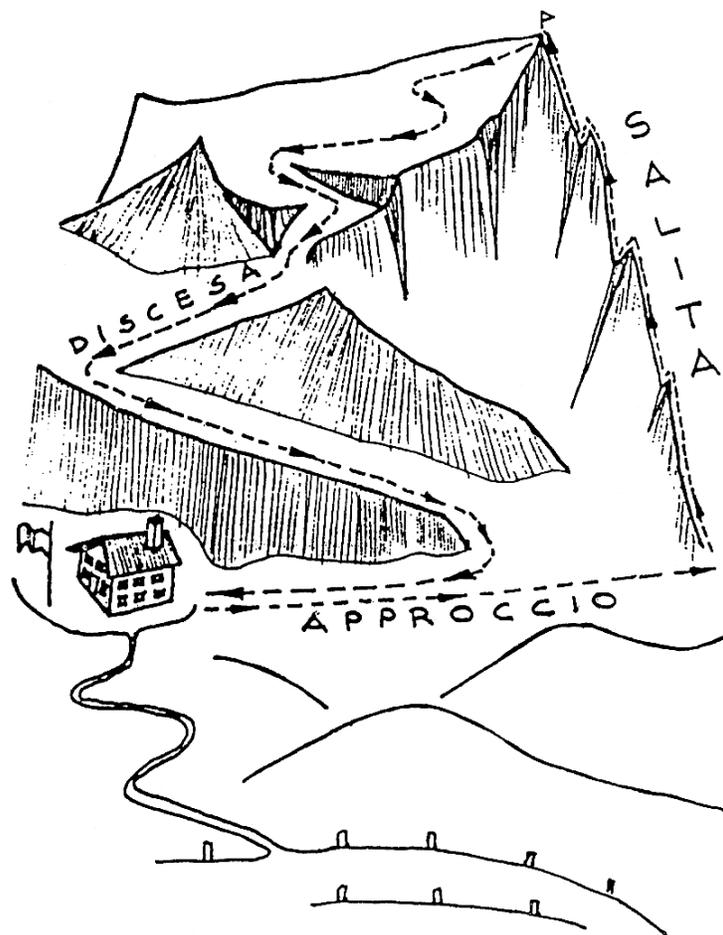
Quando si parla di "salita" non ci si riferisce soltanto alla scalata in senso stretto (di una parete o di uno spigolo) perché essa il più delle volte rappresenta solo una parte della prestazione richiesta all'alpinista.

Infatti la pratica alpinistica generalmente comporta anche il portarsi all'attacco della via e soprattutto si conclude con il rientro al punto di partenza.

Quindi con il termine salita, si intende l'insieme:

APPROCCIO - SALITA - DISCESA

La preparazione della salita avviene attuando tutte quelle operazioni che permettono all'alpinista di raccogliere, confrontare e valutare tutte le variabili in gioco.



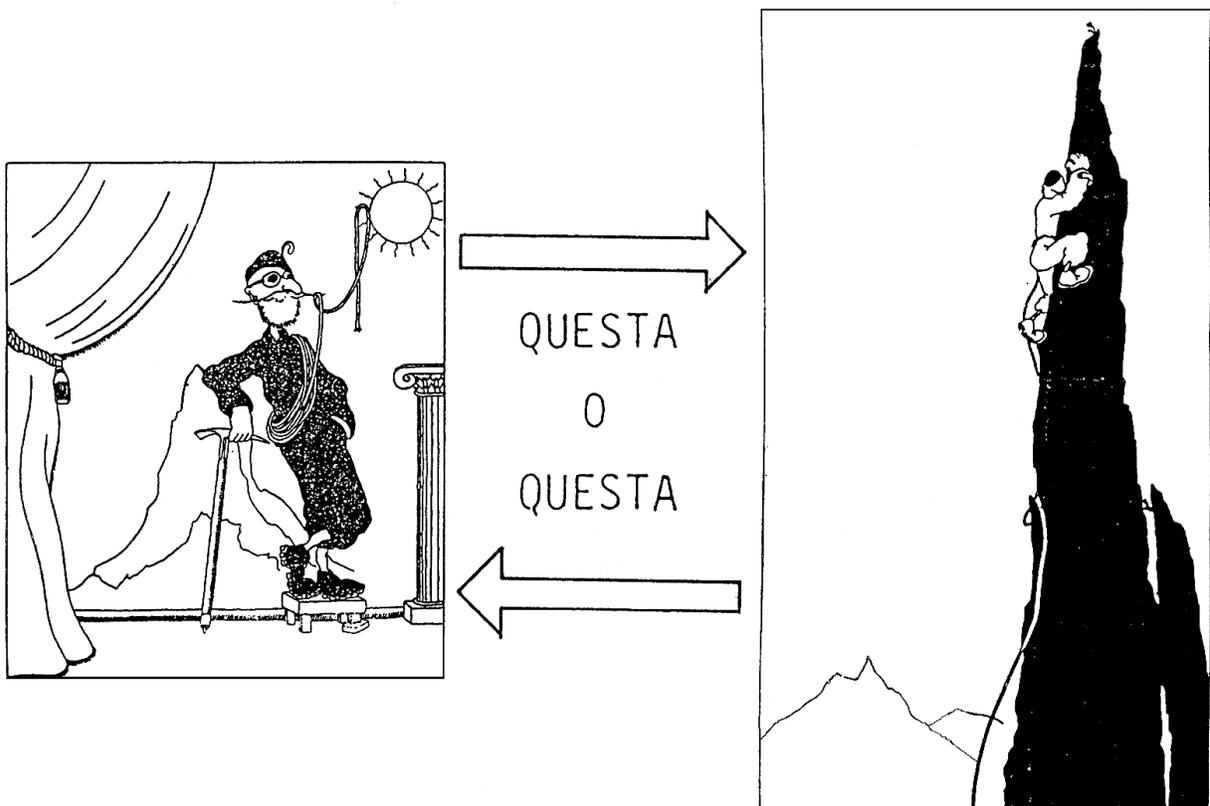
3 - LA SALITA E L'ALPINISTA

Prima di tutto è necessaria una puntualizzazione sulle parole usate in precedenza: abbiamo detto "preparazione della salita" e non "preparazione dell'alpinista alla salita" in quanto le capacità individuali sono elemento necessario ma non sufficiente per orientare correttamente la valutazione.

Tener presente questa distinzione è determinante perché l'alpinista possa compiere una scelta nel segno della sicurezza.

Infatti per poter preparare una salita è prima necessario sceglierla orientandosi ovviamente verso obiettivi che siano alla nostra portata.

Tale scelta si attua attraverso un confronto fra la salita e l'alpinista, valutando le caratteristiche di entrambi e verificandone la congruenza.



4 - CARATTERISTICHE DELLA SALITA

Le caratteristiche della salita sono entità oggettive. Esse sono:

DIFFICOLTA'

LUNGHEZZA

Per scoprirle e valutarle, l'alpinista deve procurarsi più dati possibili consultando guide, leggendo riviste e monografie, chiedendo notizie agli amici che hanno già effettuato la salita.

Questi dati studiati, confrontati, mediati dall'esperienza personale, permetteranno di formarsi un'idea precisa dell'ambiente e del terreno sul quale si intende operare.

E' chiaro che trattandosi di un lungo lavoro di ricerca non è possibile farlo il giorno prima di partire ma esso è il risultato dell'interesse dell'alpinista per la sua attività nel corso del tempo.

In tal modo l'alpinista si formerà una specie di schedario, magari riposto solamente nella sua mente, al quale attingerà le informazioni sulla salita che intende affrontare.

E' importante tenere presente che i dati raccolti molte volte non sono omogenei e ciò anche se provenienti da guide di una stessa collezione.

Infatti difficoltà e ore di percorrenza dipendono principalmente dall'autore e dall'epoca in cui è stata scritta la guida.

E' CERTAMENTE PIU' FACILE FALLIRE UNA SALITA A CAUSA DI UNO STUDIO SUPERFICIALE DELLA VIA CHE NON A CAUSA DI UNA CATTIVA SCELTA DEL MATERIALE NECESSARIO.

4.1 - INFLUENZA RECIPROCA DELLE CARATTERISTICHE

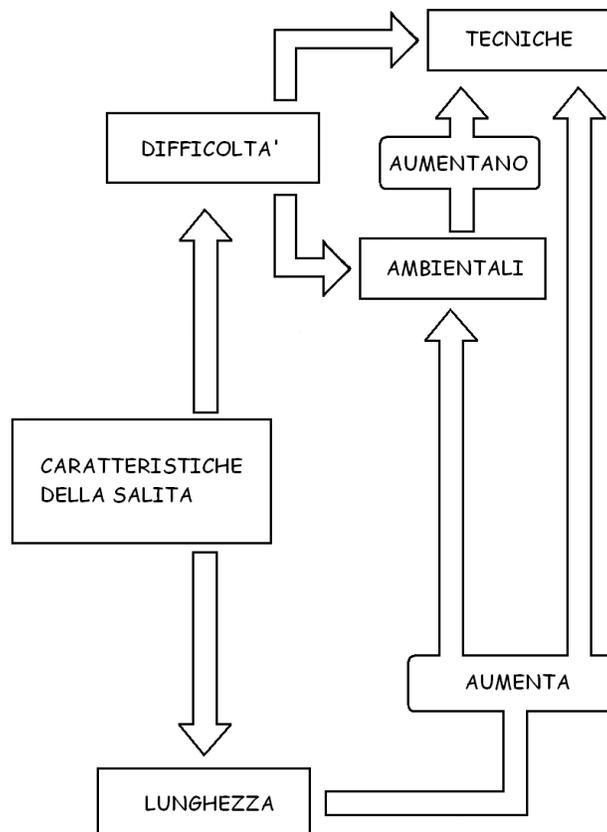
Le DIFFICOLTA' sono di due tipi: TECNICHE ed AMBIENTALI.

- TECNICHE : Si intende la normale valutazione in gradi.
- AMBIENTALI : Si intendono quelle difficoltà che derivano dall'ubicazione della salita e cioè "quota" ed "orientamento".

Le Difficoltà di una salita di roccia possono variare con l'orientamento e la quota. Infatti un passaggio può risultare più impegnativo se coperto di vetrato oppure se si trova a 4000 m. invece che a 2000 m.

La LUNGHEZZA viene espressa normalmente in ORE necessarie ad effettuare il percorso ed in METRI di dislivello.

Anche in questo caso conviene sottolineare che è meno impegnativo camminare un'ora invece di dieci ore e che è meno impegnativo percorrere un tratto di roccia di V° grado lungo cinque metri invece di un tratto di roccia della stessa difficoltà ma lungo cinquanta metri.



5 - CARATTERISTICHE DELL'ALPINISTA

le caratteristiche dell'alpinista sono entità soggettive. Esse sono:

CAPACITA'

ESPERIENZA

ALLENAMENTO

Occorre dire subito che esse non sono fisse ed immutabili nel tempo ma variano in continuazione influenzate da un'infinità di fattori.

Per scoprirle e valutarle, l'alpinista deve essere in grado di osservarsi freddamente con estremo distacco e totale sincerità, meglio anche se con un pizzico di cattiveria.

Questo è l'unico mezzo di cui dispone l'alpinista per valutare le proprie condizioni psico-fisiche del momento.

Inoltre più esperienza ha meglio si valuterà.

5.1 - INFLUENZA RECIPROCA DELLE CARATTERISTICHE

Per esaminare come le caratteristiche dell'alpinista si influenzano a vicenda è prima necessario definire cosa si intende con i termini "capacità" ed "esperienza". Come detto al punto 1. si dà per conosciuto cosa significa "allenamento" ed anche le metodiche per acquisirlo.

CAPACITA': Si intende la somma delle seguenti qualità:

- **PSICHICA:** Attitudine a sopportare lo stress derivante dall'attività alpinistica senza perdere concentrazione, tranquillità, obiettività di giudizio, volontà.
- **TECNICA:** Abilità ad eseguire quei movimenti e quelle manovre che permettono di procedere in montagna con il minimo dispendio di energie ed il massimo rendimento.
- **FISICO-ATLETICA:** Attitudine del corpo a sopportare sforzi intensi e prolungati anche in condizioni ambientali sfavorevoli.

ESPERIENZA: Per esperienza di un alpinista si intende il suo bagaglio di conoscenze, tratte dall'attività svolta in precedenza, a cui attingere per affrontare e risolvere nuove situazioni.

Esaminiamo ora come le caratteristiche dell'alpinista si influenzano a vicenda.

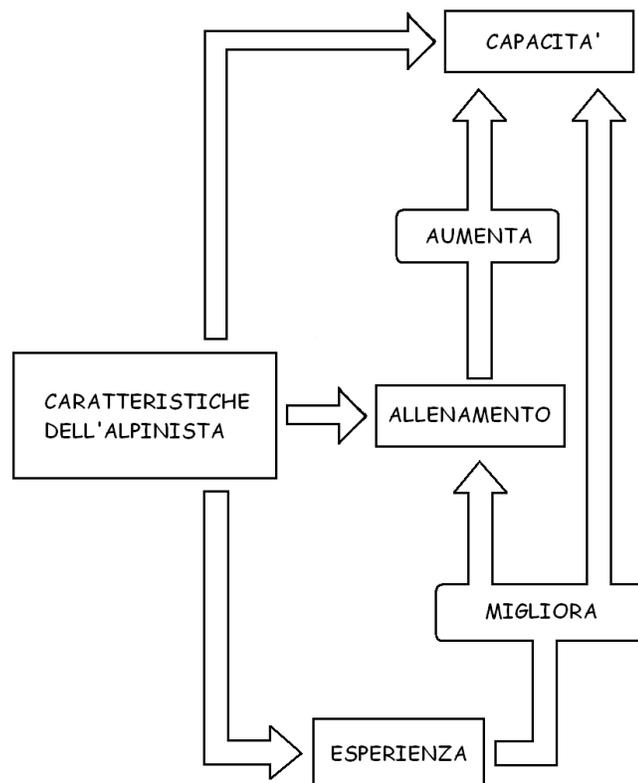
L'ALLENAMENTO aumenta tutte le capacità:

- Le capacità psichiche, perché l'abitudine a compiere una certa attività in un determinato ambiente porta ad eseguirla con minore intenzionalità e più tranquillità;
- La capacità tecnica, perché la ripetizione del gesto ne perfeziona la qualità e la precisione;
- La capacità fisico-atletica, perché il ripetere molte volte gli stessi movimenti, potenzia il rendimento dei muscoli interessati.

L'allenamento produce forza maggiore che genera risultati evidenti che infondono fiducia e sicurezza che producono risultati ancora più consistenti che generano sicurezza, fiducia, forza ancora maggiori.

L'ESPERIENZA migliora le capacità e l'allenamento:

- Le capacità, perché se l'alpinista ha già vissuto una certa situazione, quando se ne presenterà una analoga egli saprà già cosa fare, potrà quindi procedere con migliore concentrazione, minor dispendio di energie e più rapidamente;
- L'allenamento, perché l'alpinista nel programmarlo potrà riferirsi a quanto fatto in precedenza evitando errori ed inutili sprechi di forza arrivando così in minor tempo a migliori condizioni.



6 - DETERMINAZIONE DELL'IMPEGNO

Per "impegno" si intende la somma di tutte le energie fisiche, psichiche ed intellettuali che l'alpinista deve necessariamente impiegare in una data salita.

Le "caratteristiche dell'alpinista" determinano:
L'IMPEGNO DISPONIBILE

Le "caratteristiche della salita" determinano:
L'IMPEGNO NECESSARIO

E' importante precisare subito che:
L'IMPEGNO DISPONIBILE DEVE ESSERE SEMPRE MAGGIORE DELL'IMPEGNO NECESSARIO

E che:
IL DIVARIO DEVE ESSERE TANTO MAGGIORE QUANTO E' MINORE L'ESPERIENZA DELL'ALPINISTA.

Questo importantissimo concetto va chiarito ed approfondito. In tutti gli sport l'impegno disponibile dall'atleta deve essere almeno uguale a quello richiesto dalla prestazione che egli intende compiere.

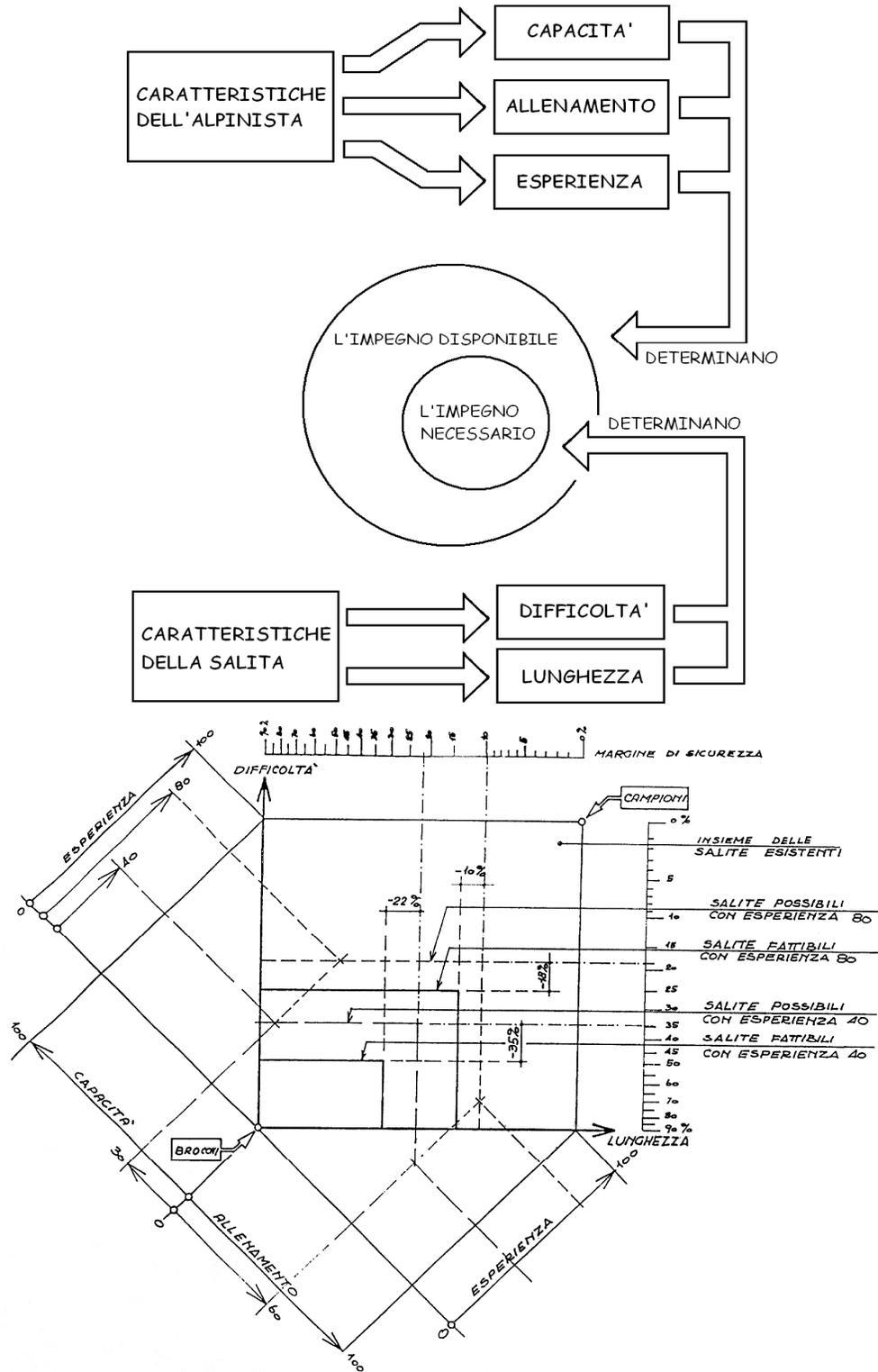
A titolo di esempio diciamo che nell'atletica leggere l'impegno disponibile può essere valutato esattamente mediante un apposito test specifico che permette di individuare la velocità limite. Tenendosi al di sotto del 5-7%, l'atleta può effettuare la sua massima prestazione per un tempo prolungato; ciò è possibile perché le condizioni di gara sono costanti per tutta la durata e perché anche un eventuale errore di valutazione pregiudica solo la prestazione e non la vita dell'atleta.

Per l'alpinista tutto ciò non è possibile per i seguenti motivi:

- Non è possibile determinare esattamente l'impegno disponibile perché la valutazione è di fatto soggettiva.
- Non è possibile conoscere esattamente le condizioni del terreno su cui si effettuerà la prestazione, inoltre esse possono variare enormemente nel corso della prestazione stessa.
- La salita deve essere necessariamente conclusa (non è possibile interromperla e tornare a casa in tram se non ce la facciamo più).

E' chiaro quindi che l'alpinista deve disporre di molto più impegno di quello richiesto per fare la salita. Inoltre, dato che la valutazione dell'impegno disponibile è influenzata dalla sua esperienza, al fine di conservare quel margine di sicurezza necessario a garantire sempre e comunque la riuscita, è evidente che quanto minore è l'esperienza dell'alpinista, tanto maggiore deve essere l'impegno disponibile rispetto a quello necessario.

In conclusione possiamo dire che solo tenendo conto di tutte le reciproche influenze delle caratteristiche della salita è possibile una valutazione complessiva della salita stessa e ricavare così l'IMPEGNO NECESSARIO, mentre facendo la stessa analisi dettagliata delle caratteristiche dell'alpinista ricaveremo l'IMPEGNO DISPONIBILE. Il confronto fra i due ci dirà se quella determinata salita è alla nostra portata.



7 - SCELTA DEL COMPAGNO

Le operazioni eseguite sino ad ora ci hanno permesso di individuare le salite alla nostra portata.

Normalmente però le salite vengono effettuate da cordate composte da almeno due elementi. Perciò prima di procedere alla scelta della salita occorre definire la composizione della cordata trovando un compagno.

Naturalmente dovremo conoscere bene le sue caratteristiche ed avere un'idea abbastanza precisa del suo impegno disponibile.

E' necessario perciò cercarlo fra persone conosciute o fra coloro che, per la loro attività svolta diano sicuro affidamento, ciò al fine di evitare che in situazioni difficili, il compagno sia un intralcio invece di un collaboratore.

Infatti l'impegno disponibile di una cordata non è quello dell'alpinista di livello più elevato e neanche la somma di quello dei singoli elementi.

Un esempio chiarirà meglio quanto detto: due alpinisti sono ognuno in grado di fare salite di IV grado lunghe 300 metri, ma è evidente che la cordata risultante dalla loro collaborazione non riuscirà mai a fare una salita di VI grado lunga 600 metri.

L'IMPEGNO DISPONIBILE DI UNA CORDATA si può al massimo considerare pari all'impegno disponibile dall'alpinista di livello inferiore aumentato di una piccola frazione di quello disponibile dall'alpinista di livello superiore.

8 - SCELTA DELLA SALITA

Le considerazioni di cui al punto 7, ci hanno permesso di passare dalla rosa di salite alla portata del singolo alpinista a quelle che sono alla portata della cordata che si è costituita.

Però prima di procedere oltre è necessario fare un'altra considerazione.

Quanto scritto si rivolge ad alpinisti dilettanti che svolgono la loro attività alla domenica. (I professionisti non hanno certo bisogno di quanto scritto in queste pagine!!!).

Perciò aggiungiamo alcuni suggerimenti che aumenteranno le possibilità di riuscita della cordata.

Infatti nella rosa di salite alla portata della cordata è il momento di sceglierne alcune che potrebbero rappresentare la prossima meta. Perché alcune?

Perché se noi avremo scelto un'unica salita e proprio nel giorno fissato essa si troverà in una zona di tempo brutto oppure non sarà percorribile perché troppo innevata o poco innevata, tutti i nostri programmi andranno a vuoto.

Se invece i nostri obiettivi saranno diversi ed ubicati in varie zone delle Alpi, all'ultimo momento potremo scegliere quello che in base alle previsioni del tempo ed alle condizioni della montagna, ci darà più possibilità di riuscita.

8.1 - PREVISIONI DEL TEMPO

Seguendo per tre o quattro giorni precedenti la salita i bollettini meteo di varie fonti, si riesce ad avere un'idea precisa sulla tendenza del tempo ed evitare zone in cui le condizioni meteo possono essere sfavorevoli.

Inoltre i bollettini meteo ci daranno informazioni relative alla direzione del vento, all'innnevamento, alla temperatura alle varie quote, tutti dati che influenzano la scelta della salita.

Aggiungiamo anche che è opportuno consultare gli appositi servizi per avere notizie sullo stato della neve e sulla possibilità di valanghe (nei mesi invernali e primaverili).

8.2 - CONDIZIONI DELLA MONTAGNA

Le condizioni della montagna si conoscono andando con assiduità in montagna, dal tempo fatto in precedenza e scambiandosi informazioni continue con altri alpinisti.

Queste conoscenze ci permetteranno di individuare la zona che avrà maggiori possibilità di tempo buono e di condizioni favorevoli.

Perciò in quella zona sceglieremo la salita che più di tutte le altre offre possibilità di riuscita.

Passeremo ora a studiare in dettaglio su una guida un itinerario ubicato, come detto, nella zona che le informazioni ci indicano come la migliore.

9 - INTERPRETAZIONE DELLE GUIDE

Per comodità prenderemo in esame la collana di guide più diffusa in Italia: quella edita dal C.A.I. - T.C.I.

Per capire le guide è indispensabile leggere attentamente le note generali all'inizio del volume. Esse ci forniscono la chiave di interpretazione dei termini e delle abbreviazioni che troveremo poi nelle descrizioni degli itinerari.

E' importante sottolineare che il linguaggio usato per trasmettere le informazioni deve essere imparato dal lettore-alpinista per poter correttamente recepire il testo. Infatti il neo-alpinista che, proprio in quanto tale, non avrà ancora verificato le descrizioni con la realtà del terreno, o avrà fatto questa operazione poche volte, trarrà dalla lettura delle guide informazioni incomplete ed imprecise.

A tale proposito consigliamo di rileggere attentamente gli itinerari dopo che sono stati percorsi in modo di effettuare uno stretto collegamento fra la realtà del terreno e la descrizione.



10 - STUDIO DI UN ITINERARIO

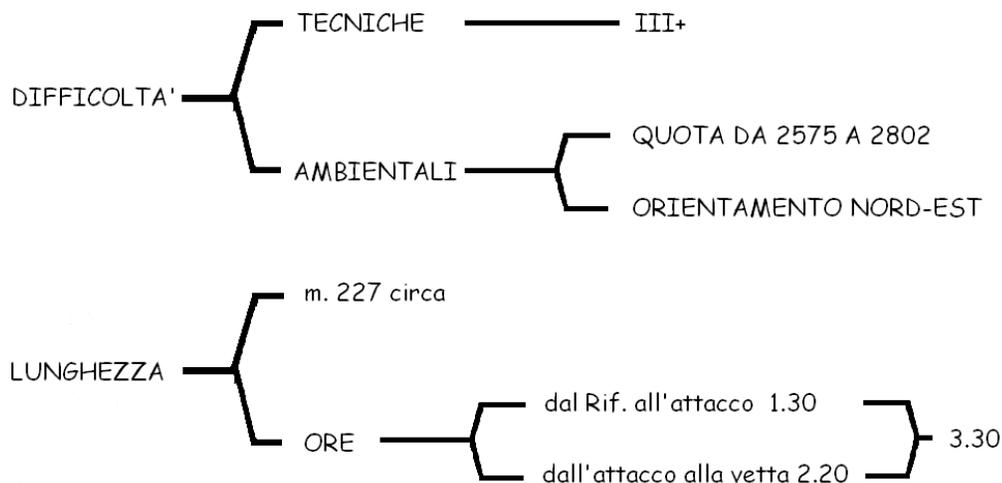
Sulla guida MASINO-BREGAGLIA-DISGRAZIA Volume 1, sempre della serie edita dal C.A.I. - T.C.I. studieremo in dettaglio l'itinerario che conduce alla Punta della Sfinge per la via Bramani.

In fondo al volume (pag. 396) esiste un "Indice delle Località", in esso i nomi sono disposti in ordine alfabetico ed in corrispondenza della "Sfinge" si legge 233.

Andiamo a pag. 233, leggiamo la nota introduttiva ed andiamo anche a dare un'occhiata alla cartina schematica per avere chiari i riferimenti con le altre montagne adiacenti.

In alto alla pagina dalla parte opposta al numero della medesima si legge "Cart., p.184" : significa che la carta si trova a pag. 184.

Proseguiamo poi leggendo le note in piccolo all'inizio di ogni itinerario ed al numero 88h (pag. 241) troveremo l'itinerario cercato. Dalla sua attenta lettura ricaveremo, oltre alla descrizione del percorso e ad una valutazione qualitativa, le CARATTERISTICHE DELLA SALITA (vedi punto 4).



La descrizione inizia con le parole: "Dal Rif. Omio.....".

Nell'indice delle località cerchiamo OMIO ed accanto leggiamo 52,53. A pag 53 troveremo le indicazioni necessarie per raggiungere il rifugio Omio nonché il dislivello (Bagni di masino m. 1172, rif. Omio m. 2100, quindi il dislivello m. 928) ed il tempo necessario a raggiungerlo ore 2.15.

Subito dopo dice "... Si segue l'it. 87a .. bisognerà quindi leggere l'itiner. 87a a pag. 232.

Abbiamo ora un panorama completo dell'itinerario scelto ed automaticamente nasce una considerazione: dal fondo valle all'attacco della via ci sono circa ore 3.45 (2.15 + 1.30), la salita ci impegna solo per ore 2.00: forse possiamo allungarla un po' in modo piacevole ed interessante.

Lo schizzo citato in fondo alla descrizione, illustra Sfinge e Ligoncio, (n.21 a pag. 235) e sulla cresta di collegamento sono indicati gli itinerari 88d e 90 d che la percorrono tutta.

Dalla loro lettura ricaveremo:

pag. 237, itinerario 88 d : ore 0.30 - difficoltà II+

pag. 248, itinerario 90 d : ore 2.00 - difficoltà III

Scuola di Alpinismo Renzo Cabiati
Preparazione Della Salita

Cart., p. 184. DEL LIGÓNCIO Punta d. Sfinge. 241

di sopra del risalto. Si segue il filo fino alla vicina sommità. Schizzo p. 235; foto XXXI.

88g) VARIANTE. - È stato superato direttamente anche il risalto verticale aggirato dall'itinerario sopra descritto: due lunghezze di V e V +, un passo di VI e A1, poi IV +, 3 chiodi; ed altre due lunghezze più facili in versante N.

88h) per la parete Nord-est (via Bramani), ore 3.30.

G. Alessio, L. Binaghi, V. Bramani e G. Forglarini, 30 agosto 1931 (RM 1931, 617-8). La parete era stata percorsa in discesa da E. L. Strutt con G. Pollinger, il 2 luglio 1909, provenienti dal Pizzo Ligónico. Arrampicata molto interessante con difficoltà di III +. Dislivello 200 m circa.

Dal Rif. Ómio 2100 m si segue l'it. 87a e, poco prima di giungere al Passo Ligónico, si piega a sinistra per blocchi e comode placche, fino al piccolo nevaio alla base della parete (ore 1.30). Ad una ventina di metri dalla cresta spartiacque si sale un'erta e lunga placca di granito biancastro, fortemente erosa dall'azione del nevaio. Un piccolo risalto di roccia, addossato alla placca, forma con essa una stretta fessura, per la quale si sale ad altre placche e roccette, e per esse a un comodo ripiano dal quale si scorge, al di sopra, un lungo diedro. Salendo verso destra una parete con lievi fessure, indi appoggiando a sinistra, si riesce a un ripiano alla base del diedro. Superato quest'ultimo per una fessura nel suo mezzo (è il passo più difficile), si raggiunge un piccolo sperone, che si supera sino a poter uscire in parete a destra, passando prima per una ripidissima placca e poi per una placca spiovente. Si rimonta quindi la parete verso sinistra in direzione di un marcatisimo strapiombo e, dal disotto d'esso, con una delicata traversata a destra in parete, ci si innalza a raggiungere una cengia che, partendo dallo strapiombo, piega a sinistra. La si percorre per una ventina di metri, si superano gradinoni di roccia, poi un caminetto, seguito da una serie di fessure e di placche, per le quali si raggiunge la vetta (ore 2). Schizzo p. 235; foto XXXI.

88i) per la parete Nord-est (via Dino Fiorelli), ore 4.

G. M. Radaelli con Dino Fiorelli, 17 sett. 1956 (Lo Scarpone, 2 maggio 1957).

L'itinerario si svolge a sinistra (E) del precedente e presenta difficoltà di III e IV con un passo di V. Dislivello 200 m circa.

Dal Rif. Ómio 2100 m si segue l'itinerario precedente fino all'attacco, situato a destra di un piccolo nevaio, circa 50 m a sinistra dell'attacco della via Bramani (ore 1.30).

Individuiamo ora la via di discesa dal Ligoncio: sullo schizzo a pag. 235 è indicato tra gli altri l'itinerario 90 e (che troveremo a pag. 249) abbastanza diretto ed inoltre, a pag. 250 troveremo pure la descrizione della discesa dal Ligoncio che coincide con l'itinerario 90 e descritto al contrario: possiamo quindi dedurre che dalla cima del Ligoncio al Rif. Ómio ci vorranno, in condizioni normali, al massimo ore 3.30 come indicato per la salita.



21. - PIZZO LIGÓNCIO E PUNTA DELLA SFINGE, da E. 1 Passo Meridionale della Vedretta, 2 Passo Settentrionale della Vedretta, 3 Pizzo Ligónico, 4 Sella Ligoncio, 5 Punta della Sfinge, 6 Passo Ligónico.

Cart., p. 184.

DEL LIGÓNCIO

233

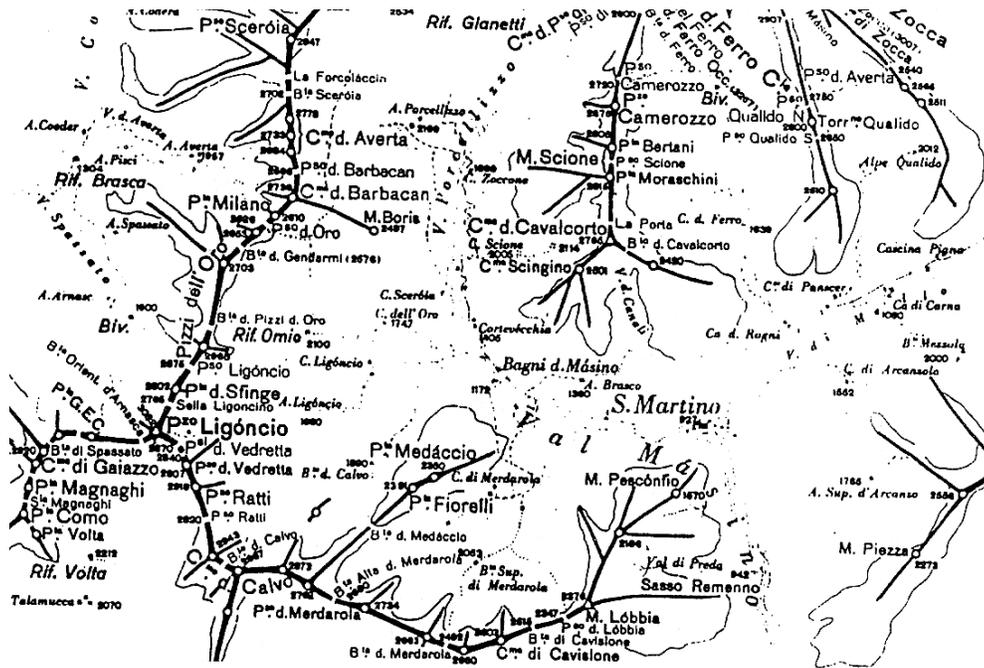
Con questa aggiunta alla via iniziale bisogna ora rivedere ed integrare le caratteristiche della salita:

	QUOTA	DISLIVELLO	ORE	DIFFICOLTA'
Rif. Omio	2100			
Passo Ligoncio	2575	+ 475	1.30	====
Punta Sfinge	2802	+ 227	2.00	III+
Sella Ligoncio	2765	- 37	0.30	II+
Pizzo Ligoncio	3032	+ 267	2.00	III+
Rif. Omio	2100	- 932	3.30	====

Come si vede le difficoltà sono sempre omogenee ed il tempo totale occorrente è di circa 9.30 ore che, più le eventuali soste, possono diventare circa 11.30 ore.

Una gita di questo tipo è ipotizzabile farla in luglio, in questo periodo le ore di luce sono almeno 17 e perciò il margine di sicurezza fra tempo occorrente e luce disponibile è ampio a sufficienza.

E' importante che tutti i componenti della cordata studino accuratamente l'itinerario in modo di essere ognuno a conoscenza del percorso ed avere così una sicurezza in più.



11 - SCELTA DEL MATERIALE

E' arrivato il momento di preparare il sacco per la partenza.
Per un itinerario come quello studiato porteremo con noi:

11.1 - DOCUMENTAZIONE

Una fotocopia degli itinerari che ci interessano (pesa meno della guida) oppure la guida avendo cura di proteggerla da eventuale pioggia. La guida pesa di più però potrà darci, letta sul luogo, molte altre informazioni utili.

11.2 - MATERIALE PER UNA CORDATA

Premesso che, dallo studio della via non sono emerse esigenze particolari, prenderemo con noi:

- Una corda intera da 50/60 m.
- Una imbragatura a testa
- Un casco ciascuno
- Tre anelli di cordino di diametro 7 mm. Piccoli
- Due anelli di cordino di diametro 7 mm. Grandi
- Due pezzi di cordino di diametro 5 mm. Ciascuno da m. 1.20
- Due anelli di fettuccia grandi
- Due anelli di fettuccia piccoli
- Due o tre nuts assortiti
- Due chiodi a U di lunghezza differente
- Un chiodo medio piatto
- Un chiodo piccolo piatto
- Un martello ciascuno
- Quattro moschettoni a ghiera a base larga
- Sei moschettoni normali

11.3 - EQUIPAGGIAMENTO

In questo campo contano molto le abitudini personali, comunque consigliamo:

- Indumenti intimi
- Camicia, maglione, pile
- Giacca a vento
- Pantaloni (con bretelle o cintura)
- Calze di cotone, calzettoni di lana
- Cappello di lana, passamontagna di seta, foulard
- Guanti
- Kay-way completa giacca e pantaloni

- Calzature: se si arrampica con scarponi bastano solo loro per tutta la gita. Se invece si arrampica in scarpette, si dovranno portare anche gli scarponi per scendere dal nevaio del Ligoncio.

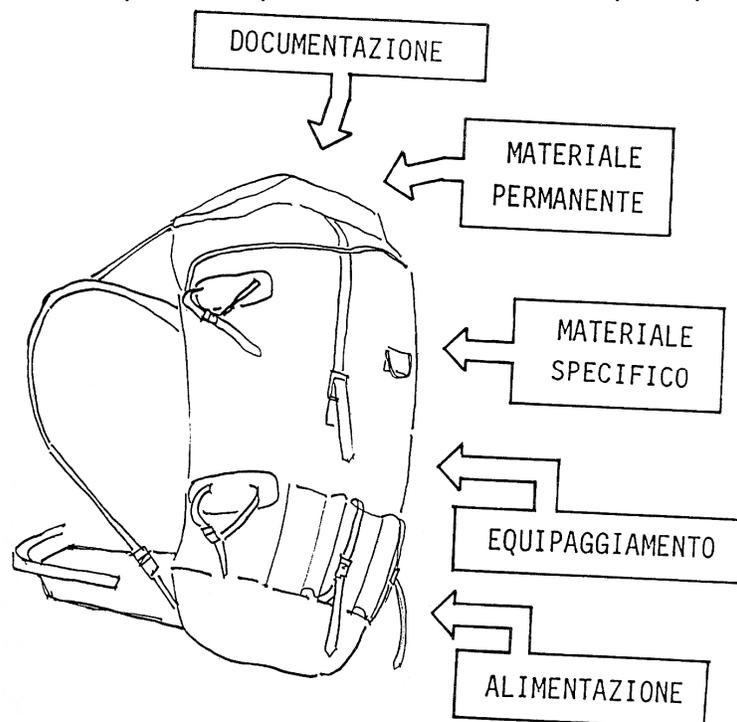
Questo elenco rappresenta l'indispensabile e può essere integrato a piacimento secondo le esigenze e le abitudini personali. Tenere però presente che tutto pesa: più materiale portiamo più il sacco peserà e più il nostro procedere sarà lento, faticoso e poco agile.

Dall'elenco indicato abbiamo volutamente escluso tutto quanto non è specifico alla salita considerata.

Esiste però una dotazione da tenere sempre nel sacco di cui di seguito suggeriamo uno standard tipico:

- Kit di pronto soccorso
- Crema solare, crema per le labbra
- Fiammiferi
- Ago, filo, spille da balia
- Coperta termica
- Carta igienica
- Occhiali da sole
- Stringhe
- Coltello
- Fischiotto

Mentre, come abbiamo già raccomandato, lo studio dell'itinerario deve essere fatto da tutti i componenti della cordata, la scelta del materiale, nel caso di due alpinisti di differente capacità ed esperienza, può essere fatta solo dal più esperto.



12 - EFFETTUAZIONE DELLA SALITA

L'alpinista durante lo svolgimento dell'ascensione deve essere sempre lucido, completamente presente a se stesso.

Deve guardarsi in giro per verificare la realtà dei luoghi con le descrizioni delle guide.

Deve controllare lo svolgersi delle condizioni atmosferiche.

Deve verificare ogni tanto, specialmente nei vari punti chiave della salita, la sua velocità nel procedere con i tempi previsti dalla guida.

Se sorgono intoppi di qualsiasi genere (brutto tempo, malore, infortunio, ecc.) e si hanno dubbi sulle proprie capacità di superarli, conviene tornare indietro.

Ricordarsi di avere sempre un abbondante margine di sicurezza.

13 - VALUTAZIONE CRITICA

Effettuata la salita, nei giorni seguenti avremo tutto il tempo per rifletterci sopra. E' una fase importantissima perché sarà la verifica fra lo studio fatto a casa e quello che è veramente successo.

La valutazione critica deve essere fatta ripercorrendo passo dopo passo, tutti i punti precedenti da 4 a 12 e confrontando quanto previsto con quello che è avvenuto durante lo svolgimento della salita.

Al termine di questo confronto avremo un quadro completo e preciso della rispondenza delle varie fasi della preparazione della salita con l'attuazione della medesima.

Non sempre le due cose coincidono e l'attenta analisi di tutto evidenzierà i nostri errori o le nostre manchevolezze.

Sapremo così su quali aspetti del nostro essere alpinisti intervenire per correggerli al fine di progredire.

Tutto ciò fatto ripetutamente, con assoluta sincerità e lucidità verso se stessi, ci permetterà di migliorarci, di farci un bagaglio di esperienza e di procedere in montagna con sempre maggior sicurezza, divertimento ed appagamento.

