

Le ciaspole nuove di
Mario e Paola
cosa non fare quando
si cammina sulla neve

La montagna d'inverno ha un grande fascino, le escursioni su terreno innevato vanno però affrontate con competenza e consapevolezza. Purtroppo è ancora diffusa una certa leggerezza nell'affrontare il terreno innevato senza la dovuta preparazione e con una scarsa consapevolezza dei rischi. In questo articolo gli esperti della Scuola Centrale di Escursionismo del CAI condividono con i lettori le conoscenze e l'esperienza accumulata in decenni di attività. La neve, scrivono, “cade senza far rumore”, ma le valanghe ne fanno, e molto

A cura della Scuola Centrale di Escursionismo (SCE)

testi di Gigi Sironi, Paolo Zambon e Giuseppe Lavedini - foto di Paolo Zambon

La storia che segue è il frutto dell'ascolto di tanti entusiastici racconti di escursioni con le ciaspole fatti da colleghi di lavoro, amici, genitori di compagni di scuola dei nostri figli insomma dei tanti che vanno in montagna in modo un po' sprovveduto.

LA BIANCA AVVENTURA

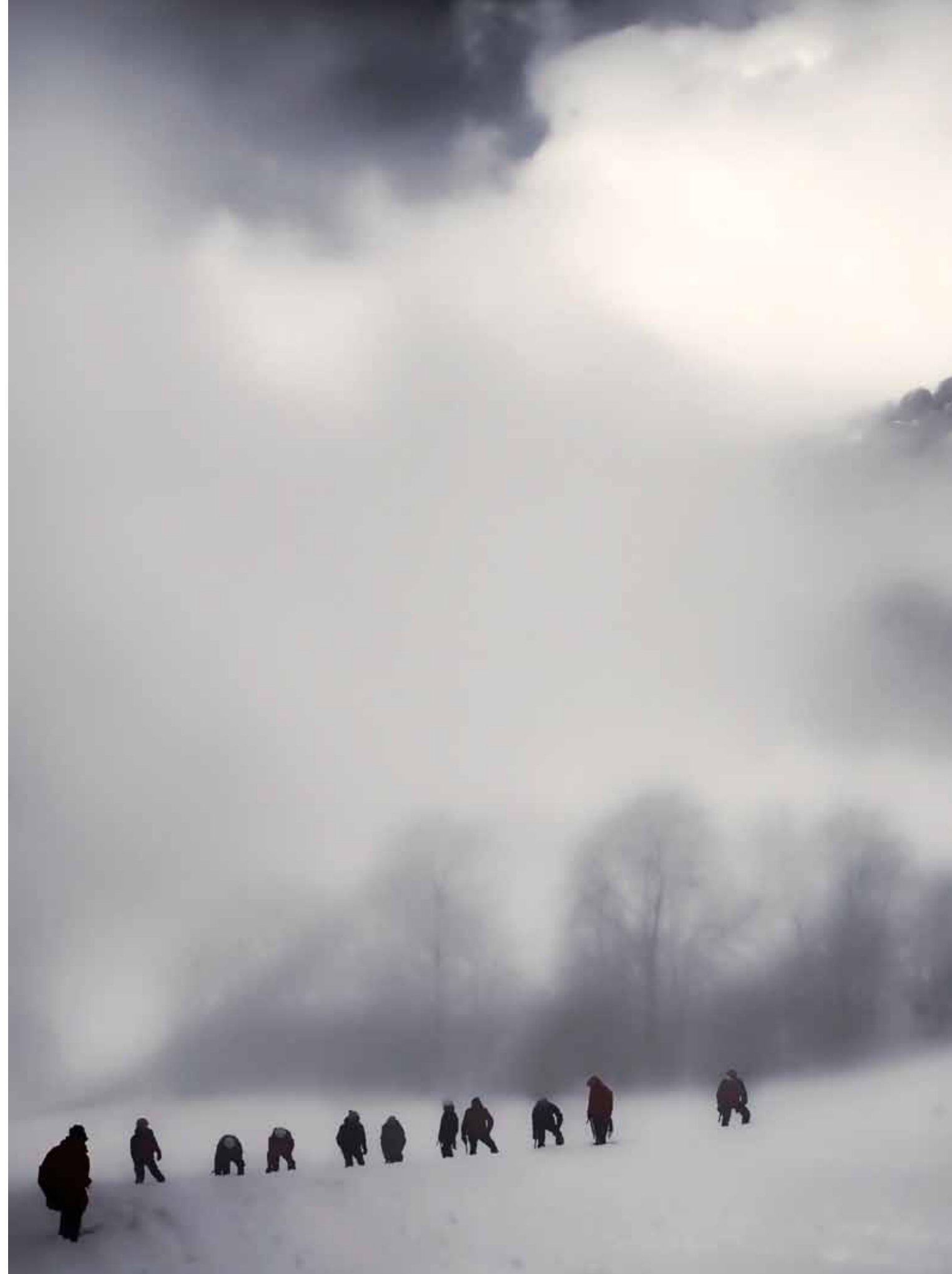
La bianca avventura ebbe inizio a Natale, quando sotto l'immancabile abete, resuscitato dal ripostiglio di casa dove ha dormito negli ultimi dieci mesi, ho trovato uno strano pacco regalo: un ovale a forma di fagiolo. Lo apro subito ed ecco davanti a me si materializzano due splendide racchette da neve, più comunemente chiamate “ciaspole”.

Sono emozionata e subito il mio pensiero va al mio compagno. Leggo la dedica: sì, il regalo è suo. Mi chiedo perché proprio le ciaspole come regalo! Poi ricordo: durante le escursioni estive ci si interrogava: «Chissà come sarà incantevole questo paesaggio con la neve...». Scopro che se le è regalate anche lui. Bene, ora siamo attrezzati e non ci resta andare in montagna per camminare - o meglio ciaspolare - mano nella mano.

Inizio gennaio. Siamo pronti, la voglia di muoversi per smaltire gli eccessi alimentari delle feste è tanta e domenica prossima si parte; ci saranno anche alcuni amici appena conosciuti che hanno noleggiato le ciaspole per l'occasione. Domenica ore dieci, eccoci al parcheggio. La giornata promette bene, venerdì ha nevicato abbondantemente, sabato è tornato sereno e oggi si parte con il sole. Verso quale meta? Ci confrontiamo e decidiamo di salire al rifugio nel quale abbiamo pernottato questa estate: il sentiero è ben segnalato e la cucina casalinga è ottima. Alla partenza notiamo che c'è un po' di vento che fa saltellare la neve e osserviamo anche che il

soffice manto di neve fresca - almeno mezzo metro - è increspato da ghirigori e da piccole dune: sembra di essere in un deserto di sabbia bianca, che magia! Calziamo le ciaspole - sono uguali, chissà se c'è la sinistra e la destra - e facciamo i primi passi sulla traccia battuta prima di imboccare il nostro sentiero, dove la neve inizia a cedere sotto le racchette, si sprofonda di almeno 20-30 centimetri, i pantaloni si stanno velocemente bagnando e qualcuno inizia a lamentarsi del freddo ai piedi. Continuiamo a sprofondare: forse dovevamo prendere le ciaspole più larghe. Appena usciamo dal bosco rado il sentiero si fa più ripido e i segnavia spariscono, però ci ricordiamo che la via prosegue lungo il dosso per poi passare in mezzo a una valletta; noi decidiamo di salire direttamente nell'avvallamento perché sul dosso il vento è più insistente e il pendio mi faceva paura perché qualche volta di sentiva una specie di sibilo, tipo “wouuum”. Dopo aver perso le tracce del sentiero, con non poca fortuna arriviamo al pianoro dove in fondo si intravede il rifugio, sono quasi le due di pomeriggio, ed il sole sta già calando dietro le montagne. Non vediamo l'ora di mettere le gambe sotto il tavolo, ma avvicinandoci ci rendiamo conto che il rifugio è chiuso! Vabbè qualche biscotto e qualche cioccolatino l'abbiamo ancora, vorrà dire che staremo a dieta; tutta salute! Qualche risata, le foto di rito e ci accorgiamo che sono già le tre del pomeriggio. Iniziamo quindi a scendere velocemente prima che diventi buio, giù direttamente di corsa nella valletta: ad ogni passo la neve sotto di noi scivola velocemente verso il basso, sembra quasi di sciare. Quando arriviamo al bosco la luce diminuisce rapidamente e in breve è quasi al buio. Per fortuna troviamo un'indicazione sulle piante: è il segnavia giusto e ben presto compaiono le luci del

Continuiamo a sprofondare: forse dovevamo prendere le ciaspole più larghe. Appena usciamo dal bosco il sentiero si fa più ripido e i segnavia spariscono, però ci ricordiamo che la via prosegue lungo il dosso per poi passare in mezzo a una valletta; decidiamo di salire direttamente nell'avvallamento perché sul dosso il vento è più insistente e il pendio mi faceva paura perché qualche volta di sentiva una specie di sibilo, tipo “wouuum”.





paesino dove abbiamo parcheggiato. Quando arriviamo all'automobile sono le sei e siamo un infredoliti ma contenti: che bella gita. Durante il viaggio di ritorno ci fermiamo per uno spuntino e mentre si sorseggia un bibita non possiamo fare a meno di pensare alla prossima ciaspolata.

Pochi giorni dopo il mio compagno e io incontriamo per strada Gigi, un amico Accompagnatore del CAI, decidiamo di bere un caffè insieme e gli raccontiamo della nostra prima esperienza con le ciaspole. Noi siamo euforici e ciascuno aggiunge un pezzo al racconto dell'altro. Finito il racconto Gigi ci dice «Davvero una bella escursione, siete stati fortunati che vi è andata bene!». Non capiamo perché. Il nostro amico ci fa notare che per muoversi nell'ambiente innevato bisogna conoscerlo a fondo e ci invita a partecipare a "Sicuri sulla Neve", evento organizzato da CAI e Soccorso alpino, per capire come va affrontata la montagna in inverno per diminuire i rischi di incidente.

E IL RITORNO ALLA REALTÀ

La storia di Mario e Paola ci serve per mettere in luce alcuni degli errori più comuni che a tanti di è capitato di ascoltare nel racconto di frequentatori occasionali della montagna o di chi si sta avvicinando all'escursionismo invernale. Analizziamola insieme.

"Quale meta?... amici appena conosciuti ... partenza di escursione alle ore 10"

I nostri amici hanno deciso la meta all'ultimo momento e non si sono preparati "a tavolino", avrebbero dovuto invece:

- **consultare la cartina della zona:** per individuare i punti pericolosi e soggetti a caduta valanghe, attraversamenti o percorsi sottostanti a pendii con inclinazione sopra i 27 gradi;

- **leggere il bollettino valanghe:** il bollettino valanghe indicava su una scala di cinque gradi il pericolo 4 ovvero "forte", causa i 50 cm di neve fresca caduta il venerdì e non ancora consolidata e causa del vento che aveva creato importanti accumuli di neve; le escursioni erano sconsigliate;

- **leggere il bollettino meteo:** il bollettino indicava vento in quota e l'effetto del vento incide sulla temperatura corporea e può portare a importanti decadimenti psicofisici e all'ipotermia;

- **partire presto per non tornare tardi:** nelle escursioni con le ciaspole non si parte in tarda mattinata, le giornate invernali sono corte, e i nostri amici sono tornati con il buio, con tutti i problemi legati alla visibilità ed alla temperatura in diminuzione;

- **amici appena conosciuti:** la conoscenza della preparazione fisica e della dimestichezza che hanno i nostri compagni dell'andare in montagna è fondamentale, in ogni istante dell'escursione bisogna sempre aver sotto controllo lo stato psicofisico nostro e del gruppo e pensare sempre: siamo in grado di portare a termine quanto programmato? A risposta negativa non esitiamo a rinunciare ed a tornare indietro.

"Si sprofonda..., i pantaloni si stanno velocemente bagnando..., ho i piedi freddi"

Anche questo è l'esito di poca cura nella preparazione. Per andare sulla neve non sono sufficienti le ciaspole, serve un abbigliamento adeguato. Dobbiamo quindi scegliere con attenzione l'abbigliamento. Per l'escursione servono:

le ghette per non bagnarsi i pantaloni e non far entrare la neve negli scarponi, gli scarponi più pesanti di quelli estivi e in materiale idrorepellente, indumenti caldi da indossare a strati dal più leggero

La scelta dei percorsi deve seguire criteri dipendenti dall'orografia, evitando i pendii con inclinazione superiore ai 27 gradi, privilegiando i dossi anziché gli avvallamenti; i dossi vengono spazzati dal vento mentre gli avvallamenti vengono caricati di neve, quindi sono potenzialmente molto pericolosi; i boschi fitti di abeti possono essere considerati relativamente sicuri; i boschi radi vanno invece valutati soprattutto se sono di larici.



al più pesante, berretti con paraorecchie, guanti e giacche a prova di acqua e vento, occhiali da sole; portare indumenti di ricambio, sicuramente un paio di guanti di scorta;

A questo punto i nostri ciaspolatori sono in piena escursione, immersi nella neve ma: *"Questa estate, il sentiero era ben segnalato; ...il sentiero si fa più ripido e segni spariscono; ...inizia seguendo il dosso per poi passare in mezzo alla valletta ... giù direttamente e di corsa nella valletta..., il pendio mi faceva paura ..., si sentiva una specie di sibilo, tipo "wuoom";*

Nel corso dell'escursione i nostri amici avrebbero dovuto verificare:

- **percorrenza dei sentieri:** nella montagna innevata cambia il concetto di sicurezza dei sentieri, quelli percorribili d'estate vanno attentamente valutati perché probabilmente sono stati progettati per ridurre lo sforzo fisico e non in relazione alla sicurezza dal pericolo di valanghe;

- **indicazione dei sentieri:** fin quando si rimane nel bosco qualche segnavia posto sugli alberi è visibile, ma la maggior parte si trova su massi disseminati lungo il sentiero e quindi d'inverno invisibile perché ricoperti da neve, anche le stesse paline con i cartelli segnavia potrebbero essere sommerse; la dotazione di una cartina ed una bussola per orientarsi fa la differenza, sempre che si sappiano utilizzare;

- **sicurezza degli itinerari:** la scelta dei percorsi deve essere fatta con criteri dipendenti dall'orografia, evitando come già detto i pendii con inclinazione superiore ai 27 gradi, privilegiando i dossi anziché gli avvallamenti; i dossi vengono spazzati dal vento mentre gli avvallamenti vengono riempiti e caricati di neve, quindi sono

potenzialmente molto pericolosi; i boschi fitti di abeti possono essere considerati relativamente sicuri, attenzione però alla radure: se non ci sono alberi un motivo ci sarà, e può darsi che sia una zona potenzialmente valanghiva; i boschi radi vanno invece valutati ed interpretati soprattutto se sono di larici;

- **segnali da considerare e da non sottovalutare:** i "woum", non sono riti tribali (!), sono suoni derivati dall'aria che esce quando una porzione compatta di manto nevoso (lastrone) collasa sullo strato di neve inferiore; quando lo si percepisce su inclinazioni poco ripide deve essere considerato come avvertimento per un potenziale pericolo, se invece lo si sente su pendii ripidi, attenzione: siete nel posto sbagliato nel momento sbagliato, fermatevi e valutate bene la situazione per cercare una via di uscita, sicuramente sarà bene rinunciare alla escursione; le valanghe a lastroni sono le più pericolose e le più letali;

- **percorrenza dei pendii:** percorrendo i pendii ripidi in gruppo unito è molto pericoloso perché sovraccarichiamo il manto nevoso; il rischio di innescare il distacco di una valanga è moltiplicato, soprattutto se si scende saltando o correndo.

Le valanghe sono senza dubbio il maggior pericolo nelle escursioni su neve e quindi vanno conosciute ed ovviamente evitate. Essere travolti e seppelliti da una valanga lascia poche possibilità di uscirne indenni, quindi è necessario attuare tutte le precauzioni per diminuire al massimo l'eventualità di esserne coinvolti. La valanga è una porzione di manto nevoso che in particolari condizioni si stacca da un pendio e rovina per forza di gravità verso il basso. Da questo semplice enunciato si può ben comprendere che non è necessario essere sul pendio per



essere travolti ma si può essere seppelliti anche ciaspolando in piano.

Quindi sono da evitare i luoghi che possono essere interessati direttamente o indirettamente dalla valanga e soprattutto bisogna conoscerli fin dalla partenza: la nostra escursione deve essere preparata accuratamente a casa. Dobbiamo inoltre considerare il nostro approccio alla montagna: per godere delle sue meraviglie dobbiamo essere consapevoli della sua forza e del suo primato, avvicinarla con rispetto, con comportamenti adeguati e non improvvisati; soprattutto in inverno le nostre conoscenze e percezioni personali diventano basilari per non incappare in qualche brutta avventura. Sugeriamo di leggere la pubblicazione del CAI *Montagna di Vivere - Montagna da conoscere, per frequentarla con rispetto e consapevolezza*.

Per progettare e una escursione in ambiente innevato si usa adottare il metodo mnemonico "LA REGOLA DEL 3X3" messo a punto dalla guida svizzera Werner Munter che - al fine di ridurre al minimo l'esposizione al rischio di incappare in una valanga - ha messo in relazione tra di loro i fattori che concorrono all'esame globale di tale rischio. Questo schema è nato per lo scialpinismo, ma può essere perfettamente adottato anche per la corretta gestione delle escursioni con le racchette da neve. La Commissione Centrale di Escursionismo e la Scuola Centrale di Escursionismo ne hanno derivato uno affine, scaricabile dal nostro sito (www.cce.cai.it, Quaderno n. 7 Accompagnamento EAI dove l'escursionismo invernale è affrontato in ogni suo aspetto).

I fattori considerati sono :

- condizioni manto nevoso

- condizioni meteorologiche
- morfologia del terreno
- l'uomo, ovvero la preparazione fisica e psicologica
- questi fattori sono rapportati ai seguenti filtri:
- pianificazione dell'escursione a tavolino (filtro regionale);
- durante l'escursione, tutto quello che si riesce a percepire (filtro zonale);
- valutazione del singolo pendio (filtro locale).

Un ultimo argomento da affrontare è come comportarsi nel caso di coinvolgimento in un evento valanghivo.

Le statistiche parlano chiaro: in caso di seppellimento da valanga, si ha pochissimo tempo per ritrovare in vita chi ne è coinvolto; entro 15 minuti la percentuale è del 90% , dai 15 a 45 minuti si abbassa drasticamente al 35% (causa asfissia) oltre i 45 minuti si riduce al 15-25% fatto salvo di poter disporre di una sufficiente sacca d'aria, oltre i 90 minuti le possibilità si abbassano ancora in quanto si va incontro all'ipotermia. Da questi dati si può comprendere che difficilmente, per rapido che sia l'intervento, potrà essere il Soccorso Alpino a ritrovare in vita un sepolto da valanga: la sola speranza sta nell'autosoccorso dei propri compagni di escursione. Alla base dell'autosoccorso, si pone un apparato elettronico detto ARTVA (Apparecchio Ricerca Travolti da Valanga), che in caso di incidente permette di localizzare il travolto in pochissimi minuti. È opportuno possederlo ed ovviamente indossarlo, ma soprattutto è importante conoscerne il funzionamento. Unitamente all'ARTVA si devono avere come dotazione personale la sonda per



la localizzazione finale e la pala da neve, per scavare e disseppellire il travolto. Sembra semplice, ma per imparare ad usare bene questi tre strumenti occorre tecnica ed esperienza che si può acquisire solo con allenamento e continue esercitazioni pratiche in ambiente.

Per approfondire tutti questi argomenti, ci si può affidare alla nutrita schiera degli accompagnatori di Escursionismo del CAI specializzati EAI (Escursionismo in Ambiente Innevato), presenti in moltissime Sezioni del CAI. Si consiglia anche di partecipare ai corsi specialistici e alle escursioni con le ciaspole che vengono proposti dalle varie Sezioni CAI nel periodo invernale.

Nel CAI sono presenti accompagnatori seri, formati, capaci ed entusiasti che guidano su cime e traversate in tutte le stagioni dell'anno in piena sicurezza. Gli accompagnatori hanno una buona preparazione su una serie di tematiche diverse: orientamento, meteorologia, pronto soccorso, soluzione di situazioni difficili. Conoscono, amano e sanno raccontare i territori attraversati, la natura, la storia, la cultura. Sono un po' psicologi, conoscono le dinamiche di gruppo, sono un po' animatori riuscendo spesso a coinvolgere le persone in percorsi di consapevolezza. Le proposte del CAI includono escursioni in giornata, fine settimana (con pernottamento in rifugio) e trekking, proposte nelle quali si trascorrono più giorni immersi nel fascino della natura visitando tutto l'arco alpino.

1/3 mcsf