

Corso di formazione METODICA DEL CAMMINO

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURE



Maria Teresa Castaldi - 3 maggio 2021
formazione.imolafaenza@uisp.it

ABBIGLIAMENTO

(camminate/trekking)

ACCESSORI

(zaino, bastoncini, e APP varie)

VOLANTINI E ...DINTORNI

(I VOSTRI SUPER ELABORATI!)



Volere è potere!



Henriette d'Angeville 1838 prima donna sul Monte Bianco



170 anni dopo...

Uno scrittore fu il primo alpinista. Chi?

Equipaggiamento camminata/escursione: qual è cosa è più importante?



La vostra EXPERTISE = esperienza, competenza,
capacità di ascolto e ...

... uso di DOMANDE

<<Chi domanda guida!>>

(uno dei principi base della comunicazione)

RESPONSABILITA' E PRINCIPIO DI AFFIDAMENTO

- **VERIFICARE CAPACITÀ E CONDIZIONI DEI PARTECIPANTI (SE NON SI CONOSCONO FARGLI DELLE DOMANDE)**
- **VERIFICA EQUIPAGGIAMENTO MINIMO (SCARPE IDONEE, ABBIGLIAMENTO, ACQUA, CIBO, ILLUMINAZIONE, EMERGENZA, TELEFONO CARICO)**
- **ESCLUDERE CHI NON È RITENUTO IDONEO O NON HA L'ATTREZZATURA TECNICA ADEGUATA PER IL TIPO DI USCITA (NON AVERE TIMORI, SPIEGATE IL PERCHÉ DI QUESTA SCELTA)**
- **INFORMARE SEMPRE DEI PERICOLI SPECIFICI (IL RISCHIO ZERO NON ESISTE)**
- **PREPARARE SEMPRE CON SCRUPOLO OGNI CAMMINATA/ESCURSIONE/TREKKING (IL TUO ZAINO COME ... LA BORSA DI MARY POPPINS!!!)**

NON POSSIAMO ABBANDONARE QUALCUNO NEL PERCORSO



Seguici su: **f** **t**

Torino

CERCA



A quota 2600 vestito da jogging, perde una scarpa nella neve: salvato dal Soccorso alpino

di Carlotta Rocci



▲ L'escursionista nella neve con il Soccorso alpino

Voleva raggiungere la vetta del monte Tibert, nel Cuneese. L'appello degli esperti: "Esperienza o no, in montagna si va equipaggiati"

26 FEBBRAIO 2021



In pantaloni corti e scarpe da corsa, in mezzo alla neve, verso la cima del Monte Tibert, quota 2647 metri, in valle Maira, sulle montagne del Cuneese. "L'equipaggiamento, a prescindere dal grado di esperienza di chi si avventura in montagna, è importante: è meglio indossare un'attrezzatura adeguata alle condizioni meteo della stagione", ricorda il Soccorso alpino che ha pubblicato una foto sul suo profilo Facebook.



www.cnsas.it

Attività al momento dell'incidente

Anno 2019

ESCURSIONISMO	4415	43,8%
SCI ALPINO E NORDICO	1602	15,9%
ALPINISMO	613	6,1%
MOUNTAIN BIKE	571	5,7%
ALTRO	504	5,0%
FUNGHİ	504	5,0%
RESIDENZA IN MONTAGNA	484	4,8%
SCI ALPINISMO	316	3,1%
LAVORO	230	2,3%
FERRATE	214	2,1%
STRADALE	187	1,9%
SPORT DELL'ARIA	153	1,5%
FALESIA	111	1,1%
VENATORIA	68	0,7%
FORRA	56	0,6%
CASCATA GHIACCIO	21	0,2%
SPELEOLOGIA	16	0,2%
IMPIANTO A FUNE	8	0,1%

Differenza tra: Camminata, Escursione, Trekking, Hiking?

- **CAMMINATA:** passeggiata, intesa come esercizio fisico, con un passo piacevole ma in grado di elevare il ritmo cardiaco, su facile itinerario urbano o extraurb di durata dai 15' - 60' o più ogni volta .
(Equipaggiamento minimo, zainetto facoltativo)
- **ESCURSIONISMO:** passeggiate su sentieri di montagna segnati che si concludono nell'arco di una giornata.
(Equipaggiamento + zaino)
- **TREKKING:** s. ingl. [der. afrikaans/oland. trekken «tirare»]
Termine entrato in uso per indicare viaggi o spostamenti a piedi di più giorni, in massima parte su sentieri anche non segnati prevedendo il pernottamento in tenda o in rifugio.
(Equipaggiamento + zaino)
- **HIKING:** è il corrispettivo termine inglese della parola "ESCURSIONISMO" e frequentemente associato alla parola "SPEED" per indicare una camminata veloce in montagna, dove si pone maggiore attenzione al gesto tecnico e sportivo della camminata effettuata a ritmo sostenuto, anziché alle componenti naturalistiche e paesaggistiche.
(Equipaggiamento e zaino in base alle caratteristiche dell'uscita)

Scala di difficoltà C.A.I.

T	TURISTICO Sono percorsi abbastanza brevi, ben evidenti e segnalati che non presentano particolari problemi di orientamento. Dislivelli inferiori ai 500m. Sono escursioni che non richiedono particolare esperienza o preparazione fisica.
E	ESCURSIONISTICO Itinerari su sentieri o su tracce in terreno vario (pascoli/detriti/pietraie) con segnalazioni. Richiedono un certo senso di orientamento, esperienza e conoscenza del territorio, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati. Dislivello tra i 500 e i 1000m
EE	ESCURSIONISTI ESPERTI Itinerari non sempre segnalati. Richiesta buona capacità e esperienza nel muoversi sui vari terreni di montagna (pendii ripidi e scivolosi, ghiaioni e nevai superabili senza l'uso di attrezzatura alpinistica), fermezza di piede e buona preparazione fisica. Equipaggiamento ed attrezzatura adeguati, buon senso d'orientamento. Dislivello superiore ai 1000m.
EEA EEAG	ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA - GHIACCIO Itinerari che richiedono l'uso di attrezzatura da ferrata o da ghiaccio e utilizzo in sicurezza dell'equipaggiamento tecnico e relative manovre.

Comunicare prima l'occorrente base (vestiario ed accessori per i partecipanti)

- Scarponcini, pedule o scarpe comode adatte, con suola anti-scivolo, impermeabili
- zaino impermeabile di dimensioni adeguate al tipo di cammino
- una giacca anti vento e poncho antipioggia
- indumenti di ricambio al punto di arrivo
- acqua, cibo energetico,
- crema e occhiali da sole,
- berretto, bandana/buff,
- guanti
- pila frontale
- bastoncini



CALZATURE

Il passo sopporta fino a 1,5 volte il proprio peso corporeo

- Massimo comfort (scegliere +1 proprio numero)
- Aderenza terreno, stabilità ammortizzata, traspirante
- Suola a seconda del terreno o tipo di «sport»
 - poco scolpita (asfalto o sentieri battuti)
 - strutturata (terreni di montagna)
- Suola piatta (senza tacco) per rullata piede



https://www.brooksrunning.com/it_it/ShoeFinder



L'importanza dei calzini

- Comfort (attutire sfregamenti pelle/scarpa)
- mantenere i piedi a una temperatura confortevole
- fungere da regolatori dell'umidità



CALZE ≠ CONDIZIONI DI UTILIZZO

-Camminate/Escursioni: tessuto più sottile e leggero lungo la pianta del piede e rinforzi sulle dita e sul tallone.

-Trekking: i rinforzi in punta e sul tallone c.s. + malleoli, collo del piede e la parte della caviglia a contatto con la linguetta dello scarpone.

☹️ Cotone 100% (grande capacità di assorbimento ma se impregnata di sudore incrementa sfregamenti e vesciche)

☹️ Lana 100% (qualità isolanti ottime sia estate/inverno ma la ruvidità può essere poco piacevole a contatto con la pelle)

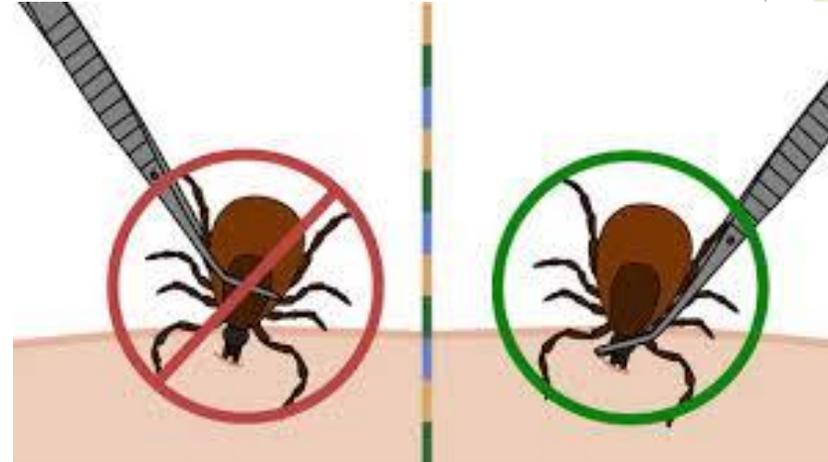
Cerotti per vesciche a base di idrocolloide



Stick anti-vesciche



Attenzione alle zecche e alla borrielliosi di Lyme



<https://www.youtube.com/watch?v=wtCl8svQzqs>

ABBIGLIAMENTO

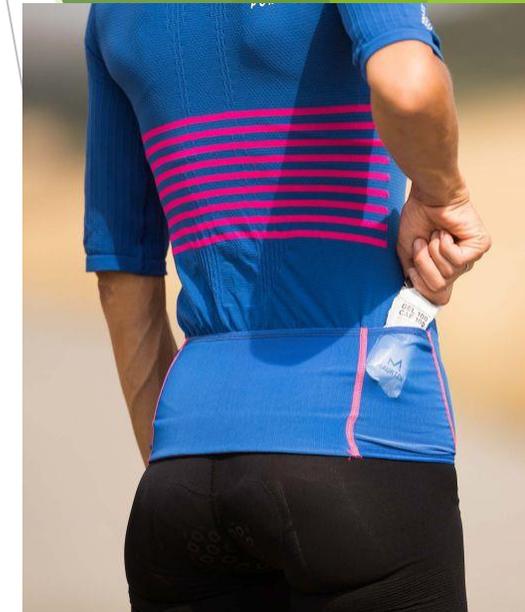


«Obbligo» giacca antipioggia 10.000 mm colonne tenuta acqua ... anche se c'è il sole

Impermeabilità: mantiene l'acqua fuori,

Traspirabilità (il dato più importante in una giacca) è ciò che impedisce che rimanga bloccata all'interno.

Sulla neve la pelle deve essere il meno possibile esposta, sia per motivi di dispersione termica sia per problemi di escoriazioni in caso di caduta.



Vestirsi a strati
Colori brillanti/visibili
Occhiali, cappello e crema solare.

Per gli accompagnatori in **camminate**
gilet e fascette catarifrangenti

Cardo alpino... quale invenzione importante per l'uomo?



La risposta tra qualche slide...

ACCESSORI

Sostegno e stabilità (discesa -> rischio inferiore)
Scarico su braccia di peso corpo e zaino
Postura più eretta, migliore respirazione -> minor fatica

Intralcio in caso di sbilanciamento/cadute
Attenzione a non inciampare
Giusta lunghezza per non affaticare



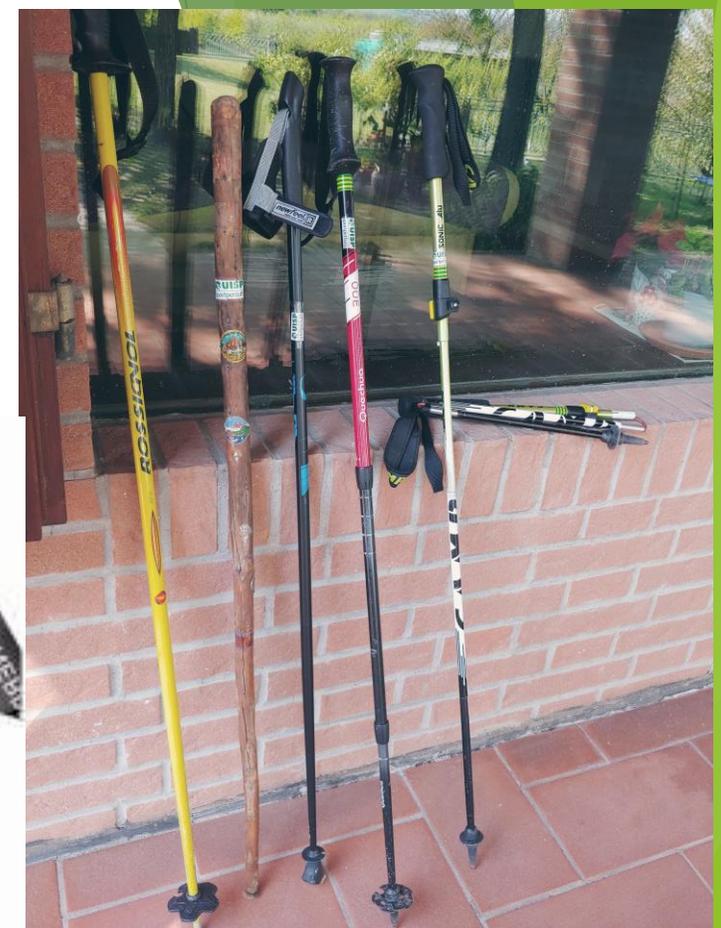
ACCESSORI

In generale le caratteristiche da valutare al momento dell'acquisto sono:

- **lunghezza e sistema di regolazione/bloccaggio;**
- **il materiale;**
- **la rondella;**
- **gli ammortizzatori** (sistema antishock a molla nella punta o interno)
- **l'impugnatura**
- **Peso/leggerezza**
- **Praticità di trasporto**

Telescopici a 2 o 3 sezioni
Alluminio o fibra di carbonio

Dopo ogni escursione fare manutenzione ai propri bastoncini soprattutto se li avete utilizzati con pioggia, umidità o neve, smontateli, pulite i singoli pezzi rimuovendo la terra e il fango e lasciateli ad asciugare prima di rimontarli.



BORRACCE



SI ALLE BORRACCE ECOLOGICHE

vetro, alluminio, acciaio inox,
plastica ecologica tritan



NO ALLE BOTTIGLIE DI
PLASTICA

kit emergenza composto da:

- ▶ telo termico,
- ▶ benda elastica, cerotto a nastro, cerotti/Compeed,
- ▶ disinfettante salviettine antisettiche, garze sterili monouso
- ▶ Pinzette zecche e forbicine
- ▶ Pomata per contusioni, per punture insetti
- ▶ Farmaci ad uso personale (aspirina, tachipirina, antidiarroico)
- ▶ Collirio
- ▶ Guanti in lattice e mascherine



<https://www.youtube.com/watch?v=4mFqlb12vMA>

Video «Zaino e ...dintorni contenuto essenziale e accessori»
di MT Castaldi (8min.)

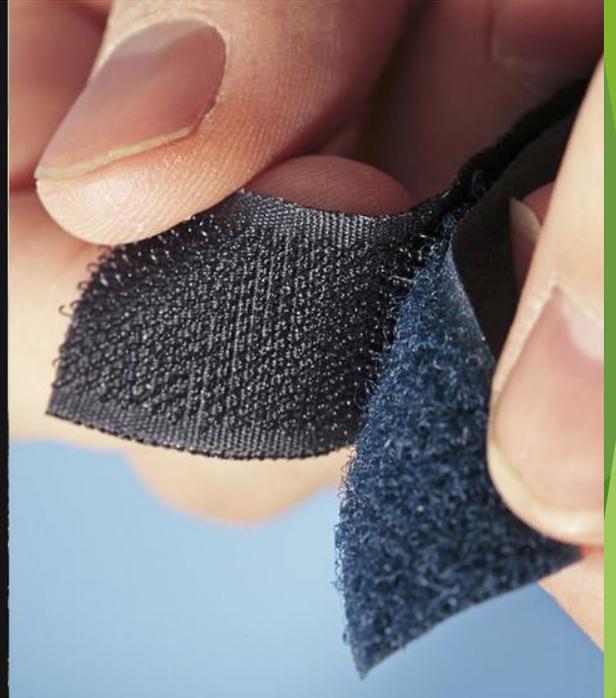
Emergenza Sanitaria 118

se si è in ambiente montano viene attivato il CNSAS dall'operatore del 118. Numero unico di Emergenza Europeo 112

- ▶ STARE CALMI
- ▶ Fornire i dati dell'infortunato
- ▶ descrivere quanto successo e indicare la propria posizione
- ▶ rimanere a disposizione dell'operatore



dal cardo alpino l'invenzione del...



velcro® (1948)

METEO APP E SITI WEB

www.meteoam.it

<https://it.sat24.com/it/it>

www.meteoregioni.it (collegato Arpae, Lamma ecc)
Arpae regionali (Agenzia Regionale Prevenzione Ambiente Energia)

<http://www.meteoproject.it/ftp/stazioni/esperia/index.php>

<https://www.isac.cnr.it/dinamica/projects/forecasts/>

<https://www.ecmwf.int/en/forecasts/charts/catalogue/>



Il mondo delle App - prodotti simili

App	IOS	Android
Alltrails	X	X
GeoFlyer Europe 3D	X	X
Endomondo	X	X
TwoNav	X	X
GeoResq	X	X
Guru Maps	X	X
MotionX GPS	X	
GPS Kit	X	
OruxMaps		X
Runkeep	X	X
Avenza Maps	X	X
Runstatic/Runtastic Road Bike/Runtastic MTB	X	X
Locus map		X
Strava	X	X
Geomedia	X	X
ViewRanger	X	X
OsmAnd	X	X
OK Map	X	X

Geolocalizzatori,
visualizzatori di mappe on line,
velocità/ calorie/ tempi



GEORESQ



LOCUS MAP



PEACK LENS



KEYtoNATURE Guide interattive alla biodiversità

Il Progetto Dryades del Dipartimento di Scienze della Vita dell'Università di Trieste ha creato più di 600 guide interattive a piante, animali e funghi. Per una cinquantina di queste sono state anche sviluppate delle applicazioni stand-alone per strumenti mobile, che però tendono ad avere una vita piuttosto effimera, perché non sempre funzionano dopo gli aggiornamenti dei sistemi operativi. Per questo motivo abbiamo creato 'KEYtoNATURE', un lettore che permette di scaricare su uno strumento mobile qualsiasi guida prodotta dal Progetto

http://dbiodbs.units.it/carso/chiavi_pub00



<https://www.actaplantarum.org/>



Acta Plantarum - Flora delle Regioni italiane.

Schede botaniche



Morfologia botanica



Dizionario Botanico



Etimologia dei nomi



Itinerari botanici



Itinerari di **A**
suddivisi
per regioni

Florule



Gallerie Semi e Rosette



Gallerie varie



Acta Plantarum Notes



Biblioteca online



Galleria della Fauna



Utility varie



Novità dal Forum

Ranunculus trichophyllus Chaix



in Foto e notizie di specie della flora spontanea italiana
(di Silvio Colombo)

Ultime schede botaniche

- Saxifraga aspera
- Populus canescens
- Mentha requienii
- Simethis mattiazii
- Verbascum pulverulentum
- Pimpinella anisum
- Polygonum arenastrum

Progetto Acta Plantarum



Forum Acta Plantarum



Index Plantarum



Galleria della Flora



Statistiche di Acta Plantarum

2117	Utenti registrati
2371	Schede botaniche
88061	Topics in 74 Forums
377437	Pagine (Posts)
381178	Foto in Forum
6282	Albums in Galleria
89985	Foto in Galleria

Gli ultimi topics del Forum

- Muscari comosum (L.) Mill... (Ivanorock)
- Carex otrubae Podp. {ID 1729}.. (Francesco Santi)
- Pistacia terebinthus L. {ID 59.. (Francesco Santi)
- Anemonoides trifolia subsp. br.. (Josefus)
- Asphodelus fistulosus L... (Matteo SOM)
- Hepatica nobilis Mill... (lorenzo.martin)
- Helminthotheca echioides (L.) .. (Michele Aleo)
- Cardamine bulbifera (L.) Crant.. (felix)

The end...?