



CORSO INTRODUZIONE

# ESCURSIONISMO

ORGANIZZAZIONE DI UNA ESCURSIONE





**QUALE CHE SIA**

**LA VOSTRA META**

**LA PAROLA D'ORDINE E'**

**SICUREZZA!**







## LA PIANIFICAZIONE

Un' escursione in montagna ha come base una minuziosa pianificazione e consente di definire

l'escursione come:

Paesaggistica

Storica/Culturale

Antropologica



## STUDIARE L'ITINERARIO

DIRETTA CONOSCENZA

CONOSCENZA DI AMICI E/O PARENTI

RELAZIONI TECNICHE

PUBBLICAZIONI

PERIODICI TOPOGUIDE

AMMINISTRATORI LOCALI

RIFUGISTI

GUIDE ALPINE

INFORMAZIONI SUL WEB





## STUDIARE L'ITINERARIO

DOTIAMOCI DELLA CARTA ESCURSIONISTICA  
RELATIVA ALL'ITINERARIO PRESCELTO



## **CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE**

**T : stradine, mulattiere e sentieri privi di tratti esposti, durata massima 2/3 ore di cammino, ben segnalato e senza problema di orientamento.**

**Quota massima inferiore ai 2000m.**

**E: sentiero e tracce più o meno sconnessi. Si possono svolgere su pendii ripidi e prevedere l'uso delle mani per mantenere l'equilibrio. Possibile presenza di brevi tratti innevati. Itinerari su terreno facile ma di durata superiore alle 3 ore. Possono presentare problemi di orientamento.**

**EE: tracce su terreno impervio e/o scivoloso, pietraie di alta quota, ecc. tratti privi di segnalazione e di punti di riferimento noti.**



## **I TEMPI STIMATI DEL PERCORSO:**

**Si calcolano in buone condizioni fisiche:  
dai 300 ai 400 metri di dislivello l'ora in salita  
dai 500 ai 600 metri in discesa  
su percorsi pianeggianti o con modesti saliscendi  
si calcolano 3 o 4 chilometri l'ora**



## **I TEMPI STIMATI DEL PERCORSO:**

un calcolo abbastanza attendibile per stimare i tempi di percorrenza di un itinerario, per persone mediamente allenate, suggerisce di calcolare:

**velocità 4kmh > misurare il percorso il km > calcolare i tempi**

ai tempi così misurati aggiungere:

**30 minuti per ogni 300m di dislivello in salita misurati su carta  
(attenzione ai saliscendi!)**



## **I TEMPI STIMATI DEL PERCORSO:**

un esempio pratico:

**itinerario di 12km = 3 ore**

**dislivello in salita di 900m = 1,5 ore**

**totale tempo stimato per il completare il percorso: 4,5 ore**





 **DECATHLON**

**COME MISURARE IL PERCORSO:  
il CURVIMETRO**





 **DECATHLON**

**COME MISURARE IL PERCORSO:**

**KOMOOT**

**WIKILOC**

**ORUXMAPS**

**GAIA GPS**

**e molte altre...**



## STUDIARE L'ITINERARIO

UNA BUONA PIANIFICAZIONE PORTA AD EVITARE  
EVENTUALI DIFFICOLTA' TECNICHE:

PRESENZA DI NEVE  
DIFFICOLTA' DI ORIENTAMENTO  
FRANE E OSTACOLI

e a prevedere  
VIE DI FUGA e ALTERNATIVE





**STUDIARE L'ITINERARIO**

l'andata e ritorno

l'anello

il cappio

la traversata



**STUDIARE L'ITINERARIO**

**l'andata e ritorno**

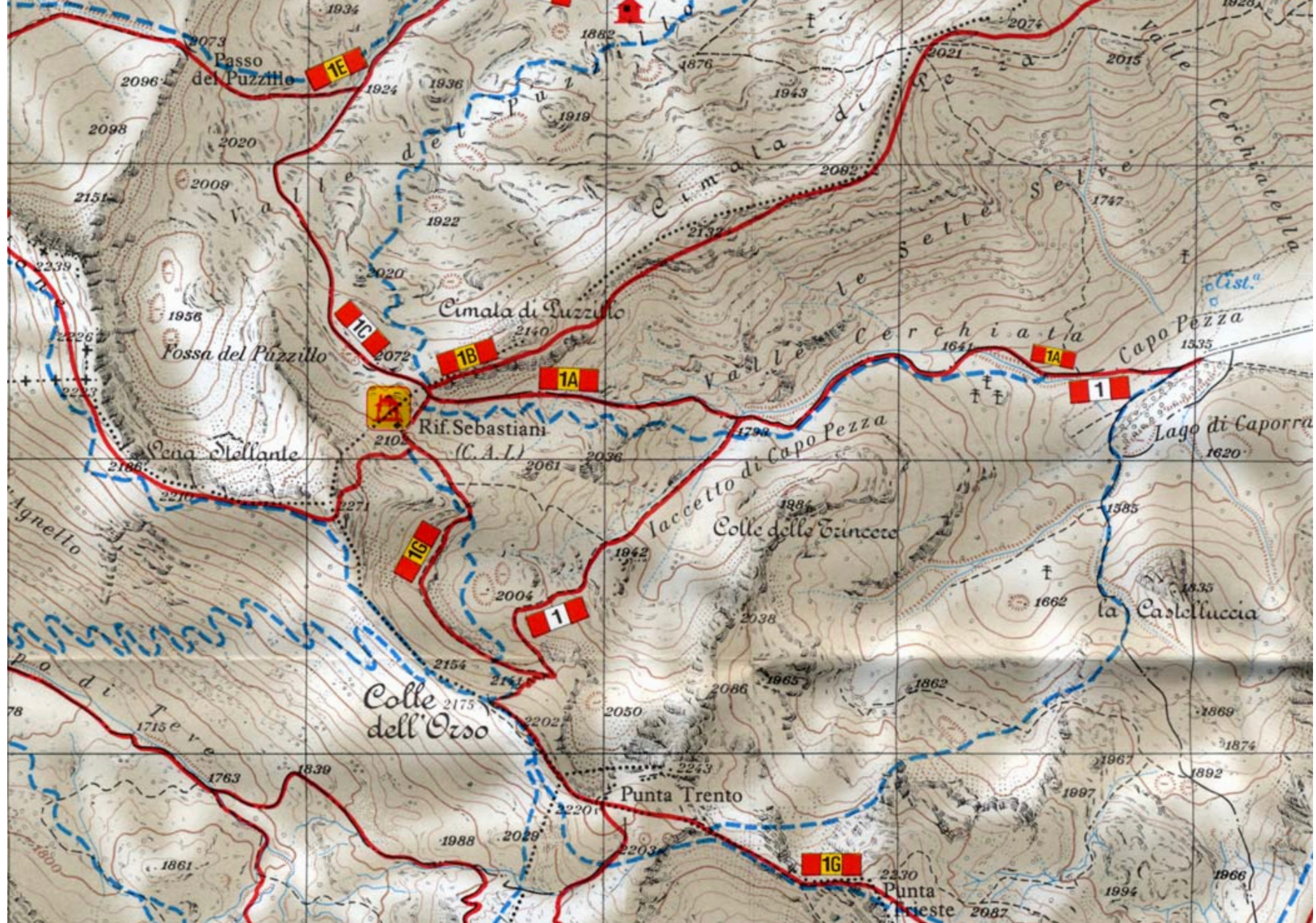
**l'anello**

**il cappio**

**la traversata**

**ognuna di queste scelte richiede una  
organizzazione peculiare!**







## STUDIARE L'ITINERARIO

# Quando va fatta l'escursione?

Dipende da vari fattori

Situazione Meteo

Periodo dell'anno

Quota dell'itinerario

Ore di cammino

Ore di luce







**STUDIARE L'ITINERARIO**

**Quando va fatta l'escursione?**

di conseguenza

scelta dei materiali e dell'abbigliamento



## IL FATTORE UMANO

# Valutare sempre accuratamente i vostri compagni di escursione

UN GRUPPO ASSORTITO E DIVERSIFICATO SIA NELLE  
MOTIVAZIONI CHE NELLE CAPACITA', ESPERIENZE  
TECNICHE E INDIVIDUALI MA CHE HANNO UN PUNTO  
IN COMUNE: LA MONTAGNA





## IL FATTORE UMANO

COMUNICARE

con i vostri compagni di escursione

cellulare (se c'è campo!)

fischietto

radio PMR446





**LE RADIO PMR446 CI  
PERMETTONO BUONA  
COMUNICAZIONE ALL'INTERNO  
DEL GRUPPO E ANCHE DI  
LANCIARE UN EVENTUALE  
ALLARME TRAMITE:**

**RETERADIOMONTANA**

**CH: 8 (446.09375 MHz)**

**CTCSS 16 (SUBTONO 114.8 Hz)**

**<https://www.reteradiomontana.it/>**



## **SCELTA DELL' ORA E PARTENZA**

**DA CONSIDERARE:**

**LE DIFFICOLTA'**

**LE CAPACITA' DEI PARTECIPANTI**

**LA STAGIONE ( IN INVERNO LE GIORNATE SONO NETTAMENTE PIU' CORTE )**

**L' ORA DELLA PARTENZA**

**IL PUNTO DI RITROVO**

**IL PUNTO DI ARRIVO**

**LA DURATA DELL' ESCURSIONE**

**IL TRAFFICO**

**TENIAMO CONTO DI UNA VECCHIA MASSIMA**

**"PARTI PRESTO E TORNA PRESTO"!**



## **ANCORA UNA MASSIMA:**

**DURANTE UN ESCURSIONE SI POSSONO PERDERE ANCHE DELLE ORE NELLE BREVI SOSTE PER COPRIRSI, ALLEGGERIRSI O NUTRIRSI O PER FAR FOTOGRAFIE.**

**IL TEMPO PERDUTO E' PREZIOSO AI FINI DELLA SICUREZZA**

**UN GRANDE ALPINISTA CITAVA:  
OCCORRE CHE VENGA RISPETTATO UN ORARIO**





## **FACCIAMO IL PUNTO!**

GIORNO, ORARIO E IL LUOGO DELL'ESCURSIONE  
LUOGO DI RITROVO DELLA PARTENZA E L'ORARIO  
EVENTUALI SOSTE (ALMENO 1 OGNI 2 ORE)  
ROTTA STRADALE ED AUTOSTRADALE  
LUOGO DI ARRIVO NELLA LOCALITA' SCELTA  
EVENTUALI PARCHEGGI  
ORARIO DI RIENTRO A FINE ESCURSIONE

ma soprattutto:

**IL PROGRAMMA DI MASSIMA DELL'ESCURSIONE**

# Riduzione e Controllo del Rischio: IL METODO 3x3

	METEO	TERRENO	FATTORE UMANO
<p>PIANIFICAZIONE A CASA</p> <p>70%</p>	<p>bollettino meteo previsto</p> <p>persona di fiducia sul posto</p> <p>stagioni</p> <p>giorno o notte</p>	<p>carta topografica 1:25 000 pianificazione del percorso</p> <p>(azimut, punti di interesse, acqua sul percorso)</p> <p>eventuali vie di fuga</p> <p>conoscenze dirette, webcam o foto</p>	<p>chi e quanti sono i partecipanti</p> <p>tabella dei tempi di marcia</p> <p>condizione fisica e psicofisica, equipaggiamento singolo e collettivo</p> <p>esperienza, competenza</p> <p>quanta esperienza ho?</p>
<p>ARRIVATI IN ZONA</p> <p>20%</p>	<p>Comparazione con la pianificazione</p> <p>visibilità, nuvolosità</p> <p>tempo (precipitazioni, temperatura, vento, anche in quota)</p> <p>previsioni della giornata</p>	<p>Comparazione con la pianificazione</p> <p>tutto si presenta come ho pianificato? (condizioni del sentiero, segnalazioni visibili)</p>	<p>gruppo alla partenza</p> <p>equipaggiamento, condizioni</p> <p>motivazione, dinamica del gruppo</p> <p>propria condizione fisica</p> <p>verificare continuamente il piano orario</p> <p>responsabilità dei singoli (minori)</p>
<p>DURANTE L'ESCURSIONE</p> <p>5%</p>	<p>evoluzione del meteo, visibilità</p> <p>criteri di eventuale rinuncia o limitazione dell'escursione, residui di neve, temporali, fulmini</p>	<p>imprevisti e perdite di tempo (terreno difficile, ponte intransitabile, acqua alta, ecc, ecc...)</p> <p>pericolo di scivolare o precipitare</p> <p>pericolo di caduta sassi</p>	<p>motivazione, condizioni,</p> <p>limitare le perdite di tempo</p> <p>marcia: ritmo omogeneo al gruppo,</p> <p>evitare frazionamenti, margine di sicurezza, salute, pause, discesa</p>





# IL METEO IN PILLOLE



## IL METEO IN PILLOLE

Quando si tratta di organizzare una gita, come un'escursione in montagna, il meteo è un fattore estremamente importante che vorremmo sapere di preciso già molti giorni prima per poter scegliere correttamente se e come organizzarci





## IL METEO IN PILLOLE

Una volta lette attentamente le previsioni meteo dobbiamo decidere se confermare l'escursione pianificata e che abbigliamento indossare e portare con noi nello zaino. Il bollettino, se letto ad esempio tre giorni prima, va riletto aggiornato anche **il giorno precedente** l'escursione per avere una conferma o smentita di quanto previsto in precedenza.



## IL METEO IN PILLOLE

I computer sono in grado di fornire previsioni del tempo ben più attendibili di quelle che anche l'escursionista più esperto potrebbe elaborare.

Vi basti pensare che gli alpinisti che oggi affrontano le montagne dell'Himalaya, proverbiali per la loro instabilità meteo, si fanno inviare ogni giorno le previsioni da un centro specializzato situato in Germania!



# IL METEO IN PILLOLE

Quindi, **prima dell'escursione**, le previsioni si fanno girando in internet e andando a cercare i siti o le app più attendibili!

E' bene consultare più app e tenere in considerazione le indicazioni.

Le app suggerite:

Meteoblue

Meteoam

Meteo 3B

iLMeteo



## IL METEO IN PILLOLE

ricordate che per definizione le

**previsioni**

non sono certezze!



# IL METEO IN PILLOLE

Oltre alle previsioni una fase delicata è quella delle “**postvisioni**”, che, per chi va per sentieri, sono importanti quanto le “pre” e consistono nell’informarsi su cosa è successo nei giorni precedenti l’escursione:

ha piovuto?

ha nevicato?

ha fatto bel tempo fisso?

che temperature ci sono state?

# IL METEO IN PILLOLE

Anche in questo caso la fonte è internet:

webcam

siti o gruppi social

dove gli appassionati raccontano le loro gite e le condizioni che hanno trovato! In questo secondo caso è bene verificare la “fonte umana”!



## in sintesi

- Leggere e interpretare correttamente i bollettini meteo
- Pianificare e scegliere con consapevolezza un itinerario adatto non solo alle condizioni meteo ma alle nostre capacità e allenamento per poter sopportare meglio gli imprevisti (meteo o altro che siano)
- Usare un abbigliamento adeguato tenendo conto delle condizioni meteo e dei possibili cambiamenti

**Utilizzando bene questi semplici consigli si possono fare molte più escursioni di quanto si possa pensare!**



**due tesori salvavita:**

**ORE DI LUCE**

**ENERGIA FISICA**



**una buona organizzazione  
aumenta la sicurezza in  
montagna!**



**BUONE  
ESCURSIONI!**