



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



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!**