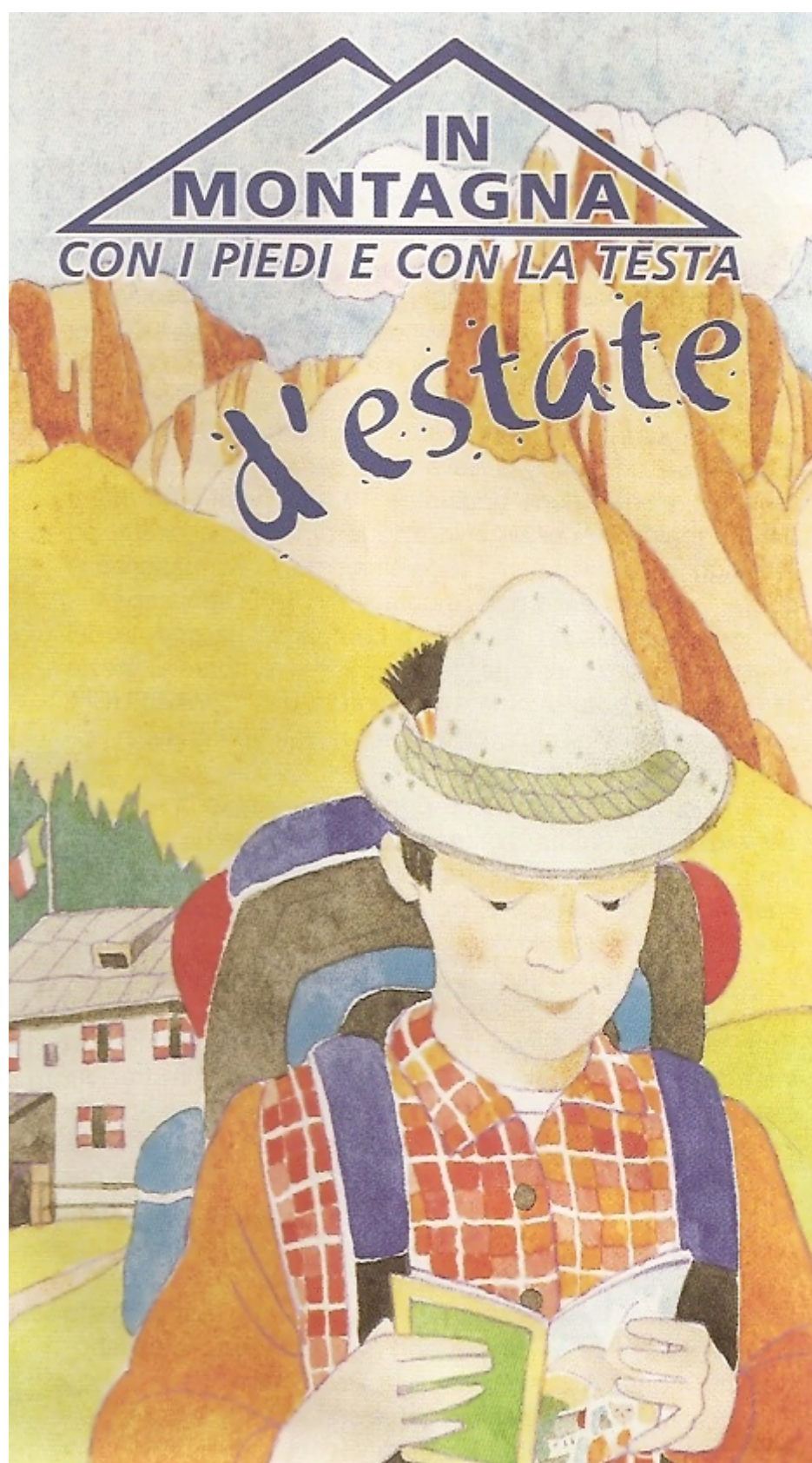




In montagna con i piedi e con la testa

I sentieri della grande storia, i trekking, le scalate, le ferrate, la corsa in quota.

La bella stagione fornisce agli appassionati di montagna mille possibilità di svago e divertimento.

Le montagne di Lombardia sono fra le più complete, viste in quest'ottica. Ma le montagne non sono un campo sportivo o una palestra, non sono un ambiente artificiale creato e controllato dall'uomo.

Al contrario, sono un ambiente naturale e proprio per questo presentano dei pericoli. Attrezzature modernissime, equipaggiamento completo e preparazione personale, sono ottimi alleati nelle vostre giornate in montagna ma non possono garantirvi la sicurezza completa.

Nulla, in realtà può garantirvi la sicurezza completa.

Ma un aumento del vostro grado di sicurezza potete essere voi a definirlo, se saprete rapportarvi in maniera opportuna con l'ambiente. Andare per montagne non è un'attività fisica ma è un'azione culturale.

Questi sono alcuni consigli che vi possono dare una mano ma tutto dipenderà dalla vostra testa, oltre che dai vostri piedi.

Partiamo, anzi... no!



La montagna non è un campo sportivo ma questo non vuol dire che non comporti degli sforzi. Ogni escursione deve essere scelta in base al proprio grado di allenamento e alla propria preparazione fisica. Non provate in montagna i vostri limiti ma riconosceteli prima di partire.



Vado e torno

Un'escursione è un fatto culturale alla scoperta di un ambiente unico per ognuno di noi. Guardate le carte topografiche, riconoscete quota e vegetazione, orientatevi anche con le ombre oltre che con una bussola... allora starete facendo della vostra gita, un'attività culturale. Seguite i segnavia ma sappiate che potete smarrire il sentiero e non per questo trovarvi perduti. Se volete garantirvi il pensiero di un amico, lasciate detti al rifugista la vostra meta e l'orario di ritorno che avete previsto.

Il buon osservatore è un ottimo montanaro

L'unico segreto dell'andare in montagna è osservare l'ambiente che ci circonda con tutti i nostri sensi, instaurando in questo modo una relazione che ci aiuterà ad aumentare il livello della nostra sicurezza. Se così farete non darete più senso ai racconti tipo "il buio ci ha sorpresi" oppure "il temporale è arrivato all'improvviso" perché, notando l'ora e il calare dell'oscurità, sarete arrivati al rifugio prima del buio e osservando il cielo che si faceva nuvoloso, avrete evitato di essere colti da un temporale.





Prevedere l'imprevisto

Imprevisto in montagna può essere incontrare un camoscio, oppure procurarsi una fastidiosa vescica. Uno è positivo, l'altro è negativo. Entrambi però vanno gestiti con intelligenza e relazione. Vanno accettati. E' più facile, quasi dovuto nel caso del camoscio, più difficile per la vescica. Importante sarà non scoraggiarsi, accettare l'imprevisto, che fa parte a pieno titolo dell'ambiente in cui siete, e usare la vostra creatività per superarlo. La nostra sicurezza dipende proprio dalla capacità di accettare un imprevisto che guasta le aspettative di una giornata piacevole. In questo caso un piccolo kit di pronto soccorso non ci rende sicuri ma può comunque aiutarci a superare qualche difficoltà.



Che tempo farà?

Un bollettino meteo non basta in montagna. Dopo avere visto le previsioni del tempo, consideratele semplici indicazioni e tenetele sotto controllo alzando ogni tanto gli occhi al cielo: è l'unico modo per evitare cattive sorprese che sorprese non sono. Se vi capita un temporale, tenetevi distanti da punti esposti, dove cadono fulmini e saette e seppellite nel vostro zaino, sotto gli abiti, tutti gli oggetti metallici che avete con voi.



Che tempo farà?

Un bollettino meteo non basta in montagna. Dopo avere visto le previsioni del tempo, consideratele semplici indicazioni e tenetele sotto controllo alzando ogni tanto gli occhi al cielo: è l'unico modo per evitare cattive sorprese che sorprese non sono. Se vi capita un temporale, tenetevi distanti da punti esposti, dove cadono fulmini e saette e seppellite nel vostro zaino, sotto gli abiti, tutti gli oggetti metallici che avete con voi.

Mal di montagna

Ognuno di noi reagisce alla quota in maniera diversa, tuttavia qualche problema fisico può cominciare a evidenziarsi sopra i 2000 metri. Sintomi come la nausea, la perdita di concentrazione, l'insonnia e la grande stanchezza vi dicono che la vostra quota ideale non è quella che avete raggiunto. Se avete la necessità di stare sopra quella quota, dovrete prendervi più tempo e andare per gradi, permettendo ai globuli rossi di aumentare e ossigenare sufficientemente il vostro cervello.

Mangiare: perché no!

In montagna il cibo ha un gusto diverso e un ruolo differente rispetto a casa. Valutate la lunghezza della vostra gita e in base a quella, alimentatevi. Se avete bisogno di energia subito, scegliete carboidrati (zuccheri, pasta, frutta e verdura). Se avete bisogno di energia progressiva (gite di più giorni), possono fare al caso vostro le proteine (carne, latticini, legumi) e i grassi (salumi, formaggi, cioccolato, burro). Ascoltate le richieste del vostro stomaco ma assecondate con cognizione: piccoli apporti in montagna sono molto più utili di grandi abbuffate.

Bere sempre

Sapete a che cosa è dovuta la sensazione di stanchezza? Alla diminuzione di sali minerali. Per evitarla basterà bere acqua in quantità ragionevoli (una gita giornaliera, d'estate, può richiedere un'apporto idrico anche di tre litri). Preferite un brodo caldo a una bibita fresca: è più efficace e... montanaro! Una curiosità: l'alcool non serve per combattere il freddo, anzi, non darà alcun effetto in questo senso, attenzione però al senso di euforia che provoca, potrebbe lasciarvi pochi piedi e ancora meno testa.



Armadio? No, zaino!

Alcuni indumenti che, andando in montagna, non trascurerei mai di portare: berretta, guanti, occhiali e crema solare, t-shirt e calze di ricambio, pile, giacca leggera, pantaloni lunghi, calzature adeguate, una bussola (per chi la sa usare), un kit di pronto soccorso, un coltello, una fonte di fuoco, la borraccia, viveri, una torcia e la carta topografica.

Importante è lo zaino: la capienza di 40 litri è più che sufficiente e meno tasche e cerniere ha, più è affidabile. Prima di partire regolate bene gli spallacci: il peso dovrebbe essere sempre portato dal bacino e non dalle spalle.



Finalmente.. che fatica!

Il nostro corpo è come il motore di un'automobile, più diesel che benzina. I primi minuti di una gita, soprattutto se il percorso è impegnativo, potrebbero essere molto faticosi. Imparate a conoscervi, scoprite le vostre caratteristiche fisiche e di avvio. Solo così potrete, inconsciamente ma non troppo, dosare le vostre energie senza paura di rimanere a secco. E poi, fermatevi ogni tanto, riprendete fiato e fissate il vostro record, l'unico che potete chiedere alla montagna: la bellezza di un paesaggio inimitabile.