



Gruppo Regionale Piemonte

REGIONE
PIEMONTE



Giovani in vetta



Regione Piemonte
Centro Stampa

Istruzioni per l'uso...

LE SEZIONI DEL CAI IN PIEMONTE

Il Club Alpino Italiano è rappresentato sul territorio dalle Sezioni.

Consulta il sito www.caipiemonte.it oppure telefona alla Segreteria Regionale del CAI per trovare la Sezione più vicina a casa tua: troverai tanta compagnia, competenza e nuove idee per le tue escursioni in montagna...

Segreteria CAI Gruppo Regionale Piemonte

Corso Stati Uniti, 21 - 10128 Torino
Tel. 011.511.94.80 - Fax 011.432.53.45
E-mail: cai.piemonte@libero.it
www.caipiemonte.it



Istruzioni per l'uso...

P ERCHÉ

QUESTO OPUSCOLO?

La montagna costituisce un importante patrimonio di risorse naturali e rappresenta luogo d'origine di popolazioni e culture di tutto il mondo. Tale patrimonio è fortemente soggetto a rischio ambientale, cambiamenti climatici ed impoverimento degli habitat causati a volte anche dal comportamento poco rispettoso dell'uomo. Occorre un'opera di educazione della società che inizi dai più giovani, che insegni loro a conoscere la montagna e a frequentarla rispettosamente e civilmente per garantire la tutela della flora, della fauna, delle acque e valorizzare ulteriormente tradizioni e conoscenze locali. Questo piccolo contributo divulgativo vuole essere uno strumento agile e pratico per aiutare i ragazzi che si avvicinano alla montagna, forse per la prima volta, a frequentarla preparati ed in sicurezza e a rispettarne il territorio, la cultura e le tradizioni. Non pretende di essere completo ed esauriente e non può certamente sostituire l'esperienza, la competenza e la disponibilità di un accompagnatore di alpinismo giovanile o di altri esperti attraverso i quali i giovani possono scoprire un mondo affascinante, vivere esperienze di gruppo ed emozioni che resteranno indelebili nella loro crescita umana. La conoscenza della montagna offre la possibilità di scoprire le relazioni che legano gli elementi naturali e il ruolo che l'uomo è chiamato a giocare per mantenere il delicato equilibrio ambientale. Questo stimolo a scoprire e a stabilire relazioni contribuisce a fare crescere nel giovane il senso di consapevolezza della propria personale corresponsabilità nell'uso equilibrato delle risorse naturali e a promuovere comportamenti corretti e civili orientati verso lo sviluppo sostenibile.

L'Assessore allo Sviluppo della Montagna e Foreste
della Regione Piemonte
Bruna Sibille

Il Presidente del
Gruppo Regionale Piemonte
del Club Alpino Italiano
Gino Geninatti

Per la Commissione LPV
Alpinismo Giovanile
del Club Alpino Italiano
Carla Rolando

REGIONE
PIEMONTE



L'Alpinismo Giovanile

È l'attività di accompagnamento dei ragazzi di età compresa tra gli otto e i diciotto anni in escursioni ed attività in montagna.

L'ambiente montano è uno straordinario terreno di conoscenza dove è possibile praticare attività fisiche e sportive e nel contempo acquisire esperienze formative: scoprire i propri limiti e le proprie capacità, apprendere il rispetto per se stessi e per gli altri, osservare e comprendere la montagna.

Le attività sono gestite da Accompagnatori, esperti formati da appositi corsi organizzati dalle commissioni di Alpinismo Giovanile, Inter-regionali per gli accompagnatori regionali e dalla Commissione Centrale per gli accompagnatori Nazionali, che operano all'interno delle Sezioni.

L'Alpinismo Giovanile opera tutto l'anno proponendo la montagna in tutti i suoi aspetti, coinvolgendo i giovani in escursioni, osservazioni naturalistiche, giochi di arrampicata, mountain bike...



La tutela dell'ambiente montano

Esiste un organo tecnico, la Commissione Centrale per la tutela dell'ambiente, che coordina tutte le iniziative di difesa dell'ambiente montano.

Da alcuni anni il CAI è promotore di iniziative a favore della manutenzione e della segnalazione dei sentieri, al fine di sensibilizzare gli escursionisti sull'importanza che i percorsi di montagna rivestono per una corretta e sicura fruizione del territorio. I sentieri rappresentano delle infrastrutture indispensabili per la fruizione turistica ed escursionistica delle valli alpine e costituiscono importanti vie di accesso per effettuare le operazioni di manutenzione ambientale.

Un esempio di questo impegno è il Sentiero Italia, studiato dal CAI, un'importante iniziativa nel campo del trekking. Articolato in 350 tappe, il sentiero si snoda sull'arco alpino e sulla dorsale appenninica, collegando Trieste alla Sicilia ed alla Sardegna.

REGIONE
PIEMONTE



CHE COS'È IL CLUB ALPINO ITALIANO?

Il 23 ottobre 1863 a Torino, Castello del Valentino, nasceva il Club Alpino Italiano. Era stata un'idea di Quintino Sella, scienziato e statista biellese, che il 12 agosto dello stesso anno, salendo al Monviso con tre amici, aveva pensato di associare in un club, come era avvenuto l'anno prima in Gran Bretagna e in Austria e pochi mesi prima in Svizzera, gli appassionati di alpinismo in Italia.

Con quale scopo?

"Far conoscere le montagne e agevolarvi le escursioni, le salite e le esplorazioni scientifiche."

Le attività del CAI

Il Club Alpino Italiano è costituito da un organismo di controllo centrale (con sede a Milano), al quale fanno riferimento le Sezioni, diffuse capillarmente sul territorio, che gestiscono, attraverso le scuole, i corsi organizzati e le iniziative sezionali, le attività per i soci.

E' importante avvicinarsi alla montagna in modo corretto e responsabile. Conoscere quale abbigliamento ed attrezzature utilizzare, come leggere una carta topografica, come muoversi correttamente su di un sentiero e sulla neve... sono nozioni che è sicuramente meglio apprendere da un istruttore qualificato.

Il Club Alpino Italiano offre corsi di formazione nelle varie discipline tra le quali: escursionismo, alpinismo, arrampicata, alpinismo giovanile, speleologia, scialpinismo, mountain bike.

Svolge altresì un'importante attività divulgativa promuovendo incontri con personaggi significativi dell'alpinismo, manifestazioni su temi naturalistici, occasioni di scambio ed incontro per tutti gli appassionati della montagna.

Pubblica interessanti libri e guide, vera miniera di informazioni per chi è alla ricerca di nuovi itinerari ed angoli ancora incontaminati.

REGIONE PIEMONTE



... PASSARE LE DOMENICHE LONTANO DAL TRAFFICO E DALLA CALCA DELLA TUA CITTA' ? ...



REGIONE PIEMONTE





... CAMMINARE
IN COMPAGNIA
DI AMICI ATTRA-
VERSO VERDI
BOSCHI E SCRO-
SCIANTI RUSCELLI,
RESPIRANDO
ARIA PURA ? ...

... IMBATTERTI
IN ANIMALI BEL-
LISSIMI COME
CAMOSCI E MAR-
MOTTE CHE IN
CITTA' NON PO-
TRESTI MAI
VEDERE ? ...



... SCOPRIRE
FIORI RARISSIMI
DAI COLORI STU-
PENTI E DAL-
L'INTENSO
PROFUMO ? ...

... IMPARARE
A RICONOSCERE
E A SEGUIRE
I SENTIERI
PER MEGLIO
APPREZZARE LA
NATURA ? ...



Porta a casa solo ricordi fotografici.

Fiori, insetti e minerali fanno parte dell'ambiente e hanno una specifica funzione nel luogo in cui vivono. Inoltre, i fiori recisi hanno una brevissima vita.

Ricorda che quasi tutti i fiori di montagna sono protetti con divieto di raccolta!

Non accendere fuochi nei boschi o nei prati con erba secca, sterpaglia o arbusti; potresti causare un incendio.

Rifugi e bivacchi sono nelle tue mani, tienili quindi puliti e rispetta le norme stabilite.

Ricordati che **nelle aree naturali protette** si può pernottare in tenda solo negli appositi campeggi o previa autorizzazione rilasciata dall'ente di gestione.

Inoltre è necessario tenere i cani al guinzaglio o munirli di museruola (salvo ulteriori restrizioni): anche il cane più ubbidiente può scappare di mano e spaventare gli animali selvatici, rincorrerli e perdere l'orientamento.



Anche laddove non trovi questo simbolo, ricordati di rispettare sempre l'ambiente

I RIFIUTI PORTATELI A VALLE. GRAZIE!

RISPETTO L'AMBIENTE

RISPETTO ME STESSO

Anche tu puoi offrire un contributo alla tutela dell'ambiente rispettando alcune semplici norme di comportamento:

Porta con te i tuoi rifiuti.

Tutti i rifiuti vanno portati a valle e gettati nei cassonetti dei paesi, poiché svuotare i cestini dei rifugi ha un costo elevato. Alcune tipologie di rifiuto (scatole aperte, lattine, bottiglie...) sono estremamente pericolose per gli animali sino a provocarne, in alcuni casi, la morte. Non è raro che piccoli roditori, attratti ed incuriositi da scatole e bottiglie aperte, ne rimangano poi intrappolati e gravemente feriti.

Non ti allontanare da sentieri e mulattiere.

Questo comportamento, se ripetuto, rovina la cotica erbosa e provoca solchi entro i quali la pioggia, incanalandosi, erode il terreno. Inoltre, se ti allontani dal tracciato, puoi rischiare di perderti o di scivolare.

Non disturbare la quiete della natura.

È meglio osservare gli animali da lontano per non rischiare di spaventarli; lasciali mangiare tranquilli poiché in tal modo si "preparano" per la stagione degli amori e le fatiche dell'inverno. Gli schiamazzi e le grida rovinano la bellezza e la serenità dell'ambiente montano, mettendo in fuga gli animali selvatici.

Se trovi dei cuccioli di animali selvatici non li devi assolutamente toccare, né accarezzare o spostare dal luogo dove li hai trovati: la madre, sentendo altri odori, potrebbe abbandonarli o non trovarli più.



... ED, INFINE, TRASCORRERE UNA NOTTE IN UN CONFORTEVOLE RIFUGIO AD ALTA QUOTA ?



ALLORA LEGGI LE PROSSIME PAGINE E ORGANIZZA LA TUA GITA!



COME COMINCIO?



Antonio era abituato a lasciar fare tutto ai genitori. "Tanto", diceva, "che ci vuole ad organizzare una gita?"

L'avventura può iniziare prima di mettersi in marcia: parlandone con i compagni di gita nei giorni precedenti, decidendo dove andare, facendo i preparativi per la partenza.

Se fino ad ora hai lasciato che "gli altri" pensassero a tutto, poco per volta scoprirai il piacere di organizzare la "tua" gita. Ma non partire alla cieca: **improvvisazione e superficialità non vanno bene in montagna.**



LA SEGNALETICA SECONDARIA o Orizzontale o Intermedia

È formata da segnavia a vernice di colore bianco-rosso o rosso-bianco-rosso (quest'ultimo detto anche "bandierina" che contiene il numero del sentiero) posti su sassi o piante all'inizio e lungo il sentiero, utilizzati per offrire l'informazione di continuità e conferma del percorso.

I **simboli** usati per la segnaletica intermedia dei sentieri sono i seguenti:



Segnavia semplice di colore bianco-rosso

È usato per indicare la continuità del sentiero; va posto su un elemento fisso (pietra, muro...) nelle immediate vicinanze dei bivi e ogni 2-300 metri se il sentiero è evidente.



Segnavia a bandierina di colore rosso-bianco-rosso con inserito in nero (sul bianco) il numero del sentiero

Va posto all'inizio del sentiero e in prossimità dei bivi ed in altri punti dove è utile confermare la giusta continuità dell'itinerario numerato.



Freccia di colore rosso

Indica una sorgente, una fonte, un rio d'acqua nelle vicinanze.

Picchetto segnavia

Va posto lungo sentieri che attraversano terreni aperti o pascoli privi di elementi naturali di riferimento sui quali apporre i segnavia.



Ometto di pietre

Dove realizzabile, costituisce un sistema di segnaletica efficace, naturale, discreta, duratura, economica e ideale. A differenza del segnavia a vernice, l'ometto è visibile anche in condizioni difficili, specie durante improvvise nevicate sui sentieri di alta montagna, in caso di nebbia fitta e nell'attraversamento delle pietraie.



LA SEGNALETICA

La segnaletica è un elemento indispensabile per una frequentazione sicura della montagna: aiuta a seguire correttamente un itinerario offrendo, allo stesso tempo, utili indicazioni sul territorio. La Regione Piemonte, nel 2002, ha adottato la segnaletica proposta dal Club Alpino Italiano, uniformando così, su tutto il territorio regionale, il modo di indicare i sentieri.

LA SEGNALETICA PRINCIPALE o Verticale

TABELLA SEGNAVIA

Si usa per indicare la direzione delle località di destinazione del sentiero e il tempo necessario per raggiungerle per un medio escursionista.

	Meta Ravvicinata	0.30
211	Meta Intermedia	1.40
	Meta d'itinerario	3.10

TABELLA LOCALITÀ

La troviamo nei punti più significativi di un percorso (colli, alpeggi, rifugi, piccoli centri abitati) che trovano riscontro sulla cartografia; indica il nome della località dove ci si trova e la relativa quota.

Nome
Località
000 m

TABELLA PER VIA FERRATA

È posta all'inizio di un sentiero di accesso ad una via ferrata o ad un sentiero attrezzato impegnativo nonché all'inizio del tratto attrezzato.



REGIONE PIEMONTE



COME MI ORGANIZZO?

Per preparare una buona gita è importante:

- 1 scegliere un **percorso adatto** alle tue capacità e alle tue forze;
- 2 cercare di conoscere più cose possibili, leggendo una guida o prendendo **informazioni** da chi già conosce tale percorso;
- 3 studiare il percorso su una **carta topografica**, utilizzando le indicazioni a pagina 16;
- 4 ascoltare le **previsioni del tempo** rimandando la gita se è previsto un peggioramento;
- 5 **preparare lo zaino** la sera prima della partenza con tutto il necessario descritto a pagina 13.

Filippo è partito di buonora per godere delle migliori condizioni atmosferiche.

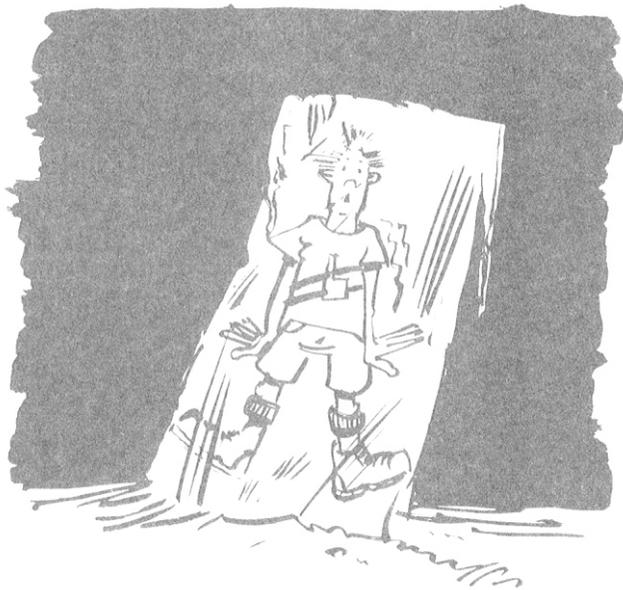


REGIONE PIEMONTE



COSA MI METTO?

Luca aveva detto:
"Questa mattina il
tempo è splendido: con
il caldo che farà è
inutile che mi porti la
giacca a vento".

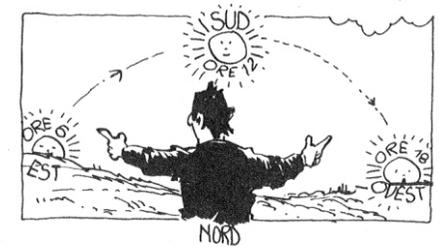


Le **condizioni del tempo in montagna** possono essere molto **variabili**: devi essere in grado di affrontare il caldo e il freddo, il vento e la pioggia.



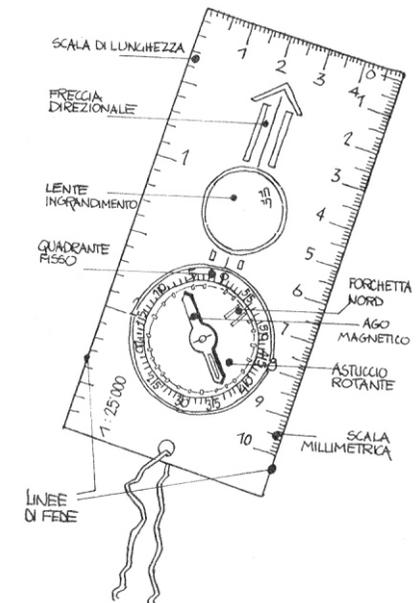
B Orientamento della carta con il sole.

Il sole si trova ad Est alle ore 6, a Sud a mezzogiorno, a Ovest alle ore 18 (con l'ora legale occorre aggiungere un'ora). Quindi, essendo il Nord della carta in alto, bisogna leggerla voltando le spalle al Sud.



C Orientamento della carta con la bussola.

Con la bussola, l'orientamento può avvenire in modo molto più preciso: l'ago magnetico dello strumento ti segnala sempre il Nord, quindi puoi facilmente orientare la carta in quella direzione.



D Orientamento con gli alberi.

Orienta la carta tenendo la schiena rivolta verso il lato degli alberi maggiormente ricoperto di muschio, che è quello rivolto a Nord!

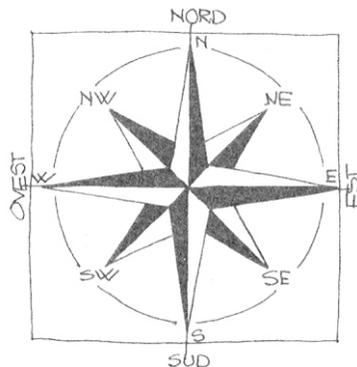


Come si orienta la carta topografica

Per orientare la carta devi ruotarla fino a ch  il Nord della carta corrisponde al Nord geografico.

Nella carta topografica:

- **IL NORD   IN ALTO**;
- il Sud   in basso;
- l'Est   a destra;
- l'Ovest   a sinistra.



A Orientamento della carta "a vista"

Se sai dove ti trovi e riconosci con certezza un punto lontano (una cima, una borgata, ecc.) ruota la carta fino ad allineare i due punti sul terreno con i corrispondenti punti sulla carta.



Per un'escursione in montagna ti servono i seguenti indumenti e attrezzi:

- Scarponcini da trekking
- Calze di lana
- Calzini di cotone
- Pantaloni lunghi e corti
- Maglietta (con ricambio)
- Camicia
- Maglione (o due felpe leggere)
- Giacca a vento
- Berretto di lana (e di tela)
- Guanti
- Mantella per la pioggia
- Bastoncini telescopici da trekking (facoltativo)

Durante le soste copriti subito e alla fine della gita non tenerti addosso la roba bagnata o sudata. Lascia in macchina quanto serve per cambiarti al ritorno: scarpe, calzini, maglietta, tuta.



COSA METTO

NELLO ZAINO?



Le ultime parole di Marco: "Ci metto dentro quattro lattine di coca cola, sei panini, la radiolina..., tanto lo zaino è grande".

Lo zaino è indispensabile: permette di trasportare comodamente tutto ciò che ti serve. Sceglينه uno di misura media, possibilmente con un sistema che separi la superficie dello zaino dalla schiena (bastino).

Non usare borse, sacchetti e simili: non sono pratici e adatti per un'escursione in montagna.

Lascia a casa il superfluo: appesantirebbe lo zaino e aumenterebbe la tua fatica.



La **carta topografica** è fondamentale. Devi sapere due cose importanti: **come si legge** e **come si orienta**.

Come si legge la carta topografica

La scala: le più usate in montagna sono le carte 1:25.000 (ad ogni centimetro sulla carta corrispondono 25.000 centimetri, cioè 250 metri, sul terreno) ed 1:50.000 (1cm = 500metri).

Ti serve per una valutazione approssimativa della lunghezza del tragitto.

Tinteggiatura: nelle carte a colori, gradazioni più scure di grigio o marrone rappresentano quote più elevate, il verde rappresenta le zone boschive, l'azzurro i ghiacciai.

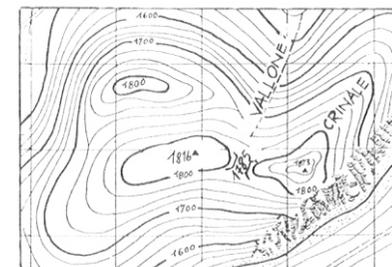
Ti serve per capire la natura del terreno che devi percorrere.

Quote: le carte indicano la quota in metri dei punti significativi (cime, colli, laghi, costruzioni).

Ti servono per una valutazione dei tempi di percorrenza (mediamente si calcola un'ora per ogni 300 metri di dislivello in salita e 500 metri in discesa).

Curve di livello: uniscono con una linea punti con la stessa quota e sono tracciate a intervalli di livello generalmente di 100, 25 o 20 metri (è indicato sulla legenda della carta).

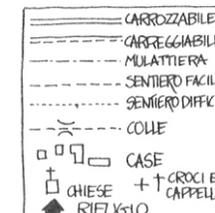
Ti servono per valutare la pendenza del terreno e la sua conformazione: più le curve sono fitte, maggiore è la pendenza; le concavità a monte indicano i crinali, quelle a valle i valloni.



Simboli relativi all'**idrografia** (in azzurro nelle carte a colori, in nero nelle altre).



Simboli relativi alla **vegetazione**.



Simboli relativi a **strade, costruzioni, sedi umane**.



COME SEGUO

IL SENTIERO?

L'ORIENTAMENTO

Durante l'escursione non accontentarti di andare a rimorchio di chi "conosce la strada": **impara a contare su te stesso/a**. Scegliere il percorso giusto, capire dove ti trovi, orientarti quando la visibilità è scarsa, ritrovare la strada del ritorno possono diventare un gioco entusiasmante e non troppo difficile: ti risparmierà fatiche inutili e brutte esperienze.

A casa, il giorno precedente la gita, osserva l'itinerario sulla carta topografica, prestando attenzione alla direzione e all'andamento del sentiero, ai bivi, alle caratteristiche del terreno (pendenza, zone boschive o rocciose, presenza di costruzioni, sorgenti, ecc.) e alle principali vette circostanti.



Durante l'escursione, usa la carta ogni volta che hai dubbi sul percorso, orientandola nel giusto verso e distendendola possibilmente a terra; guardati intorno, osserva ogni elemento che può essere utile per il ritorno.



Devi mettere nel tuo zaino tutto il necessario:

- **Cibo**
- **Borraccia, possibilmente di tipo termico**
- **Thermos per eventuali bevande calde (the, tisane...)**
- **Coltellino multiuso**
- **Cartina topografica della zona**
- **Bussola**
- **Altimetro (facoltativo)**
- **Torcia elettrica con batterie cariche**
- **Binocolo** (facoltativo, un 8x30 è ideale per osservare gli animali senza disturbarli)
- **Occhiali da sole**
- **Crema protettiva**
- **Qualche cerotto e garza**
- **Indumenti di ricambio**



COSA MANGIO?

COSA BEVO?

Piero non voleva mangiare, per paura di ingrassare. Gianni aveva paura di morire di fame...



Camminando in montagna **consumi molte energie**: ci vuole dunque una corretta alimentazione, adatta a reintegrarle senza appesantirti.

A casa, prima di partire, consuma un'abbondante **colazione**, ricca di carboidrati e bevande zuccherate: biscotti, latte, un po' di frutta secca, marmellata o miele, frullato o the zuccherato.

Cibo da portare nello zaino:

- Due o tre panini imbottiti (prosciutto, formaggio o simili)
- Parmigiano
- Crackers, fette biscottate
- Verdure crude (ad es. carote, pomodoro, finocchi)
- Frutta fresca
- Frutta secca o disidratata
- Una tavoletta di cioccolato fondente o 2 marmellate
- Acqua (minimo 3/4 di litro) nella borraccia
- Bevande calde nel thermos

Conviene riporre tutto, o almeno gli alimenti che si possono schiacciare, in contenitori di plastica.

Con il sudore se ne vanno liquidi e sali indispensabili per l'organismo: devi **bere poco ma spesso**. Non dimenticare quindi di avere sempre acqua nella tua borraccia, riempiendola quando trovi sorgenti o fontane, per non rischiare di trovarla asciutta proprio quando ti serve.

Evita le bevande frizzanti in lattina, che comportano tra l'altro un inutile ingombro e un difficile smaltimento.

Al ritorno a casa, fa una bella **cena** (minestrone di verdura con pasta o riso, verdure cotte, ecc.) e bevi abbondantemente (succo di ananas o pompelmo, ecc.)

