Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 11 (1955)

Heft: 2

Artikel: Norme essenziali per chi va in montagna

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998965

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Norme essenziali per chi va in montagna

Poichè moltissime saranno le cordate che in questi mesi estivi si cimenteranno in arrampicate su roccia, con o senza la dovuta preparazione, crediamo utile far conoscere i primi rudimenti dell'arrampicamento. Sia detto subito che queste brevi note non sono scritte per i vari alpinisti, per i rocciatori che fanno il quinto e sesto grado, ma per i principianti, per gli inesperti, per i giovani specialmente che, non avendo i mezzi per pagare una guida o per frequentare una scuola di alpinismo, attaccano creste e pareti rocciose senza nemmeno conoscere le cose più elementari. È appunto fra questa gente che la montagna fa le sue vittime: fra la gente che fa il secondo e il terzo grado perchè li ritiene adatti alle possibilità di chiunque, senza tener conto, invece, del fatto che anch'essi richiedono il possesso di una tecnica già notevole e che un « volo » può avere conseguenze mortali su un terzo come su un sesto grado.

Cominciamo dal modo di legarsi in cordata. Ci sono diversi sistemi per fare i nodi: consigliamo quello più in uso perchè è semplice e facile da capire e imparare. È il cosiddetto nodo « delle guide ». Basta raddoppiare la corda per un certo tratto e poi fare un nodo comune. Ne risulta un anello nel quale l'alpinista si infila con la testa e le spalle; oppure con le gambe se ha il sacco in spalla. Si restringe poi il nodo con successivi scorrimenti in modo che l'anello aderisca alla vita senza stringere troppo. Il sistema vale sia per il primo e l'ultimo di cordata sia per gli alpinisti che rimangono in mezzo. Soltanto che il capocordata e l'ultimo, dopo aver regolato il nodo, dovranno fare dei nodi comuni supplementari col pezzo di corda estremo che sarà rimasto penzolante, per maggior garanzia e anche per eliminare un ingombro. La cordata ideale è di tre elementi. Il più debole e il meno abile deve stare in mezzo. L'ultimo di cordata dev'essere sempre il più esperto dopo il capocordata. In roccia, la cordata di due è ottima e veloce a condizione che il primo sia una guida o che i due componenti siano altrettanto forti e preparati. Le cordate di cinque o più rocciatori sono sconsigliabili: meglio fare due cordate. Nel distribuire i metri di corda disponibili fra i vari componenti, bisogna tener presente che fra il capocordata e il secondo ci dev'essere il maggior tratto di corda possibile in modo che il primo possa avere in ogni evenienza la necessaria libertà d'azione. Finchè non si tratta di superare particolari difficoltà il capocordata può tenere una parte della corda arrotolata intorno al busto, da svolgere in caso di bisogno. Qualora la lunghezza della corda fosse esuberante, anzichè alla estremità l'ultimo si legherà diversi metri prima, avvolgendo intorno al corpo il pezzo di corda inutilizzato, o riponendolo nel sacco.

Quando si è legati in cordata non bisogna mai dimenticare di esserlo, altrimenti la corda diventa un pericolo. Uno solo deve comandare le manovre: il capocordata, che deve perciò sapere il fatto suo. La corda non deve mai essere abbandonata a se stessa: trascinata sulla roccia può impigliarsi e logorarsi, per cui al momento buono potrebbe diventare inservibile. Fra i vari componenti la corda deve quindi essere sempre leggermente tesa, variando la sua lunghezza a seconda delle difficoltà da superare. Quando si può procedere di conserva, è bene accorciare le distanze: il che si ottiene da parte del secondo e del terzo di cordata con la formazione degli anelli da impugnarsi con la sinistra. Anelli che bisogna fare e disfare continuamente e con facilità per non intralciare la marcia della cordata.

Nei punti difficili o esposti bisogna muoversi « uno alla volta ». Quando si muove il capocordata, il secondo deve sorvegliare attentamente le sue mosse, mollare gradatamente gli anelli che impugna, curare che la corda scorra senza inciampi fra le rocce, avvertire

quando la disponibilità di corda sta per finire, evitando assolutamente che il capocordata, compiendo un passaggio delicato, riceva un arresto brusco che potrebbe pregiudicare l'intera cordata. Il capocordata non si fermi se non quando abbia trovato un posto adatto per fare una buona sicurezza: piuttosto faccia slegare il secondo aumentando il tratto di corda a sua disposizione e portandosi più in alto. Salendo a loro volta il secondo e il terzo *non debbono mai* aggrapparsi alla corda, nemmeno in caso di « volo »: il capocordata, mentre resisterebbe al peso di un corpo anche abbandonato nel vuoto, potrebbe non resistere a un violento strattone impresso alla corda e inaspettato.

Quando in una cordata c'è una ragazza, agli effetti delle manovre è come se non ci fosse. Salvo casi eccezionali, una donna non potrà mai avere la forza di sostenere il peso di un uomo che « vola ». Se una cordata di tre elementi è composta da due uomini e una donna, quest'ultima deve stare in mezzo e quando si muove dev'essere assicurata dal capocordata, coadiuvato se occorre dall'ultimo. Quando si muove l'ultimo di cordata è il capocordata sempre che lo deve assicurare e non la ragazza, che deve starsene tranquilla come se i due uomini fossero legati fra loro. Così pure, quando si muove il capocordata in un punto difficile o esposto, è l'ultimo di cordata che deve manovrare la corda e fare assicurazione.

Abbiamo parlato di assicurazione. Spieghiamo di cosa si tratta. L'assicurazione si ha quando un alpinista si muove, salendo e scendendo, e un suo compagno tiene saldamente la corda che lega i due, ritirandola a mano a mano che l'altro si avvicina (nel caso della salita) o lasciandola scorrere a mano a mano che si allontana (in caso della discesa). La corda può essere tenuta in due maniere: impugnandola semplicemente con le due mani o facendo la cosiddetta *assicurazione a spalla*. La prima assicurazione è consigliabile soltanto se la roccia è molto facile e se l'alpinista che si muove pesa poco rispetto a chi lo assicura. Altrimenti bisogna sempre fare l'assicurazione a spalla. Attenzione però: la corda impugnata a braccia larghe da chi fa l'assicurazione non passa prima sulla spalla e poi dietro la schiena, ma passa prima dietro la schiena e poi sulla spalla opposta al fianco che la corda stessa sfiora. Questo perchè, in caso di « volo » dell'assicurato, lo strappo deve essere impresso alla corda e dal basso può essere neutralizzato con la forza delle reni e la spalla su cui passa la corda non verrà mai a trovarsi pericolosamente e di colpo sulla verticale del caduto, come succederebbe invece nella posizione sbagliata.

Vediamo ora come si arrampica. Anzitutto bisogna arrampicare con le gambe e soprattutto coi piedi: braccia e mani devono servire, tranne casi speciali, a mantenere l'equilibrio. Issarsi a forza di braccia, aggrapparsi agli appigli con le dita e sollevare il corpo di peso, non è arrampicare: è compiere una ginnastica faticosa e pericolosa che in breve stroncherebbe non solo un alpinista, ma anche un acrobata da circo equestre. L'arrampicamento è un gioco basato sull'agilità e sull'equilibrio, una ricerca di punti di sostegno per i piedi e di punti d'appoggio per le mani. Per trovare tali punti o appigli non bisogna tenersi appiccicati alla roccia, strisciarvi contro a guisa di serpenti, dominati dalla paura e dall'istinto che ci fanno solitamente sperare nell'attrito dei vestiti: bisogna invece mantenere in ogni momento la posizione eretta, naturale, col corpo ben staccato dalla roccia in modo da avere la massima libertà di muoversi, di guardarsi attorno, di esaminare la via di salita. Anche se la roccia è facile procedere sempre con calma, con movenze di gatto, mai superare passaggi d'impeto, mai compiere scatti che possono provocare il cedimento degli appigli, studiare il passaggio prima di compierlo per non correre il rischio di rimanere poi « impastati », muoversi soltanto quando si è ben sicuri e padroni del punto raggiunto, non usare mai le ginocchia, i gomiti e il fondo della schiena perchè ciò vorrebbe dire compromettere seriamente l'equilibrio (ginocchia e gomiti offrono superfici convesse malsicure e il fondo della schiena si trasforma facilmente in una slitta), non muovere mai più di un arto alla volta, e soltanto dopo che gli altri tre siano perfettamenti sicuri, diffidare degli eventuali ciuffi erbosi che si possono incontrare, accertarsi sempre che gli appigli, specie se la roccia è friabile, siano saldi, non iniziare la salita se non si è certi che il compagno che deve assicurare sia in posizione di sicurezza, non distrarsi mai quando una corda ci lega ad altri compagni.

A questo punto riteniamo necessario parlare anche della discesa a corda doppia, da farsi non per scendere da una guglia raggiunta dopo una ardita arrampicata alla portata di rocciatori provetti e dalla quale sarebbe impossibile ridiscendere in modo diverso, ma in casi di assoluta necessità. Qualsiasi alpinista medio, pur facendo ascensioni normali e percorrendo vie comuni, può trovarsi per cause varie (sbaglio di strada, fallito tentativo di salita, cambiamento repentino delle condizioni della roccia per grandine, neve o gelo) in una situazione difficile dalla quale si esce solo con una calata a corda doppia. È opportuno conoscere quindi questa manovra e impararla prima che si sia obbligati a compierla, per salvarsi, senza corda di sicurezza, in luoghi esposti e pericolosi e magari mentre infuria la tormenta.

Fra i vari sistemi di calata, il più facile e sicuro è il sistema « Dülfer »: la doppia corda che scende dal punto di fissaggio passa fra le gambe, gira intorno alla coscia sinistra (o destra), si alza diagonalmente verso la spalla opposta, gira intorno al collo (alzare il bavero della giubba a vento), passa sull'altra spalla e scende davanti all'alpinista verso il basso. La mano destra impugna la parte della doppia corda che scende dall'alto; la sinistra quella che pende in giù. Per scendere basta sedersi comodamente sulla corda che passa sotto la coscia, non aggrapparsi disperatamente con la destra ma lasciare che questa scorra lungo la corda, sollevare ritmicamente con la sinistra la corda che pende per aiutarla a scorrere lungo il collo e mantenersi coi piedi il più lontano possibile dal pendìo in modo che il corpo, inclinato su un fianco, sia ben proteso in fuori dalle gambe quasi a squadra: non aver paura del vuoto, tener presente che se i piedi si abbassano troppo è facile sbattere il naso contro la roccia e mantenere i piedi larghi, altrimenti si corre il rischio di ruotare intorno al perno formato dai piedi uniti, finendo con la nuca contro la parete. Nel vuoto scendere con le gambe sollevate a squadra. Per le prime volte bisogna calarsi a corda doppia legati con una corda di sicurezza tenuta da un compagno in posizione di assicurazione a spalla. Solo quando l'alpinista avrà acquistato una perfetta padronanza di movimenti e non correrà più pericolo di mollare la presa — il che vorrebbe dire una brutta fine — potrà scendere senza la corda di sicurezza.

F. C.