Sci-escursionismo : preparazione di una gita

Autor(en): **Verzaroli, Aldo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 2

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000110

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sci-escursionismo: preparazione di una gita

di Aldo Verzaroli

L'idea
- nasce da un'esigenza dei giovani
- nasce dal desiderio di una persona (monitore)
- nasce dall'esigenza di una società

Pianificazione
- tipo di gita
  - di media montagna
  - d'alta montagna
- scopo
  - allenamento della condizione fisica
  - studio del terreno + istruzione con o senza neve
  - miglioramento della tecnica (sciistica; salita e discesa)
  - migliorare le amicizie
  - introdurre gente nuova nell'ambiente dello sci-escursionismo
- difficoltà
  - di ordine tecnico
  - di ordine fisico

Propaganda
- all'interno del gruppo già formato
  - giovani che richiedono il corso o gita
  - società che organizza per i suoi membri
- aperto a tutti
  - sui giornali e mass media in generale
  - manifesti

Stesura del programma di massima: uguale (=) concretizzare le varie idee (se possibile per iscritto)

Verifica del programma di massima
- possibilità di svolgimento sul terreno: SICUREZZA, interesse tecnico e didattico
- costi limitati
- disponibilità di accompagnatori (monitori)
- disponibilità di materiale tecnico
- disponibilità di alloggi (capanne, ecc...)
- consultazione di persone esperte del luogo (guardiani, guide, altri monitori esperti, enti vari ecc.)

Stesura del programma definitivo

Distribuzione ai partecipanti: ISCRIZIONI DEFINITIVE

Prenotazioni: capanne, palestre, veicoli, eventualmente personale specializzato

Eventuali soluzioni di ripiego

Organizzazione dettagliata
- chi, come, dove
- alimentazione e adattamento

Annuncio corso o gita G + S

Riunione informativa
- verifica presenze
- verifica materiale
- schiarimento dubbi
- presentazioni - conoscenze

Conferme: due o tre giorni prima
- servizio meteo
- capanne - pensioni
- eventualmente mezzo di trasporto
- eventualmente ai partecipanti (in caso di dubbio)

Inizio attività
- presentazioni - conoscenze
- valutazioni reali capacità dei partecipanti
- DIVERTIMENTO = ANCHE SICUREZZA
- verifiche e discussioni bilaterali!

Secondo programma

Conclusione attività: consuntivi
- tecnico-didattici
- finanziari

Restituzione materiale

Serata conclusiva
- cena o castagnata
- presentazione diapositive o foto
- testimonianze e presentazioni ad eventuali amici
- eventuale pianificazione per futura gita (o corso)
- propaganda per attività futura

Supponendo che quanto esposto nello schema sia in parte scontato e conosciuto, vogliamo qui esaminare solo alcuni aspetti dell'organizzazione di una gita.

Lo scopo

Chi organizza una gita o un corso con dei giovani deve tener in considerazione un obiettivo principale da raggiungere. Questo può essere determinato dalle esigenze stesse dei partecipanti o da esigenze sorte nell'ambito di una società.
Così una gita può essere di «piacere» (e lo dovrebbe sempre essere); d'istruzione; d'ambientamento (specialmente per dei principianti) o a scopo d'amicizia. Determinando uno scopo preciso bisognerà comunque tener conto del fatto che gli «allievi» saranno di capacità diverse (fisiche, tecniche e morali) e quindi bisognerà saper accontentare tutti e in tutto.
Sfruttare dei terreni che diano la possibilità ai più esigenti e ai meno forti di divertirsi e lavorare; ed impiegare i più preparati per migliorare anche i deboli, faciliterà il conseguimento dello scopo a tutti i livelli.

Verifica del programma di massima

Un programma di massima nasce spesso da discussioni fatte quasi per caso nei luoghi più disparati di questo «mondo». Dopo una selezione di idee fissate sulla carta, sarà quindi opportuno verificare che tutto possa funzionare. Innanzitutto la sicurezza! È questo forse il punto più importante. La sicurezza va prevista nella pianificazione di un'escursione. La scelta del terreno, il periodo, gli accompagnatori, le capacità dei partecipanti e un materiale adeguato saranno determinanti.
Bisognerà poi valutare il programma affinché rispecchi le esigenze dei partecipanti e lo scopo prefisso.
Per le gite di più giorni, nascono spesso problemi nella ricerca o prenotazione di alloggi; è quindi consigliato prendere contatto per tempo con eventuali guardiani di capanne o albergatori affinché si abbia la certezza che la pensione sia assicurata. Qualora vi fossero dei dubbi sull'agibilità di tratte sciistiche o altri punti oscuri, un'intesa preventiva a livello d'informazione è consigliata, con eventuali persone esperte delle regioni in considerazione.
Pensando all'attività da svolgere con dei giovani, in prevalenza studenti, non da ultimo sarà necessario un'accurato esame della situazione finanziaria affinché l'escursione sia alla portata di tutti.

Eventuali soluzioni di ripiego

Anche il programma apparentemente perfetto, può riservare delle sorprese. Possono essere degli imprevisti tecnici o delle condizioni atmosferiche avverse, alla base di tutto. Di solito capita sempre all'ultimo momento, quando non si ha più tempo per trovare altre soluzioni, da qui magari la scelta di annullare la gita o il corso, con tutte le conseguenze. Con un po' d'iniziativa è quindi utile organizzarsi per affrontare l'imprevisto. Conoscere eventuali altre possibilità nella zona o altrove, o procurarsi materiale per altre attività (per esempio sci di fondo o una palestra, ecc...) non crea molto lavoro supplementare a chi organizza per tempo, ma aumenta di molto le possibilità di riuscita.

Organizzazione nei particolari: alimentazione, adattamento

Risolti tutti i problemi geografici, logistici di trasporto e di personale, ci si dovrà occupare infine dell'alimentazione, adattamento in montagna, quindi la suddivisione delle tappe e del materiale sia individuale che di gruppo.
L'alimentazione per un'escursione di un giorno, non dovrebbe causare molti problemi. È consigliato rimanere sul tradizionale, prevedendo un pasto principale sostanzioso con alimenti gustosi ed accettati dal proprio stomaco

(può essere formaggio, salamino, pane, uovo, carne secca, ecc...)
Per consumare questo pasto principale, bisogna comunque prevedere una pausa di almeno un'ora e mezza affinché la digestione sia già ben avviata prima della ripresa di uno sforzo. È poi utile prevedere in parallelo il consumo di diversi piccoli spuntini distribuiti sull'arco della giornata, ad intervalli più o meno regolari di circa 1.30-2 ore. Per questi spuntini si presentano molto bene cioccolata, frutta secca, ev. legumi (carote).
Durante uno sforzo, specialmente a temperatura fredda, l'uso si frutta fresca (soprattutto arance o mandarini) non è molto consigliato, causando quest'ultima acidità di stomaco e problemi di digestione. Una maggiore attenzione deve essere data all'apporto di liquido al nostro corpo. Con uno sforzo prolungato, a temperature basse, e quindi aria piuttosto secca, la respirazione è veloce ed affannosa. Oltre al liquido che perdiamo nella traspirazione corporea, anche con il fiato eliminando forti quantità di vapore e quindi d'acqua con la conseguenza di una parziale disidratazione che dopo qualche ora porta a stanchezza e svogliatezza, piuttosto tipiche specialmente nelle persone non abituate. È quindi importante bere regolarmente qualche sorso di liquido (consigliato il tè) ad intervalli più o meno regolari (ogni ora-ora e mezza). In una gita della durata di 7-8 ore, bisognerà bere fino a due litri, per sostituire il liquido perso nella traspirazione. Per questo è utile portarsi un fornellino a gas ogni 6-7 persone, così da poter preparare diverse volte delle bevande calde.
L'alimentazione per le gite di più giorni va calcolata tenendo in considerazione le caratteristiche dei partecipanti. In tutti i casi è provato che, per esempio, su un corso di una settimana, si mangerà poco i primi 2-3 giorni, poi quando il fisico si sarà adattato alla quota e al clima, anche l'appetito aumenterà considerevolmente.
Anche l'adattamento vuole il suo ruolo nella programmazione di un'escursione. Il nostro corpo infatti reagisce con dei sistemi difensivi e delle nuove situazioni createsi esternamente.

Così, per esempio, la salita rapida a quote superiori ai 3500 m con teleferiche o altro, può creare dei seri problemi a chi non è abituato. In questi casi sarebbe ideale salire o in diverse tappe oppure dall'arrivo in alto delle teleferiche, anziché intraprendere subito delle ascensioni, scendere un po' più in basso, dove esiste la possibilità, e pernottare almeno una notte.
L'impostazione del ritmo poi è essenziale per un ottimo rendimento. Partire molto adagio per permettere un adeguato riscaldamento di tutti i muscoli, e poi dopo 15-20 minuti, aumentare leggermente e tenere poi questo passo per il seguito.
Effettuare delle soste ogni ora e mezza, permette un parziale ricupero di energie e di equilibrio respiratorio.

È comunque importante scegliere dei luoghi adatti per effettuare delle soste: in luogo pianeggiante dove si possa riprendere la marcia senza troppi problemi; in luogo sicuro, se possibile al sole e riparato dal vento. Coprirsi ed eventualmente cambiare la maglietta o camicia durante le soste superiori ai cinque minuti, anche se apparentemente non fa freddo.

Divertimento = anche sicurezza

Nell'affrontare una salita o una discesa di un pendio, bisogna effettuare un'organizzazione interna del gruppo efficace. Avere a disposizione nella classe qualche giovane magari più forte o con più esperienza degli altri, può essere un notevole vantaggio qualora il monitore sappia approfittarne. Dopo un attento esame della situazione, il capo gruppo deve essere in grado di individuare delle zone esenti da qualsiasi pericolo onde poter lasciare un po' di «libertà» ai suoi allievi. Per esempio l'allievo più forte condurrà il gruppo fino a un punto ben preciso e bene in evidenza, naturalmente sempre sotto lo sguardo del monitore. Si possono anche formare due o tre gruppetti e dopo aver designato un punto d'arrivo, lasciar far loro il percorso che ritengono migliore. Il monitore deve seguire in modo da poter intervenire in ogni momento. La gioia di sentirsi responsabilizzati indurrà i giovani ad una maggior autodisciplina apportando anche esperienze migliori di apprendimento.
Anche la discesa, qualora si è in grado di ritenerla priva di pericoli, può essere impostata con forme diverse di lavoro, dove il giovane è portato a rendersi conto del perché di una cosa.
Tutto questo presuppone delle enormi conoscenze tecniche e metodologiche di chi ha in mano la situazione. Ma può succedere anche il caso di poter imparare qualcosa dai propri allievi. Non è quindi giusto relegarli sempre ai posti arretrati, sgridandoli appena la punta di uno sci esce dalla traccia del primo. □