

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 54 (1997)
Heft: 6

Artikel: Escursione di gruppo con la tenda : il fascino del trekking in montagna
Autor: Tiefenbacher, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999292>

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: 18.02.2026

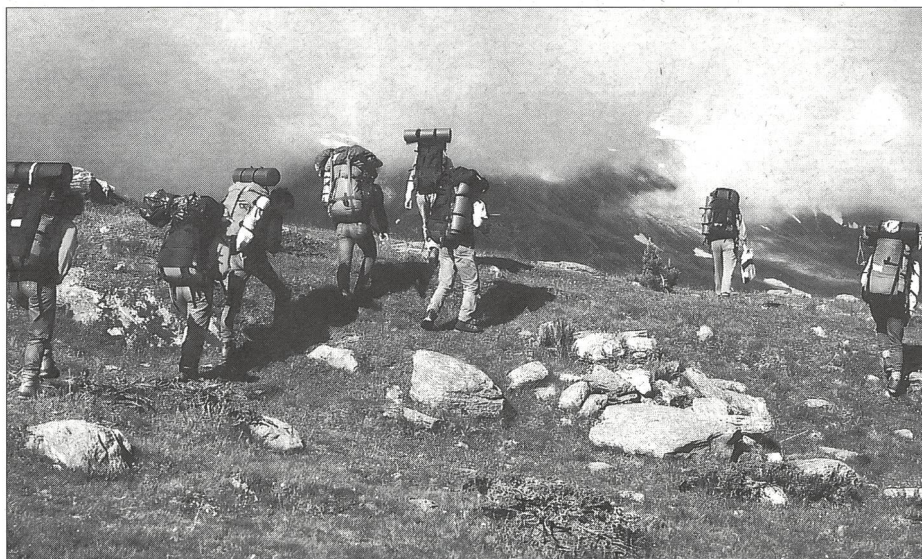
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Escursione di gruppo con la tenda

Il fascino del trekking in montagna

di Martin Tiefenbacher, Esperto G+S, Kriens

Avere al risveglio sopra di sé il sole nascente e davanti a sé il magnifico panorama delle cime alpine, costituisce senza dubbio uno dei punti salienti di una settimana di escursionismo in montagna. La cosa particolare è che si pernotta sempre in tenda! Questo articolo vuole indicare quali sono i presupposti per la buona riuscita di un'avventura tanto emozionante, che lascia ricordi indelebili in tutti i partecipanti.



... e portano un carico pesante.

Chi non conosce i resoconti di viaggio di quanti fanno trekking in Nepal, sulle Ande o in Nuova Zelanda? Attenzione però, non è certo detto che si debba andare tanto lontano! Anche in Svizzera si possono compiere queste cosiddette «Great Walks», impegnative escursioni sull'arco di più giorni lontani da ogni forma di civilizzazione. Anche chi è abituato ad andare in montagna non può sottrarsi al fascino particolare del trekking in tenda, quando si rinuncia alla discesa e si trascorre la notte non già nella capanna del CAS o in una pensione, ma in tenda, o addirittura sotto le stelle. Chi si pone con umiltà e con tutti i sensi svegli dinanzi alla natura e ne accetta le regole, riuscirà a vivere il vero sogno dell'epopea della montagna.

Una dimensione nuova nel settore delle vacanze

Non sono soltanto gli «idilliaci bivacchi» con vista sulle più alte montagne della Svizzera o la possibilità di assistere all'alba e al tramonto standosene nel sacco a pelo a rendere queste escursioni tanto affascinanti. Percorrere itinerari variati lontani da sentieri battuti porta ad una concezione e ad un rapporto diversi con la natura, ad osservare gli animali selvatici o a gustare il maestoso silenzio che si può sperimentare solo lontano dalle zone turistiche. Un buon risotto preparato su un leggerissimo fornello a benzina, discussioni amichevoli fino a notte inoltrata – sempre sotto le stel-

le – o rimanere ammirati a guardare il baluginio delle stelle nel cielo, sono altri elementi di un trekking alpino. L'essere in balia degli elementi atmosferici, la possibilità direi unica di vivere per qualche giorno una vita semplicissima, provare a comportarsi a misura d'uomo e nel rispetto dell'ambiente, fanno scoprire a molti nuove dimensioni delle vacanze.

Per esperti di montagna

Partecipare ad un trekking in montagna richiede conoscenze particolari ed una buona preparazione. Si tratta di un'impresa estremamente impegnativa, indicata soprattutto per giovani ed adulti che abbiano già partecipato ad escursioni in quota. Un trekking nell'altipiano, nel Giura o nelle regioni prealpine sia esso un fine settimana o un'escursione di diversi giorni, consente di fare le prime esperienze senza rischiare. Se il o la responsabile di un gruppo può contare su valide conoscenze teoriche e su buone capacità pratiche si può poi tentare l'avventura in montagna.

La fase di preparazione

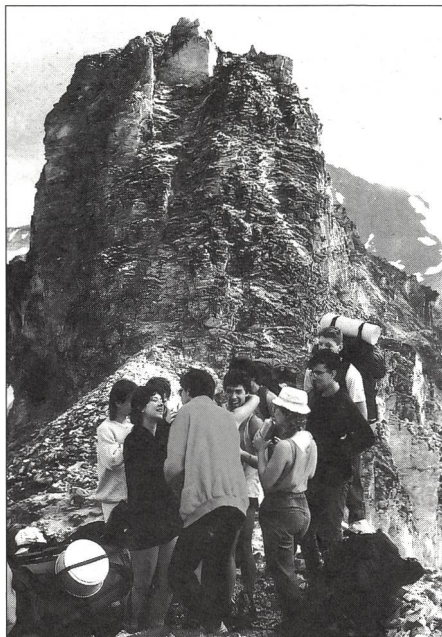
L'essere costantemente in giro, in condizioni a volte molto difficili, presuppone molto, sia ai responsabili che ai partecipanti. Affinché tutti i partecipanti possano avere dei buoni ricordi di un trekking in montagna, si deve prendere tutta una serie di misure pensate con la massima accuratezza. Il cosiddetto «principio della libera scelta» contribuisce in maniera essenziale alla riuscita dell'avventura; solo se i partecipanti si mostrano in un certo senso entusiasti e si lasciano motivare senza grosse difficoltà si può contare sulla loro piena capacità di resistenza e sulla necessaria «goodwill». I partecipanti inoltre dovrebbero vedersi attribuire un ruolo attivo sin dai primi momenti, già nella fase di pianificazione. Certo, è possibile che il loro parere influenzi il programma dell'escursione e che la loro partecipazione alle decisioni diventi una costante, fino a dare un'impronta particolare all'impresa, incentrata sugli stessi partecipan-

ti. Una collaborazione fruttuosa può aversi nella scelta e nella determinazione dell'itinerario, in particolare quando si deve decidere fra più varianti. Anche altri elementi, come la lunghezza delle singole tappe giornaliere, la pianificazione temporale o come occupare il tempo quando non si è in marcia dovrebbero essere analizzati in anticipo e dettagliatamente con i partecipanti. In tal modo tutti loro sanno che cosa devono aspettarsi e che cosa ci si attende da loro. Appare sensato anche parlare in anticipo dei pasti durante l'escursione e dell'attrezzatura necessaria. Per completare gli incontri di preparazione si può parlare anche di come comportarsi in modo rispettoso della natura e dell'ambiente in montagna e dei rischi e dei pericoli di un'impresa del genere. Ogni volta che ciò sia possibile, determinati compiti devono essere delegati ai membri della spedizione, perché ciò amplifica il senso di appartenenza al gruppo e rafforza la stima in sé stessi. Si possono delegare ai singoli partecipanti sia la preparazione di un piano orario che l'organizzazione del viaggio, che l'acquisto e l'ordinazione dei viveri o del materiale comune (tende, utensili da cucina ecc.)

Condurre un gruppo

Un gruppo però non deve essere soltanto accompagnato durante la fase di preparazione, ma anche guidato con prudenza durante l'escursione. In questi momenti può essere un grande vantaggio se i partecipanti si conoscono già e non devono quindi affrontare solo all'ultimo momento le varie fasi legate alla cosiddetta dinamica di gruppo. Gli organizzatori, dal canto loro, devono riflettere se non sarebbe forse il caso – e entro quali limiti – di tirarsi un po' in disparte, di abbandonare il loro ruolo forse dominante e di lasciare ai partecipanti, man mano che la loro esperienza aumenta, sempre maggiori spazi, senza mai dimenticare però le responsabilità che si hanno come monitore.

Sono molti gli aspetti da affrontare ed esaminare criticamente; come comportarsi con i partecipanti più lenti? Formiamo diversi «gruppi di prestazione»? Quando facciamo le



Ce l'abbiamo fatta!

pause? Dove ci diamo appuntamento? Le attività sportive e le fasi di recupero sono più o meno in un rapporto adeguato? Si deve pensare a organizzare itinerari alternativi per chi non è stanco? Si adeguano tutti alle regole d'igiene? Chi è responsabile della cucina? Si formano diversi gruppi, destinati a limitarsi reciprocamente? Chi decide chi sta in tenda insieme? Come la mettiamo con la puntualità? Come ci comportiamo nei momenti critici (ad es. quando cambia il tempo, se uno del gruppo si ferisce, se le condizioni del sentiero impediscono di proseguire, se qualcuno arriva al limite delle sue forze troppo presto e non ce la fa più a proseguire? ecc.)?

Particolare molto importante: gli organizzatori dovrebbero essere sempre informati sulle condizioni psicofisiche dei partecipanti, per poter intervenire in modo adeguato, se necessario. Si tratta di un compito molto delicato, che si può adempiere nel modo giusto solo se si cerca un costante contatto con tutti i membri della spedizione e si riesce a seguire lo svolgersi degli avvenimenti. In un gruppo piccolo si dovrebbe ancora riuscire a farlo. Proprio per questo, per il trekking in montagna, le dimensioni del gruppo non dovrebbero superare le 8, massimo 12 persone. Per esperienza personale so che è molto più difficile riuscire a

guidare il gruppo quando esso è più grande. Una assistenza completa richiede capacità particolari ed una specie di sesto senso per «le cose mai dette». Di seguito alcuni dei possibili criteri di osservazione: per qualcuno lo sforzo richiesto è eccessivo? Sono tutti integrati nel gruppo? Qualcuno ha delle piccole ferite (ad es. vesciche ai piedi?); Il benessere del gruppo è intaccato perché qualcuno ha troppo freddo la notte? Anche per motivi di organizzazione è consigliabile limitare le dimensioni del gruppo: spesso può diventare difficile – quando si è forse a 2300 metri di quota – riuscire a trovare un bivacco adatto ad accogliere per la notte più di tre o quattro tende di piccole dimensioni.

Flessibilità e sensibilità

Al responsabile si chiede una notevole quantità di sensibilità, sapersi imporre in situazioni nuove e imprevedibili e la capacità di riuscire a prendere rapidamente le decisioni giuste in determinati casi. Riuscire a vedere come funzionano i rapporti di forza all'interno del gruppo durante l'escursione aiuta il monitore a intervenire in eventuali conflitti, a sforzarsi di promuovere il dialogo fra tutti e se necessario a intervenire, sempre con le dovute cautele. Un metodo che si è rivelato valido è quello di uno sguardo d'insieme sulla giornata appena trascorsa; di sera, dopo cena, il gruppo si riunisce e riflette brevemente sui recenti avvenimenti. Si illustrano le esperienze fatte, sia positive, sia negative, ci si scambiano idee e contemporaneamente si ha la possibilità di discutere il programma per il giorno successivo.

Decisioni collettive

Se i partecipanti si sentono presi sul serio dal responsabile e non lasciati in disparte con i loro problemi, può verificarsi che durante l'escursione improvvisamente si debbano prendere decisioni collettive (ad es. modifica della tabella di marcia, percorrere itinerari alternativi, sospendere in anticipo l'escursione). Divergenze di opinione, che causano sempre un clima di tensione o persino piccole lotte

te di potere sotterranee che finiscono con lo scoppiare apertamente nei momenti più critici, costituiscono un rischio accessorio che a seconda dei casi deve essere assolutamente evitato! Trasparenza ed apertura creano un'atmosfera di fiducia; per il monitore è di fondamentale importanza che i partecipanti si sentano accettati come partner alla pari nel momento di prendere determinate decisioni in quanto in tal modo si garantisce che anche nelle situazioni più «elettriche» e tese ci sia la volontà di risolvere la situazione in modo costruttivo, magari di giungere ad un compromesso, senza turbare inutilmente una atmosfera peraltro piacevole. Anche in questo caso vale il principio: quanto più grande è il gruppo, tanto più sforzi sono necessari per far partecipare tutti alle discussioni ed alle decisioni.

La preparazione è (quasi) tutto...

Fra i lavori preparatori che incombono sugli organizzatori troviamo in particolare la ricerca di informazioni sull'itinerario previsto e sui posti per pernottare, il reperimento di itinerari e alloggi alternativi se le condizioni meteorologiche dovessero peggiorare e la creazione di una organizzazione di soccorso adatta alle spedizioni in montagna. Poco prima della partenza si devono avere inoltre informazioni fresche sulle condizioni dei sentieri che si percorreranno (ad es. la neve impedisce il passaggio sui sentieri che si vogliono percorrere o ricopre le zone scelte per i bivacchi?), e l'evoluzione del tempo devono essere seguiti con la massima attenzione. Una escursione di diverse ore – con lo zaino pieno – fatta durante una riunione di preparazione, consente inoltre di valutare chi vuole partecipare e lo aiuta ad auto-valutarsi in modo corretto. Questa misura di prudenza contribuisce a evitare che al trekking partecipi chi potrebbe avere poi dei problemi, che finirebbero con il rovinare l'avventura a tutti. Nello stesso tempo un «test» del genere offre la possibilità di controllare per tempo l'equipaggiamento (ad es. scarpe, zaini, vestiti).

Rischi e pericoli

In montagna repentini cambiamenti delle condizioni atmosferiche costituiscono una fonte di pericolo da non sottovalutare. I peggioramenti sono rapidissimi e ci si può trovare all'improvviso confrontati a temporali, neviccate o nebbia fitta. Pernottare in tenda durante una nevicata può costituire una bella esperienza, a patto naturalmente che tutti siano adeguatamente preparati! Nelle spedizioni di trekking con pernottamento in tenda, durante la ricognizione si deve assolutamente cercare un rifugio per i casi di emergenza (cascine, capanne, rifugi), che si possa raggiungere senza pericoli e senza marce troppo lunghe. In caso di forte temporale anche una rientranza della roccia può offrire una certa protezione. Non si dovrebbe mai piantare una tenda in un posto esposto (ad es. su una collina, lungo pendii soggetti a cadute di massi); nello scegliere il posto del bivacco si deve prestare la massima attenzione alle particolarità e alle forme del terreno. Con una buona protezione impermeabile (che ripari anche l'equipaggiamento, ad es. anche un telo in nylon per lo zaino), se necessario si può marciare anche sotto la pioggia fino a quando lo consentono le condizioni del sentiero. In caso di forte nebbia, neviccate o problemi di orientamento sono necessarie decisioni rapide; fermarsi e eventualmente organizzare un bivacco, se non ci sono pericoli, oppure tornare indietro. Prevenzione di infortuni e malattie: ogni intervento deve essere riflettuto e ponderato; escoriazioni, tagli, storte (causate ad esempio da salita o discesa imprudente o troppo veloce), possono essere facilmente evitati, come d'altra parte ustioni e bruciature (causate per lo più da disattenzione mentre si cucina). Il monitore deve essere costantemente d'esempio! Si possono evitare raffreddori se durante le pause o non appena raggiunta la meta della marcia ci si cambia indossando abiti asciutti; la biancheria di riserva deve essere conservata nello zaino sopra a tutto, protetta in sacchetti impermeabili. Regole d'igiene: subito dopo l'arrivo al bivacco si stabilisce un posto da destinare a latrina, che prima della partenza sarà ricoperto con terra o pietre. Tutti si lavano ogni giorno, se

necessario con la neve, le posate e il pentolame devono essere sempre pulite. Anche in ciò il monitore è un esempio da seguire!

Riassunto

Le escursioni in tenda sulle Alpi rappresentano anche ai giorni nostri un tipo di avventura affatto particolare, ben diversa da quelle che promettono soltanto «fun» e «action» di breve durata, e offrono delle esperienze profonde e durevoli! Se gli organizzatori pianificano l'escursione con la dovuta accuratezza, hanno notevole senso di responsabilità, possono contare su approfondite nozioni di tecnica e applicano nella pratica le loro conoscenze di psicologia del gruppo, il trekking in montagna si rivela per tutti i partecipanti una di quelle esperienze affascinanti ed entusiasmanti che rimangono impresse nella memoria per anni.

Provate anche solo ad immaginare la sensazione che si prova, circondati da gente simile a voi, ad assistere al levarsi del sole dal vostro sacco a pelo! Convinti? E allora, cara lettrice, caro lettore, quando organizzate anche voi un trekking con un gruppo? Per altri consigli ed ulteriori informazioni per l'organizzazione di trekking in montagna e per proposte concrete di itinerari l'autore è a vostra disposizione.

Consigli e suggerimenti

Stagione

Nella maggior parte dei casi il trekking in montagna si può fare a partire da luglio, se le condizioni di innevamento lo permettono. Chi vuole rimanere oltre i 2500 metri di quota, all'inizio di luglio troverà probabilmente ancora parecchi centimetri di neve, che potrebbero mettere in forse l'uso dei posti (già visitati in precedenza) adatti al bivacco. In autunno è particolarmente impressionante la varietà di colori che la natura offre, ma in questa stagione si dovrebbe ripiegare sulle capanne, in quanto spesso è troppo freddo per il pernottamento in tenda e fa buio già nel tardo pomeriggio. Inoltre, a partire da ottobre, non si possono escludere neviccate anche a basse quote.

Scelta dell'itinerario

L'itinerario complessivo deve essere adatto alle capacità dei partecipanti. Tappe giornaliere fra i 15 e i 30 chilometri con una durata di marcia di circa 4-8 ore si sono sempre rivelate ottimali. Altro consiglio è di aumentare gradatamente la lunghezza delle tappe giornaliere. Una giornata di riposo, con due pernottamenti nello stesso posto, collegata magari ad una mini escursione nei dintorni o ad un programma accessorio per chi proprio non sa stare fermo, rendono il programma ancora più interessante per tutti.

Escursione con la tenda o pernottamento in capanna?

In alcune regioni è possibile anche organizzare una spedizione pernottando sempre in capanna; di volta in volta le tappe fanno capo ad un rifugio del CAS o a una capanna privata. Vantaggi nei confronti di una escursione con la sola tenda: non è necessario portare tende, sacchi a pelo, fornellini e una parte delle provviste (se si sceglie la formula mezza pensione), il che comporta una notevole riduzione del peso e un certo risparmio di spazio. Comunque questa soluzione fa lievitare i costi di un'escursione e va perduto il fascino del bivacco ad alta quota. Spesso si può organizzare una spedizione combinata tenda-rifugio; una o due volte si pernotta in capanna, le altre notti si passano in tenda.

Programma accessorio

Una partenza ritardata per dare modo di recuperare le forze con un sonno più lungo, a patto che la tabella di marcia lo consenta, una sosta più lunga per il mezzogiorno (ad es. una «siesta» su un passo o sulla cima di una montagna) oppure l'arrivo anticipato sul posto del bivacco, consentono ai partecipanti di dedicarsi ad attività che in un certo senso possano compensare la marcia pura e semplice. Un bagno freddo in un torrente, organizzare un gioco per strada, visitare un villaggio o un museo, cercare bacche, cercare di catalogare le piante che si incontrano, leggere un libro, avere tempo per scrivere le proprie impressioni sulla pagina del diario, o semplicemente un po' di ozio, sono

tutti elementi che rendono più vario e attraente un trekking alpino.

Come comportarsi in montagna

Durante un trekking alpino si dovrebbe sempre cercare di trasmettere ai partecipanti approfondite conoscenze in diverse materie come lettura della carta, orientamento, osservazione delle condizioni meteorologiche, cucina da campo e preparazione del campo (tenda, fuoco, WC). L'educazione ad un atteggiamento rispettoso e addirittura premuroso nei confronti della natura e le spiegazioni su come ci si comporta in montagna non possono inoltre essere trascurati.

Ricognizione

Una spedizione di trekking in montagna presuppone una pianificazione nel lungo periodo. Tutti i percorsi impegnativi infatti devono essere esaminati di persona, e in montagna ciò è possibile solo durante i mesi estivi. Se possibile l'escursione dovrebbe essere preparata già un anno prima, per poter procedere ad una ricognizione sul terreno nello stesso periodo in cui essa si terrà. Studiare le carte e i libri specializzati è un'ottima preparazione, ma in nessun caso può sostituire la ricognizione sul posto.

Rinuncia alle cose materiali

L'avventura inizia già con la scelta del materiale. La parola d'ordine è limitarsi all'essenziale perché solo le cose strettamente necessarie trovano posto in uno zaino; in fin dei conti il tutto verrà portato a spalla per parecchi giorni, e nessuno vuole crearsi inutilmente dei problemi aggiuntivi a causa del «sovrappeso». Il peso massimo di uno zaino per un giovane è di circa 12-15 chili, per gli adulti fra i 15 e i 20. Torce elettriche pesanti, biancheria di ricambio in eccesso, un walkman, ad esempio, restano a casa! Non è neanche necessario che ciascuno si porti dietro un'attrezzatura fotografica.

Attrezzatura

Non sempre vale la pena di acquistare materiale nuovo; parecchie co-

se possono essere chieste in prestito o affittate in negozio!

Scarpe da montagna di buona qualità e comode (ad esempio scarpe da trekking con una buona suola e tallone rinforzato) sono il migliore presupposto per una marcia il più possibile tranquilla. Una protezione dalla pioggia o dal vento (ad es. giacche a vento impermeabili traspiranti, a prezzi abbastanza contenuti, con rivestimento in Texapore) e un pullover da montagna sono indispensabili, ma non si deve neanche dimenticare il principio «della cipolla»: la cosa migliore è indossare diversi strati di vestiti leggeri uno sopra l'altro, per ottenere un migliore isolamento termico. Uno zaino adatto alla persona, con armatura interna e cintura molto alta, facilita la marcia. Molto importante è riservare durante il primo giorno abbastanza tempo per assestare nel migliore dei modi lo zaino di tutti i partecipanti; al massimo la metà del peso dovrebbe gravare sulle spalle, mentre l'altra metà si ripartisce sulle anche. Un volume fra i 50 e i 70 litri è sufficiente per portare materiale per una settimana. I sacchi a pelo in piume d'oca sono molto leggeri e molto caldi, ma sono sensibili all'umidità; chi ne possiede uno può dormire solo in tenda. Chi invece ama dormire all'addiaccio deve usare un sacco a pelo con materiale sintetico, che in caso di bagnato o umidità riescono ad isolare l'interno e asciugano molto più in fretta degli altri. Se si usano gli appositi sacchetti, il volume del sacco a pelo può essere ridotto della metà circa. Una stuoia in materiale plastico di buona qualità o un materassino gonfiabile sono degli ottimi isolanti per il freddo del terreno e consentono di dormire con la massima comodità. Più indicato di un fornellino a gas o a alcool è quello a vaporizzazione di benzina, perché le sue prestazioni non cambiano alle grandi altitudini ed ha dei consumi molto ridotti. Dovrebbero infine far parte del materiale un berretto di lana, guanti, buoni occhiali da sole, carte della zona (in scala 1:25'000), una bussola ed eventualmente un altimetro.

Come mostra l'esperienza, anche con il tempo brutto, un'attrezzatura adatta consente di fare delle esperienze piacevoli ed indimenticabili! ■

Trad. Cic