



ESCURSIONI IN MONTAGNA - EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO (abbigliamento, attrezzature, bevande e alimenti)

- Ogni escursione in montagna può presentare caratteristiche e difficoltà diverse determinate dalla natura del terreno, dal tipo di percorso, dall'esposizione del sentiero, dal dislivello in salita, dalla quota massima da raggiungere, dalla stagione, ecc.
- E' pertanto necessario informarsi sempre ed esaurientemente sulle difficoltà ed i tempi medi di percorrenza dei sentieri su cui si intende transitare, nonché delle previsioni meteorologiche e dell'eventuale stato del manto nevoso.
- L'abbigliamento e l'equipaggiamento dovranno sempre essere adeguati a seconda della stagione, della quota massima da raggiungere, del tipo di percorso, ecc.; si deve quindi prevedere ciò che può servire per essere sufficientemente protetti dal freddo e dalle intemperie (*giacca a vento, felpa in pile, berretto, guanti, ecc.*); le calzature da usare a seconda della tipologia del terreno sul quale passa il sentiero da percorrere (*pedule o scarponi, ma sempre con suola antiscivolo del tipo 'vibram'*).
- L'attrezzatura dovrà essere **omologata** e adeguata alle difficoltà del percorso (*es. imbraco, set da ferrata e casco su vie ferrate; corda, piccozza, ghette e ciaspole o ramponi su nevali o ghiacciai*); si ricorda che le ciaspole ed i ramponi devono essere regolati ai propri scarponi prima dell'inizio dell'escursione.
- Si consideri comunque che qualche metro di corda e due moschettoni, sempre nello zaino, risultano utili se non determinanti in caso di pericoli e difficoltà inaspettate. D'inverno, un paio di ramponcini leggeri del tipo a quattro o sei punte, possono rivelarsi essenziali per superare tratti gelati lungo il percorso.
- Durante le camminate la sudorazione e l'intensa respirazione, comportano perdite considerevoli di liquidi, perciò, per la buona riuscita di ogni tipo di escursione, è importante bere abbondantemente, assumendo preferibilmente liquidi ricchi di sali minerali.
- La scorta di bevande deve essere adeguata alla lunghezza del percorso e alla durata dell'escursione, considerando che le belle giornate con atmosfera asciutta, anche se invernali, ne richiedono una maggiore quantità. L'uso di bevande alcoliche durante il percorso è in ogni caso sconsigliato.
- I cibi è preferibile che siano ad alto valore energetico, di modesto volume e facilmente assimilabili dall'organismo, evitando quelli che potrebbero rallentare la digestione sottraendo energie alla muscolatura.

DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

Per consentire a chiunque di scegliere di intraprendere o partecipare alle escursioni che più gli aggradano ed evitare di ritrovarsi ad affrontare difficoltà superiori a quelle desiderate esiste una apposita classificazione delle difficoltà escursionistiche stabilita dalla [Commissione Centrale per l'Escursionismo del C.A.I.](#)

Tali difficoltà si suddividono in:

- T - turistica;
- E - escursionistica;
- EE - per escursionisti esperti;
- EEA - per escursionisti esperti con attrezzatura;
- EEA - F (ferrata facile);
- EEA - PD (ferrata poco difficile);
- EEA - D (ferrata difficile);
- EAI - escursione in ambiente innevato;

Le nostre gite possono riportare le seguenti ulteriori classificazioni:

F = Family: itinerario con caratteristiche del tipo "T", proposto quale gita adatta a tutti ma in particolare rivolta a gruppi familiari anche con bambini.

N = Itinerario naturalistico: itinerario con caratteristiche di particolare interesse naturalistico, paesaggistico e/o storico. L'indicazione si accompagna sempre ad un'altra sigla indicante la classificazione della difficoltà.

Classificazione dei percorsi in base alle difficoltà

T = turistico

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E = escursionistica

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli.

Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.).

Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE = per escursionisti esperti

Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione).

Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

EEA = per escursionisti esperti con attrezzatura

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

EEA - F (ferrata facile)

Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.

EEA - PD (ferrata poco difficile)

Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche

EEA - D (ferrata difficile)

Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.

EAI = escursione in ambiente innevato

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità.