

**ZAINO  
IN SPALLA !**



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione di SESTO SAN GIOVANNI

***Manuale di istruzioni rivolto  
a chi desidera iniziare,  
a chi vorrebbe ma non sa cosa fare,  
a chi ha iniziato da poco  
e vorrebbe saperne di più.***



# CIAO RAGAZZI!

Vi piacerebbe fare una gita in montagna?

*Eh, ma in montagna fa freddo!*

*E poi si fa fatica!*

*Bisogna portare uno zaino con dentro tante cose!*

*Certo, tutte queste cose sono vere.*

*Avrete anche molte domande da fare.*

*Ma se ci seguirete passo passo, vedrete che potremo andare in montagna tutti insieme facendo il minimo di fatica, nel modo più confortevole possibile e con il massimo divertimento.*

Cosa faremo in montagna?

*Scoprirete con noi un altro mondo, magari a pochi passi da casa, dove poter vivere avventure meravigliose.*

*E poi, volete trascurare il fatto di vivere una giornata in mezzo alla natura, in un ambiente fortunatamente ancora poco inquinato, facendo attività con tutti i vostri compagni, abbandonando per un giorno la vita frenetica della città?*

Allora?

*Lasciate a casa la pigrizia e cominciate a camminare con noi.*

## Dove andremo?

---

Le montagne coprono una vasta porzione del territorio italiano: Alpi, Prealpi, Appennini, non abbiamo che l'imbarazzo della scelta.

Però quando organizziamo una gita dobbiamo stabilire:

- quanto deve durare il viaggio di avvicinamento
- quanto tempo dobbiamo camminare
- a che quota dobbiamo arrivare
- cosa vogliamo vedere

### **Tutte queste notizie dove si possono trovare?**

Ci sono in commercio moltissimi libri che illustrano centinaia di gite, dalle più facili alle più difficili. Oppure potete rivolgervi alle associazioni che organizzano escursioni e che sicuramente vi daranno consigli preziosi.



I **consigli** che vi diamo noi sono questi:

- 1) Organizzate la gita qualche giorno prima
- 2) Stabilite la meta della vostra gita che può essere un rifugio, un lago, un ghiacciaio o una cima, cercate qual'è la località più vicina a cui arrivino dei mezzi pubblici.
- 3) Per una volta non fatevi portare in macchina ma utilizzate il treno o l'autobus.  
Su questi mezzi, si viaggia in compagnia, si canta, si scherza, si parla... si dorme.  
Sono mezzi più economici della macchina.
- 4) Prendete un treno o un autobus che parta al mattino presto, così avrete tutta la giornata a disposizione.  
Controllate bene anche gli orari del ritorno.
- 5) Se non conoscete la zona, acquistate una carta topografica del posto e studiate il percorso che dovrete percorrere.

I **consigli** che vi diamo noi sono questi:

- 1) Organizzate la gita qualche giorno prima
- 2) Stabilita la meta della vostra gita che può essere un rifugio, un lago, un ghiacciaio o una cima, cercate qual'è la località più vicina a cui arrivino dei mezzi pubblici.
- 3) Per una volta non fatevi portare in macchina ma utilizzate il treno o l'autobus.  
Su questi mezzi, si viaggia in compagnia, si canta, si scherza, si parla... si dorme.  
Sono mezzi più economici della macchina.
- 4) Prendete un treno o un autobus che parta al mattino presto, così avrete tutta la giornata a disposizione.  
Controllate bene anche gli orari del ritorno.
- 5) Se non conoscete la zona, acquistate una carta topografica del posto e studiate il percorso che dovrete percorrere.

Sarà un po' difficile, la prima volta, sapere quanta e che tipo di strada dobbiamo percorrere, che dislivello bisogna superare e quanto tempo si deve camminare.

Tutto questo è importante da sapere perchè bisognerà calcolare anche il tempo da impiegare nel ritorno per evitare di trovarsi, verso sera, ancora lontani dal punto di arrivo.





## Quanta strada dovremo percorrere?

---

Se avete acquistato la carta topografica della zona, individuate su di essa il punto di partenza e di arrivo dell'escursione.

La strada da percorrere potrà essere:

- una carrareccia
  - una mulattiera
  - un sentiero
  - una traccia di sentiero

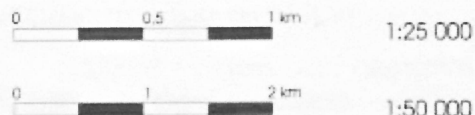
Si distinguono perchè sono disegnati in modo diverso.

Sulla cornice della carta topografica sono riportati i simboli che indicano i vari tipi di percorso.

Troveremo anche la **scala** che è un sistema comodo per misurare le distanze da percorrere.

Le carte topografiche hanno la scala espressa in due modi: graficamente e con dei numeri.

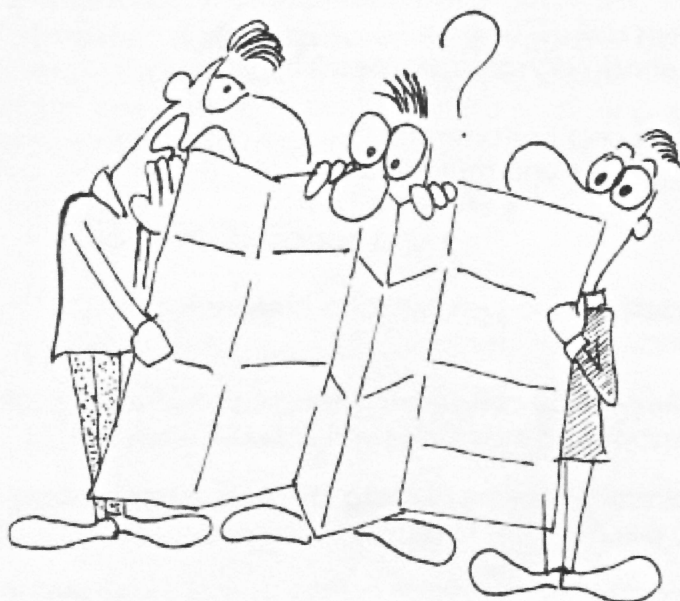
**graficamente:** troveremo un segmento di retta che corrisponde ad una lunghezza



**numericamente:** troveremo dei numeri

1:25 000 (si dice "uno al venticinquemila")

1:50 000 (si dice "uno al cinquantamila")



Senza fare conti troppo complicati basta sapere che

1 cm misurato sulla carta 1:25 000  
equivale a 250 m nella realtà

1 cm misurato sulla carta 1:50 000  
equivale a 500 m nella realtà

Misurate sulla carta, con un compasso o con un righello, quanti centimetri è lungo il sentiero da percorrere.

*Se la carta topografica ha la scala 1:25 000 e il sentiero da percorrere misura 10 cm quanto sarà lungo in realtà?*

---

*Se invece la carta ha la scala 1:50 000 e il sentiero da percorrere misura 5 cm quanto sarà lungo in realtà?*

---

## Che dislivello dobbiamo superare?

---

Ma... in montagna si sale!

Come si può conoscere il **dislivello** da superare?

### Che cos'è il dislivello?

Il dislivello è la differenza di quota, o di altitudine, fra l'arrivo e la partenza.

Sulle carte topografiche vicino a cime, ponti, paesi, rifugi ecc. sono segnate le quote espresse in metri sopra il livello del mare.

Questi numeri permettono di ricavare il dislivello da superare.

*Se la meta da raggiungere ha una quota di 1800 m e il punto di partenza è a 1200 m quale sarà il dislivello da superare?*

---

*Questo è facile da calcolare!*

Ricordiamo che a parità di dislivello da superare, più il sentiero è lungo più la salita sarà dolce e poco ripida e si camminerà più velocemente; viceversa più il sentiero è corto più la salita sarà ripida e si camminerà più lentamente.



### **Allora, quanto tempo impiegheremo?**

Solitamente si considera che una persona poco allenata e non abituata a camminare impieghi **un'ora** per percorrere 3 km con un dislivello di 300 m.

Nel calcolo dei tempi da percorrere bisogna tenere conto di circa 10 minuti di sosta per ora di cammino per riposare un po'.

*Se la distanza da percorrere è di 6 km, quante ore sono necessarie?*

---

*Se il dislivello da superare è di 600 m, quante ore sono necessarie?*

---

***E adesso che sappiamo tutto sulla strada e sul tempo necessario a percorrerla.....***

## Come dobbiamo vestirci?

---

Ricordatevi sempre che tutto ciò che portate lo dovrete caricare sulle spalle; quindi lasciate a casa le cose superflue: radioline, giochini, walkmen ecc.

Lo zaino non deve essere troppo piccolo, per evitare di dover appendere fuori oggetti che penzolano e sbatacchiano, nè troppo grande altrimenti viene la voglia di riempirlo e allora... diventa pesante!

L'abbigliamento da portare dipende da molte cose:

- dal tipo di gita che farete. E' un prato, un bosco o ci sarà anche della neve?
- dalla stagione. E' primavera, estate o inverno?
- dalla quota. Arriverete a 600 m o a 2000 m?

In montagna il tempo può cambiare rapidamente e, anche in una calda giornata d'estate, basta una nuvola che copra il sole per avere freddo.

I vestiti da portare devono essere pratici e non troppo costosi perchè basta un ramo spinoso per strappare una camicia o un paio di calzoni. Devono anche essere facili da togliere e da mettere perchè quando si cammina si suda e bisogna scoprirsi, mentre nelle soste bisogna ricoprirsi per non avere freddo.

Bisogna portare una maglietta o una canottiera di ricambio così quando si arriva sudati alla meta si può indossare qualcosa di asciutto.

Anche un paio di calze di ricambio può essere utile nel caso ci si bagnino i piedi.

Ci sono però alcuni capi di abbigliamento che bisogna portare sempre con sé per far fronte agli imprevisti.

Ad esempio per una gita autunnale in una località di media montagna possono servire:

- *scarponcini*
- *giacca a vento*
- *maglione*
- *camicia*
- *canottiera*
- *pantaloni lunghi*
- *calze di lana*
- *cappello di lana*
- *guanti di lana*
- *mantella per la pioggia*



Non spaventatevi se le cose da portare vi sembrano troppe, buona parte di esse si indosseranno già alla partenza.

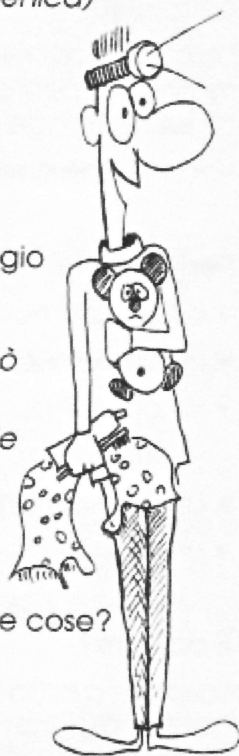


Ci sono poi altri oggetti da portare, che non pesano molto e che tuttavia possono diventare utili:

- *carta topografica della zona*  
*(se siete in gruppo ne basta una per tutti)*
- *fazzolettini di carta (o carta igienica)*
- *borraccia*
- *sacchetti di plastica*

E se ci si fermerà a dormire in rifugio cosa bisognerà portare?

- *una tuta da ginnastica che può servire anche da pigiama*
- *gli oggetti per l'igiene personale*
- *una pila piccola*



Vi sembra di dover portare troppe cose?

***Eppure manca ancora qualcosa di molto importante!***

## Cosa portiamo da mangiare?

---

Non serve appesantire troppo lo zaino con decine di panini, sacchetti di patatine e lattine di bibite gassate; basta poco, per un giorno non si morirà certo di fame.

I cibi da portare devono essere semplici, che stimolino l'appetito, di facile digestione, non troppo grassi nè troppo salati.

Vanno bene quelli che di solito si mangiano a casa.

Per esempio:

- *si farà una buona colazione al mattino*
- *una merendina per metà mattina*
- *un paio di panini per il mezzogiorno con formaggio o prosciutto o carne in scatola ecc.*
- *un paio di frutti o succhi di frutta*
- *una merendina per il pomeriggio*

### **E da bere?**

Lasciate a casa le lattine con le bibite gassate che gonfiano lo stomaco e non dissetano perchè sono dolciastre.

L'acqua è sempre la bevanda più dissetante. Portiamo invece una borraccia che potremo anche riempire con l'acqua fresca delle sorgenti.

## Cosa portiamo da mangiare?

---

Non serve appesantire troppo lo zaino con decine di panini, sacchetti di patatine e lattine di bibite gassate; basta poco, per un giorno non si morirà certo di fame.

I cibi da portare devono essere semplici, che stimolino l'appetito, di facile digestione, non troppo grassi nè troppo salati.

Vanno bene quelli che di solito si mangiano a casa.

Per esempio:

- *si farà una buona colazione al mattino*
- *una merendina per metà mattina*
- *un paio di panini per il mezzogiorno con formaggio o prosciutto o carne in scatola ecc.*
- *un paio di frutti o succhi di frutta*
- *una merendina per il pomeriggio*

### **E da bere?**

Lasciate a casa le lattine con le bibite gassate che gonfiano lo stomaco e non dissetano perchè sono dolciastre.

L'acqua è sempre la bevanda più dissetante. Portiamo invece una borraccia che potremo anche riempire con l'acqua fresca delle sorgenti.



I rifiuti andranno riposti in un sacchetto di plastica e riportati a casa.

Non vorrete lasciarli in giro per boschi e prati?!

E adesso?

Come tutti i bei giochi anche quello dell' "andare in montagna" richiede alcune regole che vanno rispettate per poterne trarre tutto il divertimento e i benefici possibili.

## RICORDA

- *Sui sentieri, se si è in compagnia, si procede in fila indiana senza spingersi.*
- *Si cammina con passo costante, senza correre in avanti per poi fermarsi ad aspettare gli altri.*
- *A capofila ci deve essere un adulto che conosca il percorso*
- *Gli animali domestici e selvatici che si incontrano vanno osservati senza molestarli.*
- *La gente di montagna va rispettata anche se ha usi e costumi diversi dai nostri.*
- *L'erba è preziosa per gli animali, perciò non bisogna scorazzare per i prati.*
- *Staccionate e muretti di pietra sono costati ai montanari anni di fatica e di lavoro; non danneggiamoli!*
- *Fiori e piante vanno osservati e non raccolti o distrutti.*
- *Se abbiamo la possibilità di pernottare in rifugio, comportiamoci da persone civili ed educate, ricordando che molti escursionisti al mattino si alzano molto presto e quindi la notte vogliono riposare. Perciò, allegria e giochi fino all'ora prestabilita e poi.... silenzio!*

## RICORDA

- *Sui sentieri, se si è in compagnia, si procede in fila indiana senza spingersi.*
- *Si cammina con passo costante, senza correre in avanti per poi fermarsi ad aspettare gli altri.*
- *A capofila ci deve essere un adulto che conosca il percorso*
- *Gli animali domestici e selvatici che si incontrano vanno osservati senza molestarli.*
- *La gente di montagna va rispettata anche se ha usi e costumi diversi dai nostri.*
- *L'erba è preziosa per gli animali, perciò non bisogna scorazzare per i prati.*
- *Staccionate e muretti di pietra sono costati ai montanari anni di fatica e di lavoro; non danneggiamoli!*
- *Fiori e piante vanno osservati e non raccolti o distrutti.*
- *Se abbiamo la possibilità di pernottare in rifugio, comportiamoci da persone civili ed educate, ricordando che molti escursionisti al mattino si alzano molto presto e quindi la notte vogliono riposare. Perciò, allegria e giochi fino all'ora prestabilita e poi.... silenzio!*

## Che cosa dobbiamo riportare a casa?

L'escursione è certamente un'occasione per respirare un po' d'aria buona, ma non solo.

In montagna si impara la solidarietà e ci si aiuta di più che in città.

Si possono fare nuove amicizie.

Anche se si fa un po' di fatica a salire, alla fine c'è la soddisfazione di aver raggiunto la meta.

Si ammirano bellissimi paesaggi in ogni stagione e in ogni stagione la natura presenta aspetti diversi.

Si capirà che le cose essenziali sono poche; molte altre sono superflue anche se possono essere piacevoli.

Si vedranno nuovi ambienti e si conosceranno genti che fanno vita diversa da quella di città.

Parlate con loro: potrete comprendere meglio le loro abitudini e apprendere cose sorprendenti.



*Adesso vi abbiamo detto proprio tutto, o quasi.*

*Se volete saperne di più venite a trovarci e...*



*BUONA GITA!!!*