TECNICHE DI MARCIA

PREMESSA:

AFFRONTARE FISICAMENTE PREPARATI UN ESCURSIONE VUOL DIRE INNANZITUTTO "SICUREZZA" TRAMITE LA CORRETTA GESTIONE DEL MOVIMENTO CHE SI TRADUCE IN MINORE AFFATICAMENTO.

LA FATICA E' UNO DEI MAGGIORI NEMICI DELL'ESCURSIONISTA

AUMENTO DEL RISCHIO D'INCIDENTE (specie nel ritorno)
AUMENTO DELLO SFORZO FISICO
AUMENTO DELLO STRESS (ci si diverte di meno)

CAMMINANDO IN MONTAGNA LE ARTICOLAZIONI MESSE A DURA PROVA SONO:

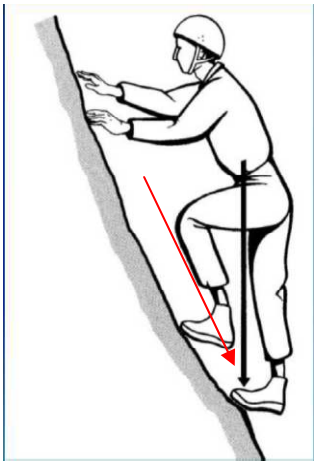
LA COLONNA VERTEBRALE (sollecitata ad ogni passo)
LE GINOCCHIA
LE CAVIGLIE
I TALLONI (sopportano l'urto del terreno)

CAMMINANDO CORRETTAMENTE EVITEREMO/LIMITEREMO:

INFIAMMAZIONI
DOLORI MUSCOLARI
TENDINITI

EQUILIBRIO E POSIZIONE DEL BARICENTRO:

IN UN CORPO UMANO IL BARICENTRO E' INDIVIDUATO NEL BACINO, CHE E' LA ZONA DOVE TUTTE LE SOLLECITAZIONI AGISCONO SUL CORPO.



LA FOTO MOSTRA UN CORPO IN POSIZIONE QUASI VERTICALE (arrampicata), NON ADERENTE ALLA PARETE, IN OTTIMO EQUILIBRIO BARICENTRICO. CONTRARIAMENTE SE AVVICINASSIMO IL NOSTRO BUSTO VERSO LA PARETE, MANTENENDO I PIEDI NELLA STESSA POSIZIONE, L' INCLINAZIONE DEL CORPO RISPETTO ALLA DIREZIONE DELLA FORZA DI GRAVITA', DIMINUISCE L'EQUILIBRIO, AUMENTANDO IL RISCHIO DI SCIVOLAMENTO

DURANTE L' ESCURSIONE SI POSSONO TROVARE TERRENI ACCIDENTATI, IRREGOLARI, FRIABILI E SCIVOLOSI.
LA BUONA NORMA CI CHIEDE DI NON AFFATICARE TROPPO LE NOSTRE GAMBE VALUTANDO **:**

1. **LETTURA DEL TERRITORIO**
2. **I PESI TRASPORTATI**
3. **L'EQUILIBRIO**
4. **LA POSIZIONE BARICENTRICA**



DURANTE LA MARCIA CONSIDERIAMO LE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

T: TURISTICO 

ITINERARIO DI AMBITO LOCALE SU CARRARECCE, MULATTIERE O EVIDENTI SENTIERI. SI SVILUPPA NELLE IMMEDIATE VICINANZE DI PAESI, LOCALITA TURISTICHE, VIE DI COMUNICAZIONE E RIVESTE PARTICOLARE INTERESSE PER PASSEGGIATE FACILI DI TIPO CULTURALE O TURISTICO-RICREATIVO. (NELLA SCALA DI DIFFICOLTA CAI E CLASSIFICATO T - ITINERARIO ESCURSIONISTICO-TURISTICO).

E: ESCURSIONISTICO 

SENTIERO PRIVO DI DIFFICOLTA TECNICHE CHE CORRISPONDE IN GRAN PARTE A MULATTIERE REALIZZATE PER SCOPI AGRO - SILVO - PASTORALI, MILITARI O A SENTIERI DI ACCESSO A RIFUGI O DI COLLEGAMENTO FRA VALLI. E' IL TIPO DI SENTIERO MAGGIORMENTE PRESENTE SUL TERRITORIO E PIU FREQUENTATO E RAPPRESENTA IL 75% DEGLI ITINERARI DELL'INTERA RETE SENTIERISTICA ORGANIZZATA. (NELLA SCALA DELLE DIFFICOLTA ESCURSIONISTICHE CAI E CLASSIFICATO "E" ITINERARIO ESCURSIONISTICO PRIVO DI DIFFICOLTA TECNICHE).

EE: ESCURSIONISTI ESPERTI 

ITINERARIO PER ESCURSIONISTI CON ESPERIENZA E BUONA CONOSCENZA DELLA MONTAGNA. ALCUNI DI QUESTI TRACCIATI PRESENTANO TRATTI ESPOSTI, COMUNQUE BREVI, CHE RICHIEDONO PIEDE FERMO E ASSENZA DI VERTIGINI. RICHIEDONO LA CAPACITA D'ADATTARSI A FONDI PARTICOLARI, COME RIPIDI PENDII ERBOSI O TRATTI SU ROCCETTE CON DIFFICOLTA CHE POSSONO RAGGIUNGERE IL I° E IL II° GRADO DELLA SCALA UIAA. POSSONO RAGGIUNGERE ANCHE QUOTE ELEVATE (3000 M E PIU). TALVOLTA POSSONO INCLUDERE FRAZIONI NON SEGNATE CHE RICHIEDONO SENSO DELL'ORIENTAMENTO; SONO POSSIBILI TRATTI SCIVOLOSI SU GHIAIONE O SU NEVAI COMUNQUE SUPERABILI SENZA ATTREZZATURA ALPINISTICA

EEA: ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA 

ITINERARIO CHE CONDUCE L'ESCURSIONISTA SU PARETI ROCCIOSE O SU AEREE CRESTE E CENGE, PREVENTIVAMENTE ATTREZZATE CON FUNI E/O SCALE SENZA LE QUALI IL PROCEDERE COSTITUIREBBE UNA VERA E PROPRIA ARRAMPICATA. RICHIEDE ADEGUATA PREPARAZIONE ED ATTREZZATURA QUALE CASCO, IMBRAGO E DISSIPATORE. (NELLA SCALA DI DIFFICOLTA CAI E CLASSIFICATO EEA - ITINERARIO PER ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA).

ALL'INIZIO DELL'ESCURSIONE SI E' TENTATI AD ACCELLERARE, QUINDI
PARTIRE CON UN RITMO LENTO (dosiamo lo sforzo tenendo un passo regolare)
MANTENERE UNA RISERVA DI ENERGIA
USARE I PARAMETRI DI TEMPO-MARCIA

***3 PARAMETRI PER STIMARE I TEMPI DI PERCORRENZA*:**

1) SI CALCOLANO IN BUONE CONDIZIONI DAI 300 AI 400 METRI DI DISLIVELLO L'ORA IN SALITA
2) DAI 500 AI 600 METRI IN DISCESA
3) SU PERCORSI PIANEGGIANTI O CON MODESTI SALISCENDI SI CALCOLANO 4 O 5 CHILOMETRI L'ORA

***COME PROCEDERE E COSA EVITARE*:**

IN SALITA: PASSO COSTANTE (piu e ripido piu corto sara il passo)

PER SUPERARE DISLIVELLI: SFRUTTARE APPOGGI INTERMEDI APPOGGIANDO TUTTA LA PIANTA DEL PIEDE PER AVERE MAGGIOR PRESA E MINOR DISPENDIO DI ENERGIE SU PENDIO RIPIDO E IN DISCESA FUORI SENTIERO: PROCEDERE A ZIG-ZAG (piu sicuri e meno fatica)

IN DISCESA: GENERALMENTE LA PIU' FATICOSA ALLACCIAMO GLI SCARPONI PIU' STRETTI (le ginocchia ne risentono e il piede spinge nella scarpa verso la punta con conseguente sofferenza. Saremo anche piu stanchi.)

PRIMA DI PARTIRE PER UN ESCURSIONE TAGLIAMO LE UNGHIE E PRENDIAMO PROVVEDIMENTI CONTRO CALLI E DURONI

EVITIAMO I PASSI TROPPO LUNGHI E I SALTI CHE COMPRIMONO LA SCHIENA

NEI TRATTI BOSCOSI CON PRESENZA DI FOGLIE FARE MOLTA ATTENZIONE PERCHE POSSONO NASCONDERE BUCHE O SASSI.
EVITARE I PENDII CON AGHI DI PINO O ERBOSI, SPECIALMENTE SE L'ERBA E BAGNATA, DOVE LA SUOLA DELLO SCARPONE NON ADERISCE MAI BENE.

POGGIARE IL PIEDE SU TERRENO LIBERO O SU PIETRE STABILI, SE NON E POSSIBILE POGGIAMO TUTTO IL PIEDE (piede a piatto)

E' BENE MANTENERE UNA POSIZIONE ERETTA GARANTENDO UN CERTO EQUILIBRIO AIUTANDOSI, EVENTUALMENTE, CON I BASTONCINI, SENZA TUTTAVIA SCARICARVI IL PESO.
IN PRESENZA DI GROSSE PIETRE STABILI PASSIAMO DA UNA ALL'ALTRA APPOGGIANDO LA SUOLA SULLA LORO SOMMITA FACENDO ATTENZIONE, QUANDO PIOVE, LE STESSE DIVENTANO SCIVOLOSE.
SU PENDII SCOSCESI E CONSIGLIABILE GIRARSI DI FIANCO CON LE GAMBE DISTANZIATE (QUELLA A VALLE TESA E QUELLA A MONTE PIEGATA) SCENDENDO A PICCOLI PASSI SENZA INCROCIARE LE GAMBE.
IN CASO DI PENDII IMPEGNATIVI E BENE PIEGARE LE GINOCCHIA SPOSTANDO IL BUSTO IN AVANTI APPOGGIANDO TUTTO IL PIEDE.
SE IL TERRENO E PIETROSO PROCEDERE IN SALITA POSSIBILMENTE AI BORDI DELLO STESSO DOVE DI NORMA CI SONO LE PIETRE PIU GROSSE, MENTRE IN DISCESA SI PROCEDE COL PASSO SCIVOLATO RESTANDO ERETTI.
EVITIAMO DI CORRERE
OSSERVARE IL TERRENO IN ANTICIPO PER INDIVIDUARE I PUNTI MIGLIORI DOVE APPOGGIARE IL PIEDE

IMPORTANTE E' POSIZIONARE BENE LA LINGUETTA AL CENTRO DEGLI SCARPONI.
IN CASO DI SALITA DURANTE L'ESCURSIONE E CONSIGLIABILE ALLENTARE LA PARTE SUPERIORE LASCIANDO LA CAVIGLIA LIBERA DI PIEGARSI IN AVANTI PER COMPENSARE IL GRADO DI PENDENZA.
IN DISCESA E UTILE STRINGERE LA PARTE SUPERIORE PER EVITARE LO SCIVOLAMENTO IN AVANTI DEL PIEDE CON CONSEGUENTE INSTABILITA E, A CAUSA DEL CONTINUATIVO ATTRITO TRA DITA E INTERNO SCARPA IN PUNTA, INSORGENZA DI DOLORI E VESCICHE.

VANTAGGI DEI BASTONCINI TELESCOPICI:

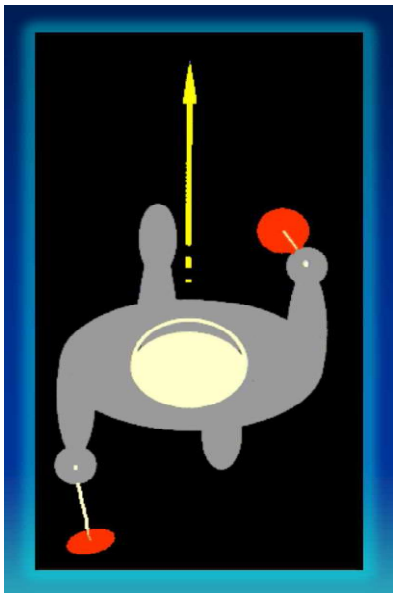
SALVIAMO LE GINOCCHIA. CHIUNQUE FREQUENTI LA MONTAGNA SA BENE CHE IL NOSTRO PUNTO PIU' DELICATO SONO LE GINOCCHIA CHE DEVOVONO SOPPORTARE IL NOSTRO PESO MAGGIORATO ANCHE DALLO ZAINO. I BASTONCINI AIUTANO A SCARICARE FINO AL 30% DEL PESO.

UTILIZZIAMO LE BRACCIA. MENTRE LE GAMBE SONO SOTTO SFORZO LE BRACCIA NON FANNO NULLA. CON I BASTONCINI SI USANO ANCHE LE BRACCIA NELLA PROGRESSIONE SPINGENDO SUGLI STESSI.

AIUTIAMO L'EQUILIBRIO. E' INDUBBIO CHE 4 PUNTI DI APPOGGIO SONO PIU' STABILI DI 2 USANDOLI PERO' CORRETTAMENTE.

UN AUSILIO ALLA RESPIRAZIONE. GRAZIE ALL'USO DEI BASTONCINI E AL MOVIMENTO ALTERNATO DELLE BRACCIA CI AIUTA AD APRIRE LA CASSA TORACICA RESPIRANDO CON MAGGIOR CAPACITA'.

INDISPENSABILI NELLA PROGRESSIONE SU SENTIERO E CON CARICHI PESANTI NON APPOGGIAMOLI SU PARTI SCIVOLOSE: PIETRE BAGNATE, FANGHIGLIA, SASSI CHE SI MUOVONO ECC..
DURANTE LA MARCIA IL BASTONCINO DOVRA' ESSERE SFALSATO RISPETTO AL PIEDE CHE DETERMINA LA PROGRESSIONE DI MARCIA



***ATTRAVERSAMENTO DI UN TORRENTE*:**
IN CASO DI ATTRAVERSAMENTO LA TECNICA DA USARE DOVRA' CONSIDERARE LA PORTATA D'ACQUA DEL TORRENTE.
SE L'ACQUA E' BASSA **CERCHIAMO UN PUNTO DOVE I SASSI CI CONSENTONO IL PASSAGGIO**
SE L'ACQUA E' ALTA **OSSERVARE BENE LA SPONDA DI FRONTE E INDIVIDUARNE L'APPRODO DOVE L'ACQUA E' PIU' BASSA E CON MENO CORRENTE**
(e' bene togliersi i pantaloni, gli scarponi e ricordiamoci che l'acqua e' molto fredda)
POSSIAMO CREARE UN PASSAGGIO GETTANDO NOI DELLE PIETRE IN ACQUA

***LE SOSTE DURANTE IL TREKKING*:**
QUALUNQUE SIA L'IMPEGNO RICHIESTO, RICORDIAMOCI CHE LE SOSTE SONO PARTE INTEGRANTE L'ATTIVITA'.
CONSIGLI:
PROGRAMMARLE CON CRITERIO SCEGLIENDO EVENTUALMENTE UN POSTO AL RIPARO E COPRENDOCI SUBITO.
LE SOSTE LUNGHE, SE NON SIETE TROPPO CARICHI, NON DEVONO ESSERE FREQUENTI (raffreddano i muscoli e rompono la continuita' del cammino)
NON VANNO FATTE DURANTE LE SALITE MOLTO DURE (salvo che per riprendere fiato)
CONSIGLIATO UNA SOSTA DI ALMENO 10 MINUTI OGNI ORA (approfittiamone per bere e assumere cibi energetici facilmente digeribili)

POSIZIONI NOCIVE ALLA MARCIA:

NON INCROCIARE MAI LE GAMBE
NON TENERE MAI LE MANI IN TASCA (pericoloso in caso di caduta)

***LA MARCIA IN ALTITUDINE*:**

ALTITUDINE: L'AUMENTARE DELLA QUOTA E IL DIMINUIRE DELLA PRESSIONE ATMOSFERICA NELL'ORGANISMO SI PROVOCA UN AUMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA CHE PUO' PREOCCUPARE LE PERSONE ANZIANE, I SOFFERENTI DI CUORE E GLI IPERTESI.

CONSIGLI:

E' SEMPRE OPPORTUNO SALIRE E SCENDERE CON GRADUALITA' ACCLIMATARSI MANO A MANO COSA BEN DIVERSA E ASSAI NEGATIVA E' INVECE PORTARSI IN QUOTA O SCENDERE NEL GIRO DI POCHI MINUTI COME SI FA QUANDO SI USANO FUNIVIE.

***COSA SUCCEDE I SINTOMI*:**

UN SINTOMO DOVUTO ALLA RAREFAZIONE DELL'OSSIGENO,IL MAL DI MONTAGNA, CHE SI VERIFICA A QUOTE VARIABILI DA SOGGETTO A SOGGETTO E SI MANIFESTA CON UN SENSO DI MALESSERE, VERTIGINI E DI DEBOLEZZA.

QUANDO AL STANCHEZZA SI FA SENTIRE

- **RALLENTARE IL PASSO (che risultera anche piu corto)**
- **ADATTEREMO LA CADENZA ALLA RESPIRAZIONE E AI BATTITI CARDIACI**