COLLEGIO REGIONALE GUIDE ALPINE LOMBARDIA

# SUPPORTO TECNICO ESCURSIONISMO

Il testo si propone come supporto tecnico al praticante o al neofita che si avvicina all'arrampicata e all'escursionismo in montagna fornendo le basi della progressione. Pertanto non può in alcun modo essere sufficiente da solo all'apprendimento delle attività, per le quali vi invitiamo a rivolgervi a un professionista.

Una pubblicazione  a cura del Collegio regionale Guide alpine Lombardia.
Con il contributo di:

Regione Lombardia

I termini e le definizioni contenute sono estratte dal documento "Attrezzature - tecniche - termini - definizioni - difficoltà" del Collegio nazionale Guide alpine italiane, contenute nell'allegato 2 regolamento regionale della L.R.27/02/2017 n° 5 R.E.L., e nei testi tecnico-didattici del Collegio nazionale Guide alpine italiane.

É vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

# INDICE

REGIONE LOMBARDIA 4
LA GUIDA ALPINA 5
L'ACCOMPAGNATORE DI MEDIA MONTAGNA 6
PROGRESSIONE ESCURSIONISTICA 7
- Principi generali 7
- Camminare su terreno omogeneo 8
- Camminare in diagonale 13
- Camminata incrociata anteriore in diagonale 18
- Camminata incrociata anteriore sulla massima pendenza 25

# REGIONE LOMBARDIA

Regione Lombardia investe concretamente nelle professioni della montagna promuovendo la conoscenza delle attività delle Guide alpine, nei vari gradi della professione di Aspirante guida e Guida alpina-Maestro di alpinismo e degli Accompagnatori di media montagna, in quanto profondi conoscitori del territorio Lombardo e punto di riferimento per il turismo, lo sport e la conoscenza delle bellezza naturali, nonché per la garanzia di tutela della sicurezza e dell'incolumità delle persone accompagnate.

Inoltre, Regione Lombardia in collaborazione col Collegio Regionale delle Guide alpine, cura l'organizzazione delle attività di formazione e aggiornamento di tali figure professionali.

Questa pubblicazione è stata realizzata dal Collegio regionale delle Guide alpine, con il contributo della Regione, nell'ambito delle richiamate azioni di promozione, allo scopo di fornire un supporto tecnico agli interessati da utilizzare con l'aiuto e la presenza del professionista, in modo che coloro che si avvicinano, anche per la prima volta, all'arrampicata e all'escursionismo possano cominciare ad orientarsi in tale mondo, a conoscerne il gergo e i principi, godendo della natura e degli splendidi panorami della nostra regione.

# I PROFESSIONISTI DELLA MONTAGNA

## LA GUIDA ALPINA

La Guida alpina – Maestro di alpinismo è il professionista della montagna che accompagna e insegna attività che si praticano in tutte le stagioni: dall'arrampicata all'alpinismo, dall'arrampicata su ghiaccio all'escursionismo tecnico, dallo scialpinismo sulla neve al canyoning nei torrenti.
Ma cosa si cela dietro a queste poche parole?
Un universo fatto di passione per la montagna, formazione di standard elevato, aggiornamento continuo, conoscenza e rispetto del territorio, capacità di rapportarsi agli altri.
Spesso i frequentatori della montagna non conoscono le guide alpine e solo nel momento in cui decidono di fare un'escursione con una di loro si rendono conto di cosa significhi realmente. Arrampicata su roccia, alpinismo classico, sci-alpinismo, freeride, arrampicata su cascate di ghiaccio, canyoning sono le attività per le quali le Guide alpine sono altamente preparate a livello tecnico, ma non basta.
La formazione per diventare Guida alpina prevede tutta un'altra serie di materie e argomenti legati alla conoscenza dell'ambiente, alla nivologia, all'autosoccorso, alla gestione del rischio e alla capacità di relazionarsi con l'altro che fanno di essa l'unica figura professionale riconosciuta a livello nazionale e internazionale.

# I PROFESSIONISTI DELLA MONTAGNA

## L' ACCOMPAGNATORE DI MEDIA MONTAGNA

L'Accompagnatore di Media Montagna (AMM) è una figura professionale abilitata a condurre singoli o gruppi su terreni escursionistici senza limiti altitudinali ma con l'esclusione dei percorsi dove sia necessario l'impiego per la progressione di attrezzature e tecniche alpinistiche; per il conseguimento del titolo professionale ciascun AMM ha seguito un percorso formativo uniformato a livello nazionale di 620 ore.
L'AMM è un professionista, addestrato anche alla conduzione di soggetti su percorsi escusionistici impegnativi, un attento tutor degli accompagnati, una guida che aiuta a scoprire le caratteristiche del territorio illustrandole ed evidenziandone le peculiarità.

La professionalità dell'AMM non si conclude però con l'accompagnamento su sentieri; altri aspetti che caratterizzano questa figura sono ad esempio l'Educazione Ambientale che si può esercitare verso scuole o altri enti con il fine di valorizzare il patrimonio ambientale.
In aggiunta, l'AMM, come le Guide Alpine, si può sicuramente definire come una sorta di "operatore turistico" che risulta essere fondamentale per servizi offerti oltre che come presenza nei progetti di comunicazione e fruibilità dei territori stessi contribuendo in modo sostanziale allo sviluppo dell'economia locale, favorendo l'interazione tra l'attività turistica, gli operatori del settore e i turisti-escursionisti.

# PROGRESSIONE ESCURSIONISTICA

## PRINCIPI GENERALI

**BARICENTRO**

È il punto in cui possiamo immaginare che sia concentrata tutta la massa del nostro corpo (centro di massa)

Immaginando una persona in posizione eretta, il baricentro si trova all'incirca all'altezza dell'ombelico, in posizione mediana rispetto alla larghezza e allo spessore del bacino in quel punto

Nel caso di un corpo non rigido, come il corpo umano, la proiezione del baricentro non ha una posizione fissa, ma può variare a seconda della posizione che assumiamo

Inoltre, quando indossiamo uno zaino il baricentro del sistema uomo-zaino si sposterà leggermente all'indietro e verso l'alto. Se invece, flettiamo il busto verso destra, la proiezione del baricentro si sposterà verso destra

Per semplicità, nel corso della spiegazione, e nella pratica lavorativa, immaginiamo che il baricentro risieda nella zona mediana del bacino

**BACINO**

Il bacino è la struttura osteo-articolare situata all'estremità inferiore del tronco, ovvero è quella parte di corpo compresa tra l'addome e gli arti inferiori

Movimenti: alto/basso, traslazioni destra/sinistra, traslazioni avanti/dietro e rotazioni

Rispetto alla posizione naturale eretta, individuiamo due posture (o piccole rotazioni) del bacino: la retroversione è una postura in cui il bacino è ruotato lungo l'asse trasversale, in avanti. E' efficace per proiettare maggiormente il baricentro all'interno della base d'appoggio

L'anteroversione è una postura in cui il bacino è ruotato lungo l'asse trasversale, all'indietro. E' una postura da evitare poiché allontana la proiezione del baricentro sulla base d'appoggio

# PROGRESSIONE ESCURSIONISTICA

## CAMMINARE SU TERRENO OMOGENEO

**AMBIENTAZIONE**
Terreno omogeneo (terra battuta, prato, asfalto). Pendenze moderate 20°/25°

**DESCRIZIONE**
Il terreno deve essere salito/sceso frontalmente sulla linea di massima pendenza

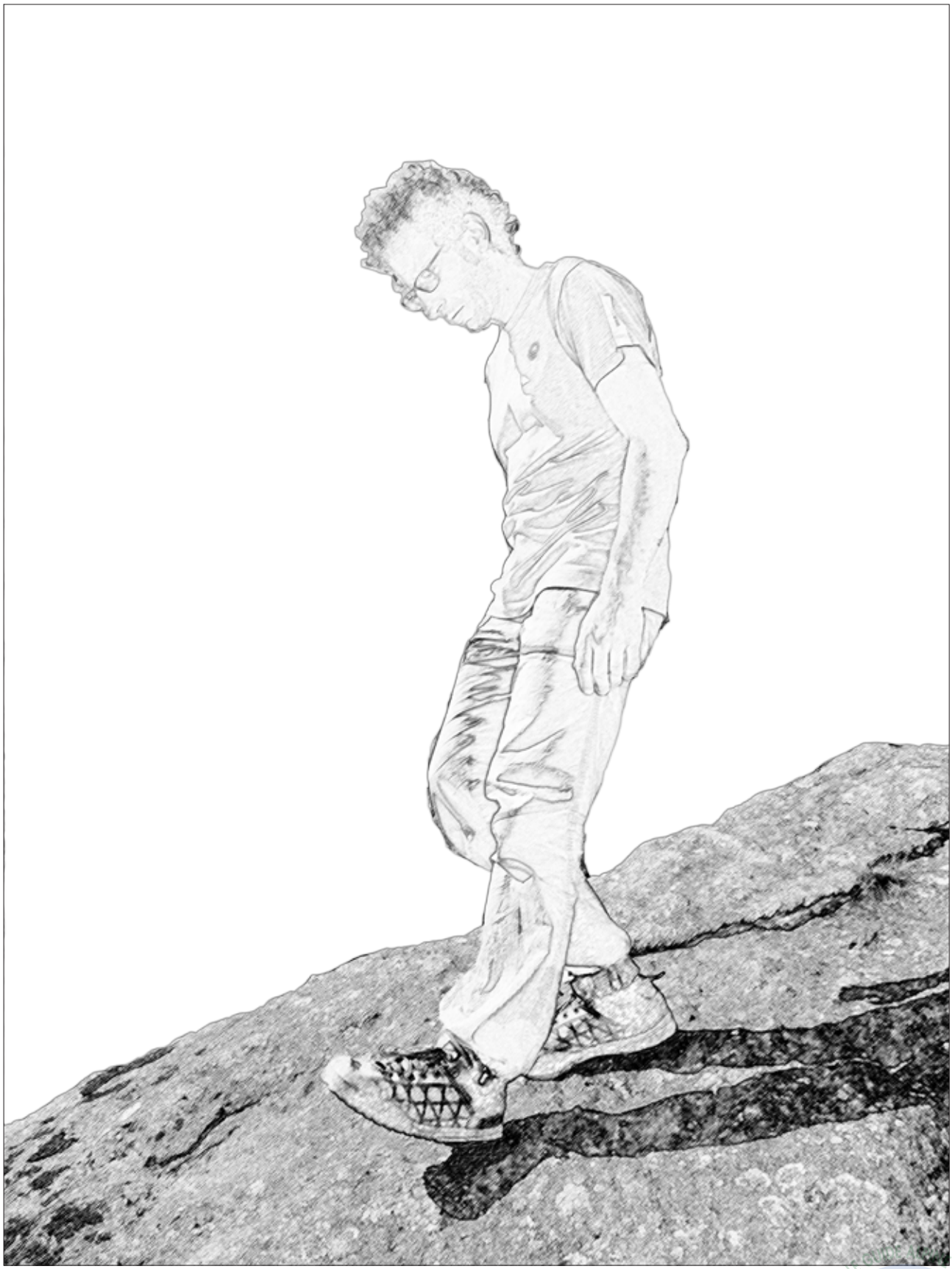
**ATTEGGIAMENTO**
1. I piedi devono essere appoggiati partendo dal tallone con una rullata naturale
2. Il baricentro trasla dalla verticale da un piede all'atro
3. Il busto deve rimanere eretto proteso nella direzione di marcia
4. Le braccia assecondano naturalmente la camminata

**SUGGERIMENTI**
1. Utilizzare i bastoncini per iniziare lo sviluppo degli schemi motori (Omologo - Incrociato - Ambio)

# CAMMINARE SU TERRENO OMOGENEO

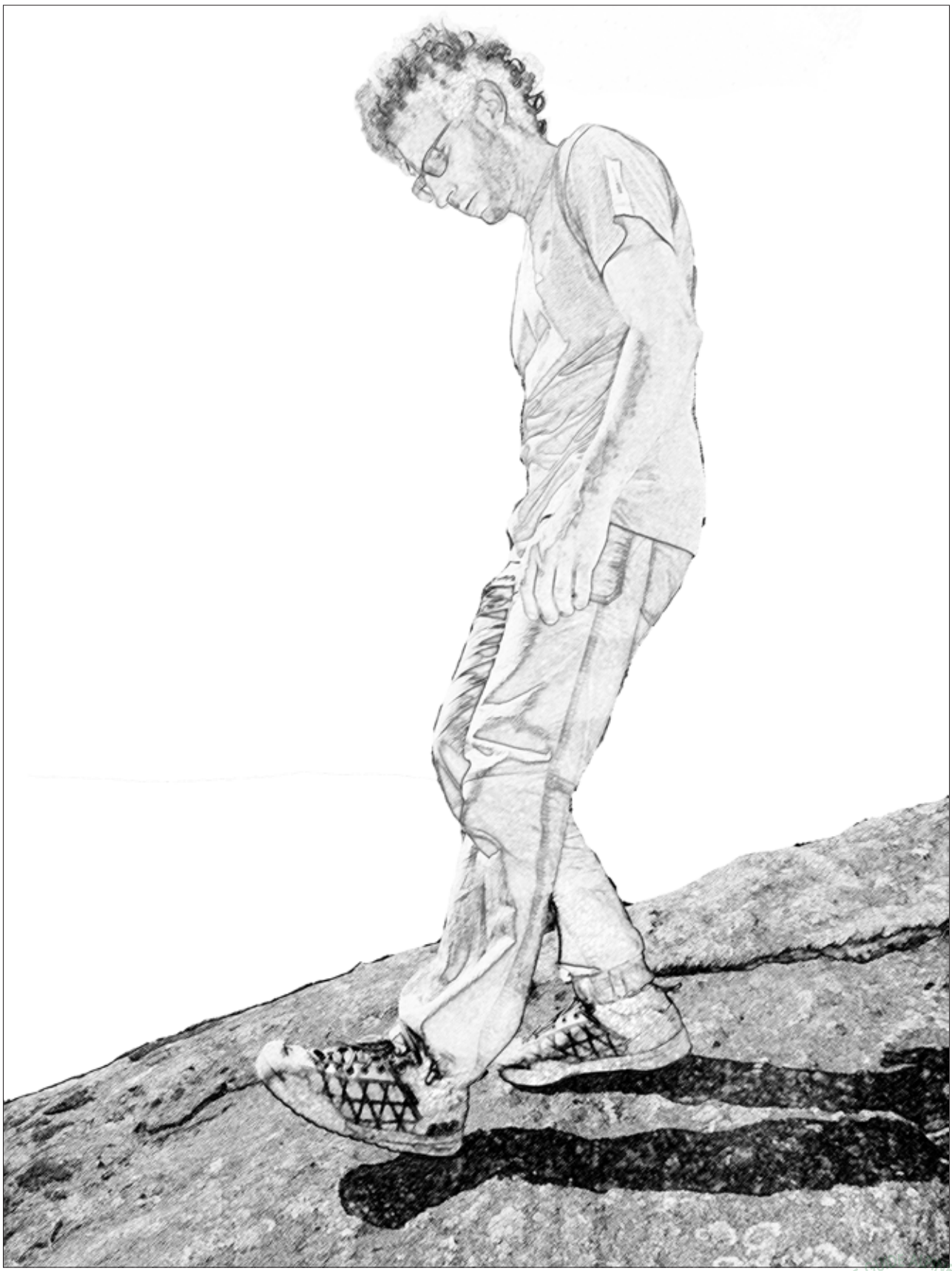
Trasferimento completo del baricentro sull'appoggio
Appoggio del piede a piatto

# CAMMINARE SU TERRENO OMOGENEO



Ricerca dell’appoggio successivo con rullata

# CAMMINARE SU TERRENO OMOGENEO



Trasferimento completo del baricentro sull'appoggio

# CAMMINARE SU TERRENO OMOGENEO

Ricerca dell'appoggio successivo con rullata

# PROGRESSIONE ESCURSIONISTICA

## CAMMINARE IN DIAGONALE

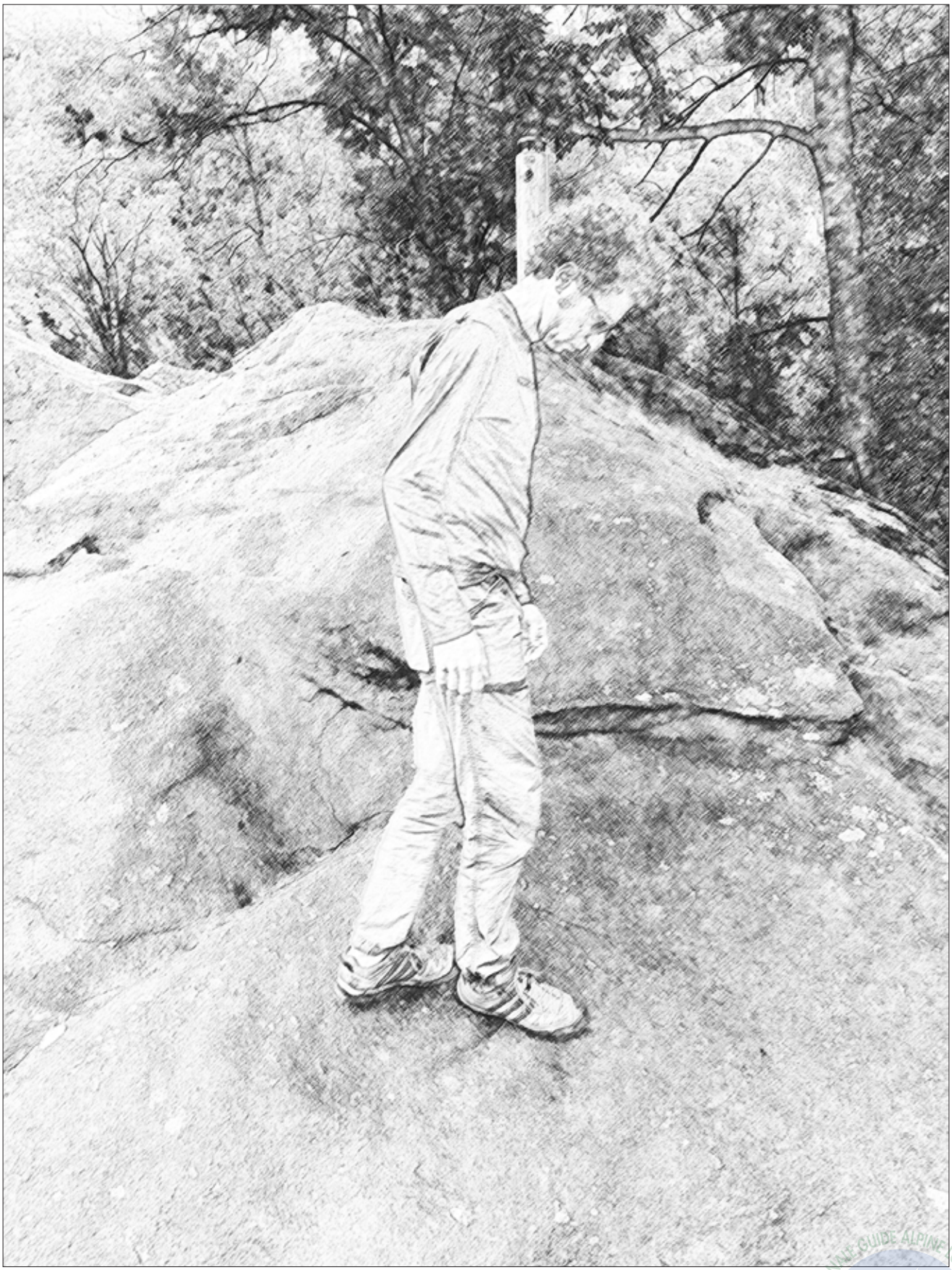
**AMBIENTAZIONE**
Terreno di varia natura. Pendenze medie 25°/35°

**DESCRIZIONE**
Il pendio deve essere salito e sceso con un percorso diagonale

**ATTEGGIAMENTO**
1. Le calzature devono essere appoggiate sul terreno con tutta la suola in un unico movimento tramite la torsione laterale della caviglia
2. Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta
3. Caviglie in progressiva torsione per assecondare l'appoggio di tutta la suola
4. Ginocchia proiettate a valle
5. Bacino a monte
6. Busto leggermente flesso in avanti, leggermente inclinato e ruotato verso valle

**SUGGERIMENTI**
1. Utilizzare i bastoncini per ricercare l'equilibrio in fase iniziale
2. Eseguire le diagonali sia in salita che in discesa

# CAMMINARE IN DIAGONALE



Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta
Posizionare i piedi a piatto

# CAMMINARE IN DIAGONALE

Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta
Posizionare i piedi a piatto

# CAMMINARE IN DIAGONALE

Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta
Posizionare i piedi a piatto

# CAMMINARE IN DIAGONALE

Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta
Posizionare i piedi a piatto

# PROGRESSIONE ESCURSIONISTICA

## CAMMINATA INCROCIATA ANTERIORE IN DIAGONALE

**AMBIENTAZIONE**
Terreno di varia natura. Pendenze 35°/40°

**DESCRIZIONE**
Il pendio deve essere salito e sceso con un percorso diagonale

**ATTEGGIAMENTO**
1. I piedi non procedono più su linee parallele ma il piede a valle incrocia il piede a monte
2. Piede a monte posizionato nella direzione di marcia
3. Piede a valle ruotato aperto di punta
4. Incrociare il piede a valle passando davanti alla punta dell'altro e posizionarlo più monte. Mantenere la punta rivolta verso valle
5. Il piede a monte si muove e passa dietro il tallone del piede a valle e si posiziona nuovamente a monte del piede a valle mantenendo la direzione della diagonale
6. Ginocchia proiettate a valle
7. Busto a monte
8. Busto leggermente flesso in avanti, leggermente inclinato e ruotato verso valle

**SUGGERIMANTI**
1. Utilizzare i bastoncini per ricercare l'equilibrio in fase iniziale
2. Eseguire le diagonali sia in salita che in discesa

# CAMMINATA INCROCIATA ANTERIORE IN DIAGONALE

Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta incrocia quello a monte
Posizionare i piedi a piatto

# CAMMINATA INCROCIATA ANTERIORE IN DIAGONALE

Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta incrocia quello a monte
Posizionare i piedi a piatto

# CAMMINATA INCROCIATA ANTERIORE IN DIAGONALE

Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta incrocia quello a monte
Posizionare i piedi a piatto

# CAMMINATA INCROCIATA ANTERIORE IN DIAGONALE

Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta incrocia quello a monte
Posizionare i piedi a piatto

# CAMMINATA INCROCIATA ANTERIORE IN DIAGONALE

Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta incrocia quello a monte
Posizionare i piedi a piatto

# CAMMINATA INCROCIATA ANTERIORE IN DIAGONALE

Piede a monte nella direzione di marcia mentre il piede a valle aperto di punta incrocia quello a monte
Posizionare i piedi a piatto

# PROGRESSIONE ESCURSIONISTICA

## CAMMINATA INCROCIATA ANTERIORE SULLA MASSIMA PENDENZA

**AMBIENTAZIONE**
Terreno di varia natura. Pendenze 35°/40°

**DESCRIZIONE**
Il pendio deve essere salito sulla linea di massima pendenza

**ATTEGGIAMENTO**
1. Il piede a valle incrocia il piede a monte sulla linea di massima pendenza
2. Piede a monte posizionato come nella progressione incrociata anteriore ma con le punte rivolte verso valle
3. Piede a valle ruotato con la punta rivolta verso valle
4. Incrociare il piede a valle passando davanti alla punta dell'altro e posizionarlo più a monte. Mantenere la punta rivolta verso valle
5. Il piede a monte si muove e passa dietro il tallone del piede a valle e si posiziona nuovamente a monte del piede a valle anch'esso con le punte rivolte verso valle
6. Ginocchia proiettate a valle
7. Bacino a monte
8. Busto leggermente flesso in avanti, leggermente inclinato e ruotato verso valle

**SUGGERIMENTI**
1. Eseguire l'esercizio da entrambe i lati

# CAMMINATA INCROCIATA SULLA MASSIMA PENDENZA

Piede a valle incrocia il piede a monte sulla massima pendenza
Posizionare i piedi a piatto

# CAMMINATA INCROCIATA SULLA MASSIMA PENDENZA

Piede a valle incrocia il piede a monte sulla massima pendenza
Posizionare i piedi a piatto

# CAMMINATA INCROCIATA SULLA MASSIMA PENDENZA

Piede a valle incrocia il piede a monte sulla massima pendenza
Posizionare i piedi a piatto