



# ESCURSIONISMO



Regione  
Lombardia

# DIVULGAZIONE e CONSAPEVOLEZZA



l'escursionismo in montagna



# ESCURSIONISMO TREKKING HIKING

ATTIVITA' BASATE  
SUL CAMMINARE

DOVE ?

SU PERCORSI IN OUTDOOR  
DOVE NORMALMENTE I  
MEZZI DI TRASPORTO  
CONVENZIONALI  
NON SONO PRESENTI

l'escursionismo in montagna

**MONTAGNA  
COLLINA  
PIANURA  
PARCHI  
FORESTE  
VULCANI  
ISOLE  
DESERTI  
MARE  
ECC.**

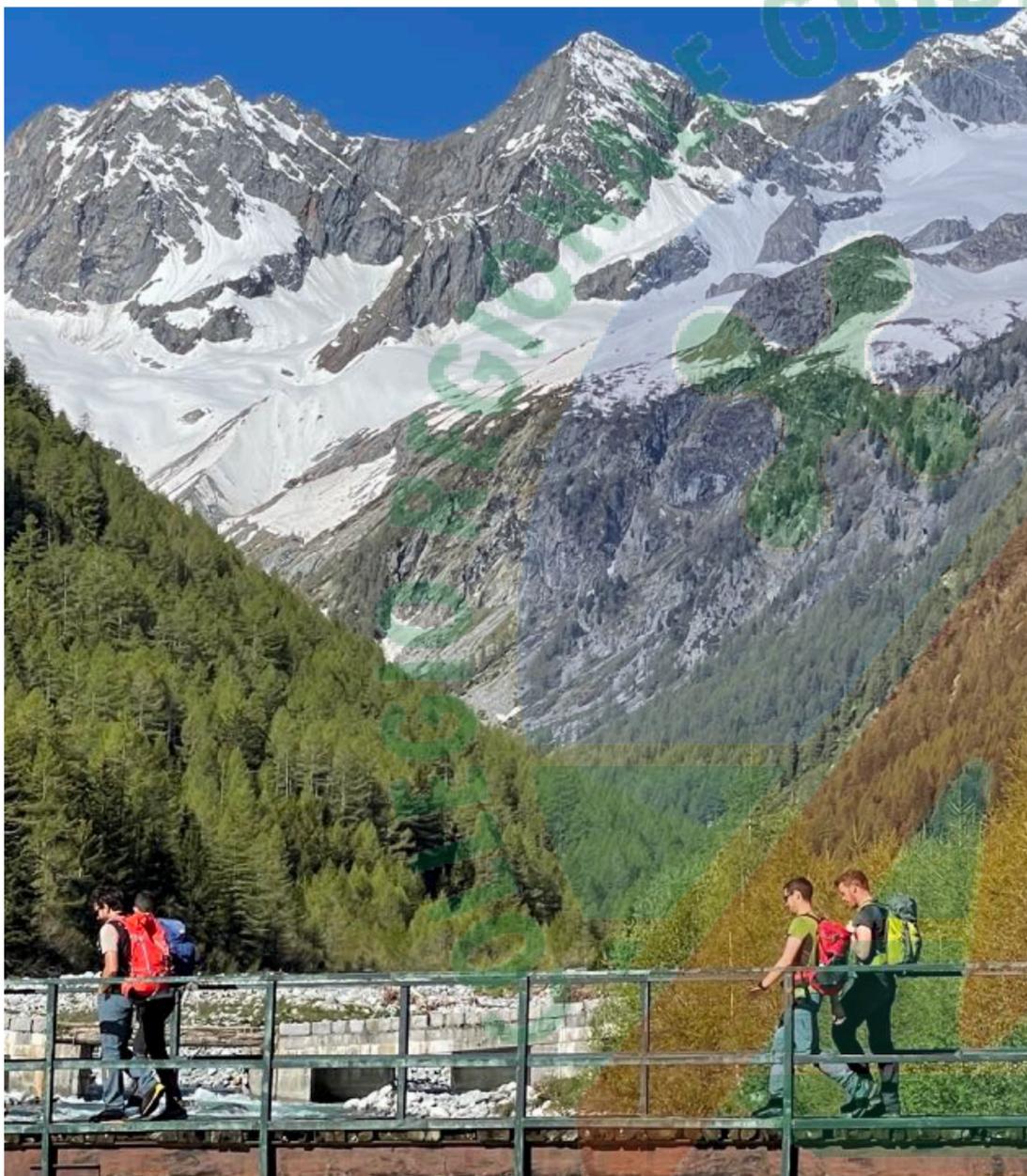
in ogni luogo è possibile  
praticare escursionismo





# ESCURSIONISMO sulle MONTAGNE di Lombardia

l'escursionismo in montagna



**il territorio montano  
lombardo comprende:**

**ALPI**

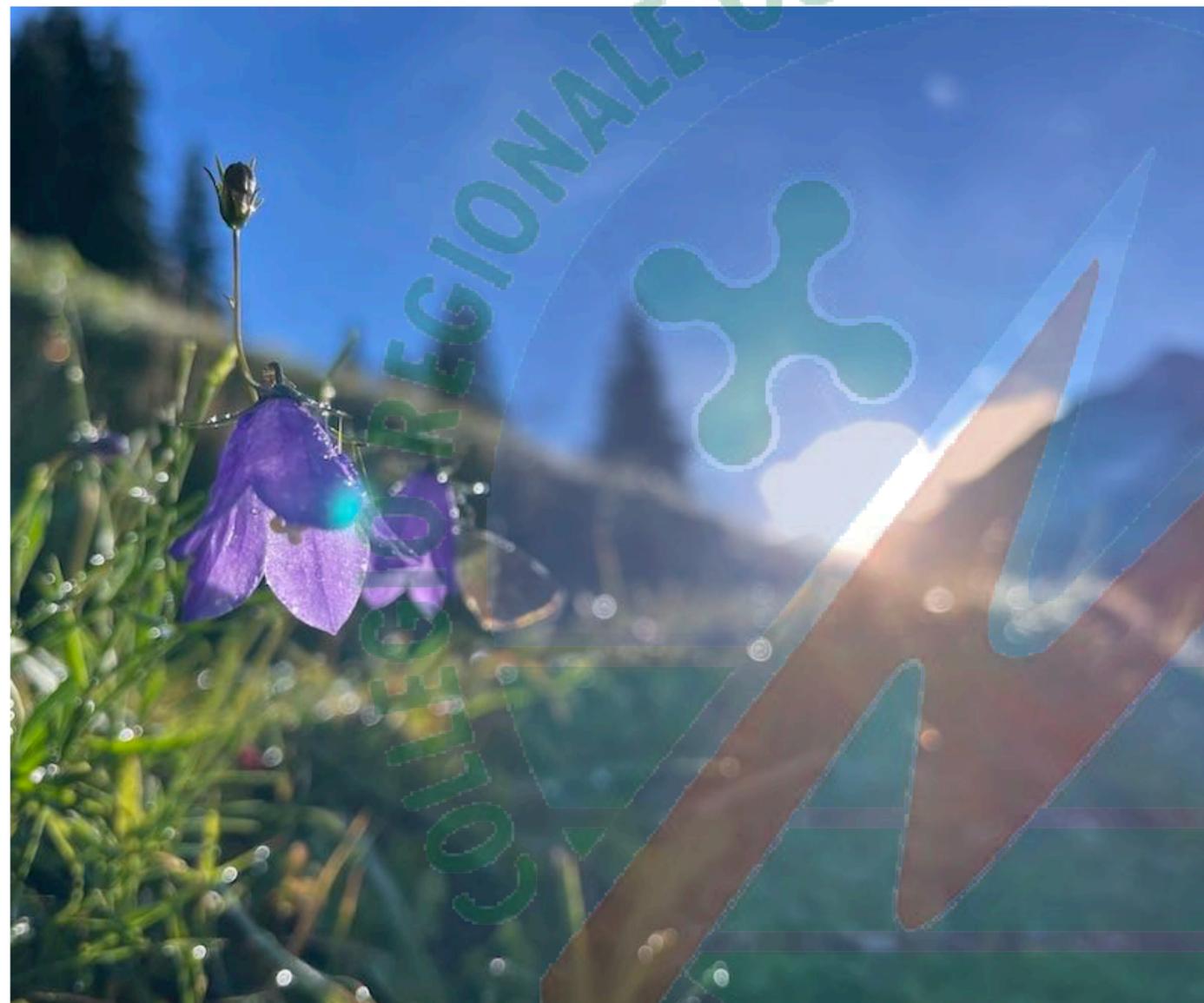
**PREALPI**

**APPENNINI**

**con cime fino  
a 4000 m di quota**

**un ambiente unico  
affascinante  
molto differente da zona a zona  
e caratterizzato dalla quota**





**un ambiente  
naturale  
molto variegato  
con regole e aspetti  
da conoscere  
per poterlo  
frequentare  
con consapevolezza**

le regole? una sola: **IL RISPETTO**

- di noi stessi
- delle persone
- dell'ambiente naturale

la consapevolezza? di sapere che l'ambiente naturale presenta aspetti per cui è necessario "entrarci" non da sprovveduti



# LE CARATTERISTICHE DELL'ESCURSIONISMO IN MONTAGNA





**praticare  
l'escursionismo**

## PREPARARE UN'ESCURSIONE

- scelta della meta
- dislivello
- difficoltà tecnica e fisica  
(scala classific. percorsi escursionistici)
- durata
- quota, esposizione
- stagione di svolgimento
- modalità per raggiungere l'inizio
- previsioni meteorologiche
- eventuale prenotazione alloggi
- informazioni locali
- piano B





## SCELTA EQUIPAGGIAMENTO

abbigliamento  
calzature  
zaino  
accessori



## ABBIGLIAMENTO

le funzioni

protezione  
funzionalità

destinazione d'uso  
confort di utilizzo

vestizione a strati-layering

l'escursionismo in montagna



**Primo strato:**  
a contatto con la pelle, deve garantire la corretta traspirazione (è poco consigliato utilizzare fibre che trattengono l'umidità) può essere più leggero o pesante (manica lunga o corta) a seconda delle stagioni di utilizzo



## Secondo strato o intermedio

uno o più strati composti da maglie a collo alto o basso e a manica lunga di peso medio o leggero in questa categoria rientrano anche i capi smanicati e i giubbini tecnici di peso differenziato a seconda delle stagioni presentano a volte membrane antivento



## Terzo strato

è il layer più esterno  
giacca impermeabile e antivento  
(guscio)  
si utilizza in caso di maltempo e  
condizioni avverse  
costruito con membrane  
tipo Goretex o similari  
capi leggeri che occupano poco spazio  
in stagioni o zone fredde, giacca con  
imbottitura in piumino o sintetica



## Pantaloni

costruiti in tessuto tecnico  
movimento senza impedimenti (ergonomici)  
resistenti e rinforzati  
parte inferiore separabile  
Per attività al freddo o con condizioni  
meteo-climatiche avverse si può utilizzare  
un sovrapantalone con la stessa tipologia  
costruttiva del guscio



## Calze

Ergonomia  
resistenza meccanica  
compressione  
traspirazione  
capacità termica



## CALZATURE

Destinazione d'uso corretta  
alte-medie-basse  
Tipologia di suola  
(rigidità - aderenza)  
Confort di calzata  
Impermeabili  
Traspiranti  
Resistenti

## ZAINO

conformazione ergonomica e con fascione ventrale

capacità di circa 25-30 litri adatta per un'escursione giornaliera

Coprizaino



## ACCESSORI

**Copricapo**  
funzione protettiva dal sole e dal  
freddo

**Guanti**  
a seconda della stagione e della quota

**Occhiali da sole**  
fattore di protezione 3 (va da 1 a 4)

**Crema solare e Stick per labbra**



## ACCESSORI

cartina

gps

bussola

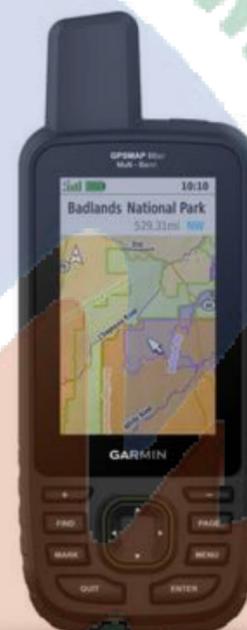
kit pronto soccorso

pila frontale

bastoncini (si/no)

fischietto (sullo zaino)

cerotti vesciche





## L'ESCURSIONE

l'escursionismo in montagna

## COMPORAMENTI CORRETTI

non abbandonare rifiuti

non disturbare la fauna

rimanere sui sentieri

rispettare i confini di proprietà

campeggiare solo dove permesso

non fare rumore eccessivo

non raccogliere specie floreali protette

non lasciare “tracce” del proprio passaggio



... e mentre si cammina  
facciamoci qualche domanda...



l'escursionismo in montagna



dove sto camminando?

zone potenzialmente pericolose

canaloni

pareti

ghiaioni

sentieri esposti

sentieri impervi



**dove sto andando?**

**verifica del percorso  
capacità di orientamento**

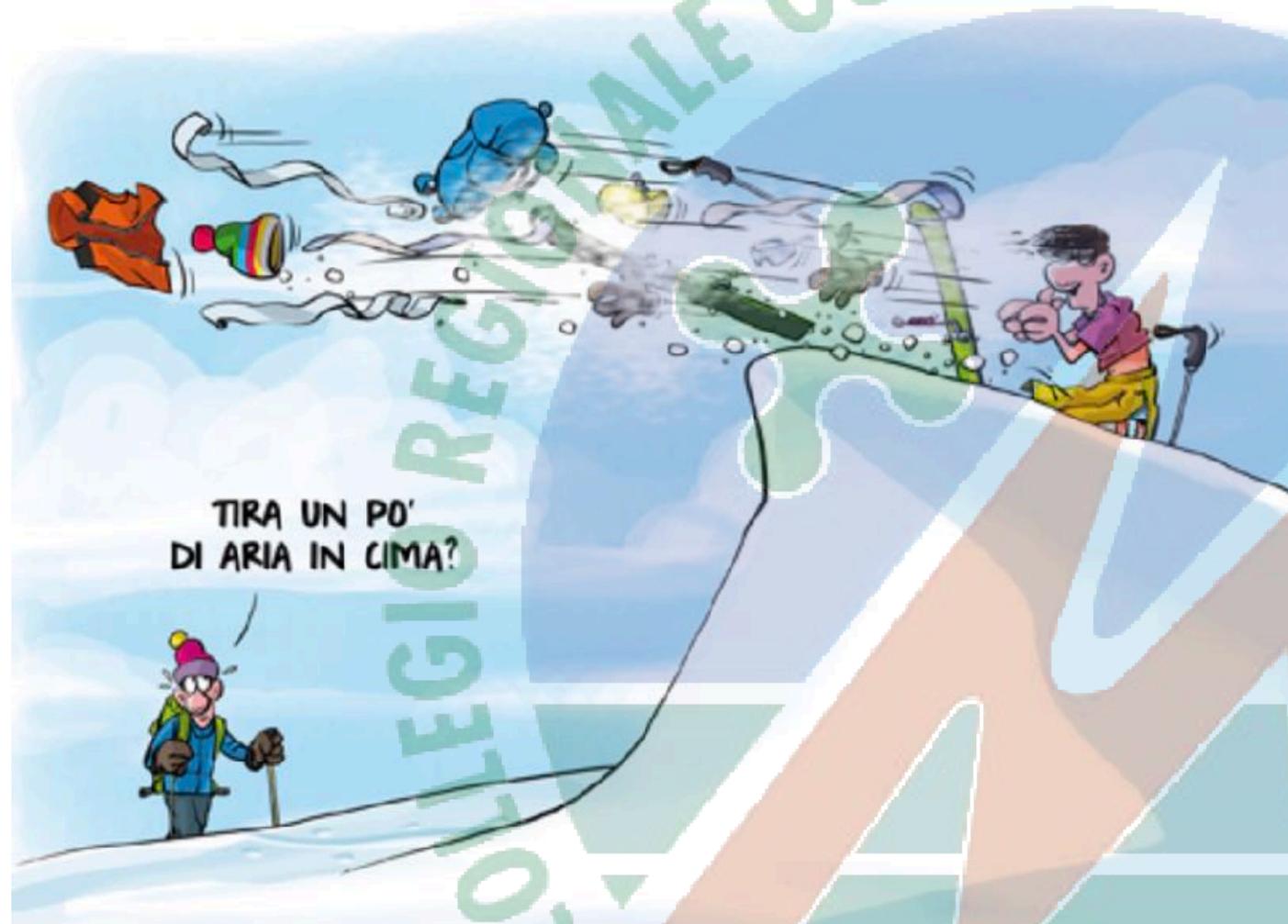
**lettura delle mappe**

**conoscenza della bussola**

**utilizzo gps**

**verifica tempistiche**

**ore di luce**



**che condizioni  
ambientali ci sono?  
verifica previsioni meteo  
fenomeni intensi  
forti precipitazioni  
forti venti  
fulmini  
temperatura**

**(torrenti ingrossati - caduta pietre - caduta alberi e rami)**



**come mi sento?**

**verifica proprie condizioni fisiche  
alimentazione e idratazione  
cognizione proprie capacità tecniche**

**devo pensare ad altro?**

**informare sulla destinazione  
verifica copertura telefonica  
utilizzo dispositivi tipo inreach**

## ESCURSIONISMO INVERNALE

ricco di emozioni  
e suggestioni

...ma serve qualche  
attenzione in più...



è la naturale prosecuzione dell'attività estiva,  
svolta nello stesso ambiente, reso profondamente “diverso”  
per le caratteristiche che assume in inverno





**cosa cambia fra  
escursioni estive  
ed invernali?**

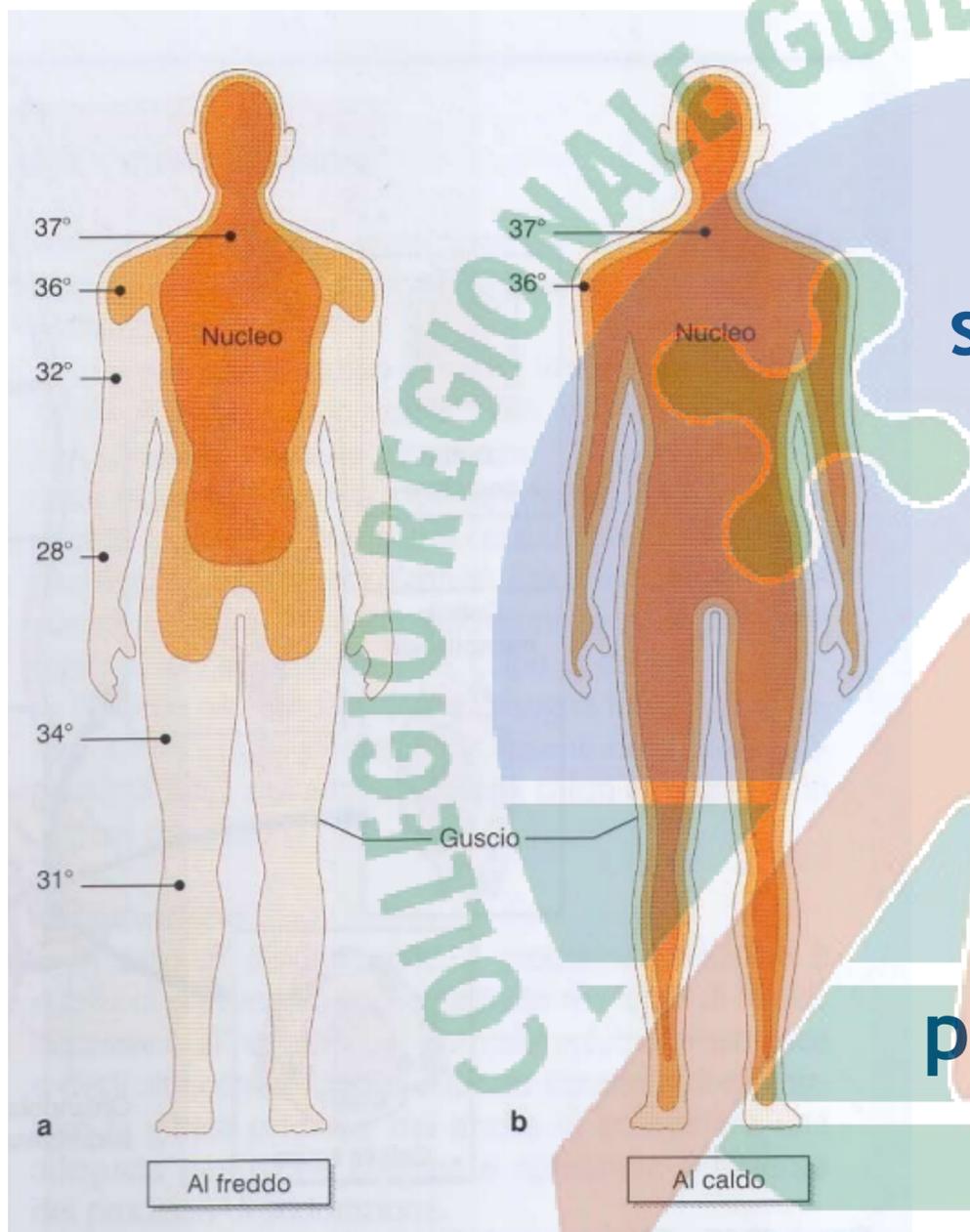
**fa freddo !**

**... e sovente c'è  
neve e ghiaccio...**

è necessario quindi aggiungere altre considerazioni rispetto alla pratica estiva



l'escursionismo in montagna



cosa è il “freddo”?

sono le temperature dai 5 gradi in giù

cosa accade al ns. corpo durante le escursioni se abbiamo freddo?

si attivano i sistemi di termoregolazione che mantengono pressoché costante l'equilibrio termico con l'ambiente esterno

Nel caso di **basse temperature**, soprattutto se in presenza di umidità e vento, è l'abbigliamento che deve assistere i processi fisiologici



T <sub>air</sub> (°C)	5	0	-5	-10	-15	-20
V <sub>10</sub> (km/h)						
5	4	-2	-7	-13	-19	-24
10	3	-3	-9	-15	-21	-27
15	2	-4	-11	-17	-23	-29
20	1	-5	-12	-18	-24	-30
25	1	-6	-12	-19	-25	-32
30	0	-6	-13	-20	-26	-33
35	0	-7	-14	-20	-27	-33
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38

il vento influisce  
 maggiormente con le  
 basse temperature?

effetto wind chill



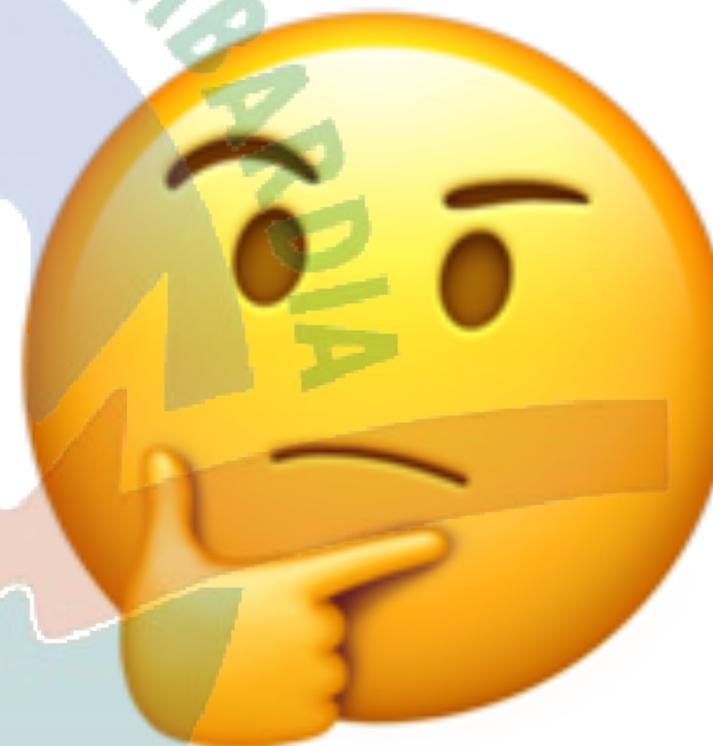
**che danni posso subire a causa del freddo?**

**danni locali  
congelamento**

**danni generalizzati  
ipotermia o  
assideramento**

**le basse temperature  
richiedono quindi un  
atteggiamento  
adeguato...**

**...ma è l'unico  
elemento a cui  
dobbiamo prestare  
attenzione?**





**certamente no... consideriamo  
attentamente anche:**

**le condizioni ambientali  
i tratti ghiacciati  
le valanghe  
il vento  
i sentieri non visibili  
le poche ore di luce  
l'abbigliamento  
l'attrezzatura**

e in caso di neve...

imparare a leggere e  
comprendere il bollettino  
nivo meteo

dotarsi dell'attrezzatura  
necessaria

vedere: articolo 26 D.L. 28 febbraio 2021, n. 40  
in attuazione art. 9 della legge 8 agosto 2019, n. 86

SI VA...  
ARTVA PALA E SONDA  
CE L'HAI?

HO LA VIDEOCAMERA,  
UNITA' GPS E IL  
CELLULARE ATTIVATO  
SU SNOW TRACK...  
MICA POSSO  
PORTARE TUTTO!



**qualche consiglio per praticare l'escursionismo  
serenamente  
tutto l'anno**

**essere informati (fonti accreditate)  
conoscere le peculiarità della pratica  
utilizzare correttamente i bollettini  
improvvisare il meno possibile  
avere un approccio graduale  
evitare di sopravvalutarsi  
e nel caso... affidarsi a persone qualificate**

## UTILITY

[www.arpalombardia.it](http://www.arpalombardia.it) 📍 bollettini nivo meteo

112 📍 numero unico per le emergenze

[www.rifugi.lombardia.it](http://www.rifugi.lombardia.it) 📍 i rifugi lombardi



📍 Sporty l'app di regione per lo sport e il turismo di montagna

[www.guidealpine.lombardia.it](http://www.guidealpine.lombardia.it) 📍

il sito delle Guide e degli Accompagnatori della Lombardia



**GRAZIE A TUTTI  
e  
buone camminate !**