



CAPITOLO 1

EQUIPAGGIAMENTO

1.1 PREMESSA

1.2 ATTREZZATURA

- 1.2.1 Sci
- 1.2.2 Snowboard
- 1.2.3 Sci per il telemark
- 1.2.4 Bastoncini
- 1.2.5 Bastoncini per lo snowboard
- 1.2.6 Bastoncini per il telemark
- 1.2.7 Attacchi
- 1.2.8 Scarponi e attacchi per il telemark
- 1.2.9 Attacchi da snowboard
- 1.2.10 Scarponi
- 1.2.11 Scarponi da snowboard
- 1.2.12 Pelli di tessilfoca
- 1.2.13 Lame o coltelli da neve (rampanti)
- 1.2.14 Zaino
- 1.2.15 ARTVa

- 1.2.16 Pala e Sonda
- 1.2.17 Abbigliamento
- 1.2.18 Guanti e copricapi
- 1.2.19 Occhiali e maschere
- 1.2.20 Altri accessori

1.3. MATERIALE ALPINISTICO

- 1.3.1 Piccozza
- 1.3.2 Ramponi
- 1.3.3 Corda, imbracatura e altro materiale alpinistico

1.4 ATTREZZATURA DA BIVACCO

1.5 PRIMO SOCCORSO

1.6 ALTRI DISPOSITIVI DI SICUREZZA IN CASO DI TRAVOLGIMENTO DA VALANGA

1

EQUIPAGGIAMENTO

1.1 PREMESSA

La scelta dell'equipaggiamento è influenzata da quattro fattori di seguito elencati. La decisione su che cosa acquistare e portarsi nelle gite scialpinistiche è sempre un compromesso nel tentativo di ottimizzarli.

COSTO

È ovvio che si deve rimanere nell'ambito delle proprie possibilità economiche. Non si può però scendere sotto una soglia minima che garantisca un sufficiente margine di sicurezza.

PESO

L'equipaggiamento che portiamo in ambiente durante una gita di scialpinismo è formato principalmente dall'attrezzatura e dallo zaino. La scelta giusta, quindi, incide notevolmente sull'affaticamento fisico. A parità di prestazioni, in genere l'attrezzo più leggero è più costoso. Ugualmente lo zaino deve essere scelto per contenere un peso relativamente limitato: uno zaino troppo pesante affatica e rallenta, diminuisce quindi la sicurezza. D'altro canto, anche la mancanza di un equipaggiamento adeguato in condizioni di emergenza può mettere a repentaglio la sicurezza dello sciatore alpinista. Fare bene lo zaino è dunque un'arte importante e difficile, che richiede più esperienza di quanto si possa pensare. Occorre infatti una conoscenza precisa delle necessità che si possono incontrare in generale nell'ambiente montano ed in particolare durante la gita che si vuole intraprendere.

PRESTAZIONI

L'equipaggiamento necessario per lo scialpinismo che si trova sul mercato è orientato a diversi livelli di prestazioni tecniche. In genere, quanto più elevata è la prestazione tanto più alto è il costo, ma un equipaggiamento con buone prestazioni tecniche e buona affidabilità offre tendenzialmente anche una maggiore sicurezza e assicura un migliore divertimento.

SICUREZZA

È un fattore molto spesso trascurato nella decisione dell'acquisto dell'equipaggiamento o del suo impiego in una determinata gita. Questo perché la sicurezza è un aspetto molto meno tangibile del costo, del peso e delle prestazioni. Inoltre, è facile ritenere superfluo ciò che non è di uso diretto, cioè che non è attinente alle tecniche di progressione e prevenzione, ma alle tecniche di soccorso. Quindi

1.2 ATTREZZATURA

per prima cosa un equipaggiamento in buone condizioni è la premessa per effettuare gite in sicurezza e senza fastidi. Ogni carenza o difetto si paga con dispendio di tempo e di energia, poco divertimento e a volte danni fisici.

Per non dimenticare nulla di essenziale allo svolgimento della gita, si consiglia di compilare un foglio con un elenco più completo possibile dell'equipaggiamento necessario e di attaccarlo all'interno della porta dell'armadio in cui si tiene il materiale, per poter effettuare un rapido controllo prima della partenza. Negli anni lo sviluppo dell'attrezzatura sciistica e alpinistica e dell'abbigliamento ha portato a evoluzioni continue, più o meno veloci, favorendo la comparsa di numerosi modelli e articoli specifici dalle elevate prestazioni tecniche; allo stesso tempo ha creato nell'acquirente l'imbarazzo della scelta.

A grandi linee si può dividere l'equipaggiamento in: individuale e collettivo. Per ogni elemento dell'equipaggiamento si cercherà in questo manuale di indicarne le caratteristiche essenziali, gli accorgimenti d'uso, la cura nella manutenzione, i vantaggi e gli svantaggi di eventuali caratteristiche contrastanti.

1.2.1 SCI

Esistono in commercio numerosi modelli di sci costruiti per lo scialpinismo e oggi le riviste specializzate eseguono interessanti test comparativi che ne mettono in rilievo i pregi e i difetti. Leggerezza, robustezza e manovrabilità, sono i requisiti fondamentali per uno sci da scialpinismo.

Le varie tipologie di sci si possono suddividere in tre categorie.

Mountain sport o race

Sci di altissima tecnologia votati alle gare, dove anche il grammo diventa importante.

La leggerezza è la caratteristica fondamentale a tutto discapito della manovrabilità in discesa. Sci di larghezza e altezza ridotta e di maggiore rigidità.

Mountain classic

Lo sci più usato, grande varietà di modelli con sempre maggiore attenzione ad avere uno sci performante su tutti i terreni con pesi contenuti. Sciancratura accentuata, altezza dello sci minore rispetto al passato e diversificati anche per il pubblico femminile a cui le varie aziende dedicano materiali specifici.

Mountain free

Sci votati più alla discesa che alla salita, dove il peso non risulta così determinante, e di maggiore larghezza. L'altezza dello sci risulta maggiore rispetto alle altre tipologie.

Le varie tipologie di sci vanno corredate di attacchi e scarponi adeguati all'uso, ricordando sempre di mantenere lo sci il più efficiente possibile con una manutenzione continua, paraffinatura e lamine affilate.

Con il mercato dello sci in continua e veloce evoluzione e con la produzione di attrezzi sempre più specifici e performanti, è buona norma farsi consigliare dal negoziante di fiducia.

1.2.2 SNOWBOARD

Esistono in commercio numerosi modelli di snowboard con diverse forme e profili, tali da cercare di soddisfare le esigenze di tutti.

Le varie tipologie di snowboard si possono suddividere in base al loro utilizzo.

Freeride

Snowboard con caratteristiche di alta stabilità e galleggiamento.

Freestyle

Snowboard con caratteristiche di alta maneggevolezza, a volte a scapito della stabilità.

Pizzo della Pieve e Grignone, sci sullo zaino
(Foto S. Ravasi)



All-Mountain

Snowboard con caratteristiche di buona stabilità, galleggiamento e maneggevolezza.

Splitboard

Snowboard che in fase di salita si divide in due parti (come un paio di sci), permettendo di salire con le pelli di foca, e si ricompone abbastanza facilmente per la discesa. Sul mercato esistono splitboard di tutte e tre le categorie di snowboard.

1.2.3 SCI PER IL TELEMARK

Per agevolare l'uso della tecnica del telemark, gli sci devono avere una spatola di larghezza generosa; per il resto valgono le considerazioni fatte sopra.

1.2.4 BASTONCINI

Il bastoncino, impugnato e piantato verticalmente a lato dello sci, risulta di lunghezza giusta per la discesa se l'avambraccio forma con il braccio un angolo retto. In salita



può essere comodo avere bastoncini regolabili per disporre di maggiore lunghezza e in commercio ne esistono di tipo telescopico. L'impugnatura deve essere comoda e la rotella piuttosto larga e flessibile, per adattarsi alla conformazione del terreno ed alle nevi non battute.

Raccomandabili sono i modelli con l'impugnatura munita di lacciolo a sgancio automatico (utili per evitare strappi alle braccia e per liberarsi dei bastoncini in caso di travolgimento). È importante che i bastoncini siano robusti, perché all'occorrenza possono essere usati anche per scopi differenti, sottoposti a considerevoli sollecitazioni (per esempio ancoraggi su neve, barella di emergenza).

1.2.5 BASTONCINI PER LO SNOWBOARD

Per la pratica dello snowboard alpinismo sono da preferirsi bastoncini telescopici per gli stessi motivi sopra esposti. Sono consigliati i bastoni telescopici a tre segmenti in modo da ridurre l'ingombro e, quando necessario, poterli legare con maneggevolezza allo zaino in fase di discesa.

1.2.6 BASTONCINI PER IL TELEMARK

Per la pratica del telemark sono da preferirsi bastoncini telescopici per gli stessi motivi sopra esposti, soprattutto considerando che, nelle curve a Telemark, il baricentro generalmente si abbassa maggiormente rispetto alla tecnica alpina, per cui in discesa il bastoncino deve essere ancora più corto.

1.2.7 ATTACCHI

I requisiti fondamentali sono: la possibilità di sollevare con un'ampia escursione il tallone e la presenza di dispositivi di sicurezza per lo sgancio. Elementi di qualità di un buon attacco sono la robustezza, la leggerezza, la semplicità di regolazione, una buona tenuta laterale e lo snodo il più vicino possibile alla punta dello scarpone. Particolari utili ma di secondaria importanza, sono: l'adattabilità a varie misure di scarponi; la presenza di un'alza tacco incorporato nella talloniera.

La maggior parte degli utilizzatori ormai usa attacchi con sistema *pin* (puntale che si aggancia alla struttura dello scarpone) con il grosso vantaggio di unire leggerezza a un'ottima affidabilità.

Purtroppo, ad oggi, solo pochi modelli di questi attacchi sono stati omologati come attacchi di sicurezza sia sul puntale che sulla talloniera. Bisogna essere consapevoli che in caso di caduta o travolgimento in valanga l'attacco potrebbe non aprirsi con conseguenze critiche per lo sciatore.

L'attacco deve essere dotato anche di un dispositivo di vincolo adatto ad impedire la perdita dello sci in caso di sgancio accidentale. Lo *ski-stopper* svolge al meglio questa funzione ma qualora la probabilità di perdita dello sci sia maggiore del pericolo valanghe, potrebbe essere utile avere al seguito le cinghiette di sicurezza. Le cinghiette dovranno essere agganciabili e sganciabili con la massima facilità anche con mani guantate.

Di fondamentale importanza per la sicurezza dello sciatore è quindi la corretta regolazione degli attacchi. Gli attacchi devono essere periodicamente controllati per scoprire tempestivamente l'insorgere di difetti e verificare l'usura delle parti soggette ad attrito. Prima di ogni discesa gli attacchi devono essere accuratamente liberati dalla neve e dal ghiaccio.

1.2.8 SCARPONI E ATTACCHI PER IL TELEMARK

Negli ultimi anni gli attacchi da telemark hanno avuto un notevole sviluppo: dai classici sistemi a cavo o addirittura con i semplicissimi attacchi a tre *pin* si è passati all'introduzione dello svincolo del puntale per favorire la progressione in salita, per poi cercare di inserire alcune utili funzioni come l'aggancio *step-in* e la possibilità dell'uso di *rampant*; infine, si è ricercata la leggerezza. L'attacco da telemark infatti è generalmente più pesante di un attacco da scialpinismo.

A livello di sicurezza è necessario segnalare che solo un modello di attacco telemark, ad oggi, ha lo sgancio di sicurezza omologato; in tutti gli altri casi, bisogna essere consapevoli che in caso di caduta o travolgimento in valanga l'attacco potrebbe non aprirsi (per alcuni tipi di attacco addirittura l'apertura è impossibile) con conseguenze critiche per lo sciatore.

Di fatto, ad oggi, ci sono due famiglie di attacchi e di scarponi:

1. "Telemark Norm" detti anche a 75 mm: gli scarponi hanno un puntale sporgente con lo scopo di essere fissato all'attacco. Vi sono diversi modelli di attacco di questo tipo: si va da un semplice meccanismo di blocco del puntale da 75 mm dello scarpone con una leggerezza assoluta, ma con vincolo totale dello scarpone, a modelli più recenti con svincolo quasi totale del puntale, ma con pesi maggiori. In generale si può affermare che più l'attacco è performante in discesa maggiore è il peso.
2. "New Telemark Norm" detti anche NTN - gli scarponi assomigliano agli scarponi da scialpinismo, se non

che sotto l'avampiede hanno il sistema di aggancio per l'attacco di tipo NTN. In discesa gli attacchi NTN offrono un'ottima tenuta laterale e hanno in generale un comportamento più vicino a quello di un attacco da sci alpino, ma sono generalmente molto pesanti; sono dotati di funzione *step-in* e hanno lo svincolo del puntale, anche se in alcuni casi limitato.

3. Esiste poi anche una tipologia di attacchi definiti TTS (*Telemark Tech System*) sviluppati soprattutto negli ultimissimi anni, con l'obiettivo di alleggerire il più possibile l'attacco: per la progressione in salita sono presenti sistemi di aggancio simili agli attacchi da scialpinismo con sistema *pin*, mentre per la discesa, si usano sistemi di aggancio "classici" per il telemark. Per questo tipo di attacco si utilizzano scarponi NTN dotati di *pin* laterali.

Ognuno dei sistemi sopra citati ha vantaggi e svantaggi, per cui lo sci alpinista che voglia praticare il telemark in ambiente dovrà scegliere la tipologia di attacco/scarpone in base alle proprie aspirazioni e caratteristiche di sciata.

Indipendentemente dal tipo di attacco (75 mm o NTN), gli scarponi da telemark, hanno tutti il caratteristico soffietto posto sullo scafo in plastica senza il quale non è possibile praticare correttamente la tecnica del telemark.

Progressione con piccozza e sci sullo zaino (Foto G. Berardi)



Discesa dalla vetta del
Mönch, ramponi e piccozza
(Foto S. Ravasi)



1.2.9 ATTACCHI DA SNOWBOARD

Come per gli snowboard, anche gli attacchi possono essere suddivisi in tre categorie a seconda del loro utilizzo.

Freeride

Attacchi con lo *spoiler* posteriore rigido, anche lateralmente, per un ottimo sostegno in fase di discesa.

Freestyle

Attacchi con lo spoiler posteriore morbido per offrire massima libertà di movimento.

All-Mountain

Attacchi con lo spoiler posteriore con rigidità media; offrono un compromesso tra sostegno e libertà di movimento.

Splitboard

Attacchi progettati per essere agganciati alla tavola in modo differente durante la salita e la discesa.

Nella scelta dell'attacco, oltre a valutare la tipologia (freeride, freestyle, ecc.), è importante considerare anche il sistema di aggancio alla tavola, sia in fase di salita che di discesa. Sul mercato esistono vari sistemi di aggancio e con diverse caratteristiche. I requisiti per un buon sistema di aggancio sono: la robustezza, la leggerezza, la semplicità e praticità di cambio dell'assetto (dalla salita alla discesa e viceversa) anche in presenza di neve e ghiaccio.

1.2.10 SCARPONI

Esistono ormai in commercio scarponi che associano tutti i requisiti necessari: comfort e praticità camminando con o senza sci; ottime prestazioni su moderate difficoltà alpinistiche; prestazioni elevate in fase di discesa; utilizzabilità anche con i ramponi; isolamento termico sufficiente per le severe condizioni ambientali in cui ci si può trovare d'inverno, nonché leggerezza.

Come per gli sci anche per gli scarponi si possono dividere in tre categorie in base al loro utilizzo.

Scarponi da gara

Con scafi minimali e con l'utilizzo attualmente sempre maggiore di carbonio per renderli più leggeri e rigidi.

Scarponi usabili su tutti i terreni

Con scafi più pesanti e un numero variabile di ganci, a seconda che si voglia privilegiare la discesa o la leggerezza in salita.

Scarponi da freeride

Molto simili agli scarponi da pista, adatti a salite di poco dislivello, ma dove il bloccaggio in discesa diventa più efficace.

Tutti gli attuali scarponi sono costituiti da uno scafo esterno con scarpetta interna estraibile. In salita, è importante che l'articolazione della caviglia sia libera per agevolare la camminata e il passo. Nella posizione di discesa, invece, il gambaleto deve avere la giusta inclinazione in avanti e lo scarpone deve bloccare uniformemente tutto il piede. Per la parte alpinistica, o anche solo per camminare sulla neve con gli sci sullo zaino, è indispensabile una suola scolpita.

Nella scelta degli scarponi il criterio principale rimane sempre la calzabilità in base alla forma del proprio piede; le

scarpette termoformanti ne assecondano la forma e danno maggiore garanzia di comfort sia in salita che in discesa.

Se la traspirabilità della scarpetta è aumentata negli anni, bisogna tuttavia ricordare che il piede si scalda molto in salita producendo umidità che in fase di discesa potrebbe creare problemi per il freddo. Si deve valutare bene il tipo di calza da indossare.

1.2.11 SCARPONI DA SNOWBOARD

Come descritto per gli snowboard, anche gli scarponi si possono dividere in tre categorie in base al loro utilizzo.

Freeride

Scarponi con un *flex* rigido che offrono un ottimo sostegno in fase di discesa. Esistono in commercio modelli pensati proprio per la pratica dello snowboard alpinismo con suola in Vibram, alcuni dotati anche di predisposizione per il fissaggio di ramponi semiautomatici.

Freestyle

Scarponi con un *flex* morbido per massima libertà di movimento e sensibilità.

All Mountain

Scarponi con un *flex* intermedio, un compromesso tra sostegno e libertà di movimento.

1.2.12 PELLI IN TESSILFOCA

Le pelli di tessilfoca sono strisce di tessuto sintetico che, applicate sulla soletta degli sci, consentono di farlo avanzare impedendo di scivolare indietro. Le pelli non sono tutte uguali e si diversificano per il tipo di materiale usato per la costruzione e per la forma.

Per quanto riguarda i materiali, lo strato di peli può essere costituito da fibra naturale (lana *mohair*), da fibra sintetica, oppure da fibra naturale-sintetica. Il *mohair*, rispetto al sintetico, presenta una migliore scorrevolezza, una capacità di far presa sulla neve leggermente inferiore e un costo maggiore. Le modalità di applicazione sugli sci possono essere di due tipi. Il primo sistema presenta un aggancio sulla punta dello sci e la pelle rimane più corta della lunghezza dello sci stesso lasciando scoperta un po' di soletta in corrispondenza della coda. Nel secondo sistema la pelle presenta un gancio che viene applicato alla fine dello sci e un tirante in gomma che viene collegato alla punta, o un gancio da fissare alla punta dello sci ed un tirante da fissare alla coda. Con il primo tipo si ottiene mag-

giore scorrevolezza perché sono assenti gli attriti prodotti dal gancio posteriore; con il secondo tipo si diminuisce il rischio di perdita della pelle quando è necessario togliere e mettere le pelli varie volte, soprattutto in condizioni di freddo intenso o di umidità elevata e/o di colla non in perfette condizioni.

Un'altra caratteristica che in questi ultimi anni - viste le accentuate sciancrature degli sci - riveste molta importanza è la forma della pelle. Mentre una volta gli sci presentavano una piccola sciancratura e ad essi si adattavano bene pelli con bordi paralleli, oggi con gli sci dotati di spatole e code più larghe rispetto al loro centro, vengono richieste pelli che coprano tutta la superficie della soletta. Infatti, lasciando troppo scoperti i bordi esterni di punta e coda, potrebbero sorgere problemi di tenuta durante la salita in caso di superfici dure (nevi gelate, ventate). Una soluzione consiste nell'impiegare una pelle dimensionata esclusivamente per il proprio sci. Una seconda soluzione è quella di far sagomare dal negoziante la pelle, partendo da un nastro con bordi paralleli largo quanto la larghezza massima dello sci e rifinirlo con termosaldatura.

Si trovano in commercio pelli sintetiche che non necessitano di colla, in quanto la superficie interna è realizzata con sostanze a base di siliconi che consentono di aderire alla soletta e le cui caratteristiche possono essere ripristinate facilmente con uno specifico lavaggio. Sono convenzionalmente chiamate *gecko*, dal nome del primo modello di pelli senza

Progressione con snowboard sullo zaino e ciaspole
(Foto F. Pecchio)

