

PREFAZIONE **9**

**CAPITOLO 1
EQUIPAGGIAMENTO** **16**

**CAPITOLO 2
TECNICA DI SALITA
NELLO SCIALPINISMO** **40**

**CAPITOLO 3
LA NEVE** **54**

**CAPITOLO 4
LE VALANGHE** **86**

**CAPITOLO 5
LA VALUTAZIONE
DELLA STABILITÀ
NEL MANTO NEVOSO** **126**

Saluti	9
Premessa	10
Introduzione	12

1.1 Premessa	19
1.2 Attrezzatura	20
1.3. Materiale alpinistico	36
1.4 Attrezzatura da bivacco	37
1.5 Primo Soccorso	38
1.6 Altri dispositivi di sicurezza in caso di travolgimento da valanga	39

2.1 Progressione di base	43
2.2 Progressione con cambio di direzione	45
2.3 Progressione senza cambio di direzione	51
2.4 Uso di attrezzatura da telemark	51
2.5 Uso di attrezzatura da snowboard	52
2.6 Impiego generale dell'attrezzatura	52

3.1 Formazione e crescita del cristallo di neve	57
3.2 Fattori che influenzano la superficie del manto nevoso	59
3.3 Le superfici del manto nevoso	61
3.4 Evoluzione del manto nevoso	66
3.5 Trasformazione della neve al suolo	69
3.6 Approfondimento per evoluti - Proprietà della neve	79

4.1 I movimenti lenti	89
4.2 Le valanghe	91
4.3 Classificazione delle valanghe	92
4.4 La valanga di neve a debole coesione (o di scarsa coesione)	94
4.5 La valanga a lastroni	95
4.6 La valanga di neve umida o bagnata	99
4.7 La valanga da slittamento	101
4.8 La valanga nubiforme (di neve polverosa)	103
4.9 Cause generali del distacco di valanghe	104
4.10 Approfondimento per evoluti - Condizioni critiche per il distacco di una valanga a lastroni	106
4.11 Fattori che determinano il distacco di valanghe	111
4.12 Approfondimento per evoluti - Le conseguenze dipendenti dalla temperatura	119
4.13 Morfologia del terreno e vegetazione	123

5.1 Metodi di esame del manto nevoso e rappresentatività dei test	129
5.2 Misura dell'inclinazione di un pendio	131
5.3 Test della pala	133
5.4 Esecuzione del profilo stratigrafico	134
5.5 Interpretazione di un profilo stratigrafico e valutazioni sulla stabilità	140

**CAPITOLO 6
AUTOSOCCORSO
IN VALANGA** **160**

**CAPITOLO 7
PIANIFICAZIONE
E CONDOTTA
DELL'ESCURSIONE
SCIALPINISTICA** **216**

**CAPITOLO 8
VALUTARE A POSTERIORI
E IMPARARE DAGLI ERRORI** **290**

**CAPITOLO 9
PROGRESSIONE
SU GHIACCIAIO** **306**

**CAPITOLO 10
BARELLA E TRASPORTO
DELL'INFORTUNATO** **326**

**CAPITOLO 11
BIVACCO** **336**

**CAPITOLO 12
TECNICHE DI DISCESA
NELLO SCIALPINISMO** **346**

5.6 Test del blocco di slittamento (RB)	147
5.7 Test della colonna estesa (ECT)	151
5.8 Valutazione della stabilità del manto nevoso e comparazione risultati RB - ECT	156
5.9 Considerazioni finali	159

6.1 Premessa	163
6.2 Obiettivi specifici	168
6.3 Presupposti	169
6.4 Velocità vs precisione	176
6.5 Organizzazione dell'autosoccorso	178
6.6 Localizzazione del travolto	181
6.7 Disseppellimento del travolto	192
6.8 Primo soccorso	204
6.9 Situazioni limite	210

7.1 Conoscenza delle proprie capacità e stima del pericolo	219
7.2 Metodo 3 x 3 di riduzione del rischio di valanghe	220
7.3 Fase 1.1 - Le condizioni nivo-meteorologiche	222
7.4 Fase 1.2 - Il terreno	231
7.5 Fase 1.3 - Caratteristiche e comportamento dei partecipanti	247
7.6 Fase 2 - Valutazione locale del pericolo di valanghe	252
7.7 Fase 3 - Valutazione della stabilità del singolo pendio e scelta ottimale della traccia	278
7.8 Metodo 3 x 3 di riduzione del rischio valanghe: schema riassuntivo	284
7.9 Metodi di supporto alla decisione	285

8.1 Le trappole psicologiche (euristiche)	294
8.2 Valutare a posteriori, la buona pratica del <i>debriefing</i>	300
8.3 Esempi di incidenti	301

9.1 Studio dell'itinerario	309
9.2 Accedere al ghiacciaio	310
9.3 Generalità sulla formazione della cordata a tre e a due elementi	311
9.4 Nodi impiegati	312
9.5 Movimento con gli sci su ghiacciaio	320

10.1 Tipi di barella	329
10.2 Assistenza all'infortunato	333
10.3 Trasporto dell'infortunato	334

11.1 Realizzazione del bivacco	339
11.2 La tenda	343
11.3 Sopravvivenza d'inverno	344

12.1 Tecnica di discesa con gli sci	349
12.2 Tecnica di discesa con il telemark	368
12.3 Tecnica di discesa con lo snowboard	381