

Escursionismo base, i consigli di Marco Blatto

LINK: <https://www.loscarpone.cai.it/dettaglio/escursionismo-base-i-consigli-di-marco-blatto/>

Escursionismo base, i consigli di Marco Blatto di Pamela Lainati L'autore del manuale 'Escursionismo base', appena pubblicato da **CAI Edizioni**, affronta il camminare in montagna in tutti i suoi aspetti: dalla posizione dei piedi all'utilizzo pieno dei cinque sensi Foto Clickalps/Roberto M o i o l a . F o t o Clickalps/Giovanni Mattiello. Nella foresta del Cansiglio. F o t o D i e g o Cuzzolin/Clickalps Monte Acuto. Foto Marta Zarelli Fioriture nel piano nivale inferiore. Foto Andrea Greci

Cosa serve sapere per iniziare a camminare in montagna? Per rispondere a questa domanda nasce il manuale di Escursionismo base, curato da Marco Blatto e appena uscito in tutte le librerie (pp. 208, 25 euro, **CAI Edizioni** 2026). Una panoramica di tutte le conoscenze di cui deve disporre chi intende andare per sentieri: non solo quelle legate ad attrezzatura e abbigliamento, al sapere fare lo zaino e conoscere i livelli di difficoltà dei sentieri, ma anche cenni di meteorologia, geologia, geografia, cartografia e orientamento, da come si progetta un'escursione a come si gestisce un'emergenza. Tutto a

misura di principiante. Fermo restando che nessun manuale potrà ovviamente sostituirsi all'esperienza, che si può formare anche frequentando uno dei moltissimi corsi organizzati dalle Scuole **CAI**, coordinate dalla Scuola Centrale di Escursionismo che nella formazione a ogni livello trova uno dei suoi più importanti compiti. Il valore aggiunto del volume sta però nell'attenzione posta sul significato profondo del camminare. Che non è solo tecnica, e nemmeno solo esperienza materiale, ma conoscenza profonda della montagna come ambiente naturale. Una dimensione filosofica, quasi spirituale dell'escursionismo che poche volte viene affrontata, in una società abituata a volere e avere tutto e subito, anche fra coloro che in montagna già ci vanno: 'L'escursionismo è come una scuola media. Non puoi passare alle superiori, altrimenti...'. Scopriamo con Marco Blatto il lato più nascosto e affascinante del trekking. Non basta camminare L'escursionismo è percepito come un'attività quasi banale, ma è davvero così? Assolutamente no! È il motivo per cui ho sposato in pieno il progetto del **CAI**

di realizzare un manuale di escursionismo base che costituisse la prima linea della formazione del **Club Alpino Italiano**, e fosse uno strumento di avvicinamento per il neofita o per chi è andato un paio di volte con l'amico ma intende approfondire. Mi stupisce molto in questi tempi che l'escursionismo non costituisca più quel passaggio di avvicinamento naturale alla montagna e quindi anche a tutte le declinazioni dell'alpinismo, come è sempre stato. Eppure, camminare per sentieri è il mezzo più semplice per conoscere l'ambiente, il paesaggio e maturare così anche una cultura della montagna, su cui costruire consapevolezza. Altre sono le proposte che i social diffondono come più accattivanti, fra cascate di ghiaccio, freeride, bouldering... Al confronto, caricarsi uno zainetto in spalla e andare nei boschi non suscita una grandissima ammirazione fra gli amici. L'escursionismo non fa 'figo', insomma. Così sembra. Ma si inizia da queste altre discipline senza avere il retroterra di sensibilità verso l'ambiente alpino che si costruiva un

tempo conoscendo il bosco, il pascolo, il piano alto alpino, quindi salendo sempre più su, fino a incontrare le rocce, i macereti, l'ambiente nivale, perenne o semipermanente, per poi arrivare ad alte quote. La maggior parte degli alpinisti ancora della mia generazione ha iniziato così. Il grosso problema di oggi è che l'escursionismo non è un'attività che crea consensi, non è spendibile, e viene ritenuta molto semplice. È anche un problema di linguaggio: troppo spesso si usa gita come sinonimo di escursione, un errore enorme. 'Gita ed escursione non sono sinonimi'. Che differenza c'è fra un'escursione e una gita? Che implicazioni ha questa confusione? Sono chiaramente due concetti che si sovrappongono. La gita è qualcosa di semplice che si fa lungo il fiume, intorno a un lago, all'area attrezzata, portandosi il plaid e i panini, si va a vedere il Forte di Bard, o altro nei paraggi. Un'escursione invece avviene in un ambiente non antropizzato che comporta comunque dei pericoli e quindi dei rischi, e averne consapevolezza alza immediatamente la soglia dell'attenzione, al contrario di gita, che per questo motivo è fuorviante e rimanda a un

atteggiamento di totale spensieratezza. Su un sentiero, invece, per quanto facile, tracciato e ben segnalato, bisogna fare attenzione a dove si va e a come si mettono i piedi, controllare se il tempo cambia, equipaggiarsi nel modo corretto, guardare i cartelli... Tutte cose di cui parliamo nel manuale. Usare il linguaggio giusto costituisce il primo tassello per creare consapevolezza, ecco perché l'importanza di un manuale di escursionismo base. Punto primo: essere consapevoli. Parli di linguaggio, ci sono due termini particolarmente significativi su cui il CAI punta sempre parlando di frequentazione della montagna: consapevolezza e maggiore sicurezza. Ci spieghi perché sono così importanti? Perché il problema dell'avvicinamento alla montagna è soprattutto culturale: noi oggi trattiamo l'escursionismo, l'alpinismo e qualsiasi disciplina praticata in montagna come un'attività sportiva, che necessita di tecnica, come se tutto potesse basarsi solo su quello, ma è sbagliato. Il primo passo per costruire consapevolezza di quello che si fa è avere un approccio culturale corretto. E di conseguenza non possiamo parlare di

sicurezza in termini assoluti, ma di 'più sicurezza', perché il rischio zero non esiste da nessuna parte: è più difficile da fare accettare alle persone, ma ci porta sulla strada giusta per insegnare a gestirlo davvero, quel rischio. Come si matura consapevolezza? Bisogna partire da un'idea ripresa più volte nel manuale: costruire consapevolezza vuol dire riappropriarsi di quella sensibilità verso la natura che abbiamo perso. Io sono cresciuto, vivo e lavoro in montagna, la frequento ogni giorno. Significa che ho avuto il tempo (e l'interesse chiaramente) di maturare un certo tipo di sensibilità verso quell'ambiente ostico. È molto più difficile per chi vive in città e che magari ha solo il sabato e la domenica da spendere in montagna, al netto del brutto tempo. Questo è il pubblico a cui ci rivolgiamo: quello cittadino che nella vita fa altro e si è allontanato progressivamente da quel rapporto con la natura che apparteneva all'uomo preistorico e che poi la modernità e il progresso hanno allentato. L'escursionismo diventa così un modo per andare sul terreno senza avere come scopo una prestazione, ma per sviluppare questa sensibilità. Non è facile

quando si ha poco tempo, ma a piccoli passi si riesce. Non bisogna avere fretta, non bisogna bruciare le tappe e i vari passaggi formativi, come dicevo prima. Ma vale la pena tornare a esplorare anche nella geografia di prossimità: un'escursione, per quanto piccola, se uno si concentra sugli odori, sui suoni, sulle percezioni, aiuta tantissimo. La consapevolezza rende più bella anche l'esperienza in montagna. La rende un'esperienza insostituibile: andare piano, senza avere la fregola dei tempi, ci permette di guardarci intorno, di capire che stiamo mettendo il piede in un punto in cui potremmo scivolare, quindi diamo modo al corpo di autoregolarsi e capire se una calzatura fa presa o no, se stiamo camminando troppo veloci, se stiamo usando i bastoncini male, aumentando l'attenzione verso tutto ciò che ci circonda, per percepire la presenza di pericoli oggettivi. In sintesi, bisogna imparare a ragionare come i montanari. 'Un errore comune? La posizione dei piedi' In base alla tua esperienza, qual è un errore frequente tra chi comincia? La posizione dei piedi. È un aspetto su cui ho insistito spesso anche da istruttore di arrampicata. La nostra

camminata naturale va bene se siamo sul marciapiede o a casa, cioè su una superficie omogenea. In montagna il sentiero è sconnesso, quindi non possiamo muoverci nello stesso modo. Nei principianti vedo quindi innanzitutto degli errori posturali, che in salita e in discesa possono provocare la classica scivolata, principale causa degli incidenti in ambito escursionistico. Manca insomma consapevolezza corporea e capacità di governare il proprio bagaglio motorio. Sono errori presenti in realtà anche nella camminata naturale: vedo spesso persone con braccia ferme, per esempio, che è la cosa meno naturale che si possa fare camminando, e lo sguardo verso il basso, magari su uno smartphone, anziché tenere la cassa toracica aperta per respirare bene, le spalle sciolte, le braccia che si alternano con il passo e la testa dritta che guarda avanti. Se già in città si cammina così, figuriamoci in montagna. Comprare costosa attrezzatura non serve se non si hanno le basi. Questi sono aspetti utili da ripassare anche per chi è più esperto: il manuale in fondo si rivolge a tutti, di ogni livello. Gli errori degli esperti sono spesso dettati più dalla

velocità, che dalla non capacità, e dalla tendenza a fare meno attenzione all'ambiente, proprio per via dell'over confidence, un eccesso di confidenza, quello che nello scialpinismo per esempio, nel caso delle valanghe, definiamo trappole euristiche. 'Comprare costosa attrezzatura non serve se mancano le basi' Con la facilità di reperimento di informazioni sul web, ha ancora senso un manuale cartaceo? Sì, ha senso, ancora di più oggi che è arrivata l'intelligenza artificiale. Fino a poco tempo fa se facevi una ricerca sul web uscivano fonti riconoscibili di cui si poteva andare a verificare l'autorevolezza. Adesso invece il motore di ricerca integrato con l'AI in tempo zero assembla le varie notizie disponibili preparando un pratico riassuntino, che può però contenere errori incredibili e informazioni fuorvianti (un problema che gli editori hanno già denunciato più volte, NdR). Certo che è più veloce e comodo, ma è molto rischioso. Questo non può succedere con un manuale cartaceo