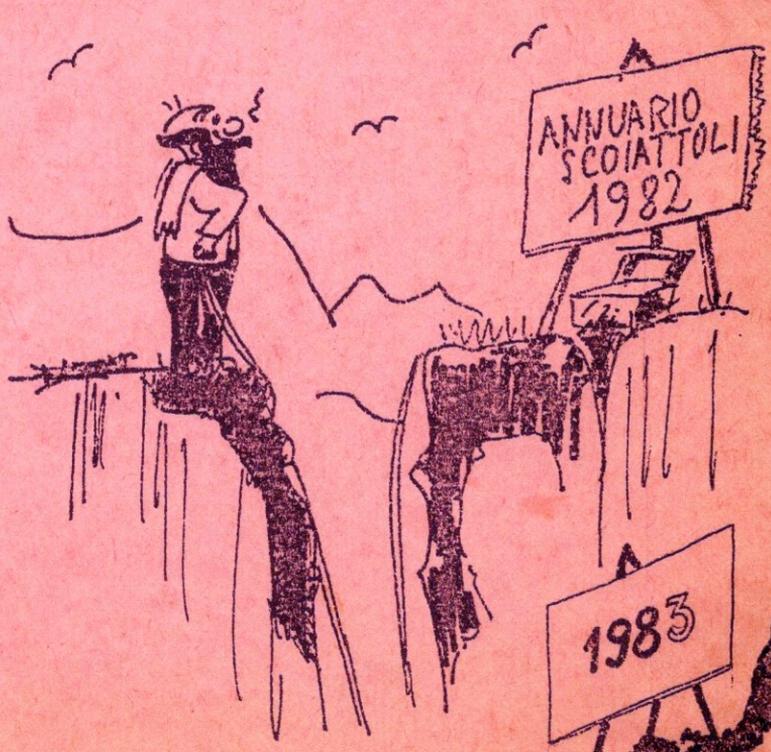
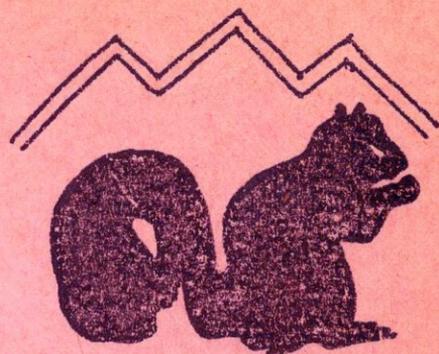


impl.



GRUPPO SCOIATTOLI
DEI DENTI
DELLA VECCHIA

Elenco degli scoiattoli dei Denti della Vecchia

Alberti Stefano Via dei Gelsi 8 - 6962 Viganello	091	517048	
Bellini Maurizio Bruciata - 6981 Molinazzo di Monteggio	091	731652	
Bettini Dante Via Pradello 33 - 6932 Breganzona	091	569797	
Boldini Sandro - 6981 Purasca	091	713133	
Bontagnoli Aldo - 6982 Serocca d'Agno	091	593556	
Boos Joseph - 3097 Liebefeld	031	538603	
Castioni Gabriele - 6822 Arogno	091	687382	
Cereghetti Daniele Via della Botte 8 - 6648 Minusio	093	333906	
Filippini Eugenio Via Carona 25 - 6900 Lugano Paradiso	091	542219	
Faccoli Gianfranco casa Adorna - 6832 Genestrerio	091	472864	
Grandi Marco - 6936 Cademario	091	592402/05	
Greco Antonio Via Zuccoli 17 - 6900 Paradiso	091	541332	
Gianinazzi Danilo Via Cortivallo 19 - 6900 Lugano	091	561549	
Guglielmetti Elio Via al Nido 11 - 6900 Lugano	091	560205	
Gianinazzi Alberto Via Beltramina 16 - 6900 Lugano	091	516349	
Gasparini Antonio - 6982 Serocca d'Agno	091	592953	
Korell Renato Casa Aprile - 6914 Carona			
Mariani Fulvio - 6965 Cadro	091	911981	914863
Marconi Aldo - 6714 Semione	092	761546	
Nottaris Romolo Via Maderno 24 - 6900 Lugano	091	239789	
Nessi Giuliano Via Maraini 22 - 6900 Massagno	091	569013	
Pini Mauro Via Bioggio 114 - 6932 Breganzona	091	561572	
Pini Alfredo - 6780 Airolo	094	882365	
Primi Bruno Via Mte Boglia 1 - 6900 Lugano	091	522816	
Petazzi Genesio Ravecchia - 6500 Bellinzona	092	253123	
Pedrini Santina - 6911 Pambio Noranco	091	542403	
Pedrini Marco Via Carso 12 - 6900 Lugano Paradiso	091	544570	
Parravicini Gino Viale Foresta - 6850 Mendrisio			
Ponzio Francesco - 6537 Grono GR	092	881166	
Pirovano Pia Via Fusoni 5 - 6900 Lugano	091	239227	237284
Quadri Flavio - 6948 Porza	091	513467	
Poretto Ernesto - 6952 Canobbio			
Righeschi Claudio Via Ceresio 8 - 6963 Pregassona	091	523610	
Ruprecht Walter - 6951 Lugaggia	091	911971	913821
Spinelli Carlo Via Foletti 23 - 6900 Lugano Massagno	091	572458	572121
Scalisi Silvio Via Crevuglio - 6932 Breganzona	091	567147	
Spinelli Lorenzo Via al Castagneto 9 - 6900 Massagno	091	572212	572121

Ginevra
022/960562
ff "/ 972121

Schacher Luciano - 6981 Bedigliora	091 722213	522240
Vicari Silvio Via Madonna della Salute 12 - 6900 Massagno		
Weit Geo - Palazzo Coop - 6514 Sementina	092 275159	250233
Zünd Tiziano Via delle scuole 7 - 6962 Viganello		
Ferrari Mario Via Crevuglio 37 - 6932 Breganzona	091 563602	
Bassi Roberto - 6968 Sonvico	091 911491	
Sonzoni Fausto - Via B. Bertoni 23 - 6900 Lugano	091 565788	
Cameroni Claudio off. costr. metalliche - 6926 Montagnola	547527	
Scanavino Fabrizio Via alla Piana - 6815 Melide	091 689179	

Aspiranti

Beltrametti Marco - 6593 Cadenazzo
 Pellanda Livio stazione S. Paolo 6500 Bellinzona
 Toscanelli Oscar - 6968 Sonvico

CARO AMICO,

Bisognerebbe capire che a volte fare la parte del profeta offeso e di offuscato moralista non sempre può essere la parte più adatta o quella a cui si ha più diritto.

Un'affermazione di questo tipo potrebbe essere lo spunto per iniziare un "articolo critica" su quanto è accaduto qualche mese fa (o secolo) all'uscita del precedente annuario.

Ma non mi piace fare insinuazioni a buon mercato anche perché le insinuazioni fanno sempre strada; perciò mi limiterò a dire che se da un lato mi è spiaciuto vedere come avete reagito a quanto scritto (reazioni alquanto infantili) dall'altro lato ne son ben contento in quanto in un certo senso siamo riusciti a dimostrare, almeno a noi stessi, che al momento giusto sappiamo essere seri quel tanto che basta per far sì che le cose funzionino nella giusta maniera.

Vorrei ancora aggiungere che per quanto riguarda le adulazioni, queste fanno sempre piacere anche quelle meno credibili; e poi qual'è l'adulazione a cui non si creda almeno in parte?

Eh, caro amico, in molti ci aspettavamo qualche cosa di positivo da te e ti abbiamo creduto; peccato!!

FULVIO

Dopo 2 anni 1982-1983

Cari amici,

come si addice ad un vero co..ordinatore, così è stata definita la mia posizione nel gruppo, vorrei esprimere le mie impressioni durante questo breve, ma travagliato lasso di tempo.

Dopo la quasi storica assemblea dell' 11.12.1981 e la plateale protesta dei "vecchi scoiattoli" il gruppo ha continuato la sua attività in modo intenso (vedi resoconti assemblee e riunioni).

Cosa è cambiato? Come attività, non credo molto, ma sicuramente il modo più moderno, più democratico e certamente più reale di viverla.

Le riunioni del gruppo, non sono ristrette ai soli membri del Comitato, ma devono rappresentare per tutti la possibilità di incontrarsi, conoscersi, discutere e decidere le varie attività.

Personalmente sono convinto che gli scoiattoli hanno ritrovato una loro identità, hanno girato pagina.

Il rinnovamento da la possibilità a tutti, partecipando a 5 o 6 riunioni annuali, di essere coinvolti direttamente nell'attività.

Mi dispiace che gli amici di prima, quelli che avevano creato il gruppo, ora stanno a guardare; alcuni, per protesta, non pagano nemmeno le tasse. Il tempo passa e l'attività continua; Un giorno forse si decideranno a riavvicinarsi, allora potrebbe capitare loro di arrivare ad una nostra riunione e di non essere salutati, perchè oramai sconosciuti.

Peccato, è un modo poco convincente, per chi come me è da anni che lavora per il Gruppo degli Sciattoli dei Denti della Vecchia, vedere così validi alpinisti rinunciare a qualsiasi discussione ed a qualsiasi dialogo con i nostri giovani.

Forse temono di essere declassati nella scala dei valori alpinistici, o forse hanno paura di ascoltare i racconti dei giovani, di capire il nuovo modo di avvicinarsi alla montagna. Senza comprendere il sacrificio dei nostri giovani, che per riuscire sudano, più di quello che abbiamo sudato noi, negli allenamenti, il tutto per fare dell'errampicata, una filosofia di vita, un divertimento.

La convivenza con i giovani rappresenta inoltre la possibilità di verificare che il lavoro da noi svolto non è stato buttato al vento.

In questo modo abbiamo gettato le basi per l'attività futura del nostro gruppo.

A voi giovani, che pure mi avete accettato come coordinatore, posso dire di essere abbastanza contento. Questo abbastanza è chiaramente vago, a quelli che si vedono e si impegnano per la continuità della vita del gruppo chiaramente sono fonte di soddisfazione, per quelli invece che all'assemblea del dicembre '81 hanno bastonato "i vecchi" e poi non si sono fatti, o quasi, più vedere non posso e non voglio sostenerli.

Certamente la vita del nostro gruppo è in un momento difficile, manca ancora di una continuità d'azione, non tutti portano a termine il loro impegno di lavoro.

Il mio carattere è quello di essere ottimista e quindi di incitamento a continuare, sono personalmente convinto che la forma è quella giusta, a voi quindi cari giovani dimostrarla.

Arriveremo presto alla prossima assemblea, dopo 2 anni di conduzione in un nuovo stile.

Spero di rivedervi e di risentirvi, come avete promesso all'assemblea dell'11 dicembre 1981.

BREVE RESOCONTO DELL'ASSEMBLEA ORDINARIA DEL 28.1.83

Per rendere più partecipi anche coloro che non hanno voluto o potuto assistervi è stato compilato un piccolo resoconto:

1. Attività

Corso di arrampicata sportiva: il corso è stato estremamente positivo (ca. 25 partecipanti con 15 monitori) e verrà ripetuto anche quest'anno senza la collaborazione di G+S perché la nuova disciplina (ora introdotta anche da G+S) manca di monitori appositi (quindi niente sussidi) e impedisce la piena autonomia nella organizzazione. Si obbliga quindi l'assicurazione privata e l'uso del materiale personale.

Le date sono: 16/17 IV (Denti della Vecchia) 30 IV e 1. V (Valle Maggia) istruzione pratica. Responsabili Marco Pedrini e Geo Weit.

Conferenze: Quella di Renata Rossi è stata bella, ma ha presentato una maggiore uscita di fr. 270.-- ca. grazie alla propaganda mancata in pieno. A causa della concomitanza con altre serate non se ne organizzeranno per questa primavera; si allacceranno contatti con un "nome famoso" per quest'autunno, e se l'inasso sarà buono, si ritornerà con un alpinista meno conosciuto per la primavera o l'inverno prossimo seguendo la Tematica di montagna come esperienza di vita e non solo spettacolarità e commercialismo.

Chiodatura ed espansione: è stato finalmente fatto l'inventario (ca. 150 chiodi ai Denti, 80 in Valle Maggia, Calneggia e Bodio, 20 persi) di questi due anni di attività. Si decide quindi, con il credito di fr. 700.-- già votato di acquistare altro materiale e continuare la chiodatura..... sempre se la cassa scoiattoli lo consentirà....

Cassa scoiattoli: l'andamento è stato normale rispetto agli altri anni eccetto per il saldo della "fattura Mazzuconi" di fr. 1'822 .- come deciso dall'ultima assemblea ordinaria. Purtroppo, quindi, con questa batosta il saldo a fine 1982 è di fr. 1'920.55)ccp) il che condiziona molto le future attività. Inoltre alcune tasse sociali del 1982 non sono ancora state pagate, ma si spera rientreranno quest'anno.

Baita Cioascio: con la partenza di Pini la gestione passa al Fulvio Mariani a pieni poteri. Ci sono comunque lavori comuni come il censimento delle chiavi in circolazione, il lavaggio delle coperte, l'eliminazione dei topi ecc... Carlino si occupa di adeguare la polizza assicurativa stipulata nel 1978.

Inoltre si tenterà di modificare la convenzione stipulata con i proprietari, sig. Malfanti di Sonvico, che scadrà nel 1989 ora nettamente a nostro sfavore e di meglio definire i termini dell'usufrutto di quella concessa dal Signor Sganzi in memoria di Luca. Di quest'ultima baita ci sarà da rifare il tetto entro i prossimi due anni per proteggere la costruzione (con interessamento del Korrel, fr. 3'000.-- ca.)

Vari - Climbing Wall: (o muro coperto d'allenamento): è aperta la collaborazione onesta e reciproca con il CAS TICINO per la realizzazione di tale infrastruttura anche da noi.

Giornaletto: si attende ancora fino alla prossima assemblea di marzo l'invio di altri articoli e poi, fosse anche solo di 10 pagine, lo si stamperà, ben inteso tenendo conto delle esperienze degli anni passati....

2. Nomine

Divengono scoiattoli: Cameroni Claudio (Montagnola), Bassi Roberto (Sonvico), Ferrari Mario (Breganzona), Scanavino Fabrizio (Melide) Sonogni Fausto (Sorengo). Resta aspirante (in meditazione) Marco Beltrametti (Cadenazzo). Da le dimissioni Moretti Bruno (Giubiasco) Divengono Aspiranti: Pellanda Livio (Bellinzona), Toscanelli Oscar (Sonvico).

3. Rapporto morale conclusivo Grazie alla notevole "opera di coordinazione" del Capogruppo Geo, la conduzzione assembleare è stata attiva, ha dato frutti e messo in luce problemi; vale senz'altro la pena di continuare su questa strada se tutti saranno d'accordo. Da ultimo, per rendere più coerente la conduzione del gruppo con la sua struttura è stato formato un gruppo di lavoro (Silvio V., Claudio C. Geo. Carlo S. Toto) che presenterà alla prossima assemblea ordinaria (1983) un progetto di modifica dello statuto.

Toto

QUELLI CHE LEGGERANNO QUEST'ARTICOLO, OHHH JEAAA!!

Quelli che pensano che il Pumori era una spedizione pesante perchè c'era il Korell...

Quelli che non usano la magnesia per non sporcare...

Quelli che arrampicano dall'Horlachen... ohhh jeaaa.

Quelli che si allenano per le invernali perchè hanno la moglie frigidair...

Quelli che non hanno ancora avuto un congelamento di terzo grado (atletico)...

Quelli che fanno la guida al Pina... ohhh jeaaa.

Quelli che mettono i tacchi perchè l'alpinista è un essere superiore...

Quelli che vanno in giro col colabrodo in testa perchè si allenano come pazzi...

Quelli che hanno i problemi sessuali (in assemblea) ... ohhh jeaaa.

Quelli che non leggono più il giornalino...

Quelli che credono che gli scoiattoli siamo animalacci socievoli...

Quelli che hanno votato per il Geo credendo di fare un buon acquisto...

Quelli che non ci risultano (alle assemblee)... ohhh jeaaa.

Quelli che per favore, non chiamarla tromba...

Quelli che a... vegno, a... vegno...

Quelli che il blocco ce l'hanno a letto... ohhh jeaaa.

Quelli che non toccano i chiodi perchè non è igienico...

Quelli che i chiodi li toccano...

Quelli che si toccano (di notte)... ohhh jeaaa.

Quelli che nell'arrampicata il fluire del corpo si fonde in una danza sublime che a contatto della materia trascende le umane sensazioni...

Quelli che hanno un poster del Cervino in camera...

Quelli che perdono il treno perchè non è mai troppo tardi...ohhh jeaaa.

Quelli che si tagliano l'alluce per essere più leggeri...

Quelli che il Verdön lo tirano su ogni mattina...

Quelli che per l'ultima volta l'ultima volta l'ultima volta...

Quelli che...

Quelli che non sanno proprio più cosa scrivere per il giornalino...

OHHH JEAAA!

IN CERCA DI GLORIA ?

Le condizioni erano buone, malgrado ci fosse ancora molta neve, avevo visto la parte la domenica prima.

Oggi però le condizioni ci sembrano differenti, magari ha nevicato una settimana, e intravedendo tra un banco di nebbia e l'altro la nostra parete, l'ascensione ci pare meno evidente. Ma, visto che sia le condizioni metereologiche e la nostra preparazione fisica sono buone, non vediamo perché dovremmo rinunciare. Ma una qualche perplessità resta e così giriamo tutti i chioschi, nell'attesa che parta la funicolare, cercando fotografie e poster dove poter studiare esattamente la via di salita.

Arrivati in capanna, l'accoglienza non è delle più invitanti: sporcizia, poca luce, alcune persone addormentate sui tavoli e un gruppo di jugoslavi che sembrava fuggito da Bukenvald.

Claudio ed io, ci guardiamo in faccia; non abbiamo niente da dire ma ci sentiamo a disagio. Ceniamo, prepariamo il materiale e a letto per qualche ora.

A mezzanotte partiamo, e dopo un'ora ci troviamo all'attacco. Non ci resta che partire. Salendo lo scivolo iniziale ci sentiamo piccoli. Dopo 200 metri di dislivello, inizia il ghiaccio. Duro e fragile come vetro, con uno strato di neve granulosa che lo ricopre. Siamo sotto la fascia rocciosa e mentre recupero Claudio, mi accorgo che le condizioni sono tutt'altro che buone, troppa neve. Ma forse non sono solo le condizioni a farci riflettere, è anche il nostro stato d'animo. Cosa siamo venuti a fare qui? Siamo venuti per raccontare agli altri che in fin dei conti non era poi così dura, o per orgoglio personale, o più semplicemente per gustare una bella via. Ma con queste condizioni la bella salita non c'è. Prudenti o codardi? Alpinisti o passeggiatori della domenica?

Senza rischiare il suicidio per risolvere la crisi di coscienza mettiamo le doppie e iniziamo a scendere.

Sono le 5 e, visto che ci siamo, attacchiamo la "via di vacc".

Siamo scordati, c'è il sole, e visto che non è il caso di cadere, siamo molto concentrati.

Non c'è nessuno!!! Soli.

In generale ci sono decine di cordate che si arrancano, che fanno la coda per salire. Noi invece non saliamo più. Ci siamo incordati sopra la Solvey e adesso a 100 metri alla cima ci fermiamo, è troppo tardi. La neve e il ghiaccio ci hanno fatto perdere troppo tempo. Non abbiamo voglia di bivaccare.

O la cima con un bivacco o a casa senza niente. Senza niente?

Chi l'ha detto? Dove sta scritto?

Mi sono divertito, ho gustato l'ambiente che mi stava attorno, e la compagnia di Claudio.

La montagna l'ho gustata passo per passo e un passo in più sarebbe stato di troppo, avrebbe rovinato l'intesa.

E così miei baldi giovani, non siamo passati neanche dalla normale, da dove passano tutti, ma non è stata una sconfitta. E' stata una bella gita.

La brama di vette mi è passata ma mi ritrovo sempre più radicata una voglia di andare in montagna.

MAURO



A L T R I T E M P I ?

L'occasione mi è capitata aiutando alcuni amici nel trasloco dell'archivio del CAS Ticino.

Mi è arrivato tra le mani la pubblicazione, stampata per ricordare i primi 50 anni di vita della sezione.

Tra i diversi articoli, ve ne sono due che ritengo valga la pena di riportare sul nostro annuario. Erano allora i tempi del così detto "Alpinismo Eroico".

Tempi lontani. Modo di descrivere le cose con frasi pompose e retoriche ma pure sempre affascinanti, se le si riesce a vedere con l'occhio di quel tempo.

Anche allora si voleva salire con il sacco quasi vuoto per essere leggeri. Si lasciavano gli scarponi all'attacco per mettere le pedule...

Si prendeva la corda con pochi o forse nessun chiodo.

Forse i tempi non sono poi cambiati così tanto come si pensa!!

RENZO

UNA "PRIMA" AL PIZZO DEL PRETE

(m. 2562)

Il 1932 era stato, alpinisticamente, un anno buono per me; mi aveva riservato soddisfazioni speciali: in aprile, la direttissima al San Salvatore (prima salita non contestata, finora, da nessuno); in agosto, la cresta nord del Dammaskock (nuova per tutti noi), e, in settembre, la "prima" per parete nord al Pizzo del Prete ("Piz du Prevat", come dicono lassù, forse perché assomiglia al tricorno dei sacerdoti).

Questo pizzo, dalla forma acuminata, che richiama un po' quella dei Dru, e che specchia la sua cuspidè ardita nel sottostante laghetto di Campolungo aveva esercitato su di me un vero fascino, fin dalla prima volta che l'avevo visto in una fotografia di Guido Ferrazzini, vero artista nella fotografia di montagna. (E' strano però che la bellezza formale della montagna possa avere una parte così preponderante nella scelta delle salite, precedendo anche l'aspro gusto della difficoltà; qui poi c'erano l'una e l'altra). Mi trovavo, durante quell'estate, in vacanza a Prato-Leventina; potei così contemplarlo parecchie volte dall'alpe Campolungo; e da ogni visita tornavo più infervorato e più deciso che mai a salirvi per via nuova. Scrisi all'amico Tita, il quale fu subito d'accordo; aspettava solo l'occasione opportuna per raggiungermi. E l'occasione venne: una gita ufficiale del Club Alpino di Lugano al Campo Tencia doveva portarmi lassù il mio indispensabile compagno con un altro amico carissimo, che volle unirsi a noi, per questa impresa, non ordinaria.

Un'avventura dolorosa, e cioè una disgrazia che avrebbe potuto avere conseguenze più gravi, avvenuta proprio durante

quella escursione , mise in forse la nostra impresa!

I due amici che dovevano salire con me al pizzo del Prete, si sentivano moralmente obbligati a non abbandonare, prima che fosse dichiarata fuori pericolo, la persona che si era ferita al Campo Tencia. Ma anche questa difficoltà fu superata, poichè ella stessa li convinse a venire; e una bella sera i miei amici mi raggiunsero a Prato.

Al mattino verso le 5 partiamo, ancora assonnati, mal disposti e anche un po' nervosi. La disgrazia della domenica avanti avrà il suo riverbero su tutta la salita. Arriviamo verso le 7 al dolce lago Tremorgio, accolti festosamente dal "Mocc", l'ospitale guardiano della cabina di controllo , il quale ci offre un caffè ben caldo. Troviamo pure lassù l'amico Taddei, che ha frugato ogni meandro di quella regione in cerca dei suoi minerali; egli, sentito il nostro progetto, cerca di distogliercene:

- "Cari miei, ci vorrebbero gli specialisti del Grépon e del Petit Dru".

- Ebbene, andremo solo a vedere".

- Prudenza, amici, ricordatevi che è sempre meglio una onorevole ritirata che una disastrosa vittoria".

- E' vero, Padre Taddeo; arrivederci".

E su per l'erto sentiero che mena all'alpe Campolungo; dopo un'ora circa lo sorpassiamo, sempre silenziosi e rabbuiati. Vicino al passo omonimo prendiamo a sinistra per un sentierucolo da capre, e arriviamo al punto di attacco, a perpendicolo della cima maggiore.

Lasciamo gli scarponi, i sacchi coi viveri e prendiamo con noi soltanto, in un piccolo sacco, una macchina fotografica, un po' di cioccolata e una corda di supplemento. E si parte: Tita in capo alla corda, io in mezzo, Aldo terzo. Sono le 10. Ci mettiamo nel canalino, assai ripido, che fa da colatore fra le due anticime, evitando però la neve che si trova allo sbocco, per non bagnare i peduli; ma siccome il canalino è tutto sbalzi e non offre che scarsi appigli smussati, Tita si

scosta un po' verso sinistra; l'uscire però dal canalino non riesce tanto facile. Come ha fatto a passare quel demone di Tita? Gli appigli, infatti, sono abbastanza ipotetici e Aldo non vi si adagia, ma prosegue a lato. Così però non si può andar avanti e il caro dissidente deve adattarsi, un po' a stento, a venire dalla nostra parte. Proseguiamo per un tratto abbastanza facile; poi dobbiamo rallentare, perché la roccia si è fatta più ripida e più insidiosa, essendo ricoperta di muffa viscida. Con grande cautela, si sale di ripiano in ripiano o meglio, di gobba in gobba...; ma eccone una più restia..., i ripetuti sforzi di Tita riescono infruttuosi. Mentre riprende un po' di sollievo; siamo circa a metà parete. Mentre riposiamo, faccio qualche fotografia della cresta affilata e frastagliata, che scende quasi a picco dalla cima più alta (chissà se, un giorno, potremo salire da quella parte?!...).

Ed ora si discute per scegliere la nuova rotta: seguiremo il canalino, sbucando poi tra le due anticime, oppure prenderemo direttamente, verso la vetta?

Prevale la proposta del canalino, che sembra più prudente; faremo poi la traversata dell'anticima, che assomiglia ad una fiamma di pietra. Dopo alcuni metri di salita troviamo una placca liscia e senza appigli. Mentre Aldo aspetta, noi la sorpassiamo per aderenza e arriviamo così ad una buca, che si trova ai piedi di un "camino" dalle labbra arrovesciate, strapiombante e tutto bagnato.

- "Caro Tita, di là non si passa"...

- "Voglio provare".

- Ma, caro mio, come faccio ad assicurarti, con tutta 'sta roba liscia e viscida; se scivoli, cadi nel vuoto, e noi con te..."

- Vedrà che non cadrò".

Tita mi sale sulle spalle; poi, premendo con la schiena contro una parete e coi piedi contro l'altra, si sforza di salire, raspando penosamente; io m'incuneo nel fondo del

camino per tentare, a questo modo, di assicurarlo. Qualche sasso sibila nell'aria... Io ne sono al riparo, ma Aldo, che mi ha raggiunto, non può trovar posto nella nicchietta occupata da me. Allora lo prego di scendere ancora là dove il canalino s'incurva, e così Tita può sbarazzare il camino da certe scorie pericolose. Ma il guaio maggiore si è che, arrivato in cima, dopo grandi sforzi, è fermato da un blocco, poco rassicurante, che gli impedisce di uscire; tenta a destra...; poi a sinistra...; esponendosi anche troppo, ma non riesce a superarlo.

- "Provati a passar sotto".

- "Non posso, la fessura è troppo stretta; mi mandi su la corda supplementare; voglio provare a lanciarla sopra il masso".

La domando ad Aldo, che la porta a tracolla; egli sale fin sotto la placca per darmela. Tento a più riprese di farla giungere a Tita, ma sempre invano; e allora ci sleghiamo, Aldo ed io, dalla corda che ci congiunge a Tita; l'attacciamo a quella, e così egli può tirarla facilmente a sé. Aldo, pochi metri sotto di me, è aggrappato ad un buon appiglio; Tita si è cercato la miglior posizione di sicurezza, che gli conceda la sua situazione precaria; e lancia la corda sopra il masso; ma essa ricade miseramente; torna a lanciarla con maggior forza, ancora senza risultato; riprende fiato...e noi pure, che abbiamo seguito ogni sua mossa con trepidazione, trattenendo il respiro. Torna alla carica!... la corda non s'aggancia... però essa stacca una grossa scheggia! Ne vedo con terrore la traiettoria!... e grido disperatamente ad Aldo: "Sasso!!". Egli non può scostarsi e si schermisce col braccio, il quale, solcato dolorosamente dalla pietra acuminata, attutisce il colpo alla testa!

Mi grida che si sente male... ed è slegato...!!; c'è pure Tita in cattiva postura... non può più tenere, si sente scivolare... se cadesse?!; egli vorrebbe tentare di scendere a corda doppia, facendola passare attorno ad un sasso; ma questo si muove...

- "Non puoi scendere diversamente?!".

"No, non posso, i peduli non tengono più, sono tutto bagnati"... Intanto Aldo invoca soccorso perchè si sente venir meno... Cosa fare?... Madonna Santa, aiutaci tu.

Grido a Tita di resistere ancora un momento e di gettermi una corda, per assicurare il compagno.

- "Coraggio, Aldo, ancora uno sforzo; attaccati a questa corda, così potrai scendere fino al terrazzino e riposarti".

Mentre lascio calare piano piano Aldo, seguo, con ansia spasmodica, la difficile e problematica manovra di Tita!... E intanto la fantasia vigliacca mi ossessiona coll'immagine della sua caduta nel baratro...e mi rammenta che il padre di Aldo è morto tragicamente!... che a sua madre non resta che lui!...; lotto disperatamente per liberarmi da queste tetre visioni!... (istanti di vera agonia...) Voglio troncare la trama fatale!... e allora prego con gran fervore il Padre e la Madre che abbiamo in cielo...

Come fa bene trovarsi così, di fronte alla morte, in piena lucidità di mente! - Come la vita appare sotto un'altra luce!

- Finalmente Tita mi grida: - "Il sasso gira ma non si stacca, ora scendo".

- "Non fidarti troppo però; aspetta che provo a tirare la corda; mettiti al riparo".

E, con tutta cautela, prima adagio e poi più forte, tiro i due capi della corda, avvolta attorno al masso; questo non si sposta. - "Tita puoi scendere". Ad Aldo, che è supino sul piccolo ripiano, grido: - "Coraggio, fra poco saremo da te".

Ma quando Tita mi è finalmente accanto, tentiamo invano di recuperare la corda doppia; non scorre a nessun costo... si vede che si è incuneata tra il sasso e la parete. - Tita vuol salire a liberarla:

- "Lasciala stare, caro mio, è meglio sacrificarla".

- "Ma no, farò presto a salire e a scendere, ora che c'è la corda". E infatti quel bravo salva anche la corda. Scendiamo verso Aldo, il quale ci preoccupa alquanto! Egli ci prega di lasciarlo lì ... e di proseguire da soli...

- "Ma sei matto?!".

- "Non dirlo neppur per celia - ora riposeremo tutti, che ne abbiamo bisogno, e poi vedrai che andrà tutto bene. - Stai meglio, vero?".

- "Sì, ma è stato un brutto momento... vedevo tutto rosso... mi girava la testa... mi sentivo mancare...".

- Bè ora sta tranquillo... il più brutto è passato, va. La ferita non è grave, qualche massaggio e poi sarai a posto". Gli facciamo una fasciatura sommaria; poi arrotoliamo la corda di supplemento e facciamo asciugare le scarpette di roccia. Io poi, mi trovo bagnato da tutte le parti...; lo stillicidio e lo scolo della roccia, in quell'ora che ho passato incuneato nel camino, mi hanno inzuppato; sento qualche brivido. Aldo va meglio; ci siamo di nuovo incordati, ed affrontiamo l'altro itinerario, già ventilato nella prima sosta sul ripianino (Aldo aveva bensì avanzato la proposta del ritorno, ma venne scartata immediatamente). Prendiamo dunque a sinistra; la parete si fa più erta e più esposta, ma gli appigli sono migliori; assicuriamo sempre con particolare attenzione Aldo, ancora dolorante. Vicino alla bocchetta, che sparte la vetta dall'anticima, troviamo un piccolo strapiombo, che Tita supera salendo sulle mie spalle e sbuchiamo in una specie di piccola grotta. - Ci sediamo volentieri e prendiamo anche un pò di cioccolata (mezzogiorno è già passato da qualche ora...), faccio una fotografia verso il basso, con un tipico effetto di luce: l'ombra oscura delle tre guglie spicca sul pietrame detritico, abbagliante di sole.

Aldo sembra essersi rimesso quasi completamente; è ancora pallido però è un po' stravolto... Sulla carta della cioccolata mettiamo qualche indicazione della nostra "prima" con la data e i nomi; e l'affidiamo ad un mucchietto di sassi. - Ed ora un ultimo sforzo per raggiungere la selletta, ormai vicina.

- Ma la montagna si difende strenuamente fino all'ultimo.

- A pochi metri dallo sbocco, troviamo un nuovo strapiombo.

- Tita si sposta a sinistra e sale entro una stretta fessura diagonale, che permette appena il passaggio di un braccio;

lo seguiamo con grande cautela: un masso sporgente ci sbarra la via... Tita prova a superarlo, salendo sulle mie spalle, ma non trova appigli...; egli è fuori, sospeso nel vuoto... e fruga nervosamente per trovare qualche asperità; cerco di sporgermi anch'io, fin dove posso arrivare... m'allungo in un estremo sforzo, mentre Aldo, nascosto fra le mie gambe per proteggersi da eventuali cadute di pietre, guarda con occhi stupiti, le macchie di sangue sulla sua giacca a vento (sono quelle di domenica!! e alcune di oggi!).

Tita sale ancora un po'... lo sento ansimare...; riesce ad afferrare uno spuntone; vi si aggrappa, si protende in un estremo sforzo, mentre i suoi scarponi trovano un lieve appoggio sulle mie mani irrigidite; il sasso cede!!! ma ormai egli è fuori; è in piedi, avanza sicuro; ci aiuta a superare quel brutto passo. - Esco finalmente da quella bolgia "a riveder le stelle"... no, meglio, il bel sole di Dio! Tita è sceso verso Aldo, che sbuca fuori dalla voragine, e li fotografo in uno scorcio impressionante.

Percorriamo rapidamente la cretina aerea, che ci separa dalla vetta, beandoci di sole, di azzurro, di aria, di spazio, di vita e di vittoria!

Don Giugni.



PINISHO ?

M.F.

È FATTA !
CARNE ALLE MACCHINE



ISMO HI MAIALANO

M.F.

GIORGIO
SEI IL PIU
FORTE



CHE
MONSTER

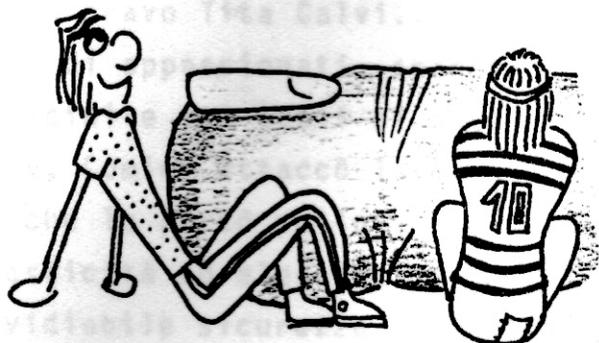
SEI IL
PIU GRANDE



CHE
PASSO !



GRAZIE
RAGAZZI !!



M.F.

S C U O L A D I R O C C I A

Prima ascensione del Torrione Gemelli
(Denti della Vecchia)

L'ascensione su roccia è divenuta, in questi ultimi anni, di grande attualità e, soprattutto nelle Dolomiti italiane, gli alpinisti d'ogni paese affrontano e vincono a schiere, guglie e pareti, che trent'anni or sono sembravano oltrepassare ogni possibilità umana. La tecnica moderna ha certamente reso più facile e sicura l'ascensione ai rocciatori ed ha schiuso nuovi e più vasti orizzonti all'alpinismo eroico, ma ciò che maggiormente ha contribuito al successo di certe conquiste strabilianti, è, fuori dubbio, lo spirito nuovo della nostra gioventù, più che mai avida di sensazioni profonde.

Alla bella ed interessantissima conferenza del celebre rocciatore Emilio Comici di Trieste, tenuta lo scorso anno nell'aula Magna del Liceo a Lugano, seguì, il giorno susseguente, una dimostrazione pratica in quella ideale palestra di roccia, che offrono i "Denti della Vecchia". Comici, il dominatore di quasi cento vie nuove nelle Dolomiti, decise sul posto l'ascensione di un bel torrione che si erge maestoso nell'ultimo canalone in direzione del Pariolo, e che venne poi battezzato col nome di Torrione Gemelli per la forma della sua caratteristica vetta, divisa in due torri quasi identiche.

Compagno di scalata fu il nostro bravo Tita Calvi. Alla presenza di un buon numero di appassionati, sparsi sugli speroni rocciosi circonvicini e dai quali si poteva dominare l'intera ascensione, Comici attaccò la parete N.-E. con una traversata che lo portò sullo spigolo prescelto; poi, con una elasticità ed eleganza di mosse impareggiabili e con invidiabile sicurezza, principiò

la emozionante salita, seguito fedelmente dal nostro Tita, che, sebbene assai più pesante del compagno, non venne meno alla sua fama di forte alpinista.

Le due punte vennero conquistate senza inconvenienti e la discesa si effettuò sul versante opposto. Diamo seguito ad una relazione tecnica di questa salita, in base alle note di Emilio Comici:

"Tutta la rampicata si svolge in prossimità dello spigolo N.-E. Dopo aver salito e scavalcato un costone roccioso alto circa m. 15, si traversa per circa 10 metri una cengia erbosa inclinata; dove questa muore, a circa 5 m. dallo spigolo, si attacca a sinistra la parete strapiombante, formata di roccia friabile e verde (straordinariamente difficile - 2 chiodi). Ci s'innalza così su dritti, per circa 15 m. fin che si raggiunge un piccolo pianerottolo di sosta (chiodo). Si prosegue direttamente per parete fessurata con inizio strapiombante (chiodo-straord. difficile). Superato lo strapiombo, si sale per circa 15 m. con minore difficoltà fino ad un largo spiazzo vicino allo spigolo del Torrione. Si attacca quindi un camino strapiombante, assai difficile, che dopo circa 20 metri porta su altro terrazzino. A circa 2 m. dallo spigolo, tenendosi a sinistra, si deve vincere uno strapiombo (straord. difficile - 2 chiodi) e si prosegue, in un primo tempo, leggermente a sinistra su verdi inclinatissimi e sdruciolevoli pendii e su paretine strapiombanti di roccia malsicura; poi verso destra, fino a raggiungere un buon terrazzo dove un pino mugo domina altezzoso (arrampicata di circa 15 metri estremamente difficile). Si sale in seguito, poggiando leggermente a destra e seguendo lo spigolo su buona roccia. Dopo circa 25 m. di arrampicata più facile, si raggiunge un altro largo terrazzo. Da questo punto si attacca lo strapiombo a sinistra dello spigolo (2 chiodi e staffa - straord. difficile), e, superatolo, si continua la salita su terreno verticale e sdruciolevole, finché non si abbia raggiunto un'ampia terrazza a circa 20 m. da quella sottostante. Questa terrazza forma un colletto a guisa di cengia, a circa 10 metri sotto la cuspide. Si raggiunge

poi la sommità tenendosi a destra dello spigolo, con passaggio assai difficile.

Dalla prima punta si scende a corda doppia sulla sottostante cengia, si gira verso il versante Sud proseguendo verso la sella che divide le due torri (circa 10 metri), fino al punto dove è possibile, con una spaccata, di passare sulla seconda torre. Questa si sale direttamente con inizio molto difficile ma su roccia buona; poi, per altro tratto più facile, si raggiunge infine la seconda torre. La discesa si effettua dal versante Sud, con un tratto facile di circa 15 m., con altri 10 metri più difficili ed infine con una corda di circa 12 metri si arriva ad una forcella. Da questo punto la discesa su ripido pendio erboso non offre più alcuna difficoltà fino alla base.

Arrampicata di 5° grado.

Tempo impiegato per l'intera traversata ore 3½.

Altezza del Torrione Gemelli, dalla base, circa 140 m.

Una scuola di roccia organizzata dalla nostra Sezione con serietà, scegliendo come campo di esercitazioni i Denti della Vecchia e diretta da un maestro, come Emilio Comici, sarebbe oltremodo opportuna, poichè nel nostro Cantone la roccia predomina ovunque e crea non poche difficoltà, che solo con una buona tecnica si possono superare senza rischio eccessivo.

Remo Patocchi.

ANEDDOTO CIFRATO

Per trovare la soluzione sostituire lettera uguale a numero uguale

L' DOME CHE
1 2 3 4

5 6 7 8 2 3 7 2 5 6 10 2 11

GUARDA

7 1 8

1 2 6

UNA

7 12 13 14 15 2

SUL

11 2 14 13

!

Pedro

A R R A M P I C A R E O G G I

PERCHE' SI ARRAMPICA

Camminare dolcemente in pinete, percorrere sentieri frequentati o abbandonati, salire su vette per facili vie (classica attività dell'escursionista alpino), procura gioia e benessere, ma non in una forma integrale. L'arrampicare, dal primo grado in su, ha risposto a un bisogno individuale, alla ricerca dell'assoluto.

Mille motivazioni o nessuna ci sono per spiegare il perché si parte per superare un pilastro, una parete, una cresta.

In una società dove tutto è programmato, ove tutto deve avere un senso meglio ancora se economico, un individuo può scegliere di salire una placca per il solo fatto che è bello, che può anche non avere un significato, perché fa sentire vivi in un modo che non sia sdraiarsi su una spiaggia o passare le giornate al bar o davanti alla televisione.

Le montagne sono lì, come lì sono le grotte, i paesi lontani, la luna. L'uomo, quello attivo, sente il bisogno di scoprire ogni struttura che lo circonda, ogni elemento che con lui fa parte dell'universo.

Arrampicare vuole anche dire provare forti emozioni; praticare un'attività sportiva tra le più complete; far vivere ogni più piccola cellula di se stessi; essere indipendenti da macchinari o motori; negare la necessità di raggiungere risultati elevati per diventare divi o i primi della classe.

RISCHI DELL'ARRAMPICATA

Tutti sappiamo che vi sono pericoli oggettivi e pericoli soggettivi. Pericoli oggettivi sono la caduta di pietre, i fulmini, i seracchi che si staccano quando vogliono.

Pericoli soggettivi sono quelli che dipendono dal singolo, dal suo comportamento. Una preparazione adeguata riduce al minimo il rischio di restare vittima d'incidenti.

E' come per l'automobilista: occorre fare una scuola-guida; rispettare le regole della circolazione; essere sempre attenti; non mettersi al volante ubriachi; non correre come pazzi.

In montagna è necessario valutare ogni propria azione; non compiere atti

temerari; sapere come comportarsi in caso di temporali; evitare se possibile di passare sotto seracchi e via di seguito.

L'andare in montagna fa parte della nostra cultura, della storia nostra e delle nostre genti: è impensabile farne a meno.

L'arrampicare, se fatto con criterio, non comporta più rischi di quelli insiti in molte altre attività umane (lavorare in acciaieria, su ponteggi, con la fresatrice, andare in auto, ecc.).

Ogni generazione vuole lasciare la sua traccia.

Dopo aver asceso le montagne per le vie più facili, gli uomini sono saliti per gli altri versanti. Che possibilità restano all'odierna generazione?

Ripetere le vie già aperte in una forma diversa: per esempio, grazie ad una adeguata preparazione, più in fretta (cosa che comporta meno rischi, quindi una maggiore sicurezza).

Oppure passare con le proprie sole forze, ossia "libera", ove prima si saliva con scale e perforatori: in questo modo, cioè superando passaggi ritenuti prima impossibili, si è reso necessario classificare le difficoltà superate, ampliando verso l'alto la famosa scala Welzenbach: ecco così spiegato il settimo grado, l'ottavo, ecc. I migliori, dove ce n'è ancora la possibilità, hanno aperto vie nuove là dove in passato non ci si sarebbe sognati di salire se non chiodando a tutto spiano. Cesare Maestri, un enorme scalatore degli anni cinquanta-sessanta, diceva recentemente in un'intervista a La Repubblica:

"Ho paura che di nuovo non resti molta da fare e nemmeno da dire. Siamo arrivati al punto che la novità sarebbe andare sull'Everest con una mano sola o senza un polmone. L'alpinismo può continuare solo in due modi: in solitario, lottando cioè con ingombri psicologici che quando si è da soli sono terribili, e come record, dichiarando guerra al cronometro e cercando di arrivare in vetta nel minor tempo possibile, quasi fosse una gara dei 100 metri. Io, a differenza di altri, non disprezzo nessuno dei due modi, e trovo che i giovani forse lo modificano, ma sanno vivere nella giusta maniera il loro alpinismo. A meno che non si voglia fare della retorica sulla montagna bianca e immacolata, spacciando così un ideale falso. Dobbiamo ringraziare le montagne per essere quelle che sono, una cosa pulita, forse tra le poche rimaste, che in questi anni hanno avuto anche una funzione sociale, di recupero, per quei tanti giovani che erano finiti fuori strada nella droga ad esempio".

DOVE SI ARRAMPICA

Ma premesso che nessuno nasce campione: come per l'atleta che vuole correre sempre più in fretta una certa distanza, così per lo scalatore è necessario formarsi ad una "scuola". Gioventù e Sport ha istituito dei corsi di arrampicata sportiva. Molte società alpinistiche hanno capito l'esigenza di tanti giovani e, per non perderli, hanno inserito nei loro programmi, collateralmente ad un'indispensabile e complementare attività escursionistica, anche l'ascensione di vie d'arrampicata più o meno difficili più o meno accessibili a tutti. Per poter accedere nelle stagioni propizie alle varie montagne alpine, ci si prepara scrupolosamente sulle pareti situate a bassa quota. In Ticino ci sono itinerari per tutti i gusti, fino ed oltre il settimo grado. Gli scalatori ticinesi "custodiscono" gelosamente le loro vie, non ne fanno eccessiva propaganda, per evitare, cosa già successa altrove e non del tutto piacevole, l'invasione di tante persone da altre parti; non è questione di negare agli altri il diritto di salire su bellissime pareti, ma di evitare che posti situati vicino a strade, non attrezzati di posteggi, servizi, campeggi, vengano presi d'assalto da troppa gente, con gli spiacevoli inconvenienti che ne potrebbero derivare per la popolazione locale.

In "zona montana" troviamo itinerari di arrampicata ai Denti della Vecchia, al Prevat, in valle Bedretto, nella regione di Piansecco e ovunque si voglia.

UN AUGURIO DI COMPrensIONE

(Non è quello che chiediamo anche ad Andropov e a Reagan?). Gli "uomini di montagna" si trovano sostanzialmente consenzienti su certi punti: quelli, direi, che poggiano sulla morale naturale, indipendente da ogni teoria di destra o di sinistra. Così condannano i vandalismi nelle capanne la riduzione dei campi-base in Himalaya ad ettari di stratificate deponie di rifiuti; l'imposizione della cultura dell'uomo bianco (soldi, alcol, ecc.) a popolazioni integre, e così via.

Amano i silenzi delle cime, i prati in fiore, le bestie delle montagne e il dormire su una pioda o in un fienile (ciò infatti non è prerogativa di pochi saggi o degli alpinisti-vecchia maniera).

Un certo disaccordo sorge quando discutono sul significato dell' "essere alpinisti". Dimentichi che l'uomo è soprattutto essere pensante e che, come tale, può (deve) sviluppare le sue concezioni filosofiche ed ampliare i suoi spazi mentali, taluni sentenziano che l'odierno andare pei monti non è alpinismo; talaltri, per reazione, mettono (a parole) l'attività alpinistica o arrampicatoria a livello di mero gioco, dissacrando un poco tutte le credenze antiche (spirito di sacrificio, raggiungimento di un ideale, miglioramento di se stessi).

Perchè non trarre i dovuti insegnamenti dalla "Storia dell'alpinismo", analizzando le conquiste tecniche e psicologiche dei vari De Saussure, Preuss, Comici, Cassin, Buhl, Bonatti, fino agli odierni Bachar? Che conta infine è il rendere vive le montagne con la nostra presenza nel massimo rispetto: il risultato non potrà che essere positivo.

LIBRI BASE D'ISTRUZIONE ALPINA

- Bergsteigen 82, edizioni del Club alpino svizzero.
- Guida all'arrampicata libera moderna, di J. Schwendtner, editore Zanichelli Bologna.
- Alpinismo moderno, autori vari, editrice Il Castello, Milano.

Giuseppe Brenna

DEL CHIODO AD ESPANSIONE E DELLA SUA PROTEZIONE

Invece di scrivere articoli polemizzanti o di sfarfallare teorizzando sull'etica dell'alpinismo, sentendo il bisogno, pratico, di concretizzare sulla protezione dell'espansione dopo aver già sufficientemente scritto per giustificarne l'esistenza, la mia fantasia ha avuto il coraggio di partorire questo articolo-fiume che non smetterà mai di annoiarvi. Vogliate scusarmi.

Inoltre, però, non ho alcuna pretesa di dettar legge sulla corrosione e sui mezzi per combatterla: le necessità di essere semplici, esaurienti e precisi il più possibile sono sovente, per la mia scarsità dialettica, in contraddizione, cosicché è sortito un ibrido per passaggi complesso ed oscuro e per altri troppo semplice e ripetitivo. Vogliate scusarmi.

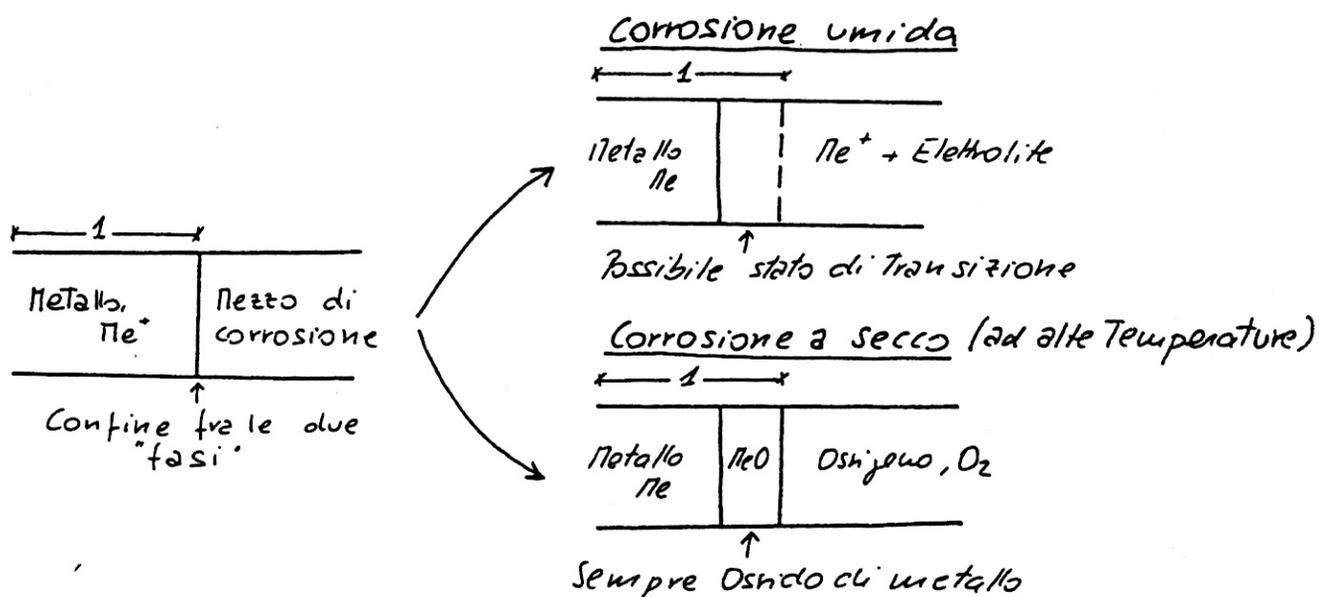
Infine, ci tengo a precisare, la mia è una sola proposta: avendo una scarsa esperienza (ma nonostante tutto il bisogno di scrivervi sopra qualcosa c'era) sarei contentissimo di aver sollecitato una attiva discussione. Da parte mia sono sempre pronto a spiegare le parti oscure dell'articolo e a modificarle grazie ai consigli altrui: l'anno venturo potrò ancora dare il mio contributo al giornale scrivendo "degli espansione e della loro protezione: seconda puntata" !!!

Bene, a voi che in piena lucidità mentale, coscienti del pericolo vi appropinquate alla lettura dell'abominevole articolo, faccio i miei migliori auguri di pronta guarigione dai traumi mentali che ne ricaverete; e se poi, nel corso della vostra luminosa carriera alpinistica vi imatterete in questo problema, spero che, in un barlume di pazzia vi ricorderete di questo articolo.



1. Delle caratteristiche generali della corrosione

Rappresentazione schematica di un sistema di corrosione



La corrosione é una reazione di natura elettrochimica (redox) che si svolge al confine fra le due fasi e porta alla diminuzione del volume del metallo o per messa in soluzione dello stesso (corrosione umida) o per la formazione di uno strato di ossido (corrosione a secco), indebolendone la tenuta meccanica. Questi due meccanismi possono agire combinati.

Grazie ai potenziali elettrochimici diversi di ciascuna fase (metallo e mezzo corrodente) vi é uno scambio di elettroni ed in pratica si instaura una corrente che allontana dal metallo ioni singoli (Me^+), oppure se il sistema ha sufficiente energia si forma uno strato dove lo ione metallico si lega con l'ossigeno (cióé la ruggine). Quindi piú il mezzo corrodente, solido o liquido che sia ha proprietá elettriche, piú il metallo é facilmente corrodibile ; la velocitá di corrosione dipende infine dalle caratteristiche elettrochimiche delle due fasi e soprattutto dalla differenza fra queste e dalle proprietá atomiche di massa e carica del metallo.

Nel nostro caso il chiodo ad espansione (lega d'alluminio poi zincata, con cuneo in lega di rame) é a contatto con due fasi solide, la roccia e le parti metalliche del chiodo stesso, una liquida, l'acqua piovana piú o meno acida, ed una gassosa, l'aria piú o meno inquinata.

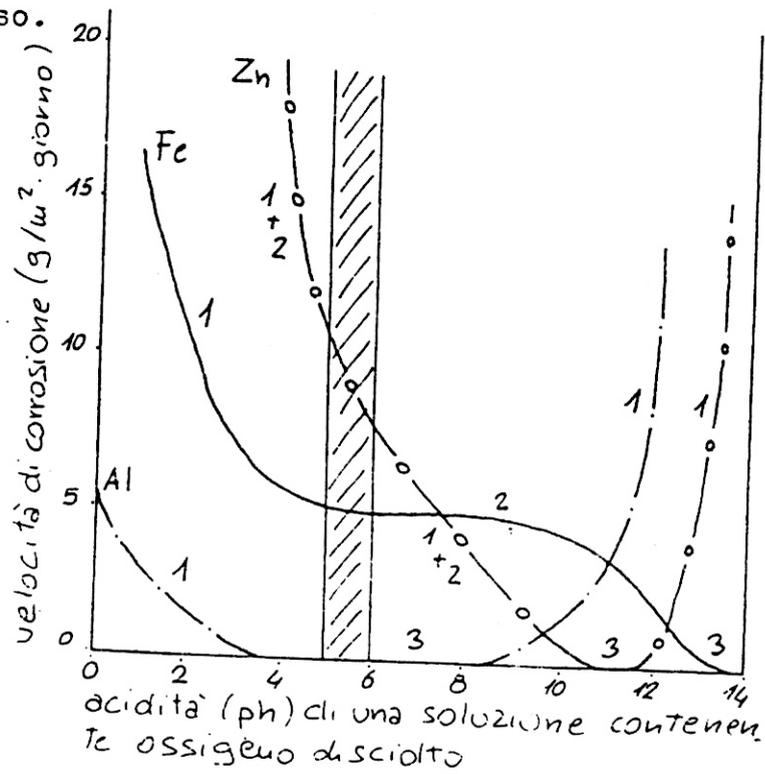
Il contatto tra roccia e tra metallo e metallo, per le loro caratteristiche elettrochimiche, non porta alla corrosione che in

tempi molto lunghi, mentre quello con acqua ed aria degrada il metallo velocemente.

Meccanismo di corrosione

Il grafico seguente mostra il comportamento dei metalli alluminio, ferro e zinco alla corrosione tramite una soluzione con aria disciolta e ad acidità variabile, cioè il tipo di corrosione e la velocità media.

Nel caso di un chiodo ad espansione, che è formato da una lega di metalli vari tra i quali dominano il ferro e l'alluminio che viene poi "zincato" cioè ricoperta da una patina di zinco, se la soluzione è l'acqua piovana (vedi zona in tratteggio), la zincatura protegge la lega di alluminio e ferro poiché è la prima ad essere corrosa tramite sia messa in soluzione del metallo (1) che arrugginimento (2) con delle velocità che variano dagli 8 ai 12 grammi al giorno per una lastra di $1m^2$ sempre coperta di acqua. Quando questa prima corrosione termina (per una bussola con una superficie intera di 35 cm^2 , supponendo 100 giorni d'acqua all'anno si ottiene una corrosione di circa 3,5 grammi !!!), interviene per la maggior parte l'ossidazione del ferro a $5g/m^2$ -giorno, mentre l'alluminio a queste acidità non è praticamente corrosivo.

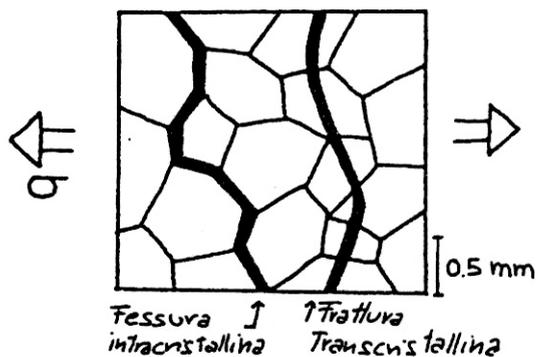


- Ferro
 - - - Alluminio
 - o - Zinco
- 1 corrosione H_2 (soluzione e trasporto del metallo)
 - 2 corrosione O_2 (ossidazione del metallo "Ruggine")
 - 3 passivata (nessuna corrosione)

zona di acidità dell'acqua piovana
pH 5-6

Secondo questa formulazione solamente dopo pochi anni il chiodo sarebbe inservibile ; fortunatamente accanto a questa teorizzazione esistono numerosi altri fattori che agiscono comunemente (per esempio la creazione di un film di passività che inibisce l'ossidazione) ritardando la corrosione.

Fessure da corrosione



La corrosione intracristallina o transcristallina (cioè tra o attraverso i grani poligonali che costituiscono il metallo) è facilitata dalla presenza di forze di trazione (σ) che crea linee indebolite e più facilmente corrodibili.

Nel nostro caso se pensiamo alla pressione effettuata dal chiodo nella sua parte terminale ed alle sollecitazioni alle quali è sottoposto sia quando lo si pianta come in caso di caduta ci possiamo immaginare che la corrosione, ~~pessa~~ oltre che attaccare la normale superficie, si instaurerà nei punti così meccanicamente indeboliti accentuandone la fragilità : oltre alla degradazione del materiale si aggiungerà un indebolimento meccanico.

Ancora altri meccanismi molto più complessi ed altri fattori partecipano alla corrosione dei metalli.

In questo primo quadro generale ho voluto solo segnalare la pericolosità, a breve termine, che la corrosione dell'acqua ha sulla tenuta di un chiodo ad espansione ; pericolosità difficile da stimare in tempo oppure in forze precise per la complessità del fenomeno e per la poca esperienza che se ne ha.

2. Della resistenza e della permeabilità della roccia

Come si è visto la corrosione è data dal contatto fra materiali diversi fra i quali anche i liquidi. Il contatto fra la roccia ed il chiodo può portare alla corrosione di uno dei due mezzi ma in un periodo molto lungo. Ciò che fa generare il chiodo è invece, in un tempo breve, l'acqua. È interessante quindi vedere quali possano essere la resistenza e la conducibilità d'acqua attraverso la roccia.

Instabilità ed erosione della roccia

Perforando la roccia, calcare o gneiss che sia, si instaura attorno al buco così fatto una zona di instabilità dove la coesione fra i minerali che la compongono è indebolita. La zona è molto piccola (fino ad 1 mm) ed è sufficiente l'azione di erosione della acqua, che scioglie i minerali meno resistenti come le miche, per far sì che questa corona si sfaldi ed il foro divenga leggermente più grande. Questo processo è fortemente impedito laddove il chiodo fa pressione (vedi p.to 3 della prossima figura). Ancora una volta è quindi importante impedire la penetrazione dell'acqua all'interno del buco perché oltre che corrodere la bussola ne favorisce l'allargamento.

Circolazione dell'acqua

Quando invece si parla della circolazione dell'acqua all'interno della roccia stessa bisogna fare una distinzione fra il tipo di roccia e l'intensità della sua fratturazione e della sua inomogeneità.

Più una roccia si forma a condizioni di temperatura e soprattutto pressione maggiori di quelle normali (20°C, 1 atmosfera), più l'acqua viene espulsa, ^{più} diminuiscono il volume e la frequenza dei pori intercristallini e viene impedita la circolazione del liquido. Così una roccia come il granito del Rotondo o gli ~~gei~~ gneiss della Valle Maggia, cristallizzatisi a temperature attorno a 600-800°C e pressioni da 5000 a 7000 atm., sono, ora, praticamente non porose e completamente asciutte. Invece, rocce come la dolomia dei Denti d.V. che ha raggiunto solo 200°C e qualche migliaio di atm. durante l'evento metamorfico o per pressione di carico, è già un poco più porosa, ma la circolazione dell'acqua avviene praticamente solo per fessure più o meno profonde e non è intergranulare. I calcari di Finale, infine, non avendo subito alcuna metamorfosi, ma solo compattamento, mantengono una certa porosità e, sebbene in tempi molto lunghi, mostrano una circolazione d'acqua interstiziale.

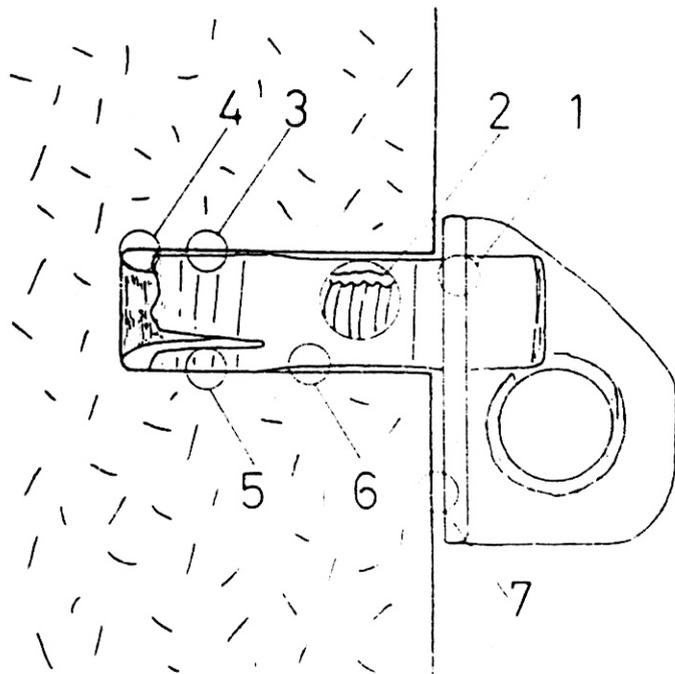
In generale, nelle rocce ben compatte dove generalmente si picchia un chiodo non esiste circolazione d'acqua al loro interno se non in tempi infinitamente lunghi, mentre è molto più veloce per fessure, fratture e per i materiali meno resistenti tramite inomogeneità. Sia le rocce cristalline come quelle sedimentarie mostrano fratturazioni più o meno frequenti e, di nuovo, più o meno ero-

dibili grazie all'azione chimica dell'acqua che scorre per le fessure e le allarga ; anche delle variazioni macroscopiche di composizione nella roccia stessa possono favorire la circolazione dell'acqua nelle zone di contatto fra i due tipi di materiali.

Infine é quindi sconsigliabile mettere un chiodo in zone con una intensa fratturazione e microfratturazione (quelle fessurine impercettibili ^{so #i/i} ~~larghe~~ come un'unghia) non solo per problemi di instabilità meccanica, ^{perche'} ma soprattutto é probabile che lì circoli "velocemente" acqua. Sono pure da evitare zone molto eterogenee dove il tipo di roccia cambia frequentemente (anche in scala centimetrica). Questo discorso si fa più forte nelle rocce sedimentarie che in quelle cristalline. Una zona di roccia omogenea e non fratturata si può considerare al suo interno più impermeabile, più si é formata a temperature e pressioni superiori a quelle ambientali (questo discorso vale per tutto il ticino salvo alcune rocce calcaree del mendrisiotto, dove però non si arrampica).

3. Principali punti di corrosione

Esposti questi principi generali passo a considerare specificamente alcuni esempi di corrosione di un chiodo ad espansione infisso nella roccia. I punti che tratterò sono indicati nella sottostante figura :



Principali punti di corrosione

- 1 In questo punto sono a contatto tre unità differenti, cioè bussola, vite e piattina. Teoricamente tutte e tre dovrebbero avere stesso potenziale elettrochimico e quindi mostrare una corrosione reciproca quasi nulla, ma, purtroppo, soprattutto grazie ai differenti bagni di zincatura esisteranno delle differenze. Ancora una volta, però, la degradazione principale sarà data dal contatto con l'acqua e dal calore dei raggi del sole.
- 2 Anche in questo punto si ha contatto metallo-metallo e quindi valgono le considerazioni sopra esposte.
Il filetto sia della vite che della bussola non è sempre precisissimo cosicché è possibile che tra le due unità si insinuino un film d'acqua con azione corrosiva. A lungo andare la vite, sottoposta a trazione, potrebbe saltare come un tappo di bottiglia !!!
- 3 e 5 È qui dove la bussola ha il contatto diretto e forzato con la roccia, che dovrebbe impedire l'entrata di una pellicola di acqua interfacciale, ma essendo tuttavia le irregolarità di superficie molto grandi (basti pensare alle 4 spaccature terminali della bussola come al punto 3), forse meno che in altri punti, anche qui esisterà corrosione ed erosione.
Bisogna infine far notare che è in questo luogo che la bussola agisce, per attrito, sopportando le sollecitazioni di una eventuale caduta: è quindi un punto di estrema importanza.
- 4 È il luogo con più spazi vuoti e dove quindi è più facile circolare acqua. Fortunatamente è anche il luogo meno importante per un'espansione poiché non è sollecitato da nessuna forza diretta; inoltre il rame è più stabile alla corrosione che lo zinco o il ferro.
- 6 È uno dei luoghi più pericolosi perché si instaura facilmente nell'interstizio tra chiodo e roccia una pellicola d'acqua che corrode il metallo ed allarga il buco indebolendo la tenuta del chiodo.
- 7 Spesso e volentieri (con la fatica che si fa a fare un buco) esiste uno spazio vuoto tra la roccia e la piattina ed è sufficientemente piccolo perché tra i due mezzi rimanga dell'acqua. A parte la capacità di tenuta della stessa piattina, che viene indebolita dalla corrosione, è un punto mediamente sollecitato.

C'è poi, non numerata, la corrosione stessa della piattina, unità esposta più di tutte agli agenti atmosferici.

4. Ipotesi di protezione del chiodo

Dal paragrafo precedente possiamo quindi suddividere il chiodo intero in 5 zone caratterizzate dal tipo di sollecitazione allo strappo, dai materiali e dal tipo di corrosione.

Zona posteriore: è delimitata dal fondo del buco e dall'inizio della bussola e contiene solo il cono di rame e molto spazio vuoto. È possibile assumere che qui non agiscono importanti forze che "tengono" il chiodo. È probabilmente la zona con più spazio libero ma anche la più difficile da proteggere perché irraggiungibile una volta picchiato il chiodo. (vedi punto 4)

Zona mediana: è delimitata dall'area dove il chiodo fa pressione sulla roccia, ed è quindi la zona di massima importanza. Proprio per non diminuire quelle capacità d'attrito (a meno di non trovare un collante potentissimo alle forze di taglio) consiglio di non proteggere direttamente questa parte ma di evitare solo la possibile infiltrazione d'acqua. (vedi punti 3 e 5)

Zona superiore: è delimitata dalla fine del foro e dall'inizio della zona mediana. Non esercita alcuna pressione sulla roccia ed è importante nella tenuta di un chiodo per un certo attrito contro la parete del buco e perché contiene la vite. È la prima zona dove si può instaurare il film corrosivo d'acqua che, è bene ripetere, oltre che degradare superficialmente il metallo, lo indebolisce corrodendo in fratture le zone di maggior debolezza meccanica. (vedi punto 6)

Zona interna: ho chiamato così la parte interna della bussola, dal cuneo di rame, attraverso il filetto fino a dove poggia la bussola o finisce la vite. Nella zona tra la vite ed il cuneo vi è molto spazio vuoto con conseguente possibilità di corrosione della bussola proprio nel punto più importante (zona mediana) e dall'interno. Importantissimo è il possibile film acquoso tra la bussola e la vite, poiché quest'ultima è la prima ad essere sollecitata allo strappo (vedi effetto tappo). La protezione non dovrà in alcun modo indebolire la tenuta a vite del bullone.

Zona esterna: è tutto quello che sta al di fuori del buco, testa della vite e piattina, che è naturalmente la più sollecitata allo sforzo. A parte la zincatura del metallo e l'eliminazione dello

spazio vuoto fra piattina e roccia, non é possibile una ulteriore protezione (forse quella di costruire una piccola tettoia sopra al chiodo!!!).

Riassumendo la zona posteriore e quella mediana non possono essere protette direttamente soprattutto per mantenere la forza d'attrito del chiodo, mentre quella interna e quella superiore devono essere protette per due motivi : primo per la loro diretta conservazione e poi perché, indirettamente, impediscono all'acqua di penetrare nelle zone mediana e posteriore. La zona esterna é la meno proteggibile eccezion fatta per il punto 7 della figura.

Inoltre la protezione dove é possibile e consigliabile deve avere le seguenti caratteristiche : nella zona superiore é sufficiente l'isolazione dall'acqua (silicone) così pure come tra il cono e la vite, mentre tra vite e bussola e piattina é sconsigliato un mezzo di isolamento che sia anche solo parzialmente lubrificante, ma proposto un collante, per praticità a un solo componente che non impedisca poi di svitare la vite e che sia anche un isolante (colle LOCTITE della Ciba-Geigy). Per la parte esterna é sufficiente l'isolazione tra piattina e roccia.

Da notare che ogni seguente isolazione verso l'esterno non serve solo a se stessa ma protegge soprattutto le parti più esterne.

5. Proposta di procedura di isolamento

Da ultima una proposta pratica di protezione : solo dopo aver fatto il buco in zone di roccia omogenea, non interessata da microfratture e possibilmente al di fuori da strisce d'acqua (vedi il colore scuro della roccia) ed aver piantato il chiodo, con del silicone riempire lo spazio tra la bussola e la roccia (zona superiore) e tra il cono e l'inizio del filetto (prima parte della zona interna). Prima di avvitarvi la piattina cospargere il filetto, la testa della bussola e la testa della vite di un collante che sia anche isolatore, possibilmente ad un solo componente (vedi Loctite 572, Loctite 242, Loctite 270). Avvitare il tutto e per ultimo ricoprire le parti ancora scoperte con del silicone.

Per i chiodi già piantati, consiglio, dopo un bel periodo di tempo secco, di coprire solo le parti esterne con del silicone e di non svitare il bullone per compiere il procedimento sopra descritto.

Toto

ARRAMPICATA LIBERA E CHIODI A ESPANSIONE

Come molti già sanno, negli anni '70, viene riscoperta l'arrampicata libera quale naturale conseguenza alla febbre dell'artificiale e delle super direttissime del decennio precedente. Contemporaneamente in America ed in Inghilterra, si torna un po' alle idee dell'inizio del secolo ed a Paul Preuss, rifiutando cioè l'aiuto di corda e chiodi per quanto riguarda la progressione, utilizzandoli però per la protezione, cioè per arrestare un'eventuale caduta dell'arrampicatore. Differenze sostanziali nell'arrampicata libera degli Anglo-Sassoni rispetto ai pionieri degli anni '20 '30, consistono nel materiale utilizzato e nel livello tecnico raggiunto.

Si torna infatti ad utilizzare le pedule, ma non più con la suola di corda, bensì di gomma aderentissima, si scopre che la magnesia permette di asciugare il sudore delle mani e di aderire un po' di più sugli appigli minuscoli, si dà la preferenza al materiale più leggero possibile, lasciando portare il sacco al secondo di cordata. Tendando e riuscendo di ripetere in libera itinerari aperti in artificiale, e aprendo vie nuove più difficili di quelle esistenti sino ad allora, americani ed inglesi raggiungono in pochi anni un livello superiore di almeno 2 gradi a quello toccato nella Alpi nello stesso periodo. Migliorando il livello, migliora automaticamente anche la tecnica: sugli appigli piccolissimi non si mette più la punta del piede, poiché la pedula troppo morbida non "terrebbe", ma si appoggia il sandalo interno, che essendo più rigido, ne aumenta la tenuta. Nello

si scoprono nuove tecniche che permettono di salire le fessure lisce e regolari, tipiche del granito, grazie a ingegnosi incastri delle mani e dei piedi.

Contemporaneamente appare il bisogno di un allenamento specifico all'arrampicata, quale muscolazione, scioltezza articolare, equilibrio, bouldering (arrampicata sui blocchi), cose permesse anche dal benessere e dal maggior tempo libero portato dal boom economico di quegli anni.

A poco a poco gli echi di questi acrobati delle rocce giungono sino a noi: foto incredibili di strani esseri in canottiera e calzoncini appesi come salami con una sola mano sotto tetti o strapiombi, mentre

infilano l'altra nel sacchetto della magnesia. Dove è finito il sacco? Troppo pesante, dicono! Pantaloni alla zuava? Scomodi. Il casco? Terribilmente antiestetico! Ed hanno ragione. Presto anche da noi appaiono i primi fedeli di questa nuova dottrina arrampicatoria, che in pochi anni si sprgerà a macchia d'olio soprattutto tra i giovani, meno legati alla profonda tradizione alpinistica, con la quale si scontrano i nuovi concetti provenienti da oltre oceano: la cima non è più lo scopo della salita, bensì il modo in cui viene effettuata la salita stessa, se non si è in grado di effettuare la salita completamente in libera non si va a farla, arrampicare dev'essere un piacere, non una sofferenza.

Qui in Ticino, il primo ad accorgersi ed ad interessarsi a questa evoluzione è Luca Sganzi, eccellente arrampicatore ed alpinista, attentissimo a tutte le novità che ci giungono dagli altri paesi. E' lui a portarci le pedule lisce, la magnesia e soprattutto l'idea che il settimo grado esiste davvero, superando in libera passaggi dove tutti sino a quel momento avevano usato le staffe. Dapprima magari un po' scettici, poi incuriositi, infine convinti dell'evidenza dei fatti, seguiamo il suo esempio, purtroppo venuto troppo presto a mancare.

Appaiono così le prime vie nuove, sempre più difficili, su strutture rocciose minori, pareti senza cima, canyon, ed altri risalti rocciosi.

Ma se la difficoltà aumenta il rischio diminuisce: pochissimi infatti sono coloro disposti ad accettare cattive protezioni per un passaggio dove le possibilità di caduta sono superiori al 50%. Dove la roccia si presta si usano sempre di più i "nuts", dadi di metallo di varie forme e dimensioni da incastrare nelle fessure della roccia (

Questi sono più solidi e rapidi da piazzare che non i chiodi, inoltre vengono detti "ecologici" poichè non rovinano la roccia. Spesso però quest'ultima non presenta fessure adatte alla posa dei nuts, specialmente sulle vie difficilissime dove le fessure e gli appigli sono piccoli o quasi inesistenti, mentre grandi sono le probabilità di caduta. Ed ecco allora che si riscoprono i chiodi ad espansione, non più da utilizzare per la progressione, bensì per la protezione dell'arrampicatore che cade.

Questi chiodi sono molto più solidi di quelli normali, possono sopportare tranquillamente più di cento voli del capocorda, e non arrugginiscono, durando così molto più a lungo.

Se si pensando a coloro che la ripeteranno senza conoscerla, o senza conoscere quel tipo di roccia, lo si deve fare in maniera assolutamente sicura, escludendo la possibilità di voli pericolosi o protezioni non del tutto sicure o solide. Ecco perché l'uso dei chiodi ed espansione è giustificato dove con altri mezzi la sicurezza ottenuta non sarebbe sufficiente.

Con il gruppo Scoiattoli, abbiamo così deciso di richiodare le vie vecchie e nuove ai Denti della Vecchia per renderle più sicure, dato che i chiodi originali, ormai vecchi ed arrugginiti, cominciavano a diventar pericolosi.

Però i chiodi ad espansione costano caro: ecco perché a nome del gruppo ringrazio la persona, che aiutandoci finanziariamente, ci ha permesso di continuare il discorso a suo tempo iniziato da Luca Sganzi.

Da ultimo vorrei dare un consiglio a quegli altri ignoti, e più precisamente quelli che hanno tolto o rovinato irrimediabilmente alcuni espansione ai Denti, a Pugerna e a Rancate

-Il martello utilizzatelo per schiacciarvi i "gioielli" invece che le piattine!-

PEDRO

Non è facile fermarsi

Mentre scrivo queste parole cerco con poco successo di trovarvi un legame logico tra un pensiero e l'altro; allontanano l'attenzione dal foglio per posarla un attimo sulla terrazza di sala.

Un nugolo di passerini è appollaiato sul bordo del balcone e avidamente beccuzza gli ultimi chicchi di una pannocchia di granturco: si stanno avvicinando tempi duri, è tempo di neve e il Sighignola, incappucciato nel biancore di una densa nuvolaglia, sembra confermarlo.

Comincia invece, spero al più presto, la stagione sciistica: non me ne vogliano gli Sciattoli (quelli col pullover e senza coda) ma penso proprio che arrampicare anche nel bel mezzo della stagione fredda, quando quel panettone che è il Monte Baro è coperto di neve e il sole nelle brevi giornate chiare lo illumina con toni particolari, è proprio un voler ignorare il trascorrer del tempo e, nel caso specifico, i diversi volti della natura.

Sì, si va bene ... qualcuno potrà anche non esser capace di sciare oppure, probabilità più elevata, preferisce volteggiare di appiglio in appiglio alla ricerca della soluzione di un passaggio delicatissimo. Ma non voglio metter dito... tra roccia e scalatori: ciascuno sceglie le sue "fughe" e non credo sia questa l'occasione di creare polemiche, considerato poi il fatto che generalmente la bilancia pesa sempre di più dalla propria parte.

Semmai mi concedo una piccola riflessione sul come possano prendere piede opinioni tendenti a devalorizzare le attività alpine praticate da tanta gente, che potrebbero essere i principianti o addirittura i seniori:

"Lo sci-escursionismo? Baaf! Sport per i vecchi!.... "

"Le gite delle società alpinistiche? Bazzecole gastronomiche, scampagnate dell'A.I.!"

Di fronte a simili giudizi di valore, espressi in un passato non molto remoto, la seconda reazione che provo è un grande senso di amarezza (la prima reazione è più feroce!); sì, perchè è triste la maniera con la quale certi portavoce fanno "pesare" le loro imprese. Soprattutto vedo molto male questo genere di apprezzamenti all'indirizzo di chi, in montagna, ci va per conservare e cercare quelle "piccole cose" che sono di tutti: saper osservare il colorato momento, ma freddo, del levar del sole, gustare la traversata di un pericoloso ma affascinante ghiacciaio, sussultare quando poco distante cade una seraccata, essere felici per l'amico che apprezza il panorama del momento, o solamente passeggiare in un bosco autunnale spazzato dal vento. E' mai possibile che, quando si frequentano le stesse montagne, le loro montagne siano più difficili e più impegnative (e perciò più belle) di quelle che salgono i normali appassionati? O è dovuto a mancanza di oggettività nei giudizi e così si ingigantisce la propria avventura in modo da renderla incomparabile a quella che tanti ripetono? O si ha semplicemente paura di essere superati dagli altri, non accettando così il normale decorso degli eventi?

Le sensazioni, si sa, non sono misurabili e paragonabili tra loro comunque l'abuso di queste in proprio favore la può dire lunga sul realismo di certi racconti.

Mi volto ancora e guardo il balcone, i passeri non ci sono più ... troveranno cibo altrove.

Fabrizio

Alimentazione in montagna

Per sostituire i sali persi con la traspirazione sconsiglio di portarsi una borraccia di acqua salata; è preferibile consumare un brodino od una minestrina una volta giunti in capanna, oppure si possono aggiungere all'acqua da bere sostanze isotoniche solubili, del tipo Isostar o Gatorade, che contengono sali minerali, zuccheri e vitamine nella giusta quantità per essere facilmente assorbiti dall'organismo. E' pure sconsigliabile di mangiare neve o di bere acqua di nevaio o ghiacciaio così com'è, perchè pura (cioè senza sali). Questo provoca complicati processi osmotici nell'organismo che ritardano l'assorbimento di quest'acqua, e quindi la sensazione di sete aumenta ancora. L'alcool è pure da evitare poichè può rovinare il fegato (organo importantissimo nel metabolismo dello sforzo muscolare), ed in montagna può rallentare i riflessi favorendo gli errori, favorendo i congelamenti dopo un corto periodo di calore generale.

Una ricca colazione, anche alle due o alle tre di notte prima di partire dal rifugio, può preservare dalla fame per parecchie ore (basterà magari mangiare un po' meno la sera prima per avere più fame il mattino presto).

Piccoli pasti ripetuti possono evitare la sonnolenza che interviene dopo un lauto pranzo, aggravata dalla fatica dell'ascensione; inoltre non sovraccaricano di lavoro lo stomaco.

Per i fanatici di tabelle e di ricette; sono state studiate da specialisti alcune diete speciali e diverse da uno sport all'altro: i risultati sportivi sembrano miracolosi, ma addio scappatelle notturne al frigo di casa.

Escursionismo ed alpinismo sono sport che implicano uno sforzo prolungato nel tempo (da alcune ore a parecchi giorni o settimane).

Ne consegue così la necessità di rimpiazzare subito quegli elementi apportatori di energia che nel corpo umano si consumano continuamente per far fronte allo sforzo fisico.

Così, se chiunque può fare una passeggiata a stomaco vuoto di un paio d'ore, non si può dire che il motivo che spinge ad una ascensione di due o tre giorni è quello di farsi venire un bel appetito.

Da qui, il bisogno di apportare nuove sostanze all'organismo sotto sforzo, e questo sul luogo stesso dove si pratica lo sport: occorre così portarsi personalmente il cibo sulle spalle. Da qui nascono nuovi problemi: scelta di cibi adatti al luogo ed alla situazione, scelta di cibi ed imballaggi non pesanti, difficoltà di portarsi o di trovare in loco stufe elettriche o fornelli a gas per cucinare cibi caldi, difficoltà di portare con sé cibi freddi (gelati, bevande) o cibi fragili (uova, pomodori, torte alla crema ecc..).

Vitamine a parte, che seppure nell'opinione popolare danno una forza ciclopica, tipo pozione magica di Asterix, e che in realtà nell'organismo fungono da elementi regolatori e stimolatori, le sostanze normalmente consumate sono tre:

- i glucidi, o idrati di carbonio: zuccheri, glucosio, pane, pasta, riso, patate, frutta, cioccolata, farina ecc..
- i lipidi: o grassi, burro, margarina, panna salame, noci, cioc-

colata ecc..

- i protidi: proteine, cioè i costituenti maggioritari di carne, pesce, e parzialmente uova, formaggio, riso, patate, latte, yogurt ecc.

I glucidi servono alla produzione più o meno diretta di energia; i protidi servono alla produzione di energia, alla ricostruzione di vecchi tessuti o alla crescita e come sostanza di riserva estrema; i lipidi servono alla produzione di riserva di energia e sono immagazzinati sotto la pelle sotto forma di grasso.

I glucidi sono appunto gli alimenti più adatti in montagna poiché si trasformano più velocemente delle altre sostanze in energia (per il glucosio qualche minuto) e abbisognano di meno ossigeno per essere ossidati (ossidazione: processo in cui i substrati energetici vengono bruciati nei muscoli grazie all'ossigeno contenuto nell'aria respirata, ottenendo energia muscolare, calore, acqua ed anidride carbonica).

A parità di sforzo ottenuto dalla combustione di lipidi ad esempio, si dovrebbe respirare molto più velocemente per disporre del quantitativo necessario di ossigeno, e si avrebbe così il fiatone (lo stesso spiega perché dopo parecchie ore di marcia si avanza meno velocemente che dall'inizio: esaurite le riserve di glucidi il corpo umano ricorre ai lipidi, che appunto producono meno energia a parità di consumo di ossigeno).

Ora, dato che in montagna l'ossigeno è più rarefatto che a livello del mare, l'ingestione di glucidi è tanto più importante quanto più è alta la cima da raggiungere.

Per coprire il bisogno energetico e quello della regolazione termica (protezione dell'organismo contro il freddo grazie ad un aumento dell'ossidazione di alimenti per produrre maggior calore) occorrono da 4 000 a 5 000 calorie per persona per giorno.

Come già detto, i glucidi rappresentano il miglior alimento. Inoltre bisogna aumentare la razione di liquidi ingeriti (persi per traspirazione) e rimpiazzare i sali (pure persi per traspirazione).

Per una salita impegnativa le proporzioni delle sostanze possono essere queste: per un giorno:

- protidi	80 gr
- lipidi	100 gr
- glucidi	900 gr

per circa 5 000 calorie. Inoltre possono essere necessari 4 - 5 litri d'acqua con 10 gr. di sale.

Nelle gite abituali si tratta di partire da una stazione, dormire in un rifugio, effettuare la salita e ridiscendere il giorno stesso o l'indomani.

A casa, prima della gita, l'alimentazione dovrà essere a base di glucidi (700 gr), poi lipidi (120 gr) e protidi (100 gr). Se possibile è meglio consumare alimenti freschi. Durante la gita di un giorno non occorre disporre di una razione di 5 000 calorie, poiché l'organismo dispone di riserve sufficienti per compensare il deficit. Al ritorno però, si darà preferenza a lipidi e protidi, per ricostituire appunto le riserve utilizzate durante lo sforzo.

Esempio di razione per una gita:

biscotti zuccherati	100	gr
biscotti salati	50	gr
cioccolata	50	gr
frutta secca	50	gr

dextroport	50 gr
latte concentrato	100 gr
zucchero	70 gr

con una notte di più d'aggiungere:

minestra concentrata	70 gr
fiocchi d'avena o di patata	80 gr
cacao	50 gr
caffè solubile	10 gr
zucchero	30 gr

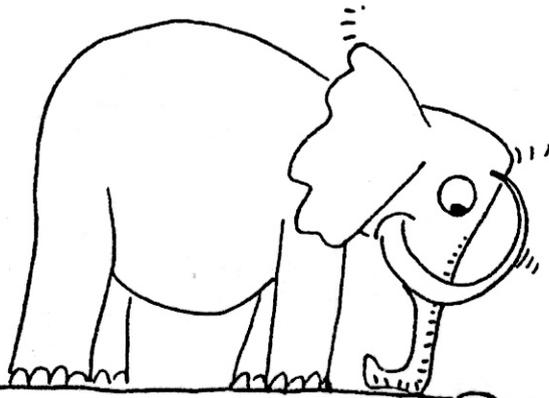
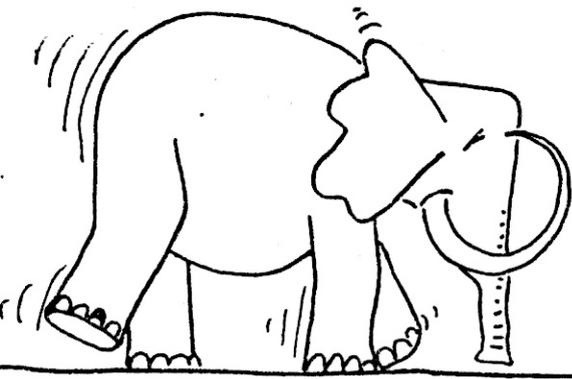
più uova e formaggio eventualmente

Naturalmente la scelta degli alimenti dipende ancora da molti altri fattori, quali i gusti personali, la possibilità di reperirli facilmente, il costo, la durata di conservazione, le esperienze personali (buone o cattive), eventuali regimi a cui sottostare, diabete, costipazione ecc. La dieta può essere arricchita con torrone, creme concentrate, ..bièchermuesli, corn flakes, burro, confettura, miele, frutta secca o fresca, noci, uva passa, dolci e biscotti di vario tipo, scatolame, formaggio, salame, carne secca, tonno, e chi più ne ha più ne metta. Personalmente, anche nelle ascensioni più difficili, non rinuncio ad un vaso di sottaceti vari, che consumo a qualunque ora della giornata, talvolta provocando pure sentimenti di disgusto nei commensali o nel compagno di cordata.

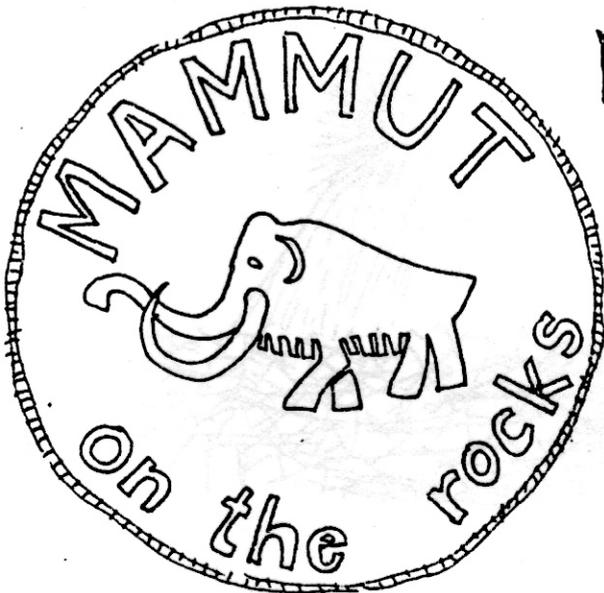
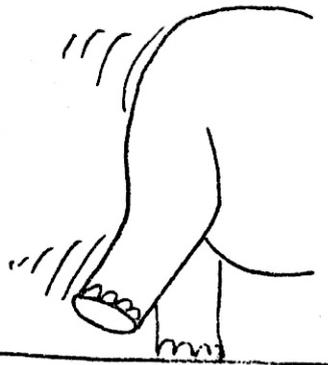
Se vi è la possibilità di cucinare, in capanna ad esempio, consiglio di consumare almeno un pasto caldo, come pure di bere bevande calde per sostituire i liquidi persi (e parecchi amano sostituirli con un fiasco di nostrano, magari faticosamente trasportato nel sacco).

tratto da "Tutto Sci e Alpinismo"

~~_____~~ Pedro

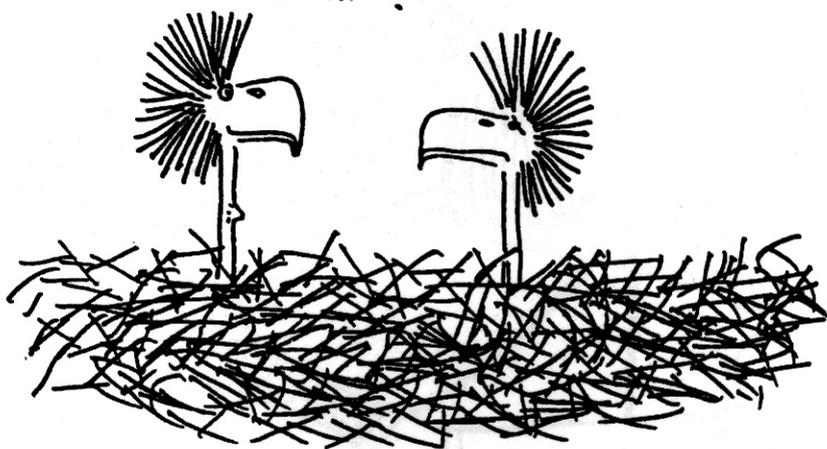


QUESTA
POI....



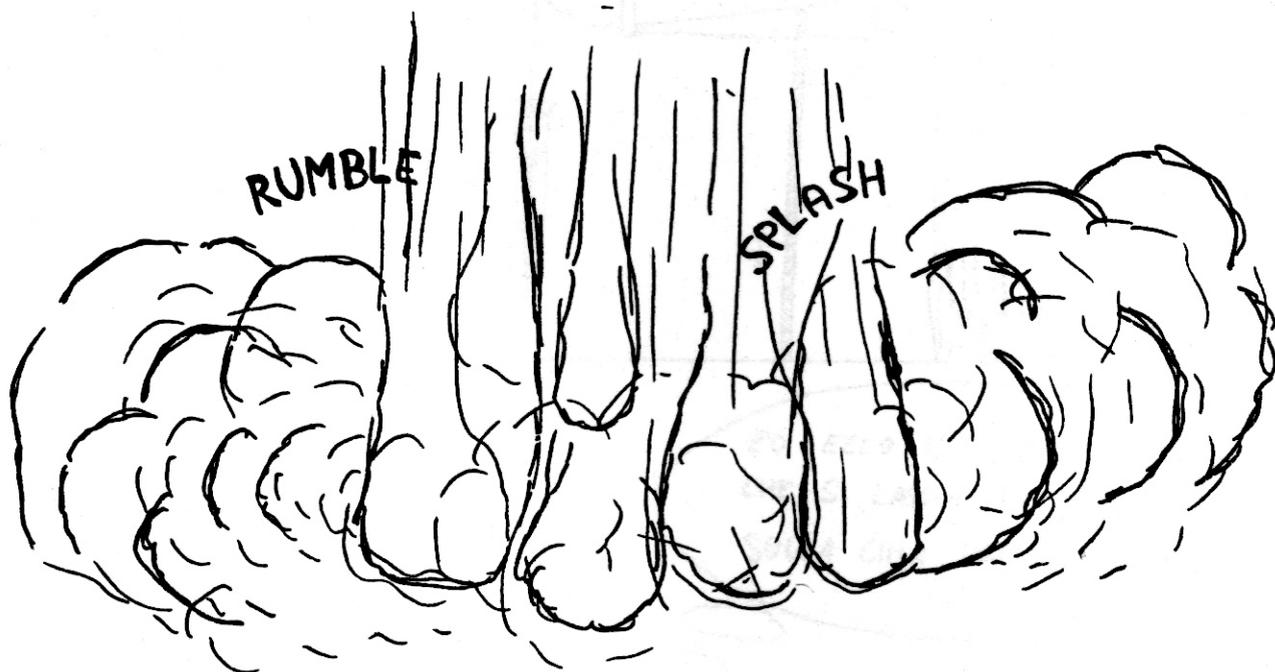
SINCERAMENTE PREFERIVO
GLI ALPINISTI DI UN TEMPO

PERCHÉ ?



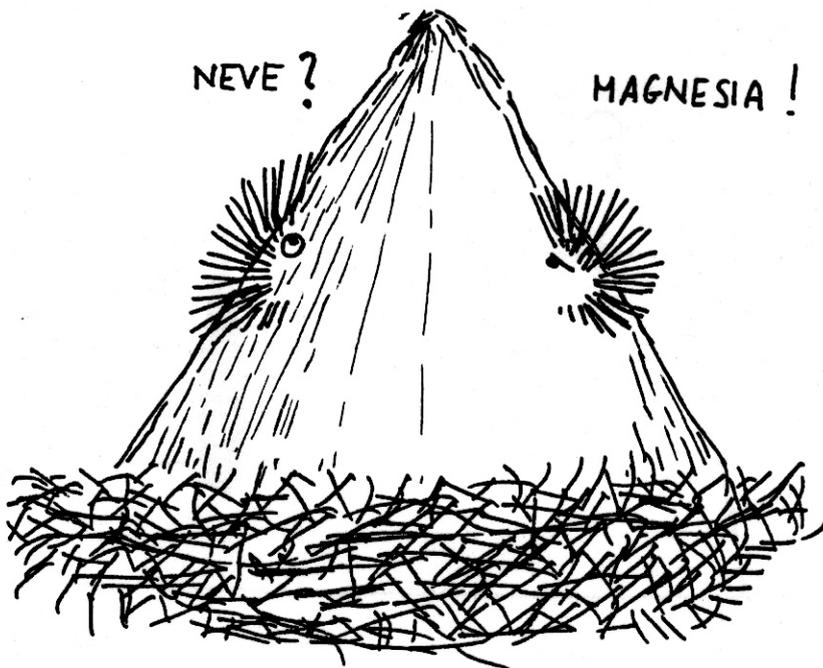
RUMBLE

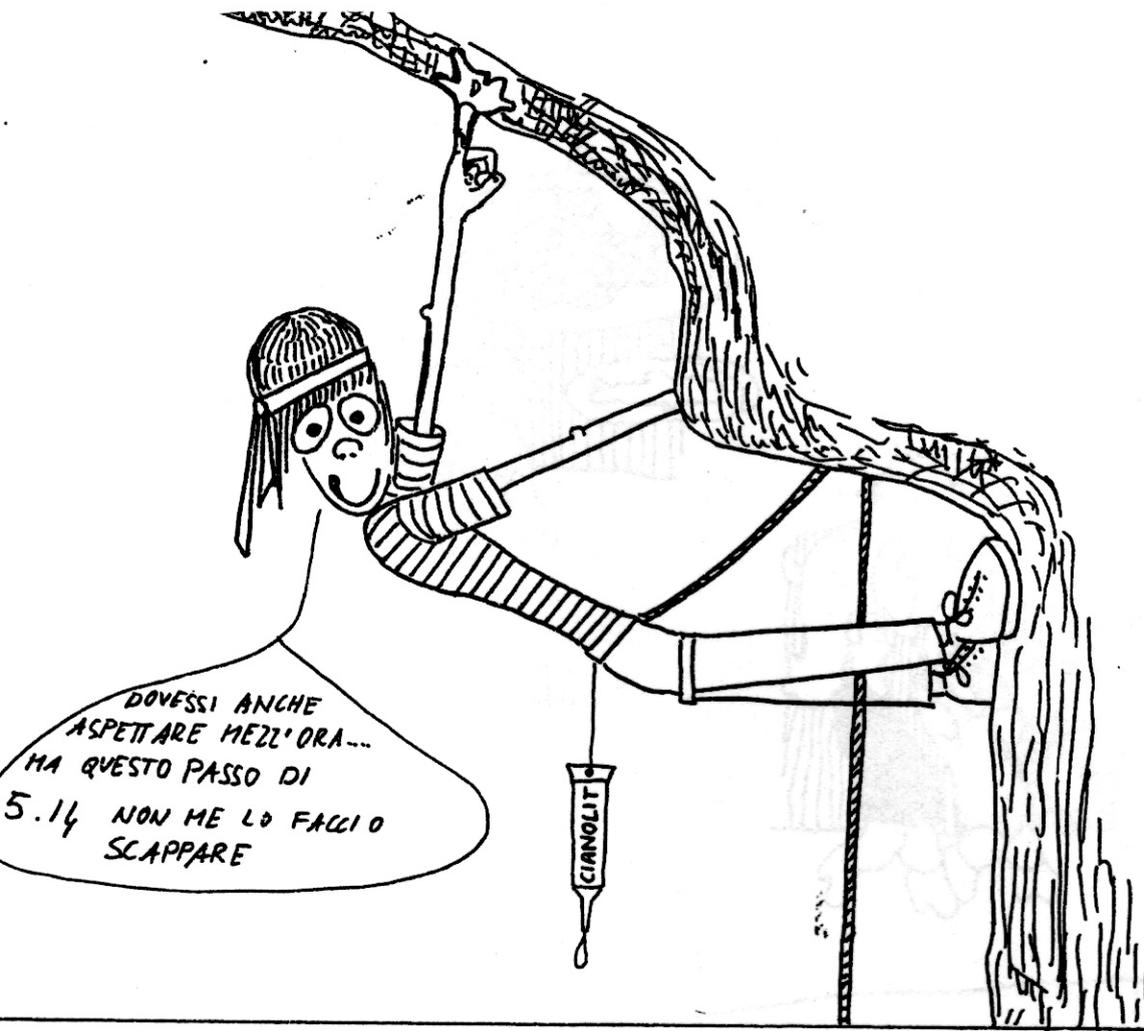
SPLASH

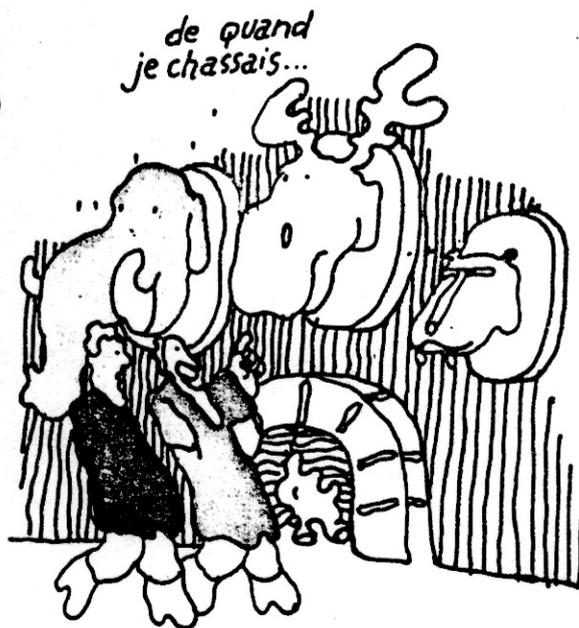


NEVE ?

MAGNESIA !







Visitando la casa di
un alpinista...

