

# ESTATE

## Attenti al...

“Dai Marco, adesso scendi per favore...”

“Ciao Ingrid! Che cosa state facendo?” Claudio, Fabrizio e Germain arrivarono a bordo delle loro mountain-bike.

“Ciao! Mio papà ci ha regalato il materiale per arrampicare e un corso con Diego, la nostra guida alpina! È bellissimo! Guardate Marco sta scendendo!” rispose Ingrid.

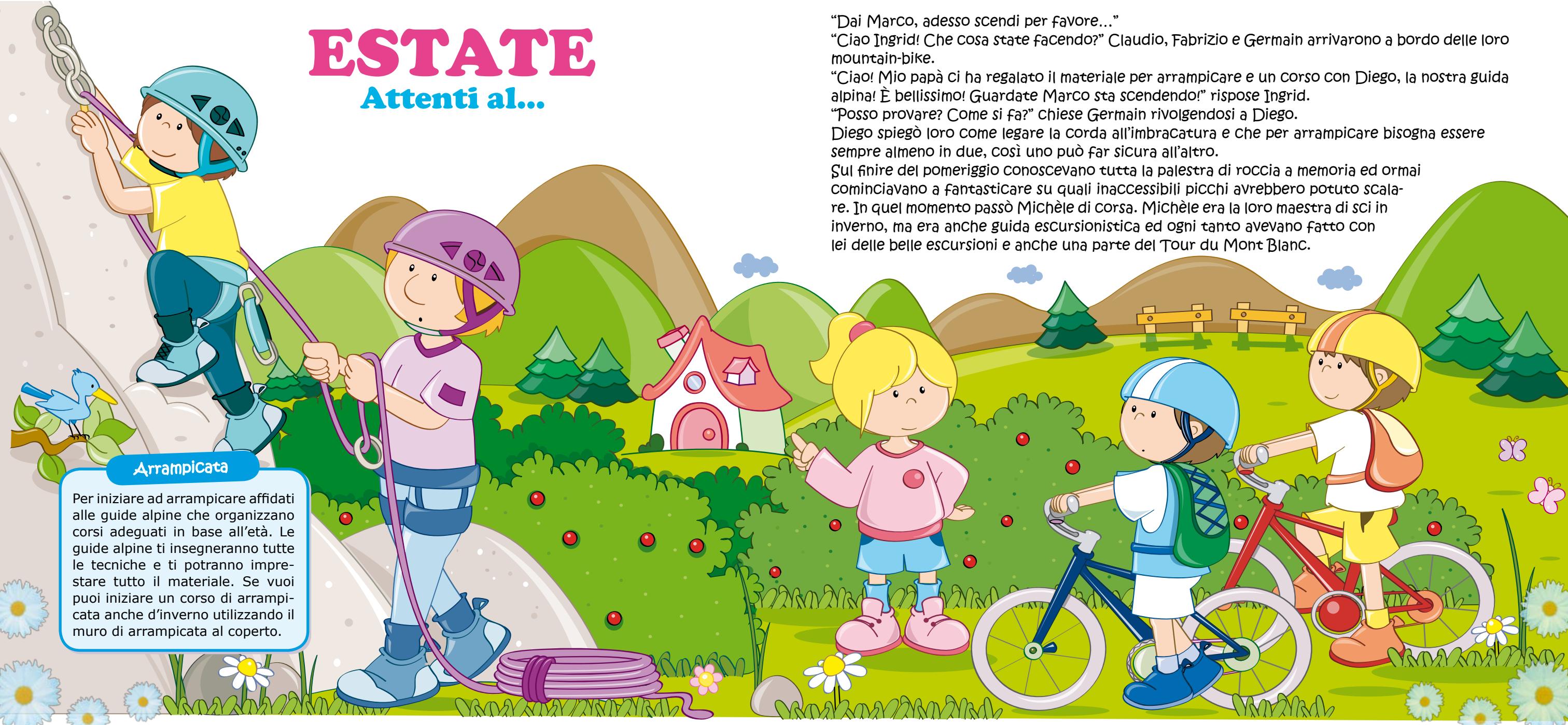
“Posso provare? Come si fa?” chiese Germain rivolgendosi a Diego.

Diego spiegò loro come legare la corda all'imbracatura e che per arrampicare bisogna essere sempre almeno in due, così uno può far sicura all'altro.

Sul finire del pomeriggio conoscevano tutta la palestra di roccia a memoria ed ormai cominciavano a fantasticare su quali inaccessibili picchi avrebbero potuto scalare. In quel momento passò Michèle di corsa. Michèle era la loro maestra di sci in inverno, ma era anche guida escursionistica ed ogni tanto avevano fatto con lei delle belle escursioni e anche una parte del Tour du Mont Blanc.

### Arrampicata

Per iniziare ad arrampicare affidati alle guide alpine che organizzano corsi adeguati in base all'età. Le guide alpine ti insegneranno tutte le tecniche e ti potranno prestare tutto il materiale. Se vuoi puoi iniziare un corso di arrampicata anche d'inverno utilizzando il muro di arrampicata al coperto.



“Ciao ragazzi! Vi state dando all'arrampicata?”

“Sì! Ci piacerebbe tanto andare a scalare le montagne! Ci porterai vero Diego, magari già domani?”

“No, mi dispiace ragazzi ma domani sono già impegnato, possiamo organizzare di fare qualcosa la prossima settimana” rispose Diego. “Se vi va domani potreste venire con me a fare una bella camminata in montagna” disse Michèle.

Michèle spiegò bene l'itinerario, di modo che i ragazzi potessero spiegare ai loro genitori dove sarebbero andati, e si accordarono per incontrarsi l'indomani mattina alle 8.

“Possiamo fermarci a mangiare al rifugio dell'Aquila, dal nonno di Alex, ma prendete lo stesso ognuno il proprio zaino, con dentro da bere e qualcosa da mangiare. Ricordatevi anche la maglia o il pile, la giacca impermeabile, un cappello con la visiera, gli occhiali da sole e la maglietta di ricambio”, si raccomandò Michèle. “Sapete che in montagna il tempo può cambiare all'improvviso”.

Il giorno dopo era una bellissima giornata, ma l'attacco del sentiero era ancora in ombra e furono tutti contenti di aver portato con sé una maglia in più. Il cartello giallo che indicava la direzione del sentiero diceva che per arrivare al rifugio ci sarebbero volute 3 ore, ma i ragazzi partirono svelti perché volevano cercare di metterci meno tempo.



## MOUNTAIN BIKE



Scegli il tipo di percorso (dislivello, lunghezza, distanze, terreno) sulla base della tua preparazione fisica e quella degli altri componenti del gruppo, delle condizioni meteo e della stagione in cui si effettua l'uscita. In discesa controlla la velocità, ricorda che i sentieri sono frequentati anche da escursionisti a piedi.

Non dimenticare a casa: casco, guanti, occhiali, giacchetta e maglietta di ricambio.

Puoi fare qualche bella gita affidandoti agli accompagnatori e maestri di mountain bike.

“Andate piano! Finirete per stancarvi e non riusciremo ad arrivare al rifugio”, li fermò Michèle. A metà strada si fermarono per fare uno spuntino.

“Nascondiamolo, così non può dare fastidio a nessuno e non dobbiamo portarcelo fino al rifugio”, disse Ingrid sottovoce rivolgendosi a Marco.

## Segnaletica dei sentieri in Valle d'Aosta



Questo cartello indica il numero del sentiero, il nome della località da raggiungere, la quota, il tempo di marcia e la difficoltà del tracciato.



**ATTENZIONE:** i simboli bianchi e rossi che si vedono spesso sui tronchi o sulle pietre non indicano i sentieri, ma servono a delimitare le particelle forestali!

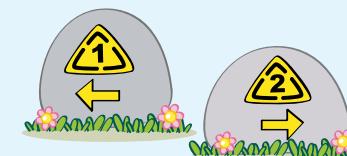


**OMETTO DI PIETRA:** piramide di pietre accatastate dagli escursionisti per segnalare il percorso da seguire in passaggi non particolarmente evidenti come ghiaioni o morene. L'usanza vuole che ogni escursionista aggiunga una pietra.



### SEGNALE DEL TOUR DU MONT BLANC

Il giro del Monte Bianco, con i suoi 170 km di lunghezza attraverso la Francia, la Svizzera e l'Italia, è uno dei trekking più famosi d'Europa.

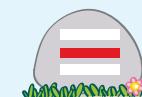


### SEGNALI DELL'ALTA VIA

Le Alte vie sono 2:  
Alta via 1 "L'alta Via dei Giganti"  
Alta via 2 "L'alta Via Naturalistica"



FRANCIA



SVIZZERA

In Francia e in Svizzera i sentieri sono indicati in modo diverso.

La difficoltà del tracciato può essere:  
T= itinerario escursionistico-turistico  
E= itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche  
EE= itinerario escursionistico per esperti  
EEA= itinerario escursionistico con attrezzatura

"Ingrid, che cosa stai facendo?" chiese Michèle accorgendosi che stava infilando la confezione del succo finito sotto ad un sasso.

"Assolutamente no! Non bisogna mai abbandonare i rifiuti in natura e soprattutto vanno sempre portati a valle. È una forma di rispetto" aggiunse Michèle.

Raccolsero tutto quel che avevano tirato fuori dallo Zaino e si rimisero in cammino. Erano quasi arrivati al rifugio, quando in lontananza scorsero Alex che rientrava insieme ad una guida alpina.

"Ciao Alex!", dissero correndogli incontro. "Ma... dove sei stato?".

Lo guardarono affascinati. Alex aveva addosso l'imbracatura e dallo zaino spuntava la piccozza, sembrava un alpinista vero.

"Sono stato sul ghiacciaio" disse Alex mentre tirava fuori dallo zaino i ramponi e li metteva contro il muro del rifugio per farli asciugare. "I ghiacciai sono affascinanti! Da lontano sembrano piccoli, ma da vicino sono enormi. Hanno dei crepacci profondissimi e dentro il ghiaccio è azzurro. In certi punti ci sono i seracchi, che sono dei grossi blocchi di ghiaccio che si formano sulla superficie del ghiacciaio. Poi dove il ghiaccio fonde ci sono dei ruscelletti che ad un certo punto spariscono dentro al ghiacciaio".

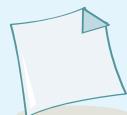
Dalla porta del rifugio si affacciò il nonno Alessandro: "Siete arrivati tutti! Bene! Venite dentro che è pronto!".



### Tempi degradazione RIFIUTI



- bucce di frutta da 1 a 6 mesi



- fazzoletto di carta 6 mesi



- lattine in alluminio 500 anni



- buste e bottiglie di plastica da 100 a 1000 anni

### Essere sempre ben equipaggiati

È fondamentale scegliere con cura le scarpe, l'abbigliamento e lo zaino.

**SCARPE:** in montagna è sempre bene indossare delle scarpe robuste e leggere ma soprattutto comode con una buona suola che proteggano le caviglie.

**ABBIGLIAMENTO:** l'abbigliamento ideale è quello a strati perché in montagna il tempo può cambiare molto velocemente. È necessario quindi portarsi sempre indumenti di varia pesantezza.

**ZAINO:** la grandezza dello zaino va scelta in base all'escursione. La cosa fondamentale è portare solo l'indispensabile. È importante regolare gli spallacci e la cintura da vita per far sì che il peso venga distribuito tra le spalle e i reni.



Mangiando, Alex raccontò ai suoi amici che sul ghiacciaio ci si muoveva con i ramponi per non scivolare e che aveva imparato a fare i nodi per procedere in cordata.

"E tornando indietro ho trovato questo!". Tirò fuori dalla tasca un piccolo cristallo. "L'ho trovato all'inizio della via ferrata che parte qui vicino".

"Uao!" esclamò Fabrizio. "Potremmo andare a cercarne altri!".

"Mi dispiace ragazzi" si intromise il nonno "ma purtroppo i cristalli come tutti i minerali non si possono raccogliere in Valle d'Aosta, ma se volete vi accompagno a fare un pezzo della via ferrata".

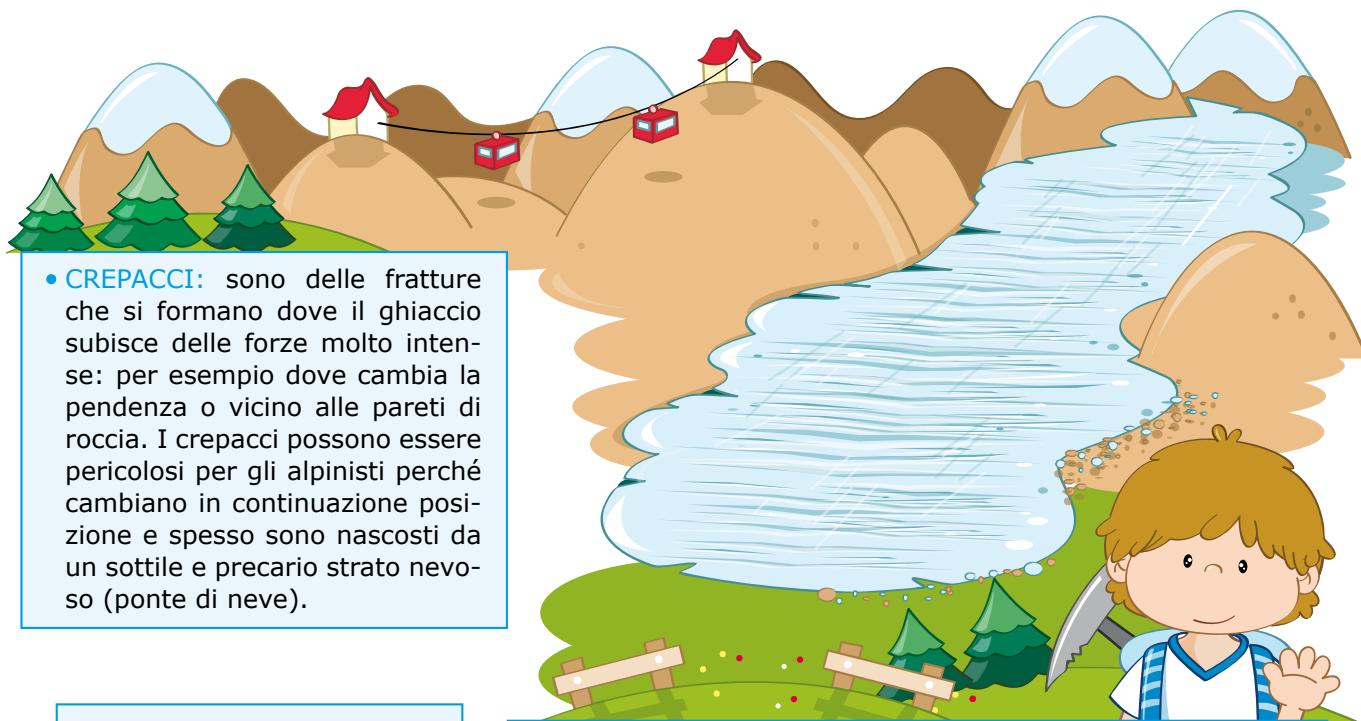
"Via ferrata...?" chiese Germain incuriosito.

"Ma sì è un percorso attrezzato con cavi, catene, staffe, ed altri ancoraggi fissi come ad esempio scalette o funi di corda per attraversare passaggi difficili".

I ragazzi accettarono e il nonno distribuì a tutti il materiale necessario: un'imbracatura, un kit da ferrata e un caschetto.

- **GHIACCIAIO:** Solo una guida alpina o un adulto esperto potrà accompagnarvi a fare un'escursione sul ghiacciaio perché un ghiacciaio nasconde molti pericoli: crepacci, ponti di neve, seracchi ecc... ed è fondamentale saper valutare le condizioni sul terreno (condizioni del manto nevoso, vento, precipitazioni, nuvolosità, temperature ecc ...) prima e durante un'escursione.

- **TERMINALE:** è il crepaccio che si forma lungo il bordo del ghiacciaio a contatto con le pareti rocciose. Si forma perché il ghiacciaio che si muove per gravità verso valle si stacca dalla roccia della montagna formando una frattura che spesso è molto larga e profonda. Se la terminale non viene riempita con neve di valanga, per gli alpinisti diventa difficile superarla.



- **CREPACCI:** sono delle fratture che si formano dove il ghiaccio subisce delle forze molto intense: per esempio dove cambia la pendenza o vicino alle pareti di roccia. I crepacci possono essere pericolosi per gli alpinisti perché cambiano in continuazione posizione e spesso sono nascosti da un sottile e precario strato nevoso (ponte di neve).

- **SERACCHI:** sono i crepacci che si formano a monte di una parete e rompono il ghiaccio in frammenti di varie dimensioni che cadono verso valle.

- **MORENE:** sono degli accumuli di detrito che il ghiacciaio trasporta sulla sua superficie e lascia cadere ai lati (morene laterali) o spinge davanti a sé (morene frontali o di spinta).

Arrivati all'attacco della ferrata iniziarono a indossare il materiale.

“Dovete sempre essere assicurati al cavo di ancoraggio con almeno un moschettone” spiegò il nonno mostrando come agganciare il kit.

Stavano per iniziare la seconda parte della ferrata quando nuvole minacciose iniziarono ad addensarsi all'orizzonte molto velocemente.

“Ragazzi, mi dispiace ma dobbiamo tornare indietro, sta arrivando un temporale” Iniziarono a cadere le prime gocce e in lontananza si sentivano i tuoni. “Dobbiamo sbrigarci a scendere, perché dobbiamo allontanarci il più velocemente possibile dai cavi della ferrata che a breve saranno tutti bagnati”.

“Ma uffa... è solo un po' di acqua” brontolò Fabrizio “Mi stavo divertendo così tanto...”

“Non è solo un po' di acqua” lo riprese il nonno “Senti come si sta avvicinando in fretta il temporale? I fulmini possono cadere anche qui vicino e sono attratti dalle cose metalliche come le funi della Via ferrata e possono essere molto pericolosi.”

Scendere fu un po' più difficile che salire, perché il sentiero era diventato scivoloso molto in fretta. Arrivati in fondo il nonno disse a tutti di togliere gli oggetti metallici: “Forza, cerchiamo un riparo”.

“Guardate lì! C'è un albero grandissimo, sotto ci stiamo tutti” disse Germain.

“Nemmeno gli alberi vanno tanto bene quando ci sono i temporali” rispose Claudio.

“Costruiamo una capanna! Ci sono un sacco di rami!” propose Fabrizio, scatenando le risate degli altri.

“Perché ridete?”

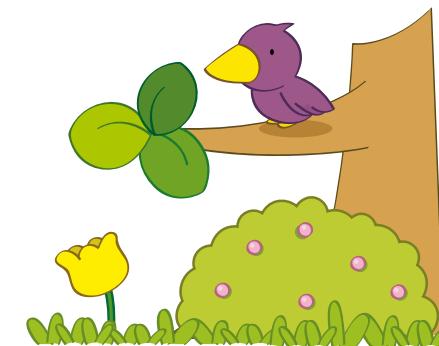
“Ma dai, ci metteremmo un sacco di tempo!” gli disse Ingrid.

“Dai bambini, piantatela di prendervi in giro. Venite qui sotto” intervenne il nonno, indicando una rientranza nella roccia.

“Uao... ma questa è una grotta vera?” chiese Marco.

“No io sono stato in una grotta una volta!” disse Claudio.

“Era profondissima e dentro era buio e freddo!”



“Davvero? E c'erano anche gli orsi come nei cartoni animati?”

Furono interrotti da un boato che li lasciò zitti per un secondo.

“Cos'era?” chiese alla fine Fabrizio.

“Dev'essere stato un fulmine caduto qui vicino, abbiamo fatto bene a fermarci” rispose il nonno. “Sapete come si fa a capire quanto è vicino un temporale?”

I ragazzi ci pensarono un attimo, ma viste le loro facce perplesse il nonno continuò: “Si devono contare i secondi che passano tra quando si vede il lampo a quando si sente il tuono e dividerli per 3. Se contiamo ad esempio 9 secondi tra il lampo e il tuono significa che siamo distanti 3 chilometri circa perché il suono percorre circa 1 chilometro in 3 secondi”.

Sul fatto che un temporale potesse essere più o meno vicino c'era già un po' da pensare, ma che un rumore potesse percorrere dei metri d'aria sembrava un po' strano. Comunque si misero a contare.

“Ma come si fa? Ci sono lampi e tuoni contemporaneamente!” disse Germain.

Il nonno sorrise: “Il temporale è proprio sopra di noi, per questo non riusciamo a distinguere i tuoni e i fulmini. E per questo è ancora più pericoloso stare fuori. Sentite come è elettrica l'aria?”.

Il nonno continuò spiegando che i fulmini sono delle scariche elettriche che colpiscono soprattutto le cose più alte e a punta e quelle in metallo, quindi è pericoloso trovarsi sulle creste od in cima alle montagne quando c'è il temporale. Sono pericolose anche quelle che si chiamano scariche secondarie, cioè il passaggio di questa corrente elettrica verso il basso lungo le funi o percorsi nel terreno, come se fossero dei cavi della luce.

“Fa paura, ma è anche affascinante” disse Ingrid.

“Hai ragione” commentò Fabrizio. “Però sentite? Inizio a riuscire a contare i secondi tra i lampi ed i tuoni!”



“Già, si sta allontanando in fretta come è arrivato. Tra un attimo possiamo tornare in rifugio”.

Quando finalmente il temporale finì poterono nuovamente incamminarsi verso il rifugio, anche se ancora cadeva una pioggia leggera.

In rifugio li accolse Michèle: “Come siete bagnati! Venite a bere qualcosa di caldo”. Misero le giacche a vento e gli scarponi ad asciugare ed andarono a fare merenda. Si stava bene al caldo del rifugio e non avrebbero mai voluto tornare a casa, ma ormai si stava facendo tardi ed era ora di incamminarsi verso valle. Anche oggi era stata una magnifica avventura.

## RIFUGIO

Ricovero in legno o muratura, solitamente gestito in determinati periodi dell'anno. La prenotazione è sempre consigliabile. Bisogna comportarsi sempre in maniera adeguata nel rispetto degli altri ospiti. Quando il rifugio è chiuso si può utilizzare la parte chiamata invernale.



## In caso di TEMPORALI

- Allontanati da creste, tralicci, rocce ed alberi isolati.
- Allontanati da oggetti metallici come piccozze, ramponi moschettoni, bastoncini telescopici ecc...
- In prossimità di un bosco non cercare riparo sotto gli alberi più alti, ma sotto quelli più bassi.
- Cerca di isolare il corpo dal terreno utilizzando ad esempio lo zaino o la corda solo se asciutti.
- Non sostare vicino a corsi d'acqua.
- Tieniti ad una certa distanza dagli altri compagni.
- Non usare il telefonino.



## BIVACCO

Ricovero più piccolo e spartano dei rifugi, spesso in lamiera, situato in località impervie o d'alta quota. È sempre aperto e affidato alla correttezza degli alpinisti o degli escursionisti. Dotato di cuccette e coperte bisogna prevedere di portare con se fornello, viveri, acqua ecc...



## Consigli del Sindaco e dell'Assessore all'Ambiente e al Territorio:



- evita di fare troppi rumori;
- riporta sempre a valle i rifiuti;
- rispetta la flora e la fauna, non raccogliere fiori e piante e non avvicinarsi troppo agli animali selvatici;
- cerca di non abbandonare mai i sentieri;
- non bere l'acqua dei torrenti o dei ruscelli, l'acqua limpida non è sinonimo di acqua potabile. Spesso a monte possono esserci degli animali al pascolo o degli alpeggi.

Ricorda che anche il titolare della struttura ricettiva in cui soggiorni può darti informazioni utili (meteo, bollettino neve e valanghe e numeri dei professionisti della montagna a cui rivolgersi ecc...)

Courmayeur è un paese di montagna e spesso in inverno le strade sono innevate perciò anche per fare una semplice passeggiata nel centro del paese è bene indossare calzature adeguate tipo scarponcini o applicare alle scarpe ramponcini antiscivolo.

Sulla neve e sul ghiaccio è opportuno guidare con prudenza, a velocità ridotta e con marce basse e movimenti lenti ed evitare le frenate brusche. Per la sicurezza di chi guida e quella degli altri è necessario attrezzare le autovetture con pneumatici e/o catene da neve. Nel caso di forti ed intense nevicate si sconsiglia di mettersi in viaggio ed utilizzare l'auto privata.



La Montagna ha sempre ragione:  
rispettarla e proteggerla è un  
dovere per tutti.



# S.O.S.

## Come chiamare i soccorsi:



Italia  
118



Francia  
112



Svizzera  
144

Protezione civile Regione Autonoma Valle d'Aosta  
PGHM Chamonix

800 319 319  
0033 (0)4 50 53 16 89

0165 238222

## Preparati a rispondere a queste domande:

- **Chi sei?** Nome e cognome e numero di telefono dal quale stai chiamando
- **Dove ti trovi?** Località, itinerario, altitudine
- **Cosa è successo e quando?** tipo e ora dell'incidente, numero delle persone coinvolte, gravità (cosciente ecc... )
- **Condizioni atmosferiche?** vento, visibilità
- **Ci sono ostacoli per l'elicottero?** teleferiche, cavi, alberi ecc...



## Altri numeri e indirizzi utili:

Bollettino meteorologico	0165-272333	<a href="http://www.regione.vda.it">www.regione.vda.it</a>
Bollettino valanghe	0165 - 776300	<a href="http://www.regione.vda.it">www.regione.vda.it</a>
Condizioni montagna	0165 - 897602	<a href="http://www.fondazionemontagnasicura.org">www.fondazionemontagnasicura.org</a>
Società Guide Alpine di Courmayeur	0165 - 842064	<a href="http://www.guidecourmayeur.com">www.guidecourmayeur.com</a>
Vigili del fuoco	115	
Corpo Forestale della Valle d'Aosta	1515	
Scuola di sci Monte Bianco	0165 - 842477	<a href="http://www.scuolascimontebianco.com">www.scuolascimontebianco.com</a>
Scuola sci e snowboard Courmayeur	0165 - 848254	<a href="http://www.scuolascicourmayeur.com">www.scuolascicourmayeur.com</a>
Funivie Courmayeur Mont Blanc	0165 - 846658	<a href="http://www.courmayeur-montblanc.com">www.courmayeur-montblanc.com</a>
Funivie Monte Bianco	0165 - 89925	<a href="http://www.montebianco.com">www.montebianco.com</a>

In collaborazione con:



Unione Valdostana Guide di Alta Montagna



Soccorso Alpino Valdostano



Associazione Guide Escursionistiche Naturalistiche della Valle d'Aosta



Ufficio Neve e Valanghe Valle d'Aosta