

## AperiChiacchiera con ... Giusy Elle - La Montagna (3) - Tipologie di scalate

<https://mariacristinabuoso.blogspot.com/2024/06/aperichiacchiera-con-giusy-elle-la.htm>

Ciao,

Questa sera saremo in compagnia di Giusy Elle per parlare della Montagna e dei vari modi per ascenderla.

MC - Dove ci troviamo questa sera per l'aperitivo?

Giusy – Siamo al Parco Asburgico di Levico Terme, in Valsugana, Trentino. Da qui si vede un muraglione di monti, di fronte, uno più bello dell'altro. Su tutti domina il Pizzo, in cima al quale si intravede pure un forte austriaco della Prima Guerra mondiale e c'è una pedana panoramica dalla quale vedere la valle sotto e i due magnifici laghi di Levico e Caldonazzo. La prossima volta ti porto lì, se vuoi. **(Dovrò indossare delle scarpe comode allora 😊)**

MC - Cominciamo con specificare quante diverse tipologie di “scalate” ci sono in montagna.

Giusy - Scalare una montagna significa ascenderla fino alla cima, in senso generale, per sentieri più o meno impervi, a piedi o con l'ausilio dei quattro arti. Quando si incomincia a usare le mani, anche solo per appoggiarsi alle rocce, si parla di arrampicata vera e propria. Ai gradi più semplici (primo e secondo grado) gli arti superiori si usano per mantenere l'equilibrio; dal terzo grado in poi, le mani afferrano invece la roccia per sollevare il corpo, e lì si inizia a usare anche attrezzatura specifica. Esiste poi una via di mezzo per salire i monti, ossia percorrendo le Vie Ferrate. Si tratta di percorsi attrezzati, con cavi metallici fissati alla roccia lungo tutta la via e che si usano quasi come il passamano delle scale.

MC – Perché si dice “Ascendere” fino alla cima?

G – Ascendere o salire, è indifferente. A me piace il termine “ascendere” perché richiama l'ascensione, l'elevazione dell'anima, non solo quella fisica.

MC - Come bisogna affrontare la scalata per la prima volta e l'arrampicata?

G - Se vuoi scalare camminando in salita, basta avere un minimo di allenamento: cuore, fiato e gambe. Nella scorsa puntata abbiamo iniziato a parlare di come affrontare queste uscite.

Per arrampicare il discorso è molto diverso: già i primi gradi richiedono agilità, assenza di vertigini e coraggio, ma le mani si usano soltanto per appoggiarsi alla roccia, in quanto ci si addentra nella montagna senza oltrepassare tratti completamente verticali. Dal terzo grado in poi, le mani servono invece per afferrare la roccia e sollevarsi. Si può arrampicare completamente in libera (senza alcun

tipo di sicurezza), ma sono veramente rari i free climber, e altamente professionisti. Normalmente si arrampica in artificiale, ossia lungo percorsi già attrezzati con chiodi fissi e soste, utilizzando corde di sicurezza. Si parla comunque di arrampicata libera, perché non ci si sorregge alla corda che viene usata esclusivamente per non precipitare nel vuoto in caso di caduta. Serve ovviamente un'attrezzatura specifica: rinvii e moschettoni per agganciare la corda ai chiodi e la corda stessa all'imbragatura dell'alpinista. Serve infine un assicuratore/discensore per poter far scorrere la corda mentre sali. Imbrago e caschetto sono imprescindibili. Bisogna imparare a fare alcuni nodi e si sale normalmente in due: il primo di cordata apre la via mentre il secondo, da fermo, gli fa scorrere la corda e lo assicura in caso di caduta, bloccandola. Quando il primo ha superato il tratto e arriva a una nuova area di sosta, inizia a raccogliere la corda legata al compagno, man mano che questo sale. In caso di caduta è la sua volta di bloccare la corda. La progressione è molto lenta perché ogni tratto deve essere percorso da entrambe le persone in momenti diversi. I tiri (questi tratti da una sosta all'altra) sono lunghi dai 20 ai 50 metri, a seconda della difficoltà, e si percorrono a una media di 15 minuti, quindi puoi calcolare mezz'ora per ogni tiro. Un'arrampicata di 5 tiri occupa una media di due ore e mezza. Le soste sono situazioni precarie, piccolissimi terrazzini dove arrivi a piazzare a malapena i due piedi, a volte si è anche sospesi nel vuoto, e devi stare in posizione scomoda per il tempo di salita del compagno, magari esposto a venti freddi. Non è sicuramente una passeggiata arrampicare in montagna. C'è infatti chi predilige arrampicare in falesia (o ci va per allenarsi alla montagna), ossia palestre di roccia all'aperto, solitamente di un singolo tiro, vai su, torni giù, ti fermi quando vuoi, riprendi, quando sei stanco vai a casa. In montagna, quando hai iniziato una via devi percorrerla tutta, è molto più complesso disarrampicare che il contrario. Infine, ci sono le arrampicate indoor, palestre con pareti attrezzate con blocchi, alternati a seconda della difficoltà, dove ci si va ad allenare oppure come sport a sé stante. I corsi di arrampicata iniziano di solito qui per poi fare un'uscita in falesia. La montagna viene dopo. Io in realtà ho fatto un percorso diverso: prima la montagna, poi la falesia, ma siccome avevo ancora le mie difficoltà in montagna, sono passata a un corso con istruttore indoor. **(Questo argomento lo affronteremo nella prossima serata 😊)**

Per amore di completezza, ti dico che esiste anche una disciplina più recente, il bouldering: ossia arrampicare sui massi. E' nato come allenamento specifico per passaggi difficili senza dover trovarsi in piena parete. Si realizzano indoor oppure in aree erbose ai piedi dei monti, dove di solito franano i massi. Si usano dei veri e propri materassi da posizionare sotto la linea di salita dell'arrampicatore, perché spesso si cade, nello sforzo di applicarsi in passaggi difficili, per lo più in contro pendenza. **(Onestamente non immaginavo tutto questo... quante cose che non si conoscono)**

MC – E la ferrata?

G – La ferrata è una via di mezzo, per camminatori avventurieri ma non ancora forti e impavidi come gli scalatori. E' nata proprio per avvicinare alla cruda roccia anche chi non arrampica. Tutto il percorso su roccia è caratterizzato da una fune metallica ancorata alla parete, a una certa distanza da questa, come un passamani delle scale, alla quale ti agganci con una coppia di moschettoni legati al tuo imbrago e che li fai scorrere sulla fune. A ogni tratto (delimitato da chiodi di ancoraggio) devi scavallare i moschettoni e ne hai due proprio per non restare mai senza sicurezza: sposti il primo e solo dopo sposti anche il secondo. I piedi posano invece sulla roccia o su staffe di metallo appositamente posizionate. Ovviamente anche qui ci sono vari gradi di difficoltà e se non ci si trova in quelle molto difficili, io mi diverto sempre tantissimo! Adoro le ferrate, mi piace la roccia nuda ma nel contempo non c'è quella tensione che caratterizza invece le arrampicate. **(Forse sì, è un po' più rilassata 😊)**

MC – Allora se ho capito bene, ci sono le “camminate” (scusa se le chiamo così) per i principianti. Poi ci sono quelle per le persone che hanno già esperienza ma ci sono anche discipline sportive e/o Olimpiche?

G – Si può scalare una montagna nei tre modi descritti di ascensione, ma arrivare in cima camminando in salita, non è la prima fase per poi passare alle successive due modalità. Si tratta di tre discipline completamente autonome, all'interno delle quali ci sono i vari gradi di difficoltà, per principianti fino agli esperti. Salire a piedi una montagna erta, per un dislivello di oltre 1000mt, non è cosa da tutti.

Per quanto riguarda le discipline agonistiche, c'è sicuramente l'arrampicata sportiva; c'è poi la corsa in salita (sky running) mentre per le ferrate non mi pare proprio.

MC – Ci sono delle regole di comportamento da seguire se si è principianti?

G – Se si è principianti è essenziale accordarsi a qualcuno più esperto oppure iniziare con qualche corso organizzato dalle guide alpine. Per il resto valgono le regole del buon senso: non uscire se il tempo minaccia pioggia (la roccia bagnata è molto scivolosa e lungo i cavi metallici delle ferrate scorrono i fulmini), usare sempre l'attrezzatura di sicurezza (il caschetto serve in caso di caduta massi, causati dall'arrampicatore di fronte o dal passaggio di animali, tipo camosci, ma anche per non sbattere la testa su una roccia sporgente), usare discrezione nei movimenti per non creare caduta sassi a danno di altre persone in ascesa e infine non inquinare, ma portarsi a casa ogni forma di spazzatura.

MC – Ho dimenticato di chiederti qualcosa?

G – Abbiamo parlato tanto di salire, ma scendere? Ahahahaha. La discesa non è mai da sottovalutare, la maggioranza degli incidenti avvengono durante la via del ritorno, quando si è stanchi e meno reattivi. **(Mi sa che ci aspetta un'altra lezione, vero? ;) )** Volendo ti dico qualcosa già qui.

Se sei salito a piedi, sappi che al ritorno metti in moto muscoli completamente diversi (il quadricipite, il fronte della coscia, mentre per salire spingi con i glutei e il bicipite, il retro della coscia) e le ginocchia ne risentono di più, utili i bastoncini da montagna, in questi casi. In arrampicata puoi invece o disarrampicare (scendere, nei gradi più bassi, ma è comunque complicato e più pericoloso che salire), percorrere a piedi un sentiero di rientro, oppure scendere con la corda, in questo caso si parla di discesa in corda doppia, spesso nel vuoto, che io trovo divertentissima.

Ti è venuta voglia di provare qualcosa di nuovo?

MC – Diciamo che mi hai incuriosita molto.

Alla prossima ☺