

## **ALPINISMO 2**

### **“ LE FERRATE “**

#### **LA STORIA**

Le prime *vie ferrate* furono tracciate sul versante sudoccidentale del Grossglockner in Austria, questo accadeva nel 1869. E sempre in quell'anno venne creata la “ Via Studl “, 400 metri di funi metalliche, chiodi di ferro, e gradini, e ad idearla fu lo scalatore austriaco Johann Studl, uno dei pionieri della storia dell'alpinismo. Comunque la sua creatura ebbe breve durata perché i fulmini prima e la neve dopo la distrussero.

Oggi di quella ferrata ne restano che poche tracce.

Dopo queste prime iniziative le ferrate si moltiplicarono un po' ovunque, ma lo sviluppo enorme si ebbe con lo scoppio della prima “ Grande Guerra “ mondiale, quando sulle impervie vette si stabilì una linea bifronte di difesa, cioè austriaci da una parte ed italiani dall'altra.

Le vie ferrate sorsero ovunque lungo questo fronte di circa 400 chilometri, che andava dalle Alpi Giulie sino a quelle lombarde.

Era attraverso le ferrate, infatti, che si trasportavano: cannoni, derrate alimentari, medicinali, ed uomini. Oggi in Trentino si può percorrere la “ Via della Pace “, tra montagne mozzafiato, rivisitando i luoghi della Grande Guerra.

#### **C'E' UNA POLEMICA**

Chi si ritiene un purista della montagna non vede di buon occhio chi s'arrampica sulle vie ferrate. La polemica va avanti da tempo, ergo: ferrata sì, ferrata no, il dilemma sembra essere irrisolvibile.

#### **LA TECNICA**

Chi abitualmente frequenta le vie ferrate non è uno scalatore nel vero senso della parola, anche se in comune gli uni e gli altri ha la passione per la montagna.

Dunque chi va per vie ferrate non è dotato di grande tecnica, infatti, in questo caso vi è l'obbligatorio utilizzo del cavo, che se da un lato aiuta la progressione, dall'altro affatica enormemente le braccia.

Nel limite del possibile, quindi:

- Utilizzare molto bene la spinta di piedi e gambe per avanzare, accertandosi che l'appoggio di mani e piedi siano sicuri.
- Sulle brevi ferrate utilizzare il meno possibile il cavo ad eccezione per l'autoassicurazione.
- Non strafare cercando di compiere grandi balzi, potreste strapparvi o stirarvi.
- In caso di caduta valutare se è il caso di sostituire l'attrezzatura coinvolta, come: moschettoni, cavi etc.

#### **VERIFICARE SEMPRE L'ATTREZZATURA**

Quando si va in montagna è sempre bene avere un abbigliamento adatto ad ogni evenienza per le repentine situazioni metereologiche.

Avere con sé:

- *Kit di pronto soccorso*
- *Acqua con sali minerali*
- *Cibo (leggero) e cioccolata*
- *Cartina della zona*
- *Imbracatura*
- *Casco*
- *Set da ferrata completo di longe, moschettoni e dissipatore.*
- *Scarponcini*
- *Guanti*
- *Zaino*
- *Corda*
- *Lampada*

## **L'IMBRACATURA**

E' senz'altro l'attrezzatura principale di chi vuole misurarsi sulle ferrate, a questa vanno aggiunti il set di ferrata ed i moschettoni di rinvio, e la corda in cui si decida per un percorso che la richieda.

I tipi d'imbracatura sono tre:

- *Bassa*, cioè quella che usualmente è studiata per l'arrampicata, composta di cintura con cosciali regolabili.
- *Alta*, detta anche "pettorina", che si utilizza uno zaino pesante.
- *Completa*, cioè comprensiva delle due parti descritte.

Da recenti studi sulla sicurezza è emerso che in caso di caduta è preferibile indossare le prime due.

Gli elementi dell'imbracatura sono:

- *Anello portamagnesite*: si trova sul retro ed è una piccola fettuccia collegata al moschettoncino che aggancia il sacchetto portamagnesite.
- *Ventrale*: è la parte che garantisce il sostegno al bacino.
- *Fettuccia anteriore*: è un anello chiuso che unisce i cosciali al ventrale.
- *Cosciali*: servono a sorreggere le gambe.
- *Chiusura*: è una fibbia metallica che permette di bloccare saldamente l'imbracatura al corpo.
- *Portamateriali*: sono una serie di semianelli in tessuti, disposti lungo la circonferenza, che servono per agganciare i vari oggetti che si portano in parete (moschettoni, etc.)

## **ESSERE SCIOLTI**

Per effettuare Alpinismo necessita essere in forma, ed essere in forma significa essere sciolti, dunque è necessario eseguire degli specifici esercizi di scioltezza:

## **ANCHE & BACINO**

- *Spaccata frontale*: gambe divaricate, piedi appoggiati bene a terra su tutta la pianta, allontanare i piedi lentamente sino a raggiungere la massima apertura.
- *Spaccata laterale*: sempre restando in piedi, flettere la gamba anteriore e distendere la posteriore, quindi distendere progressivamente l'anteriore, portando il peso del corpo in avanti.
- *Seduti a gambe divaricate*: prostrarre il busto in avanti, distendendo le braccia sino a toccare il ginocchio, afferrando poi entrambe le caviglie.
- *Seduti*: tenere una gamba distesa in avanti e l'altra piegata ad " L ", impugnando il piede e cercando di avvicinare il busto il più possibile ad esso.
- *Seduti*: gambe incrociate, avvicinare il busto alle ginocchia, distendendo le braccia in avanti.
- *Seduti*: gambe piegate e ginocchia divaricate, tenendo le piante dei piedi in opposizione, aprire le anche portando l'esterno le ginocchia verso il suolo.
- *In piedi*: gambe leggermente divaricate, sollevare lentamente una gamba rimanendo in equilibrio con l'altra. Mantenere la posizione di massima estensione, quindi rilassare e ripetere senza mai portare la gamba a terra.
- *In piedi*: gambe leggermente divaricate e mani appoggiate su una parete. Fare, quindi, un movimento circolare con la gamba, flettendo il ginocchio, come se si dovesse superare un ostacolo.
- *In piedi*: slanciare le gambe alternativamente in avanti e di lato, possibilmente senza sorreggersi con le mani, raggiungendo così un buon equilibrio.
- *In piedi*: gambe divaricate ad una distanza pari all'altezza del cavallo, mentre le punte dei piedi ruotano all'esterno. Abbassare il bacino sino all'apertura delle anche.
- *In piedi*: porsi di fronte ad una trave con una gamba poggiata a terra e l'altra piegata sulla trave, quindi avvicinare il busto alla trave.

## **LE CAVIGLIE**

- *Posizione seduta*, ginocchia piegate e gomiti a terra, quindi sollevare i piedi effettuando un movimento circolare delle caviglie in tutti i modi.
- *Posizione in ginocchio* con busto eretto, quindi sedersi lentamente sui talloni, piegando all'indietro il busto sino a toccare terra con la nuca.
- *Porsi di fronte ad una parete*, appoggiandovi il palmo delle mani, mentre una gamba è distesa all'indietro con il tallone a terra. Quindi spingere le mani contro la parete per distendere il polpaccio.
- *Tenere le gambe (in piedi) unite o leggermente divaricate*, quindi sedersi in posizione accosciata senza staccare i talloni da terra.

## **LE SPALLE E LA COLONNA VERTEBRALE**

- Posizione in piedi con gambe leggermente divaricate: a questo punto rilassare la colonna vertebrale, lasciando che il peso della testa e delle braccia porti le mani a toccare terra.
- Seduti a terra, gambe distese, ed impugnare le caviglie, avvicinando il busto alle ginocchia.
- Esercizio a terra, in posizione supina. Si pongono le mani sopra la testa, raccogliendo le ginocchia al petto, a questo punto le gambe devono superare la testa toccando terra oltre la nuca, prendere, quindi, la punta dei piedi, distendendosi lentamente.
- Stare in piedi con le gambe leggermente divaricate, stendendo le braccia e facendo una circonduzione in un senso e nell'altro alternativamente.
- Sempre a gambe divaricate, impugnare le mani dietro la schiena avvicinandole, mantenendo, però, i gomiti sempre ben distanziati.

## LE MANI

- In piedi con gambe leggermente divaricate, mentre il braccio è piegato con il gomito all'altezza della spalla. Sovrapporre le mani, con il palmo sul dorso, ed abbassare lentamente il gomito.
- Sempre nella stessa posizione, impugnare una mano portandola verso l'avambraccio, distendendo le dita.
- La posizione resta uguale. Questa volta però si tengono le braccia ben distese di fronte al viso, quindi s'impugnano le mani con le dita incrociate, tenendo i pollici verso il basso. Una volta fatto questo si avvicinano le mani al busto portandole in avanti con una rotazione.
- Porsi in ginocchio con il palmo delle mani rivolto alle ginocchia, quindi, molto lentamente spostare il bacino avanti, allungando al massimo gli avambracci.

## GLOSSARIO DELL'ALPINISMO

**ADERENZA:** quando non ci sono appoggi per i piedi si sfrutta nella progressione l'attrito degli scarponi sulla roccia. E' suggerita, dunque, la massima attenzione nell'acquisto degli scarponi.

**APPIGLI:** punti di roccia o punti artificiali per la presa con le mani.

**APPOGGI:** punti di roccia o punti artificiali per l'appoggio dei piedi.

**ATTACCO:** punto d'inizio dell'ascesa, e delle attrezzature metalliche, segnalato da una targa.

**BIVACCO:** ricovero dove si sosta in caso di necessità.

**CAMINO:** fessura della roccia in cui si procede a gambe divaricate.

**CANALONE:** pendio scosceso o burrone franoso.

**CENGLIA:** balconata orizzontale utilizzata nell'attraversamento di una parte.

**CORDE FISSE:** generalmente metalliche e di aiuto agli escursionisti nei passaggi pericolosi.

**OMETTO:** dove il percorso non è molto evidente vengono ammonticchiate delle pietre come segnalazione col nome appunto di “ Ometto “.

**PASSAGGIO CHIAVE:** è il transito più difficile.

**PLACCA:** sezione di una parete particolarmente levigata, dove la trazione è effettuata con il cavo.

**PULPITO:** è un piccolo terrazzo, spesso panoramico, dove si può sostare.

**RIFUGIO:** è il locale dove sostare di giorno e di notte, normalmente attrezzato. Quando è incustodito viene definito “ Bivacco “.

**RINVIO:** è l'elemento composto da due moschettoni uniti da una fettuccia.

**ROCCETTE:** si dice così di una roccia frastagliata e non molto verticale, che permette la progressione sfruttando i numerosi appigli.

**SCORRIMANO:** si utilizza non tanto come aiuto nella progressione, quanto come appoggio delle mani ed attacco di sicurezza.

**SENTIERO DI ATTREZZATO:** è un percorso non impegnativo ma attrezzato, dove occorre, di cavi e di infissi.

**SPIGOLO:** è una roccia elevata estremamente ripida.

**SVILUPPO:** è così detta la direzione della ferrata lungo la roccia, facilmente riconoscibile dall'estensione del cavo.

**TETTO:** è l'ostacolo di una sporgenza rocciosa orizzontale della parete. Nel caso lo s'incontri lungo il tragitto di una ferrata, questo ostacolo si supera grazie ad una staffa metallica, o tramite una scaletta di ferro.

**VARIANTE:** è il termine per dire che si lascia il tracciato d'arrampicata per cercare emozioni diverse, più o meno difficili, con un tragitto alternativo. Nel caso di ferrate le varianti sono solitamente più facili.

**VERSANTE:** è il lato di una montagna, di una parete.

**VIA DI FUGA:** è la variante di una ferrata utilizzata per aiutare chi è in difficoltà, interrompendo l'ascesa.

**VIA NORMALE:** è il percorso ascensionale di minor difficoltà.

## **IL DISSIPATORE**

E' praticamente un ammortizzatore di caduta che può reggere una forza-peso sino a kg. 600.

## **CADUTA MASSI**

Non è il solito segnale che vediamo lungo le strade di montagna, ma è il reale pericolo che si può correre durante un'ascesa. Necessita tenere i nervi saldi, e nel caso si sia lungo una ferrata, proteggersi il capo con lo zaino od il casco, rivolgendo il viso verso la parete, cercando di tenersi lungo la linea di caduta dei massi.

## **LE ATTREZZATURE DI UNA FERRATA**

Ecco quelle che compongono la via ferrata:

- *Il Cavo:* può essere costituito da una fune d'acciaio o da una catena.

- *I Gradini*: sono utilizzati soprattutto se si devono superare delle placche, servono anche per aiutare la progressione sia con le braccia che con le gambe, ed utilizzando i moschettoni che servono per riposare.
- *Le placchette*: sono utilizzate per appoggiare il piede.
- *Le Scale*: se la scala è troppo lunga ai suoi lati scorrono i cavi.
- *Il Ponte*: serve ovviamente per certi passaggi. Occhio all'ondulazione !

## **CONSIGLI UTILI**

- Le prime volte farsi sempre accompagnare da qualcuno.
- Mai staccare il moschettoni prima di attaccarsi all'altro moschettoni al di là del chiodo.
- Poiché non v'è alcuna regola che imponga la direzione di marcia, è bene ricordare che è meglio, la prima volta, affrontarla in salita.
- Se la parte iniziale presenta subito difficoltà, è meglio non provare se non si è già esperti in ferrata.
- Quando si passa il moschettoni al di là del chiodo, accertarsi che il tratto di cavo sino al chiodo successivo non sia impegnato da altra persona.
- Ricordarsi di utilizzare i guanti.
- Indossare scarponi con la suola rigida.
- Indossare sempre il casco.

Massimo Rosa