



Club Alpino Italiano

Lo "Zaino"



NOTIZIARIO DELLA CRLSA
ANNO 1 N° 1

Commissione Regionale Lombarda Scuole
di Alpinismo

Introduzione allo **Zaino**.

Cari istruttori lombardi,

eccoci, quindi al grande momento. Siamo finalmente riusciti a far decollare il nostro piccolo **Zaino**, periodico dedicato alle scuole di alpinismo lombarde. E' con estremo orgoglio che mi accingo a scrivere questa breve introduzione, per descrivere il programma che la CRLSA si propone per iniziare questa nuova strada editoriale. Il nome scelto è di chiaro significato. Come negli zaini c'è tutto l'occorrente per effettuare le nostre salite anche in questo **Zaino** ci sarà tutto il necessario per le nostre scuole. Mi viene spontaneo spiegare le motivazioni storiche e tecniche che ci hanno spinto in questa direzione. Prima fra tutte è, senza dubbio, la possibilità di mantenere un contatto più diretto e continuo con voi e che permetterà di rendere reale la nostra presenza. Siamo consapevoli che è veramente importante far sì che le scuole abbiano un veicolo di informazione, su cui far viaggiare le opinioni e i propri suggerimenti. E' questo uno degli obiettivi dello **Zaino**. Altro motivo che ci ha stimolato nell'iniziare questo cammino, è stato l'andamento degli incontri avvenuti negli ultimi tre anni tra la CRLSA e voi. Una domanda era costante in questi incontri: mantenere un contatto più continuo tra le scuole e la CRLSA. Quindi, perché non utilizzare un periodico di informazione dedicato per venire incontro a queste esigenze? E poi, modestia a parte, perché non metterci anche un poco di ambizione da parte nostra per creare un nuovo strumento di comunicazione?

Ci sarebbero poi altre motivazioni che hanno spinto in questa direzione, ma senza spendere ulteriori parole, passiamo ai fatti con quello che lo **Zaino** vuole diventare. Prima di tutto, sarà lo strumento che comunicherà in tempi abbastanza brevi, tutte quelle notizie e comunicazioni necessarie al buon andamento delle scuole lombarde.

Infatti questo progetto nasce con l'idea di essere pubblicato trimestralmente e spedito a tutte le scuole lombarde.

Il Giornalino' dedicherà costantemente una o più pagine all'informazione tecnica, frutto della scuola regionale lombarda e dei suoi istruttori. Si potranno avere a disposizione articoli che parlano di tecniche di arrampicata, di autosoccorso, di utilizzo e prove sui materiali. Ci sarà di sicuro aiuto la nuova Commissione Lombarda Materiali e Tecniche. La cronaca riporterà gli avvenimenti che interessano le scuole e la CRLSA stessa, tipo, l'organizzazione dei corsi per IA, gli aggiornamenti, gli incontri culturali organizzati dalla CRLSA, le relazioni dei corsi effettuati dalle sezioni e così via trattando comunque argomenti che possano poi aiutarvi ad effettuare i corsi al meglio.

In un giornale non poteva sicuramente mancare una rubrica, che cercherà di aprire un dibattito tra gli istruttori ed uno scambio di opinioni. Qualche pagina potrà essere utilizzata per relazioni di salite in montagna, particolarmente interessanti o piacevoli. Sicuramente saranno dedicati spazi alle opinioni che riguardano l'attualità nel nostro settore. Tengo a precisare che questo periodico, non ha intenzione di sovrapporsi ad altri strumenti che attualmente esistono, vuole solo essere un piccolo contributo alla nostra grande realtà delle scuole di alpinismo in Lombardia. Penso che questo sia sufficiente a dare un'idea del nostro obiettivo. E' comunque indispensabile, che questo progetto viaggi in sintonia con tutti voi, affinché possa essere costruttivo per tutti quanti. Saremo felici di sentire le vostre opinioni e accoglieremo qualsiasi vostro suggerimento per crescere e migliorare.

Non mi resta quindi che salutarvi, augurando a tutti voi ed ai responsabili dello **Zaino**, buon lavoro.

Presidente della CRLSA
Antonio Colombo

Il 13° corso per Istruttori di Alpinismo lombardo 1998-99

Nell'autunno dello scorso anno, ha preso avvio il 13° corso per IA organizzato dalla CRLSA con la collaborazione della Scuola Regionale Lombarda. Il mese di settembre ci siamo ritrovati sul ghiacciaio del Ventina, armati fino ai denti di corde, chiodi, piccozze e moschettoni per affrontare una selezione pratica direttamente sul campo.

Il rifugio Porro ha dimostrato ancora una volta di essere un ottimo punto di appoggio per poter effettuare prove sia su roccia che su ghiaccio. Il tempo 'meteorologico' ci ha quindi permesso di lavorare due giorni a pieno ritmo e, risultato di questo primo incontro, è stato di poter confermare a tutti i partecipanti la loro idoneità ad effettuare il corso. La prima uscita di formazione ci ha visti impegnati nei pressi del ghiacciaio del Mortherash, dove si è potuto lavorare su ghiaccio e su roccia. Il primo giorno è stato dedicato alla roccia dove, con un percorso di diverse stazioni di lavoro, gli allievi hanno potuto aggiornare le proprie conoscenze sull'utilizzo dei materiali e sulle diverse tecniche di autosoccorso. La serata passata nell'ostello di St. Moritz è stata completata con un'interessante lezione di medicina in montagna, tenuta dal Dott. Cochi attuale presidente della commissione medica lombarda.

La seconda giornata è stata completamente dedicata al ghiaccio, ed anche in questa circostanza, nonostante la grossa nevicata in corso, gli allievi hanno approfondito le loro conoscenze sulle più svariate tecniche. Il corso, prevedeva poi un incontro presso la Kong-Bonaiti, dove il nostro amico Roberto Chiappa, responsabile tecnico della ditta, ha permesso a tutti i presenti, di prendere visione della tecnologia di costruzione di diversi attrezzi alpinistici. Inoltre sono state effettuate delle prove su alcuni materiali i cui risultati sono stati molto interessanti.

Un'ultima giornata di formazione era prevista a Scarenna per fare le prove di caduta e dei materiali. Purtroppo il tempo infame ci ha 'innaffiati' per tutta la giornata obbligandoci ad un forzato ritiro presso la sede del CAI di Inverigo, gentilmente offertaci dal presidente della sezione stessa. Comunque, la giornata si è dimostrata estremamente interessante, grazie alla lezione tenuta dal bravo Elio Guastalli, il quale come presidente della commissione lombarda di materiali e tecniche, ci ha illustrato una panoramica di comportamenti dei materiali utilizzati in montagna. Gli allievi del corso, hanno particolarmente apprezzato la chiara presentazione dell'argomento. Terminata quindi la fase di formazione, si è passati alla prima prova culturale, che si è tenuta nell'ormai tradizionale sede presso la città di Pavia. Qui i partecipanti al corso hanno potuto dar prova della loro preparazione culturale, davanti ad un nutrito gruppo di istruttori. Non poteva mancare la nostra Lorenza, che con costante impegno ha organizzato il tutto, a partire dalla preparazione della sala presso il Collegio Borromeo, all'organizzazione della gita culturale per gli accompagnatori dei corsisti e degli istruttori ed infine all'immane incontro culinario con le specialità pavesi. Grazie al lavoro di Lorenza e dei suoi collaboratori, la giornata ha avuto un felice corso. Dopo la prova di cultura generale, si è passati alle prove pratiche sul terreno. La prima uscita, effettuata nei giorni 26-27 giugno presso il rifugio Branca, ci vede ancora una volta in montagna con il bel tempo. Il sabato lo si dedica alla salita alpinistica e così con 14 cordate di allievi accompagnate da 7 cordate di istruttori ci si divide su salite diverse come le pareti Nord della Cima Cadini, del San Matteo e del Dosegù. Una giornata indiscutibilmente eccezionale. La meritata cena e dormita al rifugio ci prepara per il lavoro del giorno dopo. Ancora una volta sul ghiacciaio, gli allievi danno prova delle loro conoscenze tecniche e didattiche. Malgrado il brutto tempo, tutto si svolge senza problemi. Ed eccoci finalmente all'ultimo incontro previsto dal corso; la prova su roccia. La meta è il rifugio Allievi nelle alpi Retiche e nei giorni 17-18 luglio siamo impegnati in questa splendida valle. Il giorno del sabato, allievi ed istruttori si distribuiscono su 6 diversi itinerari e passano la bellissima giornata salendo il mitico granito della Val Masino. Il giorno successivo viene effettuata la prova didattica sul terreno e ancora una volta premiati dal bel tempo, portiamo a termine i lavori. E' quindi con estremo piacere che mi accingo ad informare tutti i partecipanti del corso sull'esito delle prove d'esame. A partire dal 1 gennaio del nuovo millennio, ben 26 ex allievi entreranno a far parte del corpo degli Istruttori di Alpinismo.

Permettetemi di aggiungere qualche mia piccola riflessione, dopo aver descritto il corso con la storia cronologica dei fatti. Ho preso un impegno nel settembre scorso, guidare il 13° corso IA. Per portare a termine questo impegno è stato fondamentale l'aiuto di tutti gli istruttori della scuola regionale che hanno lavorato assiduamente e professionalmente. Il lavoro di Lorenza mi è stato di notevole aiuto, ma ancora di più il suo paziente supporto 'umano'. Anche gli allievi hanno contribuito con la loro serietà ed impegno a far funzionare questo corso, grazie anche voi. Ricordatevi di quello che Gian Mauro ed io vi dicemmo al rifugio Allievi, non siete arrivati ad un traguardo ma siete sulla linea di partenza per un grande futuro come istruttori. In bocca al lupo a tutti.

Colombo Antonio
Direttore del 13° corso IA 1998-99

Fig. 1 -A) imbracatura bassa
 Fig. 1 -B) imbracatura combinata con sostegno cosciale e corda scorrevole
 Nella maglia rapida che chiude il pettorale
 Fig. 1-C) Imbracatura con sostegno ripartito

Fig. 2-A) Imbracatura bassa-trazione e forza di inerzia sono in linea: semplice traslazione in avanti del corpo
 Fig. 2-B) imbracatura combi - Qui si indica la coppia di forze formata dalla trazione della corda e dalla forza di inerzia
 Fig. 2-C) imbracatura combi -rotazione in avanti e sbilanciamento.

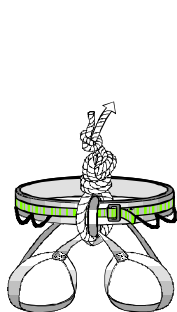


Fig. 1-A

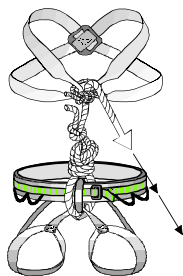


Fig. 1-B

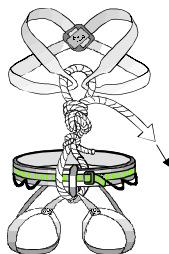


Fig. 1-C

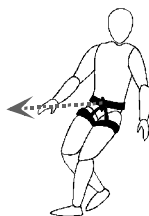


Fig. 2-A

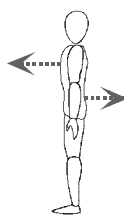


Fig. 2-B

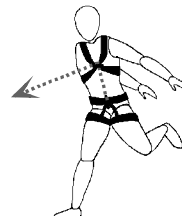


Fig. 2-C

IMBRACATURE A CONFRONTO

Lo scopo principale dell'imbracatura è quello di distribuire sul corpo umano, in modo razionale e non traumatico, la forza d'arresto e cioè la forza residua misurata sulla corda dopo che questa ha assorbito l'energia di caduta.

Parliamo di imbracatura bassa (nelle norme definita cosciale) e combinata (cosciale più pettorale).

Durante i corsi di alpinismo non pochi istruttori utilizzano l'imbracatura bassa ma, per ragioni di sicurezza e di regole dettate dai manuali della CNSASA, pretendono che l'allievo usi l'imbracatura combinata.

Questa incoerenza crea incomprensioni e dubbi negli allievi e istruttori.

La Scuola Centrale di Alpinismo con la Commissione Materiali e Tecniche ha lavorato per un intero anno giungendo alle seguenti conclusioni:

USO IMBRACATURA	SOLO BASSA	COMBINATA
Progressione da capo cordata senza zaino	SI	SI
Progressione da capocordata con zaino	NO	SI
Progressione da secondo con e senza zaino	SI	SI
Discesa a corda doppia con zaino	NO	SI
Discesa a corda doppia senza zaino	SI	SI
Attraversamento ghiacciaio	SI	NO

N.B. Tutte le informazioni sul lavoro svolto sono DISPONIBILI compreso il videotape, presso la S.C.A.

INCORDAMENTO

Parleremo di **incordamento basso** utilizzando un nodo delle guide con frizione con un nodo di sicurezza sulla corda in uscita . (fig.1-A)

Per l'**incordamento combinato** collegheremo il nodo delle guide con frizione della parte bassa con il pettorale, tramite un cordino in kevlar o maillon, lasciando la corda libera di scorrere. (fig. 1-B)

Oppure con un nodo contrapposto posizionato verticalmente avendo l'accortezza di portare il nodo di chiusura contro il pettorale (anche con un nodo delle guide con frizione ripassato vedi Fig. 1-C). Nel caso di procedimento in cordata di conserva

(attraversamento di ghiacciaio) chi deve trattenere un'eventuale caduta del compagno è facilitato se si trova incordato "basso", con il punto di applicazione dello strappo vicino al baricentro del corpo, poco sopra il bacino (fig.2-A) Avviene in questo caso una notevole riduzione dell'effetto leva rispetto all'incordatura combinata; un ulteriore vantaggio dall'imbraco basso è data dalla maggiore prontezza dei muscoli più potenti del corpo (quadricipiti femorali) allo sforzo che si verifica Fig. 2-A. Nel caso di sospensione (caduta in un crepaccio) , in special modo con il peso dello zaino, è innegabile la scomodità dell'imbraco basso

(ribaltamento) , il problema è tuttavia facile da risolvere se si predispone al pettorale un moschettone, dove si possa facilmente agganciare la corda che trattiene in sospensione.

A seguito di quanto è emerso la S.C.A. delibera che durante i corsi di Alpinismo e di Arrampicata deve essere consigliato l'utilizzo dell'imbracatura combinata.

L'utilizzo della sola parte bassa è consigliato solo quando si arrampica senza zaino.

Per quanto riguarda la progressione su ghiacciaio il collegamento corda-imbracatura deve avvenire in modo tale che l'eventuale strappo, conseguente ad una caduta, interessi solo la parte bassa.

Questa decisione potrà sembrare restrittiva ai giovani o troppo permissiva ai tradizionalisti.

Diciamo che per ora ci si deve accontentare di usare, per quanto possibile, il buon senso nei confronti di un problema per cui non esiste una soluzione ottimale.

Gianmauro Croci

Direttore Scuola Regionale di Alpinismo Lombarda

COMMISSIONE LOMBARDA per i MATERIALI e le TECNICHE.

La C.L.M.T. accetta con entusiasmo l'invito della C.R.L.S.A. a collaborare per la pubblicazione di queste note informative.

Il coinvolgimento dei vari organismi permette di raggiungere insieme obiettivi migliori; in questo senso, speriamo che il contributo che possiamo dare accolga il Vostro interesse.

Purtroppo i tempi di lavoro sono sempre più lunghi di quanto si vorrebbe, per questo ci limitiamo ora a comunicare alcuni argomenti che stanno impegnando la C.L.M.T., aggiungendo solo un giudizio di massima.

I questionari, riguardanti gli interessi in ambito materiali, da qualche tempo inviati alle Scuole Lombarde, sono in fase d'elaborazione. Non mancano indicazioni di lavoro e sarà nostra premura diffondere i risultati; dobbiamo per altro notare di non aver ricevuto risposta da tutte le scuole.

In seguito ad un grave incidente causato dalla rottura della ghiera di chiusura di un moschettone, in fase di discesa in corda doppia (per posizionamento anomalo dello stesso discensore), la C.L.M.T. sta conducendo una serie di prove che saranno sottoposte agli organi competenti, al fine di elaborare modifiche alle normative vigenti.

Ora diciamo solo che è tecnicamente possibile costruire ghiere con elevati carichi di rottura; non sappiamo però che le richieste che formuleremo saranno recepite. Da un punto di vista cautelativo aggiungiamo solo questa nota: **e' necessario prestare la massima attenzione, quando si accoppia il moschettone al discensore, affinché il dito non lavori a flessione sull'anello del discensore; così facendo, si potrebbe provocare una sollecitazione in grado di rompere le ghiere ora in commercio.**

Sono state condotte prove sulla resistenza statica dei preparati per arrampicata.

Interessante verificare se l'accoppiamento moschettone fettuccia provocava indebolimento del sistema; sapevamo che alcuni modelli in commercio tempo fa non garantivano, a volte, carichi ottimali. Altre verifiche sono state eseguite su preparato che lavorava con moschettone a dito aperto. Ora osserviamo genericamente questo: negli ultimi anni i costruttori hanno migliorato gli attrezzi offrendo dei preparati che, pur subendo un significativo effetto di riduzione dei singoli carichi garantiti dal moschettone e dalla fettuccia provati separatamente, si attestano a valori di rottura superiori ai 20KN a dito chiuso e a 7KN a dito aperto.

Su questi argomenti avremo comunque modo di comunicare informazioni più dettagliate

C.L.M.T.
Elio Guastalli

PERIODICO QUADRIMESTRALE DELLA CRLSA

REDAZIONE RICCI D. LEONI M. COLOMBO A. LUZZI M.

COLLABORATORI: CROCI G. BERGAMASCHI L. GUASTALLI E.

MATERIALE INFORMATIVO DA SPEDIRE A:

CRLSA C/O CAI CARATE FAX 0362992364

RICCI DEMETRIO VIA S. QUASIMODO 5/A
VALTRIGHE DI MAPELLO 24030 (BG)