



Informazioni dalla **CRLSA**
Commissione Regionale Lombarda Scuole di Alpinismo

Gennaio 2002



Lo Zaino

n. 8

L a n u o v a
c o m m i s s i o n e
r e g i o n a l e

A R V A E
V a l a n g h e

U n 'A L I M E N T A Z I O N E
S A N A e " S P O R T I V A "

A v v i s i e
c o m u n i c a z i o n i
a l l e s c u o l e

Lo Zaino

Pubblicazione a cura della

**Commissione Regionale Lombarda
Scuole di Alpinismo**

Numero 8 / Gennaio 2002

La redazione de Lo Zaino'

Responsabili: Silvia Colombo, Massimo Leoni,
Massimo Pantani, Antonio Radice, Domenico Sinapi

Collaboratori: Lorenza Bergamaschi, Vittorio Bedogni,
Giuliano Bressan, Antonio Colombo, Filippo Gorreta,
Elio Guastalli, Giuseppe Masera, Demetrio Ricci,
Giorgio Spinolo, Renato Veronesi

IN QUESTO NUMERO

- PAG. 3** Editoriale • Il saluto del nuovo Presidente
PAG. 4 La nuova Commissione lombarda • Breve
profilo dei membri della CRLSA
PAG. 8 CRLSA Story • Chi siamo, da dove veniamo
PAG. 9 L'alimentazione per l'alpinista, 1ª parte •
A cura del dott. G. Masera
PAG. 12 ARVA • Considerazioni sulle nuove tecniche
di ricerca con gli ARVA
PAG. 16 Avvisi alle scuole

MATERIALE INFORMATIVO DA SPEDIRE A:

Antonio Radice: Via Matteotti 1 - 22030 Orsenigo (Como)

FAX: all'attenzione di Antonio Radice **0362/521364**

E-MAIL: cai.crlsa@libero.it

IL SITO DELLA CRLSA: www.cai-lombardia.it

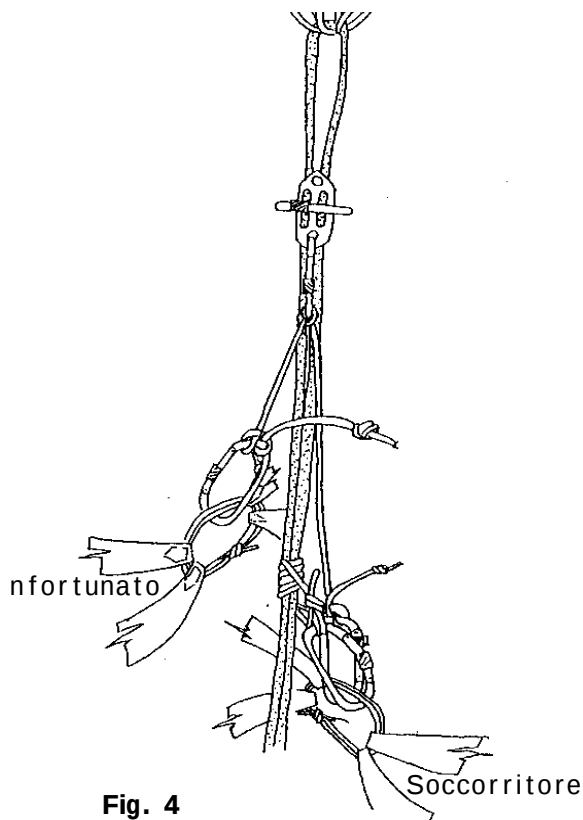
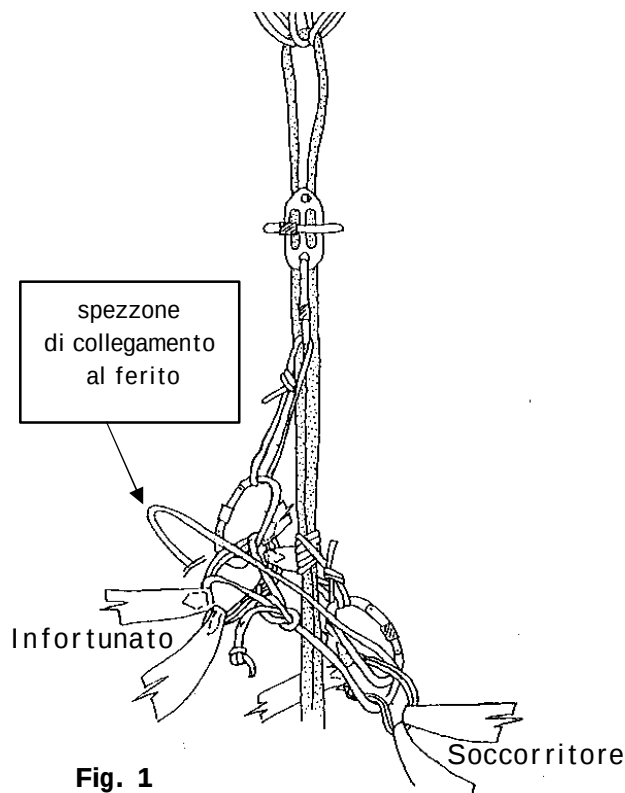
Errata Corrige

Nel numero 7 de **Lo Zaino**, la manovra di autosoccorso presentata alle pagg. 13, 14 e 15 presentava piccole imprecisioni (inerenti la riproduzione grafica della

sosta). Qui sotto, proponiamo le due figure corrette: la **figura 1** sostituisce l'omonima figura di pagina 13; la **figura 4** sostituisce l'omonima figura di pagina 15.

Ancoraggio sosta

Ancoraggio sosta





Vecchi e nuovi obiettivi... per scuole sempre migliori

Un saluto, da parte mia e da parte dei componenti della nuova **Commissione Regionale Lombarda** delle Scuole di **Alpinismo**, a tutti i direttori delle Scuole e a tutti gli istruttori. Un ringraziamento alle persone che ci hanno preceduto, cioè a tutti coloro che, negli anni passati, hanno tracciato “la via” che noi ora ci apprestiamo a seguire.

Cercheremo di migliorare (ove possibile) questa “via” e di aprire “varianti” e nuovi “passaggi” che la possano qualificare, distinguere, far apprezzare.

Quanti gli obiettivi da raggiungere e quante le linee guida da seguire! Ce ne siamo resi conto nei primi incontri della nuova Commissione... Forse, alla fine, non riusciremo ad ottenere tutto quanto ci siamo proposti, ma crediamo che l'importante sia puntare in alto.

D'altra parte, tutti i commissari dimostrano un entusiasmo ed una “voglia di fare” che è di ottimo auspicio per il triennio che ci vedrà impegnati in questa nostra comune “salita”.

Un primo obiettivo è quello di dare maggior diffusione a “**Lo Zaino**”. Tale pubblicazione può, e deve essere, lo strumento prioritario di informazione e di dialogo con tutte le Scuole di Alpinismo (e quindi, a cascata, lo strumento di dialogo con tutti gli istruttori della Lombardia).

“Lo Zaino” non deve essere semplicemente riposto su di uno scaffale, o archiviato sul PC: dovrebbe invece essere letto e discusso nelle sedi delle Scuole. Così come le manovre e le tecniche che, periodicamente, vi vengono pubblicate, dovrebbero essere provate e quindi “fatte proprie” dagli istruttori.

In parallelo con il lavoro su “Lo Zaino”, è poi intenzione della Commissione sviluppare il proprio **sito Web**. Internet, infatti, è uno strumento sempre più diffuso tra le Scuole e tra i singoli istruttori: questo ci spinge ad arricchire il sito con sezioni relative alle tecniche e alle manovre, oltre alla necessaria modulistica e a tutte quelle informazioni

(sia sulle attività della Commissione che sulle attività delle singole Scuole) che risultino di comune interesse.

Cercheremo inoltre di rendere “tradizionale” l'appuntamento con quelle **serate di informazione/aggiornamento**, sia culturale che tecnico, dedicate agli istruttori e sperimentate con successo negli anni passati. Privilegeremo, per questo, gli argomenti che ci toccano in prima persona e quelli che maggiormente trovano attenzione anche all'interno delle Scuole. Ci stiamo già muovendo e penso che, fin dal prossimo numero, sarà possibile avere indicazioni su tematiche, date e relatori per questi appuntamenti.

Per quanto riguarda **l'Anno internazionale della montagna**, è nostra intenzione partecipare alla manifestazione che, nel prossimo maggio, si terrà a Bormio. Vogliamo infatti far conoscere meglio sia le nostre iniziative, sia le attività delle varie Scuole.

Il lavoro più arduo che ci siamo prefissi, e che abbiamo raggiunto, è però quello di **riavvicinare la Commissione alle Scuole**.

E' un dato di fatto che alcuni istruttori, spero solo sezionali, non sappiano neppure che esiste una “loro” Commissione...

Come agiremo? Abbiamo suddiviso le Scuole del nostro Convegno per zone omogenee e ciascun commissario si è fatto carico di almeno una zona. L'intenzione è quella di avviare un dialogo concreto, recandoci presso ogni Scuola per ascoltare direttori e istruttori, per capire quali siano le problematiche esistenti e quali le relative esigenze.

Ma anche per sollecitare una sempre maggior “professionalità” nell'essere **Istruttori del CAI**. Una professionalità che non deve essere confusa col professionismo.

Il Presidente della C.R.L.S.A

Antonio Radice

CRLSA: ecco chi siamo

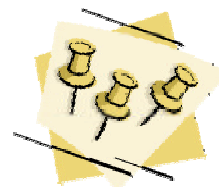
Ci avete eletto... e adesso ci sopportate per (almeno) tre anni.

*In queste pagine, un breve profilo degli 11 membri
della Commissione Regionale Lombarda Scuole di Alpinismo.*

N. B.

Ciascuno di noi si è preso il compito sia di fare da “referente” per un determinato gruppo di scuole (i direttori delle scuole possono dunque annotare il numero di telefono del loro referente), sia di fare da “commissario” per un altro insieme di scuole.

E’ desiderio della Commissione, infatti, effettuare una serie di incontri con i vari direttori, per capire le diverse realtà e le differenti esigenze dell’insegnamento alpinistico qui in Lombardia. Compito del “commissario” sarà dunque quello di fare visita alle scuole assegnategli.



NOME	LORENZA BERGAMASCHI tel. 0382 302726
CLASSE	1950
SCUOLA DI APPARTENENZA	Gabriele Grignani – CAI Pavia
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	Segreteria
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	Grignani, Val Ticino, Gnaccarini, Moccia Morari, Padana, Romanelli
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	Bombardieri, CAI Corsico, Masini Edelweiss, Falc, Parravicini, S. Saglio
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	Vorrei fare qualcosa di utile per le Scuole (il fine ultimo è quello di preparare le persone ad affrontare e vivere la montagna)
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Mont Asgard/Baffin

SCELTE DI “VITA”

Spit	☞ Friend
Ghiaccio	☞ Roccia
Santo Domingo	☞ Nepal
Rifugio	☞ Bivacco
☞ Monte Bianco	Dolomiti
Secchiello	☞ Mezzo barcaio
Cassin	☞ Messner
Polenta e capriolo	☞ Pizzoccheri
☞ Machard	Prusik
Internet	☞ Libri

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Tastare il polso delle Scuole lombarde attraverso incontri con direttori e istruttori
- 2) Aggiornamento database istruttori lombardi
- 3) Unificazione delle Commissioni regionali di Alpinismo e Scialpinismo

NOME	BRUNO BOVENTI tel. 030 84518
CLASSE	1957
SCUOLA DI APPARTENENZA	Adamello - CAI Brescia
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	Cultura e didattica
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	Adamello, Vico de Michelis, Valtrompia, Valle Camonica
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	CAI Lovere, Orobia, Pelliccioli, Valle dell'Adda, Val Seriana
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	Qualcuno lo deve fare... Meglio che lo faccia chi crede nell'insegnamento dell'alpinismo e nel volontariato
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Bonatti – Gran Capucin

SCELTE DI “VITA”

Spit	☞ Friend
☞ Ghiaccio	☞ Roccia
Santo Domingo	☞ Nepal
☞ Rifugio	Bivacco
☞ Monte Bianco	Dolomiti
☞ Secchiello	Mezzo barcaio
☞ Cassin	☞ Messner
☞ Polenta e capriolo	☞ Pizzoccheri
Machard	☞ Prusik
Internet	☞ Libri

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Verifica delle attività delle Scuole
- 2) Fornire le linee guida per le attività delle Scuole
- 3) Continuità de “Lo Zaino”

NOME	MICHELE CISANA tel. 035 613229	SCELTE DI "VITA" Spit ☒ Friend Ghiaccio ☒ Roccia Santo ☒ Nepal Rifugio ☒ Bivacco ☒ Monte Bianco Dolomiti ☒ Secchiello Mezzo barcaiolo Cassin ☒ Messner ☒ Polenta e capriolo Pizzoccheri ☒ Machard Prusik ☒ Internet Libri
CLASSE	1972	
SCUOLA DI APPARTENENZA	Leone Pelliccioli – CAI Bergamo	
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	Cultura e didattica	
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	CAI Lovere, Orobica, Pelliccioli, Valle dell'Adda, Val Seriana	
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	Carugati-Gilardoni, Corvi, Piacco, Ragni della Grignetta, Valle San Martino	
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	Mi ci hanno spinto... Voglio cercare di fare qualcosa di utile per gli istruttori lombardi.	
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Cerro Torre – Via Maestri	

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Anno internazionale della montagna
- 2) Unificazione delle Commissioni regionali di Alpinismo e Scialpinismo
- 3) Continuità de "Lo Zaino"

NOME	SILVIA COLOMBO tel. 02 6684032
CLASSE	1965
SCUOLA DI APPARTENENZA	Roberto Masini - Edelweiss - Milano
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	Vicepresidente
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	Carugati-Gilardoni, Corvi, Piacco, Ragni della Grignetta, Valle San Martino
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	Alpitem, Berti, Cabiati, Dell'Oro, Valle del Seveso, Paterno
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	Devo controllare che Mimmo Sinapi lavori!
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Grand Jorasses

SCELTE DI "VITA"

☒ Spit	Friend
Ghiaccio	☒ Roccia
Santo Domingo	☒ Nepal
Rifugio	☒ Bivacco
Monte Bianco	☒ Dolomiti
Secchiello	☒ Mezzo barcaiolo
☒ Cassin	Messner
Polenta e capriolo	☒ Pizzoccheri
☒ Machard	Prusik
Internet	☒ Libri

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Progettare e organizzare serate/incontri per istruttori
- 2) Tastare il polso delle Scuole lombarde attraverso incontri con direttori e istruttori
- 3) Continuità de "Lo Zaino"

NOME	MASSIMO LEONI tel. 031 706150
CLASSE	1959
SCUOLA DI APPARTENENZA	Scuola Regionale Lombarda/ Scuola Centrale
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	Redazione "Lo Zaino"
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	Colibrì, Minazzi, Della Torre, Della Bosca
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	Nosedà Predaglio, Alto Lario, Alta Brianza
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	Credo ci sia bisogno di smuovere le acque... per non dormire nella realtà delle nostre Scuole
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Tutte, da quota 0 a 8900

SCELTE DI "VITA"

☒ Spit	☒ Friend
☒ Ghiaccio	☒ Roccia
☒ Santo Domingo	☒ Nepal
☒ Rifugio	☒ Bivacco
☒ Monte Bianco	☒ Dolomiti
☒ Secchiello	☒ Mezzo barcaiolo
☒ Cassin	☒ Messner
☒ Polenta e capriolo	☒ Pizzoccheri
☒ Machard	☒ Prusik
☒ Internet	☒ Libri

N.B. "Tutto mi serve per far meglio"

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Università della montagna
- 2) Sensibilizzazione Scuole
- 3) Continuità de "Lo Zaino"

NOME	GIUSEPPE MILESI tel. 0362 992940
CLASSE	1967
SCUOLA DI APPARTENENZA	Renzo Cabiati – CAI Seregno
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	Cultura e didattica
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	Alpitem, Berti, Cabiati, Dell Oro, Valle del Seveso, Paterno
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	Colibri, Minazzi, Della Torre, Malnate, N. Predaglio, Alto Lario, Alta Brianza
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	Vorrei contribuire a diffondere la passione per la montagna
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Cervino

SCELTE DI “VITA”

Spit	☞ Friend
☞ Ghiaccio	Roccia
Santo Domingo	☞ Nepal
☞ Rifugio	Bivacco
☞ Monte Bianco	Dolomiti
Secchiello	☞ Mezzo barcaio
☞ Cassin	Messner
Polenta e capriolo	☞ Pizzoccheri
☞ Machard	Prusik
Internet	☞ Libri

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Tastare il polso delle Scuole lombarde attraverso incontri con direttori e istruttori
- 2) Unificazione delle Commissioni regionali di Alpinismo e Scialpinismo
- 3) Progettare e organizzare serate/incontri per istruttori

NOME	MASSIMO PANTANI tel. 02 2400581
CLASSE	1967
SCUOLA DI APPARTENENZA	Silvio Saglio - CAI SEM - Milano
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	Redazione “Lo Zaino”
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	CAI Corsico, Edelweiss, Falc, A. Parravicini, S. Saglio
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	G. Grignani, Val Ticino, Gnaccarini, Moccia Morari, Padana, Romanelli
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	Volevo vedere come funzionava...
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Cervino

SCELTE DI “VITA”

Spit	☞ Friend
☞ Ghiaccio	Roccia
☞ Santo Domingo	Nepal
Rifugio	☞ Bivacco
☞ Monte Bianco	Dolomiti
☞ Secchiello	Mezzo barcaio
Cassin	☞ Messner
Polenta e capriolo	☞ Pizzoccheri
☞ Machard	Prusik
☞ Internet	Libri

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Migliorare il livello qualitativo e uniformare la didattica delle Scuole
- 2) Chiarire e approfondire le questioni legate alla “responsabilità” degli istruttori
- 3) Sicurezza in montagna

NOME	ANTONIO RADICE tel. 031 619310
CLASSE	1957
SCUOLA DI APPARTENENZA	N. Nosedà Predaglio – CAI Como
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	PRESIDENTE
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	N. Predaglio, Alto Lario, Alta Brianza
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	Colibri, Minazzi, Della Torre, Malnate, Bombardieri, CAI Corsico, Edelweiss, Falc, A. Parravicini, S. Saglio
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	Vorrei migliorare contatti e interrelazioni tra le Scuole e la Commissione regionale
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Alpamayo

SCELTE DI “VITA”

Spit	☞ Friend
☞ Ghiaccio	Roccia
Santo Domingo	☞ Nepal
Rifugio	☞ Bivacco
☞ Monte Bianco	Dolomiti
Secchiello	☞ Mezzo barcaio
☞ Cassin	Messner
Polenta e capriolo	☞ Pizzoccheri
☞ Machard	Prusik
Internet	☞ Libri

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Verifica ed aggiornamento costanti degli istruttori
- 2) Unificazione delle Commissioni regionali di Alpinismo e Scialpinismo
- 3) Sito Web della Commissione

NOME	LUCA RICCI tel. 035 691462
CLASSE	1966
SCUOLA DI APPARTENENZA	Val Seriana
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	Cultura e didattica
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	---
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	CAI Lovere, Orobica, Pelliccioli, Valle dell'Adda, Val Seriana, Adamello, CAI Breno, CAI Valtrompia, Valle Camonica
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	La mia Scuola riteneva importante avere un rappresentante in Commissione.
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Monte Bianco e Tre Cime di Lavaredo

SCELTE DI "VITA"

Spit	✍ Friend
✍ Ghiaccio	✍ Roccia
Santo Domingo	✍ Nepal
Rifugio	✍ Bivacco
✍ Monte Bianco	✍ Dolomiti
Secchiello	✍ Mezzo barcaiolo
✍ Cassin	Messner
Polenta e capriolo	✍ Pizzoccheri
✍ Machard	Prusik
✍ Internet	✍ Libri

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Unificazione delle Commissioni regionali di Alpinismo e Sialpinismo
- 2) Sicurezza in montagna
- 3) Sensibilizzazione Scuole

NOME	DOMENICO SINAPI tel. 02 8393963
CLASSE	1964
SCUOLA DI APPARTENENZA	Alta Brianza
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	Redazione "Lo Zaino"
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	---
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	G. Grignani, Val Ticino, Gnaccarini, Moccia Morari, Padana, Romanelli, Carugati, Corvi, Piacco, Ragni, S. Martino
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	Per rompere le p... a Silvia (Colombo) e Massimino (Leoni)
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Via degli Sloveni alla Namless Tower Trango

SCELTE DI "VITA":

Spit	✍ Friend
Ghiaccio	✍ Roccia
Santo Domingo	✍ Nepal
Rifugio	✍ Bivacco
✍ Monte Bianco	Dolomiti
Secchiello	✍ Mezzo barcaiolo
Cassin	✍ Messner
Polenta e capriolo	✍ Pizzoccheri
✍ Machard	Prusik
Internet	✍ Libri

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Continuità de "Lo Zaino"
- 2) Anno internazionale della montagna
- 3) Unificazione delle Commissioni regionali di Alpinismo e Sialpinismo

NOME	CRISTIANO ZANESI tel. 0342 212263
CLASSE	1971
SCUOLA DI APPARTENENZA	L. Bombardieri
COMPITO/RUOLO IN CRLSA	Cultura e didattica
REFERENTE IN CRLSA PER LE SCUOLE	L. Bombardieri
COMMISSARIO CRLSA PER LE SCUOLE	Alpitem, Berti, Cabiati, Dell'Oro, Valle del Seveso, Paterno
IN COMMISSIONE REGIONALE PERCHÉ...	Mi piace andare in montagna e spero di poter trasmettere ad altri questa passione
LA VIA O LA MONTAGNA DELLA VITA	Spigolo Vinci al Cengalo

SCELTE DI "VITA"

Spit	✍ Friend
Ghiaccio	✍ Roccia
Santo Domingo	✍ Nepal
Rifugio	✍ Bivacco
✍ Monte Bianco	Dolomiti
Secchiello	✍ Mezzo barcaiolo
✍ Cassin	Messner
Polenta e capriolo	✍ Pizzoccheri
Machard	✍ Prusik
Internet	✍ Libri

Le tre priorità di lavoro della Commissione regionale:

- 1) Far conoscere le Scuole di alpinismo
- 2) La sicurezza in montagna
- 3) Migliorare la collaborazione tra le Sezioni

CR LSA Story

La Commissione Regionale Lombarda delle Scuole di Alpinismo ha ormai compiuto 20 anni e si avvia (speriamo) verso la propria “maturità”. Eppure, ancor oggi, non tutti la conoscono... Per capire meglio “cosa è” e “cosa fa” questa Commissione, può dunque essere utile ripercorrerne brevemente la storia.

Anno 1981

In seno al CAI, come organo tecnico, opera esclusivamente una Commissione nazionale (costituita da un gruppo di Istruttori di Alpinismo) che organizza le attività dei corsi di formazione per tutto il territorio nazionale. Tale gruppo ha il compito (così come lo ha oggi) di formare un corpo istruttori qualificato puntando, soprattutto, ad uniformare la preparazione didattica degli istruttori, al di là delle singole e personali esperienze alpinistiche. Perseguendo lo scopo di migliorare questa uniformità e di raggiungere in modo capillare tutto il territorio nazionale, ecco che diviene ad un certo punto inevitabile la scelta di decentrare l'attività di formazione per i nuovi istruttori. L'organizzazione e la gestione di queste attività viene quindi demandata a livello regionale.

Per la Lombardia, in questo stesso anno, è Renato Moro (INA), già componente della Commissione nazionale, a convocare gli Istruttori Nazionali lombardi e ad organizzare, con il loro aiuto, il **1° Corso regionale di alpinismo**, la cui direzione viene affidata a Luciano Gilardoni (l'egida resta sempre quella della Commissione nazionale).

Anno 1982

Visto il buon esito del primo Corso, la Commissione nazionale dà il via libera anche per il **2° Corso regionale lombardo di alpinismo**.

Anno 1983

Renato Moro propone al Comitato delle Sezioni Lombarde del CAI di dare ufficialità e sostanza a questi corsi con la costituzione di un nuovo organo tecnico periferico regionale: la **Commissione Regionale Lombarda Scuole di Alpinismo**. Nasce così la CRLSA, in gran parte costituita da Istruttori Nazionali lombardi, gli stessi che già avevano organizzato i corsi nei due anni precedenti. I componenti della commissione eleggono Presidente Mario Bertolaccini.

Gli scopi di questo nuovo organo tecnico sono gli stessi della Commissione nazionale: diffondere ed uniformare l'insegnamento nelle Scuole di alpinismo della Lombardia. Si tracciano le prime linee guida e si delineano le attività principali della CRLSA che, per il proprio operato, risponde comunque alla rispettiva Commissione nazionale. Per statuto la Commissione resta in carica tre anni, dopodiché spetta al corpo istruttori eleggere la nuova Commissione.

Si organizza anche il **3° Corso di alpinismo lombardo**, il primo che nasce sotto l'egida della Commissione regionale.

Anno 1984

La CRLSA organizza il **1° Convegno degli Istruttori lombardi** a Como. Sono invitati tutti gli INA e gli IA lombardi. In seguito il convegno assume una cadenza annuale: l'unico vero momento in cui gli istruttori lombardi hanno l'occasione per incontrarsi tutti insieme.

Anno 1985

La figura dell'Istruttore del CAI viene ufficializzata anche dallo Stato con la **legge n.776 del 24 dic.1985**.

Anno 1986

La Commissione nazionale, al fine di regolarizzare la posizione di istruttori che avevano partecipato a corsi di formazione precedenti al 1980, organizza un corso il cui fine è quello di “titolare” IA gli istruttori idonei.

Anno 1988

La CRLSA, oltre all'ormai solito Corso di formazione, organizza anche il **1° Corso di aggiornamento per IA**. Viene infatti deciso che, con cadenza triennale, tutti gli istruttori regionali lombardi debbano partecipare ad un corso di aggiornamento tecnico-didattico.

Anno 1990

Vengono svolti il **2° Corso di aggiornamento** e il **9° Corso di formazione per IA**.

Quest'ultimo si distingue dai precedenti perché, oltre a una selezione dei candidati basata sul curriculum alpinistico, viene introdotta anche una “prova sul campo” necessaria per l'ammissione al corso di formazione.

Anno 1991

Nasce la **Scuola Lombarda di alpinismo** (con direzione affidata a Gianni Mandelli). Alla Scuola, che sgrava così la Commissione regionale di compiti prettamente pratico-formativi, spetta l'organizzazione dei Corsi. Il lavoro della Scuola resta comunque strettamente congiunto a quello della Commissione, cui deve sottoporre le proprie

attività per riceverne approvazione.

Anno 1999

La CRLSA organizza un importante incontro sull'uniformità didattica aperto a tutti gli istruttori lombardi.

Anno 2000

La Scuola regionale lombarda organizza il **14° Corso regionale per IA**. Nasce “**Lo Zaino**” notiziario trimestrale di informazione della CRLSA. Esso si propone come strumento di comunicazione diretto a tutte le scuole della Lombardia e, di conseguenza, diretto a tutti gli istruttori. Lo scopo è quello di diffondere nel miglior modo possibile gli aggiornamenti relativi alle manovre, quelli relativi alle tecniche di assicurazione, ciò che riguarda le attività della Commissione ecc.

Anno 2001

La CRLSA crea e promuove un proprio sito sul Web (www.cai-lombardia.it), allineandosi ai moderni mezzi di comunicazione.

In sintesi

Dal 1983 al 2001 sono stati organizzati:

**14 corsi di formazione per IA;
18 convegni regionali;
6 corsi di aggiornamento.**



PANINI, BARRETTE E CHILOCALORIE

PRIMA PARTE

Quota 3.200 metri, ancora pochi metri alla vetta... ma avverto un "languorino"...
"Mi faccio un panino al salame o inglobo una barretta energetica?"
"Bevo un sorso d'acqua o mi scolo una bomba ipertonica di sali minerali?"

Dietro questioni apparentemente superficiali (cosa mangiare e cosa bere durante una prestazione fisico-sportiva) e problematiche spesso sottovalutate (l'alimentazione), si celano invece argomenti e dinamiche non solo determinanti per il successo ed il raggiungimento di obiettivi alpinistici, ma importanti anche per la nostra stessa salute.

Grazie al **Dr. Giuseppe Masera*** (Centro Studi di Via P. Ballerini 10, 20038, Seregno – MI) cominciamo, con questo numero de *Lo Zaino*, un viaggio che ci porterà a conoscere meglio il nostro metabolismo e i fabbisogni del nostro organismo in funzione delle varie attività che possiamo svolgere.

**Il Dr. Giuseppe Masera è alimentarista sportivo presso la Commissione Medica Federazione Italiana Sport Invernali (Responsabile squadre nazionali).*

PRINCIPI GENERALI DI ALIMENTAZIONE

Il carburante dell'uomo è rappresentato dalle sostanze nutritive contenute negli alimenti, la cui combustione, detta **metabolismo**, fornisce l'**energia** necessaria per tutte le attività vitali.

Negli alimenti l'energia si misura in "**chilocalorie**". La chilocaloria (**Kcal**) rappresenta l'unità di misura energetica: una Kcaloria corrisponde alla quantità di calore necessaria per portare un litro d'acqua da 14,5°C a 15,5°C alla pressione di una atmosfera. Il fabbisogno normale per l'uomo è di circa **30Kcal/kg/die**.

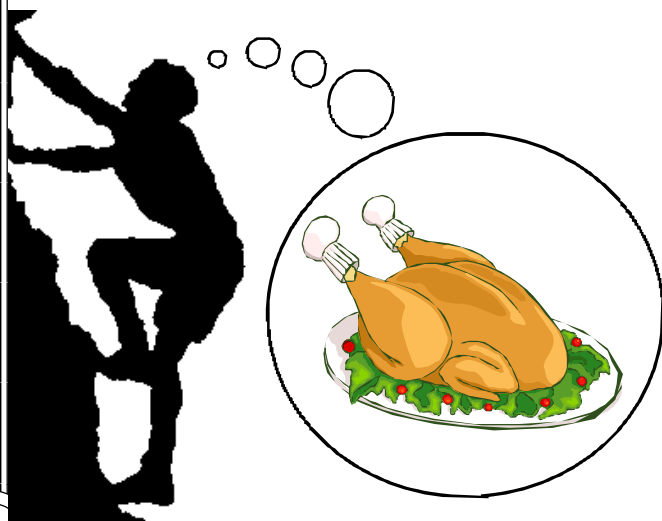
Esempio: un uomo di 70 Kg avrà un fabbisogno energetico di circa 2.100 Kcal/die per soddisfare il proprio metabolismo basale, l'azione dinamica specifica degli alimenti e una moderata attività fisica.

Le sostanze nutritive si dividono in **macronutrienti**, **micronutrienti** e **acqua**.

I **MACRONUTRIENTI** sono costituiti da tre gruppi principali:

- i **carboidrati** (detti anche zuccheri o glucidi) che hanno principalmente funzione energetica e apportano circa 4 Kcal per grammo. Si trovano essenzialmente in alimenti come pane, pasta, patate, nella frutta e nelle preparazioni alimentari che contengono zucchero-amido-maltodestrine-fruttosio.

(Continua a pagina 10)



- le **proteine** (dette anche protidi) hanno una funzione principalmente plastica.

Sono i costituenti principali dei tessuti, e quindi anche dei muscoli, e apportano circa 4 Kcal per grammo.

Sono presenti, in genere, nei cibi di origine animale quali carne, uova, pesce, latte e suoi derivati, legumi e preparazioni alimentari che li contengono.

- i **grassi** (detti anche lipidi) hanno una funzione termica, oltre che energetica, e apportano circa 9 Kcal per grammo.

Sono presenti in numerosi alimenti; tra i più comuni ricordiamo l'olio, il burro e la panna.

I **MICRONUTRIENTI** non apportano calorie e sono rappresentati da:

- le **vitamine**, che si dividono a loro volta in liposolubili (A-D-E-K) e in idrosolubili (C e gruppo B).

Indispensabili per la regolazione dei processi vitali, le vitamine sono contenute principalmente nella frutta e nella verdura.

- i **sali minerali**, che rappresentano circa il 4% del peso corporeo, sono indispensabili per la salute dell'organismo e per la regolazione dei liquidi corporei. Sono contenuti in piccole quantità in quasi tutti gli alimenti.

L'**ACQUA**, infine, è la costituente principale del nostro organismo (60% del peso corporeo): rende possibile la vita delle cellule e necessita di una continua reintegrazione durante il corso della giornata. Non apporta calorie e si trova in quantità differenti in tutti gli alimenti di cui ci cibiamo.

Per "stare bene", è fondamentale una corretta ripartizione dei vari nutrienti nella dieta quotidiana. Una bilanciata ripartizione di questi nutrienti, infatti, può avere molta più importanza del calcolo calorico totale.

Un esempio di regime alimentare bilanciato, per uno sportivo, dovrebbe prevedere circa il 60% di carboidrati, il 15% di proteine e il

25% di grassi, in preferenza di origine vegetale, oltre ad un certo apporto di fibre che si possono assumere con frutta e verdura.

UNA DIETA SPORTIVA

Il vero segreto per una corretta alimentazione è quello di mangiare un po' di tutto, variando gli alimenti (nell'arco della settimana) con questa frequenza: uova 2-3 volte, carne 3-4 volte, pesce 3-4 volte, formaggi e latticini 2-3 volte, legumi (piselli e fagioli) 2-3 volte.

Pianificare l'alimentazione dovrebbe diventare una regola di vita: dobbiamo cioè imparare a scegliere l'alimento appropriato, o gli ingredienti alimentari giusti, in base a quello che seguirà dopo aver mangiato: riposo, lavoro, studio, sport...

Come parametro di riferimento, si può ricordare che il fabbisogno energetico giornaliero di una **persona sedentaria** è di circa **2.200-2.500 Kcal per gli uomini**, e di **circa 1.800-2.000 Kcal per le donne**.

In uno sportivo il fabbisogno energetico sarà proporzionalmente superiore, in base al tipo e all'intensità dell'esercizio fisico svolto o da svolgere.

**"LE SOSTANZE NUTRITIVE
SI DIVIDONO IN:
MACRONUTRIENTI,
MICRONUTRIENTI E ACQUA"**



Un fondista amatore, per esempio, ha un consumo energetico di circa 650 Kcal all'ora.

Questo vuol dire che, rispetto al suo consumo normale (a riposo), egli avrà un fabbisogno energetico supplementare pari al 25-30% per ogni ora di attività. Ne consegue l'evidente necessità di un'alimentazione corretta, che tenga conto di queste straordinarie (ossia "non normali") richieste energetiche.

Nei casi in cui vi sia un ridotto apporto alimentare (ad esempio con una "normale" alimentazione) e si vada invece incontro a un fabbisogno eccezio-

nale (dovuto magari ad un'attività sportiva), allora sarà necessario (e consigliato) utilizzare integratori o alimenti particolari formulati e realizzati appositamente per soddisfare tali esigenze supplementari.

Ottimizzare la propria alimentazione, tra l'altro, vuol dire anche migliorare le prestazioni fisiche; e questo vale non solo per gli sportivi ma pure per tutte le persone attive, che tengano al rispetto della propria salute.

Una corretta integrazione alimentare è, per esempio, indispensabile sia al campione che gareggia per vincere, sia all'appassionato amatore che pratica sport per mantenersi in forma.

Ecco perché il farmacista è il migliore e più qualificato consulente anche delle persone sane: perché la nutrizione è una cosa seria e ha bisogno di professionisti competenti che garantiscano, oltre al prodotto, anche informazioni corrette per le abitudini alimentari di tutti i giorni.

DECALOGO PER UNA ALIMENTAZIONE VINCENTE

1) Seguire un'alimentazione equilibrata durante la fase di preparazione all'evento sportivo: l'apporto energetico globale deve variare in base ai giorni di allenamento e di riposo.

2) Ripartire i singoli nutrienti (proteine, zuccheri e grassi) in base alle proprie esigenze.

3) Utilizzare alimenti che consentano **tempi di digestione rapidi**, alternando alimenti liquidi ad alimenti solidi (fate attenzione ai vari prodotti definiti "mega, big o maxi" perché, spesso, apportano quantitativi proteici eccessivi).

4) Consumare un pasto abbondante, composto principalmente di carboidrati complessi (amidi) circa due, tre ore prima della prestazione.

5) Iniziare a bere, a piccoli sorsi, già nell'ora che precede l'attività fisica.

6) Rilassarsi prima della partenza: la tensione può influire negativamente sui tempi di digestione.

7) Durante la prestazione, **limitare** il consumo di alimenti contenenti zuccheri semplici per evitare sbalzi glicemici.

8) Sotto sforzo, bere a intervalli regolari **soluzioni ipotoniche** (poco concentrate) di sali minerali e vitamine.

9) Evitare bevande non specifiche durante la prestazione.

10) Non assumere integratori di alcun tipo senza prima consultare il proprio medico o il proprio farmacista.

Ricordatevi che questi consigli sono validi solo per soggetti "sani"; essi vanno considerati unicamente come linee guida di riferimento per personalizzare la propria alimentazione sportiva.

N.B.

Nei prossimi numeri de Lo Zaino, il Dr. Giuseppe Masera continuerà la sua collaborazione con la CRLSA. Verranno infatti approfonditi alcuni importanti aspetti inerenti l'alimentazione e la corretta nutrizione di uno sportivo.

**"IL VERO SEGRETO PER UNA
CORRETTA ALIMENTAZIONE
È QUELLO DI MANGIARE
UN PO' DI TUTTO"**



COMMISSIONE NAZIONALE SCUOLE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO



SERVIZIO VALANGHE ITALIANO

AGGIORNAMENTO SUGLI ARVA

Da circa 20 anni la ricerca di un travolto da valanga, adottata nelle scuole del CAI si sviluppa nelle seguenti fasi:

1) fase di ricerca del primo segnale

2) fase di localizzazione che utilizza il metodo a linee ortogonali chiamato anche sistema a croce

3) fase di precisione che utilizza il metodo a linee ortogonali

Tale metodologia di ricerca e' stata adottata fino ad ora in quanto l'attuale dotazione di Arva e' costituita per la quasi totalità da apparecchi analogici (al ricercatore l'apparecchio fornisce un'indicazione di tipo acustico).

Da circa due anni, però, alcuni produttori hanno immesso sul mercato nuovi apparecchi a tecnologia digitale, capaci di elaborare il segnale ricevuto. Per facilitare la ricerca, tali apparecchi forniscono una segnalazione ottica (led luminosi, display) e, in qualche caso, offrono anche la segnalazione acustica.

Il segnale emesso dai nuovi ARVA digitali e' in tutto uguale a quello degli apparecchi analogici e ciò vale anche per la struttura del campo elettromagnetico prodotto dall'antenna del trasmettitore. La novità tecnologica non modifica la procedura articolata in tre fasi di ricerca del travolto; infatti, le modalità di esecuzione della prima e della terza fase di ricerca rimangono inalterate.

Nella seconda fase (localizzazione), invece, l'indicazione visiva fornita da questi nuovi ARVA non guida sul travolto per la via più diretta e più corta, ma fa compiere al ricercatore un percorso

curvilineo (questo perché si segue una linea di campi elettromagnetici prodotti dall'apparecchio emettitore sepolto sotto la valanga).

La ricerca avviene, dunque, per mezzo di un sistema direzionale.

Si fa comunque presente che i nuovi ARVA sono apparecchi di "semplice utilizzo" solo all'apparenza. Ognuno di essi richiede, infatti, una specifica conoscenza del manuale di istruzioni, una conoscenza pratica dell'apparecchio e, soprattutto, un'elevata dimestichezza nella fase di ricerca del primo segnale.

E' un dato di fatto che, per alcuni anni ci troveremo ad operare con apparecchi a tecnologia mista:

- perché la produzione industriale si orienterà su ARVA di tipologia digitale
- perché l'attuale dotazione delle Scuole e' costituita per la quasi totalità da ARVA tradizionali

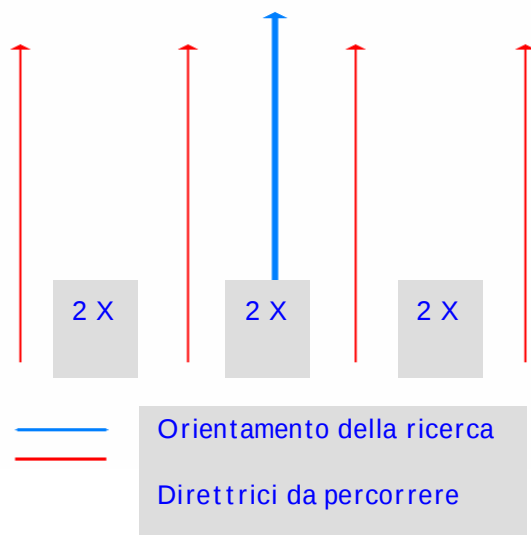
Da oggi, in ogni caso, nella ricerca di un sepolto da valanga, si adotterà (nella seconda fase di ricerca) il metodo a linee di campo, ossia il sistema direzionale specifico dei nuovi ARVA.

Tale sistema e' comunque valido sia con gli ARVA analogici che digitali, come dimostra l'esperienza di altri Paesi Alpini che, da molto tempo, utilizzano il metodo di ricerca direzionale anche con apparecchi tradizionali.

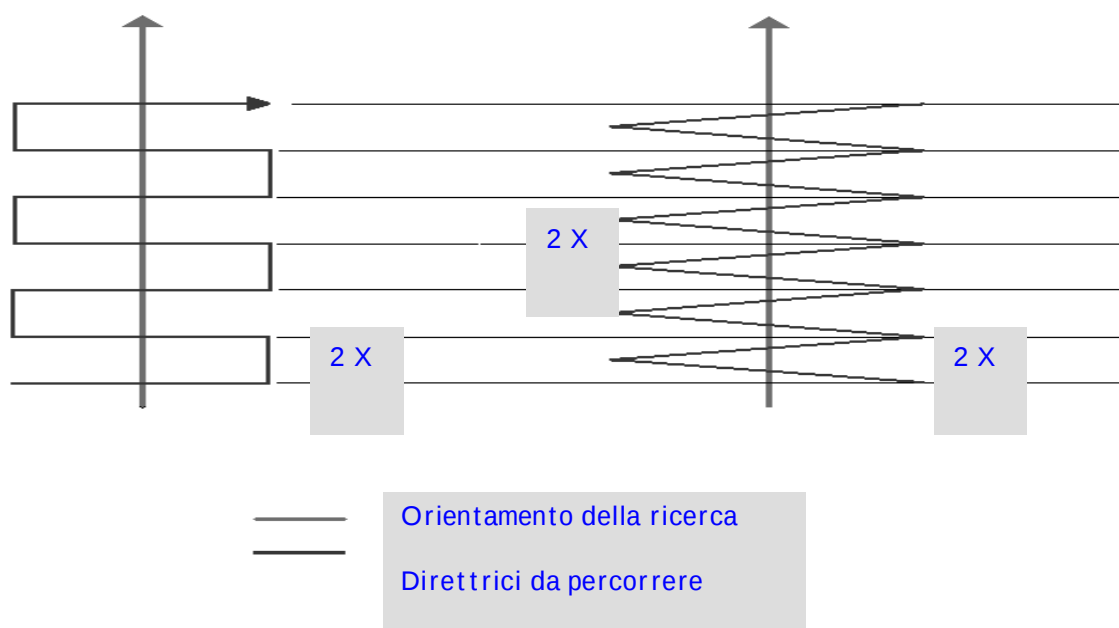
Il cambiamento riguarda comunque solo la seconda fase di ricerca perché le altre due restano invariate. In questo modo ci sarà un unico sistema di ricerca indipendentemente dal tipo di apparecchio (analogico o digitale) impiegato dal ricercatore.

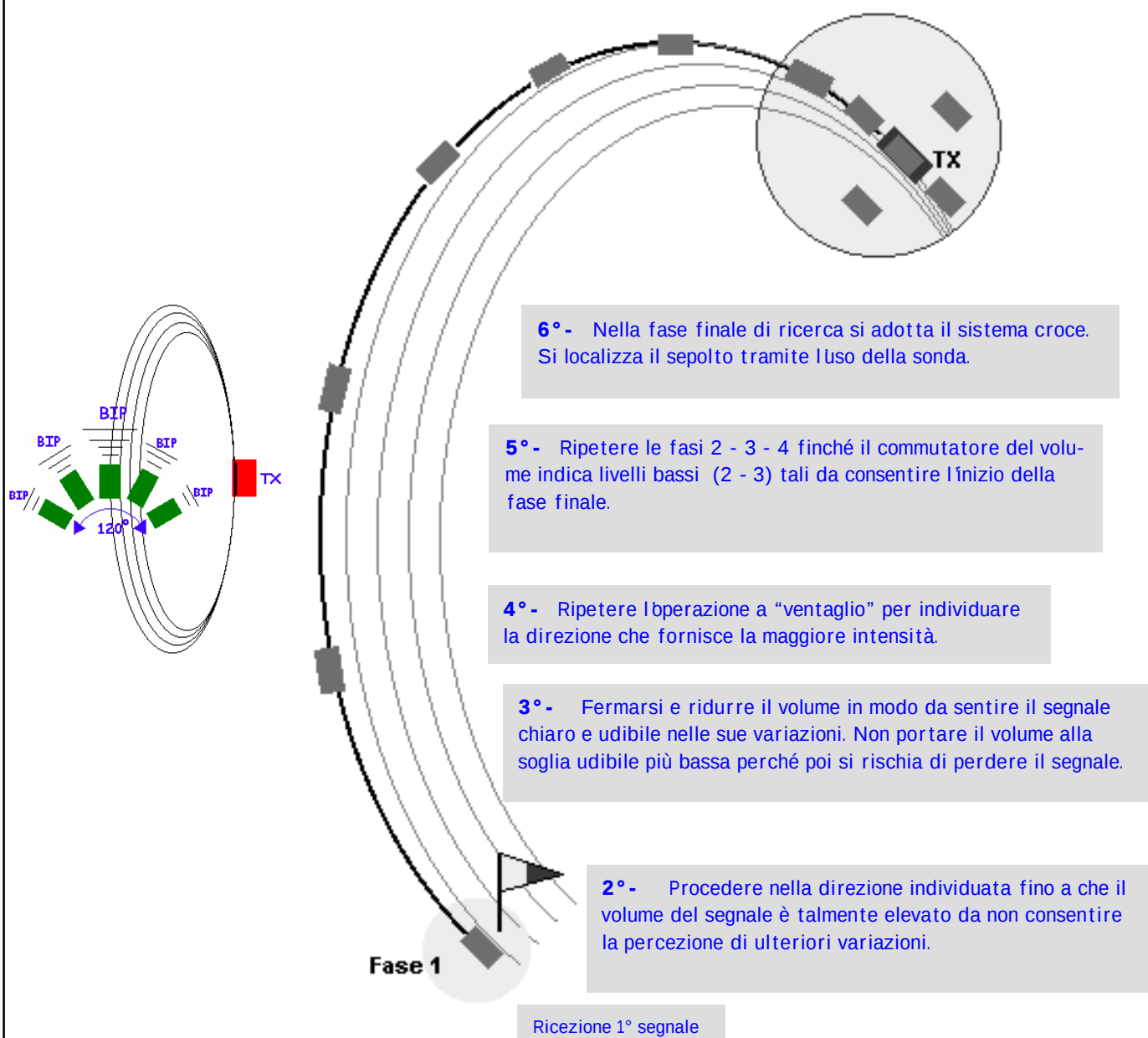
Fase primaria: ricerca del primo segnale

LINEE PARALLELE (con più soccorritori)



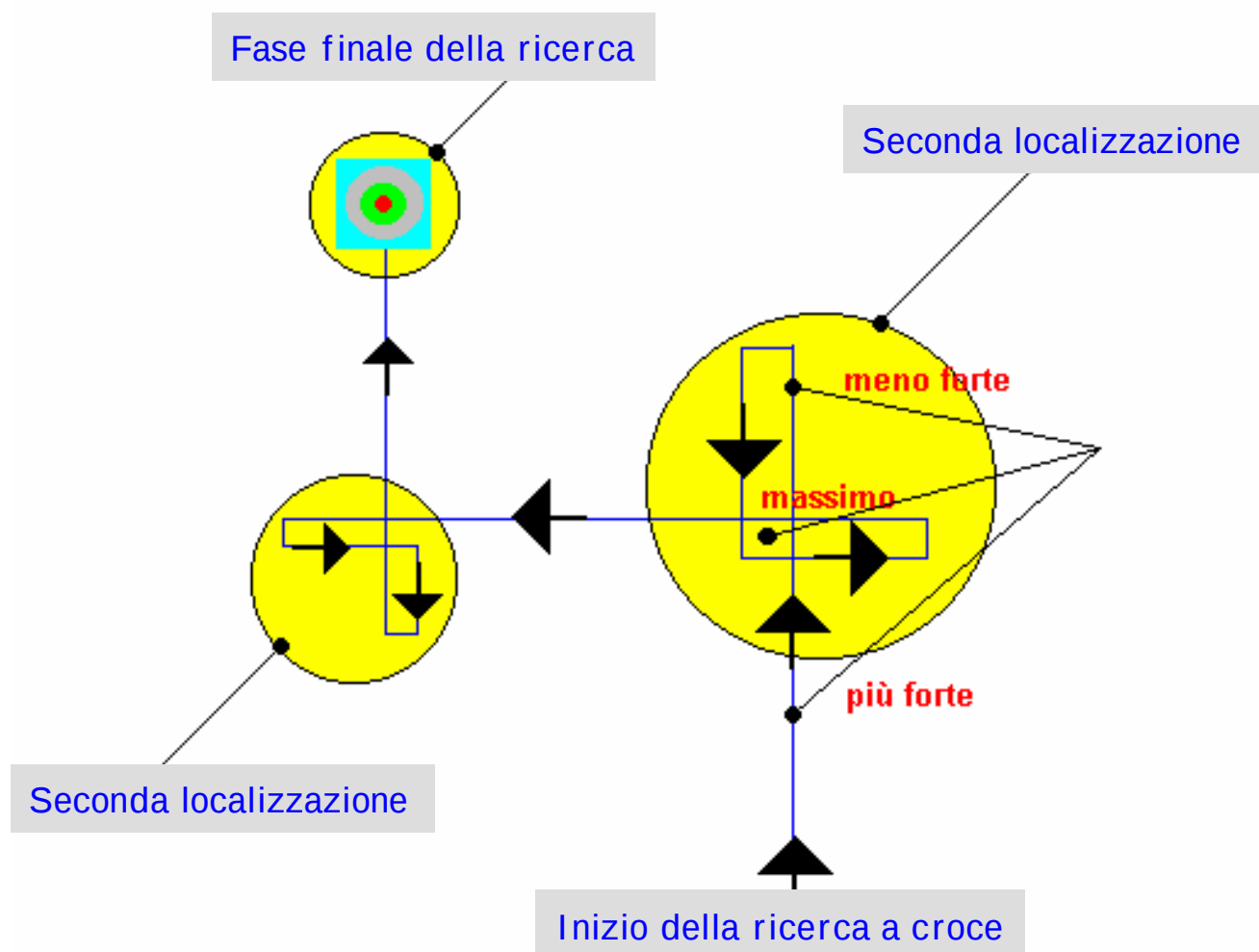
MOVIMENTO A GRECA (con un soccorritore)





Fase finale: ricerca di precisione

SISTEMA A CROCE O A LINEE ORTOGONALI



IMPORTANTE

Il **testo completo** della dispensa elaborata dalla
Commissione Nazionale di Alpinismo e Scialpinismo
e dal Servizio Italiano Valanghe
e' a disposizione sul nostro sito

www.cai-lombardia.it/crlsa



C.R.L.S.A.

Comunicazioni dalla CRLSA - CNSASA

ATTENZIONE!

Il nuovo indirizzo a cui inviare i nullaosta per i corsi è:

Antonio Radice - Presidente CRLSA: Via Matteotti 1 - 22030 Orsenigo (Como)

Per comunicazioni urgenti è anche possibile utilizzare il seguente numero di FAX: all'attenzione di Antonio Radice **0362/521364**

Ai direttori delle scuole

In allegato a questo numero de Lo Zaino troverete il modulo assicurativo aggiornato (con le indicazioni degli importi in Euro). Fatene copie in quantità, da utilizzare per tutti i prossimi corsi.

Per comunicazioni e richieste rivolte alla CRLSA è possibile utilizzare l'e-mail cai.crlsa@libero.it

E'importante che la CRLSA possa disporre di un database aggiornato di tutti gli istruttori titolati: comunicateci dunque tutte le variazioni di organico e gli eventuali cambiamenti di indirizzo dei vostri istruttori.

I direttori che non abbiano ancora provveduto a redigere la relazione di fine corso (anni 2000/2001) sono "caldamente" invitati a regolarizzare la propria posizione.

La nuova Commissione regionale si riserva di valutare e concedere nuovi nullaosta alle Scuole che dovessero risultare inadempienti.

Situazione nullaosta al 10/02/02 ☐ richiesta pervenuta ☒ relazione fine corso

	Scuola	A1	AR1	AR2	AG1	AG2	ARG1	ARG2	AL	Agg
1	Adamello (CAI Brescia)									
2	Alpitem (Scuola autonoma)									
3	Alta Brianza (Intersezionale)						24/01			
4	Alto Lario (Intersezionale)									
5	F. Berti (CAI Monza)									
6	L. Bombardieri (Intersezionale)									
7	Renzo Cabiati (CAI Seregno)	08/02								
8	CAI Corsico									
9	CAI Love									
10	Carugati-Gilardoni (CAI Grigne)									
11	Colibri (CAI Gallarate)									
12	Corvi (Intersezionale)									
13	Nino Della Bosca (CAI Malnate)	14/02								
14	G. Della Torre (Intersezionale)									
15	Mario Dell Oro (CAI Carate Brianza)	28/01								
16	Edelweiss "Roberto Masini" - Milano									
17	F.A.L.C. - Milano									
18	Sesto Gnaccarini (CAI Bozzolo)									
19	Gabriele Grignani (CAI Pavia)									
20	Remo e Renzo Minazzi (CAI Varese)									
21	Moccia Morari (CAI Mantova)									
22	N. Nosedà Predaglio (CAI Como)									
23	Orobica (Intersezionale)									
24	Padana (CAI Crema, Cremona)									
25	A. Parravicini (CAI Milano)									
26	Bruno Paterno (CAI Cinisello B.)									
27	L. Pelliccioli (CAI Bergamo)									
28	A. Piacco (CAI Valmadrera)									
29	Ragni della Grignetta (CAI Lecco)									
30	G. Romanelli (CAI Castiglione d. S.)									
31	Silvio Saglio (CAI SEM - Milano)	11/02	28/01							
32	Val Ticino (Intersezionale)									
33	Val Seriana (Intersezionale)									
34	Valle Canonica (CAI Cedegolo)									
35	Valle del Seveso (Intersezionale)									
36	Valle dell'Adda (Intersezionale)									
37	Valle S. Martino (CAI Calolziocorte)									
38	Valtrompia (CAI Valtrompia)									
39	Vico de Michelis (CAI Breno)									