



Lo Zaino

n. 9

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

Maggio 2002

**LETTERA
APERTA
ALLE SCUOLE
L'ALIMENTAZIONE
SPORTIVA:
PROTEINE E
CARBOIDRATI**

IL 15° CORSO IA

**AVVISI E
COMUNICAZIONI**

Lo Zaino

Pubblicazione a cura della
Commissione Regionale Lombarda Scuole di Alpinismo

Numero 9 / Maggio 2002

La redazione de 'Lo Zaino'

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

Collaboratori: Lorenza Bergamaschi, Vittorio Bedo-
gni, Giuliano Bressan, Antonio Colombo, Filippo Gor-
reta, Elio Guastalli, Giuseppe Masera, Demetrio Ricci,
Giorgio Spinolo, Renato Veronesi

IN QUESTO NUMERO

- PAG. 3** Editoriale • *L'importanza del dialogo*
PAG. 4 Lettera aperta alle Scuole • *La CRLSA
apre il confronto con le proprie Scuole*
PAG. 6 4 chiacchiere tra noi • *Spunti per riflettere*
PAG. 8 Montagne di carta • *Libri da leggere*
PAG. 9 L'alimentazione per l'alpinista,
2ª parte • *A cura del dott. G. Masera*
PAG. 13 Comunicazioni e informazioni •
*Il Corso Regionale; il Corso Nazionale;
i massimali dell'assicurazione CAI*
PAG. 16 Avvisi alle Scuole • *Situazione nullaosta*

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@cai-lombardia.it

IMPORTANTE

Ricordiamo che i referenti in
Commissione per le varie Scuole lombarde
sono i seguenti



Lorenza Bergamaschi tel. 0382 302726: *Grignani, Val Ticino, Gnaccarini,
Moccia Morari, Padana, Romanelli*

Bruno Boventi tel 030 84518: *Adamello, Vico de Michelis, Valtrompia, Valle Canonica*

Michele Cisana tel. 035 613229: *CAI Lovere, Orobica, Pel liccioli, Valle dell'Adda,
Val Seriana*

Silvia Colombo tel. 02 6684032: *Carugati-Gilardoni, Corvi, Piacco,
Ragni della Grignetta, Valle San Martino*

Massimo Leoni tel. 031 706150: *Colibrì, Minazzi, Della Torre, Della Bosca*

Giuseppe Milesi tel. 0362 992940: *Alpitem, Berti, Cabiati, Dell'Oro, Valle del Severo,
Paterno*

Massimo Pantani tel. 02 2400581: *CAI Corsico, Edelweiss, Falc, Parravicini, S. Soglio*

Antonio Radice tel. 031 619310: *N. Predaglio, Alto Lario, Alta Brianza*

Cristiano Zanesi tel. 0342 212263: *L. Bombardieri*



Confrontarsi per crescere

Eccoci giunti ad un nuovo numero del nostro notiziario... spero davvero che gli argomenti in esso contenuti siano di Vostro interesse.

A seguito di alcune richieste pervenute alla Commissione, occorre precisare che questa nostra pubblicazione si propone come **strumento di comunicazione** tra la Commissione stessa, le Scuole e gli istruttori tutti. Lo Zaino, dunque, non va inteso come un periodico di alpinismo a 360°, utile per esempio a pubblicare relazioni di vie o ad ospitare articoli di carattere personalistico (per questo tipo di argomenti ci sono già altre valide pubblicazioni, sia del Club Alpino Italiano, sia di altri editori).

Lo Zaino vuole invece diventare, con il vostro aiuto, **un mezzo capace di animare discussioni** che, pur se incentrate su argomenti di carattere specifico, siano **di evidente interesse generale**, comune alle Scuole e agli istruttori del CAI.

In quest'ottica, per esempio, viene pubblicato su questo numero il pensiero di un istruttore lombardo su un tema che certamente riguarda tutti noi (anche se trae origine da avvenimenti e notizie che, al momento, sono in via di sviluppo).

Vi prego poi di leggere con la massima attenzione la **lettera aperta** che la Commissione ha scritto **a tutti i direttori delle Scuole ed ai presidenti delle sezioni**. Questa lettera vuole essere un **punto di partenza** per l'incontro che, come vi annunciavo nel precedente numero, siamo intenzionati ad effettuare con tutte le Scuole ed i relativi presidenti di sezione.

Una riflessione ad alta voce su come dovrebbero essere le Scuole di alpinismo del CAI e su come,

magari, non sono... Tra tutti gli argomenti all'ordine del giorno ne sottolineo giusto due: l'importanza che gli **aiuto-istruttori** godano, già **all'interno della propria Scuola**, di un **processo di crescita** capace di condurli a diventare validi istruttori di alpinismo regionale, prima, e istruttori nazionali poi; la speranza che questa lettera segni davvero un punto di svolta, aprendo ad un **dialogo sincero tra le Scuole e la Commissione**, in modo da avviare a soluzione determinate problematiche (per esempio relative all'organico degli istruttori) da troppo tempo mascherate con artifici che incidono poi sulla qualità dell'insegnamento nelle nostre Scuole.

I "commissari", in questo senso, non vogliono essere (come magari qualcuno ha erroneamente interpretato, e la precisazione è dovuta a seguito di una lettera pervenuta) dei carabinieri o dei controllori di qualità, ma semplicemente delle persone disposte a venire presso la vostra Scuola per conoscervi e confrontarsi con voi; persone pronte ad **ascoltare** le vostre esigenze e a fornire eventuali suggerimenti (i "referenti di zona" invece, lo ricordiamo, sono le persone della Commissione regionale geograficamente più vicine alle singole realtà e quindi immediatamente consultabili per qualsiasi esigenza).

Infine, che nessuno perda di vista i **corsi per istruttore di alpinismo, regionale e nazionale**. Mi auguro infatti che, mirando ad una maggior professionalità nelle nostre Scuole, a questi corsi partecipino parecchi istruttori, tutti ben preparati e motivati.

Buona lettura.

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

Antonio Radice

LETTERA APERTA ALLE SCUOLE

La Commissione Regionale Lombarda scrive ai direttori e agli istruttori di tutte le Scuole



Caro direttore,
cari istruttori della Scuola

la Commissione Regionale che è stata da poco eletta ha, tra i propri compiti, anche quello di promuovere e salvaguardare sia la qualità, sia l'uniformità dell'insegnamento alpino del CAI nella nostra regione (e non solo quello di vidimare i nullaosta per i corsi come qualcuno potrebbe distrattamente pensare...)

In qualità del mandato conferitoci, abbiamo dunque deciso di rimboccarci le maniche (certi di trovare in tutti voi la massima disponibilità) e di metterci al lavoro per effettuare una verifica delle attività e delle realtà vissute nelle varie Scuole.

Una specie di censimento delle Scuole lombarde, per capire davvero "chi siamo", "quanti siamo", "cosa facciamo".

Questo primo passo è ovviamente doveroso per individuare, laddove se ne ravveda poi la necessità, quelle linee guida capaci di determinare un miglioramento complessivo del nostro essere Istruttori del CAI, attraverso le Scuole di alpinismo che rappresentiamo.

Verremo dunque a trovarvi, nei prossimi mesi... Prima di tutto per ascoltare quali esigenze e quali problemi viva oggi la vostra Scuola, ma anche per fornire un'eventuale aiuto o dare suggerimenti relativi ad esperienze magari già vissute e superate da Scuole vicine alla vostra.

Perché questo nostro incontro possa essere davvero costruttivo, abbiamo focalizzato l'attenzione su alcuni punti che, in modo prioritario, ci piacerebbe discutere serenamente con voi.

Una specie di "ordine del giorno" che va comunque considerato aperto a qualsiasi altro contributo o argomento dovesse risultare per voi importante.

UN PICCOLO SFORZO RICHIESTO AL DIRETTORE DELLA SCUOLA

In occasione della visita della Commissione alla vostra Scuola, il Direttore avrà l'ingrato compito di preparare:

- un elenco, il più possibile aggiornato, degli istruttori (titolati e non) operativi nella Scuola stessa
- una piccola relazione sulle attività svolte dalla Scuola negli ultimi anni (corsi, aggiornamenti, ecc.)
- un sunto delle esigenze e degli eventuali problemi riscontrati, in seno alla Scuola, nel corso delle attività degli ultimi anni; un accenno ai rapporti con la sezione o le sezioni di riferimento della Scuola
- una copia del regolamento della Scuola

LO ZAINO

Lo Zaino è, e può diventare sempre più, un utile mezzo di informazione e di aggiornamento specificamente rivolto agli Istruttori del CAI. Ci piacerebbe che la Direzione della Scuola si impegnasse per una sua diffusione tra i propri Istruttori (titolati e non).

PERCORSO PERSONALE DELL'ISTRUTTORE

A tutti noi sta a cuore che, nelle nostre Scuole, insegnino istruttori alpinisti capaci, esperti ed aggiornati. In questo senso, ci piacerebbe sapere "come", secondo la vostra tradizione o le regole che vi siete dati, vengono scelti i nuovi istruttori che ne faranno parte.

- Noi, intanto, ci permettiamo di suggerire almeno 1 anno di "training" prima di promuovere un Istruttore sezionale (Aiuto Istruttore): durante il periodo di training il "candidato

istruttore” segue il corso/i corsi della Scuola (uscite pratiche e lezioni didattiche), partecipa ad aggiornamenti e riunioni, ma non sale da primo di cordata.

Il futuro istruttore avrebbe così tempo e modo di uniformarsi ai metodi di insegnamento della Scuola e al tipo di didattica richiesta dal CAI. La Direzione della Scuola, d'altra parte, avrebbe modo di controllare sul campo l'adeguatezza del “candidato” al ruolo di Istruttore.

- Secondo noi, inoltre, chi diventa Istruttore sezionale (Aiuto Istruttore) dovrebbe aver maturato una significativa e personale esperienza alpinistica di almeno due anni. Alcune Scuole, in tal senso, richiedono ai nuovi Istruttori sezionali un minimo curriculum alpinistico, adeguato al tipo di corso in cui sono destinati ad operare. Ci sembra una buona cosa.

Tutti i nuovi Istruttori sezionali (Aiuto Istruttori) dovrebbero essere informati sulle responsabilità civili e penali che vengono ad assumersi, in quanto istruttori, e responsabilizzati riguardo alle sempre maggiori conoscenze e capacità richieste a un istruttore CAI. L'auspicio è che l'ingresso nella Scuola di un nuovo istruttore sia sempre più inteso come l'inizio di un percorso formativo: ci si aspetta, cioè, che essi vogliano qualificare il proprio ruolo attraverso i Corsi regionali, prima, e i nazionali, in seguito.

L'ORGANICO DELLA SCUOLA

- Per garantire agli allievi sempre maggior sicurezza e una migliore qualità della didattica, si raccomanda alla Direzione un costante monitoraggio sulla presenza e sulle attività degli Istruttori della Scuola.

Gli istruttori che svolgono scarsa attività alpinistica o che risultano poco (o per niente) presenti nella Scuola, durante l'anno, presentano in genere minori garanzie di affidabilità rispetto a chi invece si tiene aggiornato ed opera con continuità in montagna e nella Scuola. Pensiamoci.

- Chi, come e quando aggiorna gli Istruttori della Scuola? E' importante che chi insegna in una Scuola del CAI abbia la possibilità, con una certa frequenza, di svolgere esercitazioni, di essere formato e informato su tecniche e manovre, vecchie e nuove (non si finisce mai di imparare...). A questo proposito, ricor-

diamo che la Direzione della Scuola è tenuta a far pervenire alla CRLSA richiesta di nullaosta per tutti gli aggiornamenti dei propri istruttori.

ORGANIZZAZIONE E SVOLGIMENTO DEI CORSI

- Si raccomanda la massima trasparenza nella compilazione dei nullaosta per lo svolgimento dei Corsi. Chiediamo cioè che vengano inseriti nel nullaosta solo gli istruttori effettivamente disponibili, cioè quelli che, in concreto, operano nella Scuola e nel corso in oggetto. Questa precisazione è dovuta in quanto i modelli per i nullaosta, purtroppo, si prestano ad alcuni equivoci cui vorremmo porre rimedio, con il vostro aiuto, fintanto che non saranno predisposti i nuovi modelli.

- C'è evidentemente la necessità che i corsi, tutti, siano qualificati attraverso la presenza (non nominale ma reale) di istruttori titolati: si ricorda che il rapporto minimo consentito tra Istruttori titolati e Istruttori sezionali è 1 a 3 (ossia, tre Aiuto-Istruttori per ogni Istruttore titolato).

- Sarebbe bello che le Scuole del CAI, nell'organizzare i propri corsi, si distinguessero sempre più privilegiando la didattica dell'andare in montagna, piuttosto che l'andare in montagna “fine a se stesso”. L'obiettivo dei nostri corsi, crediamo, non dovrebbe essere quello di portare l'allievo “in gita” o a “fare una via” bensì quello di trasmettergli passione, conoscenze, tecniche e cultura.

CORSO REGIONALE

Ai Corsi regionali ci aspettiamo che vengano presentate candidature di alpinisti con la “A” maiuscola. Alpinisti già formati, con una solida esperienza alle spalle e con un curriculum adeguato. La Direzione della Scuola deve farsi carico di vagliare preventivamente le candidature e di promuovere solo quelle effettivamente rispondenti ai requisiti richiesti.

**La Commissione
Regionale Lombarda
Scuole di Alpinismo**

4 chiacchiere tra noi

Lo Zaino vuole diventare, anche e soprattutto, uno strumento di dialogo e di discussione tra istruttori del CAI. Per questo, l'indirizzo e-mail lozaino@cai-lombardia.it è a disposizione di chiunque abbia "qualcosa da dire" alla Commissione, alle Scuole, agli altri istruttori.

Le regole per la pubblicazione, sia ben chiaro, saranno ferree: daremo spazio solo ad argomenti di interesse generale, inerenti l'alpinismo (o comunque ad esso riconducibili), che possano stimolare riflessioni, pensieri e atteggiamenti in qualche modo utili al nostro essere istruttori del CAI.

Ho sbagliato tutto... Vado anch'io a fare l'Istruttore di Alpinismo Moderno

Piccola premessa.

- 1) Spero di non annoiarvi con un argomento che ricorda tanto la cara vecchia polemica "spit SI' - spit NO".
- 2) Dubito che le mie considerazioni possano essere tema da Commissione Regionale (anche se una presa di posizione, per un semplice discorso di DIGNITA', sarebbe secondo me necessaria).
- 3) Mi piacerebbe comunque sapere cosa ne pensate.

Tema: gli Istruttori di Alpinismo Moderno

Qualche dubbio lo avevo da tempo. ...

Ora ne sono certo.

Il signor Andrea Gennari Daneri* a Berlusconi gli fa una pippa. E al conflitto di interessi, pure. Sulla sua rivista, "Pareti" di marzo, ecco arrivare il suo primo corso per "Istruttore di alpinismo moderno" (per operare in ambiente montano e sulle vie a più tiri): periodo 4 - 8 settembre 2002.

Allora.

Mi va bene la libertà di impresa, mi va bene che chiunque possa fare soldi come meglio crede, anche creando ed alimentando un circuito di interessi che va dall'esercizio dell'attività arrampicatoria alla rivista che ne parla, passando per i mezzi (società e palestre) che tale attività consentono di esercitare...

Mi va bene pure la competizione e mi va bene la libera concorrenza; mi va anche bene un po' di movimento "giovane" e di sana innovazione...

MA

anche alla luce dei tanti dubbi e delle tante seghe mentali che "io", vituperato istruttore del CAI, rivolgo spesso a me

stesso interrogandomi sulla mia preparazione, sulla qualità del mio insegnamento e sulla mia esperienza, sulla didattica e sulla sicurezza del mio andare in montagna...

Cosa dovrei pensare di un Corso per "Istruttore di alpinismo moderno" che dura, udite udite, ben 5 giorni e che richiede, per l'ammissione, un semplice diplomino FASI oppure FIAR (ossia la certificazione di un bravo arrampicatore che, con ogni probabilità, non si è mai levato a più di 30 metri dal telo della corda)?

Semplice. Ho pensato esattamente questo:

1) Vuoi vedere che ho sbagliato tutto? Mi sono fatto il culo per quasi un anno di corso (ma solo dopo essere andato **per anni** in giro sui monti), mettendomi perfino a studiare il pino mugo, il letargo delle marmotte e i cirrocumuli mentre mi bastava andare da tale Gennari Daneri, pagare 130 Euro, e ritirare il diploma di Istruttore di alpinismo (e "moderno", mica un alpinismo "antiquato" come quello del CAI)!

2) Siccome le capacità editoriali non mi mancano (lo faccio per lavoro) e le giuste conoscenze neanche (ecchecazzo, più di 10 anni in giro per i monti... qualcuno avrà conosciuto, no?), allora anche io posso mettere su una Federazione Italiana.

Avrò così la mia rivista, la mia pubblicità, i miei corsi, i miei istruttori, le mie palestre e, soprattutto, **I MIEI SOLDI**. Bello no?... Distribuirò anche io pomposi titoli di "Istruttore" in cambio di soldi. Tutto legale, e in culo l'etica...

Etica? Che parola strana... Ma cosa vuoi che c'entri con l'insegnamento dell'alpinismo...

(Continua a pagina 7)

Mi manca solo un nome accattivante da dare a questa Federazione...

All'inizio avevo pensato a "F.I.G.A." Federazione Italiana Giovani Alpinisti ma l'acronimo risulta poco elegante nei confronti del gentil sesso. In fin dei conti anche le donne pagherebbero per miei innovativi corsi, e il cliente, si sa, ha sempre ragione...

No, ci vuole un altro nome.

Chi mi aiuta? Poi facciamo a metà, fifty fifty...

Massimo, IA (Istruttore Antiquato)

** Per chi non lo sapesse, il sig. Andrea Gennari Daneri (contro il quale non ho nulla di personale, bene inteso, anche perché non lo conosco) è editore, direttore e redattore del suo stesso giornale (Pareti); brillante scrittore, moderatore, firma del Web; arrampicatore valente, tracciatore e spesso anche sponsor delle sue stesse competizioni, proprietario (credo) di palestre, titolare o coordinatore di società sportive; ideatore, fondatore e presidente della FIAR (Federazione Italiana di ARrampicata) e, in un prossimo futuro (ci scommetto quello che volete...), proprietario di un'innovativa catena di negozi sportivi. E così il cerchio si chiuderà.*

Le Scuole lombarde del CAI alla manifestazione di Bormio 2002

Quello che segue è il breve resoconto di un appuntamento molto importante, tenutosi nella nostra regione, a cui la Commissione Regionale Lombarda ha aderito a nome di tutte le Scuole di Alpinismo.

Come certamente già sapete, il 2002 è stato proclamato dall'Assemblea Generale dell'ONU "**Anno Internazionale delle Montagne**".

L'anno che stiamo vivendo, dunque, costituisce un momento importante per cercare di affermare quei valori sintetizzati nella conservazione e nello sviluppo sostenibile delle regioni di montagna.

In questo spirito si è appena tenuta a **Bormio**, nelle giornate dell'11 e 12 maggio scorso, l'**Assemblea dei Delegati del CAI**.

Tale evento ha costituito l'occasione per organizzare una serie di manifestazioni dirette a far conoscere il territorio della Provincia di Sondrio e, più in generale, l'ambiente alpino e la sua cultura.

All'interno di tale manifestazione la **Commissione Regionale Lombarda Scuole di Alpinismo** ed il **Collegio regionale delle Guide Alpine** si sono fatte promotrici di un'importante iniziativa rivolta a far conoscere la pratica dell'arrampicata e, più in generale, dell'alpinismo.

Grazie alla sponsorizzazione di una nota ditta di attrezzature sportive è stata infatti installata, nel cuore di Bormio, e precisamente presso il Palaghiaccio, una struttura attrezzata per la pratica dell'arrampicata indoor (la stessa prestigiosa struttura

utilizzata anche in occasione di importanti manifestazioni a livello internazionale).

La presenza costante di **Guide Alpine** e di **Istruttori del CAI** ha permesso di iniziare alla pratica dell'arrampicata numerose persone, in gran parte giovani e giovanissimi. Il calendario della manifestazione è risultato così strutturato:

- giovedì, venerdì e sabato mattina **lezioni di arrampicata** per gli alunni delle scuole del bormiese;
- giovedì sera, venerdì sera e domenica mattina (in concomitanza all'esibizione di gruppi musicali e di intrattenimento presso il Palaghiaccio) **apertura al pubblico della struttura sportiva**, con possibilità di provare, nella massima sicurezza, l'arrampicata sportiva;
- sabato, pomeriggio e sera, **gara di arrampicata in parallelo**; circa una trentina di iscritti si sono dati battaglia per completare, nel più breve tempo possibile, il percorso di salita.

Discreta la partecipazione complessiva del pubblico, anche alla luce del periodo in cui si è svolta la manifestazione, segno che **l'interesse per l'arrampicata è in costante aumento** soprattutto presso i giovani.

Rimane in ogni caso l'augurio che le nuove generazioni non si limitino a praticare tale sport al chiuso delle palestre ma, cogliendo l'occasione dell'Anno Internazionale delle Montagne, possano proiettarsi anche all'esterno, alla scoperta dei valori della pratica dell'alpinismo.

Cristiano, IA

Montagne di carta

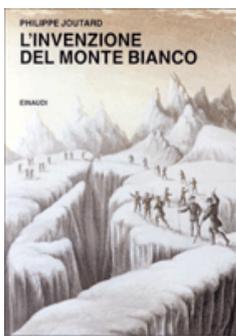
Con questa rubrica vogliamo aprire una finestra sul mondo della montagna, così come viene raccontata con carta e penna (anzi, tastiera). L'intento è quello di stimolare la curiosità di persone che, come noi, vogliono non solo effettuare salite in quota, ma anche approfondire gli aspetti culturali, filosofici e storici legati al VIVERE LA MONTAGNA. Per questo parleremo di libri... Libri non necessariamente "nuovi", ma che ci sono piaciuti e che, secondo noi, meritano di essere "condivisi" tra veri alpinisti.

L'INVENZIONE DEL MONTE BIANCO

di PHILIPPE JOUTARD

Edito da EINAUDI 1993

La conquista del Monte Bianco, nel 1786, segna una vera e propria svolta nella concezione dell'alta montagna (non a caso, a tale impresa viene storicamente associato l'inizio dell'alpinismo, così come noi oggi lo conosciamo). Soprattutto, il raggiungimento della vetta più alta del continente apre una mentalità nuova che porta a concepire la montagna, non più come spazio ignoto, bensì come luogo privilegiato sia per lo studio scientifico dei segreti della natura, sia per la contemplazione delle sue meraviglie. L'autore, alla luce delle considerazioni appena citate, si pone dunque alcune domande: possibile che la massima vetta delle Alpi sia stata "avvistata" solo alla metà del Settecento e, addirittura, conquistata parecchi anni più tardi? Possibile che il Monte Bianco, prima di essere conquistato, abbia dovuto essere scoperto, anzi inventato? Joutard, in questo libro, ripercorre allora le tappe con cui è maturata, nella coscienza dell'uomo, l'idea stessa di montagna. Lo fa partendo da Petrarca e dalla sua salita al Mont Ventoux (1336), continuando con l'impresa del Mont Anguille (salito per ordine di Re Carlo III, nel 1492), passando attraverso le osservazioni alpinistiche di Leonardo e attraverso il circolo degli umanisti riformati della Svizzera Tedesca (con A. Haller creatore della moda alpestre). Tutto per giungere, infine, proprio alla storica salita al Monte Bianco. Una salita non episodica, dunque, ma legata a una nuova figura della realtà, e dell'immaginario alpino, che si stava ormai radicando all'interno della cultura occidentale.



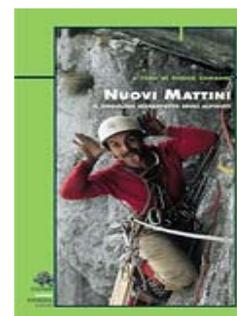
NUOVI MATTINI

Il singolare Sessantotto degli alpini

di ENRICO CAMANNI Edito da VIVALDA -

Collana "I Licheni"

Il famigerato "Sessantotto" non può essere considerato solo come un periodo storico contrassegnato da forti sommovimenti politici... E questo perché le componenti ideologiche che caratterizzarono tali frizioni, sociali e politiche, in realtà contagiavano un po' tutta la società occidentale, alpinisti compresi. Anche nell'ambiente alpinistico, infatti, le correnti idealistiche del periodo interagirono con gli uomini e con le loro motivazioni dell'andare in montagna, determinando scelte e direzioni diverse a seconda degli ambienti in cui tale periodo venne vissuto. Camanni, in questo libro, traccia una linea ideale che segue le varie correnti alpinistiche dislocate sull'arco alpino. Egli rileva come tali correnti si mossero "ideologicamente", per esempio cercando l'affrancamento dai fardelli della tradizione alpinistica (ossia la "lotta con l'alpe", il mito della vetta, il concetto di sacrificio e il rispetto delle gerarchie). Quella che si fa strada, nel Sessantotto dell'alpinismo, è invece un'ideologia che va alla ricerca di un nuovo rapporto con la montagna. Un rapporto fatto di viaggi in parete, giochi di roccia e relazioni umani basate sul "vivere insieme". Dalle valli Dolomitiche, attraverso la Val di Mello, sino alla Val dell'Orco, l'autore ci presenta una panoramica di svariati personaggi, famosi e non, tra cui molti nomi (Pietro Spirito, Gianni Battimeli, Tony Klingendrath, Guido Rossa e altri) che, pur restando sconosciuti alla grande massa, lasciarono comunque un'impronta indelebile nella storia dell'Alpinismo.



PROTEINE E CARBOIDRATI

SECONDA PARTE

Continuiamo a parlare di alimentazione sportiva, cercando di capire quali sono gli elementi che determinano il fabbisogno del nostro organismo, soprattutto in montagna.

Con il **Dr. Giuseppe Masera***
(Centro Studi di Via P. Ballerini 10,
20038, Seregno – MI) proseguiamo il viaggio nel metaboli-
smo del nostro corpo che si concluderà, poi, nel prossimo
numero.

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

LE PROTEINE

Che cosa sono le proteine?

Si tratta di **sostanze organiche azotate**, molecole complesse indispensabili all'uomo e costituite dalla **combinazione di** un numero variabile di **aminoacidi**. Le proteine costituiscono, infatti, le strutture principali dell'organismo umano. E poiché il corpo umano è in continuo rinnovamento, anche quando riposa, ecco che diventa indispensabile un **apporto proteico quotidiano, pari a circa 0,8 grammi di proteine per ogni chilo di peso corporeo**.

Questo fabbisogno è normalmente soddisfatto dall'alimentazione abituale di ciascuno di noi: **carne, pesce, uova, latticini e legumi** contengono infatti proteine in quantità.

Per un atleta, però, questo fabbisogno aumenta considerevolmente in base al tipo di sforzo: **per un ciclista di buon livello**, ad esempio, l'apporto di proteine è valutato in circa **1,6 grammi per chilo corporeo** (il doppio rispetto ad una persona "normale"). Ma perché questo

apporto supplementare di proteine, per chi pratica sport, è davvero importante? Consideriamo il corpo umano come una perfetta macchina sportiva: siamo tutti d'accordo nel ritenere che il motore di una tale macchina sia una parte importante,

no? Ecco, le proteine costituiscono il materiale per eccellenza utile a **costruire e mantenere efficiente** questo motore, ossia a costruire e mantenere efficienti i nostri muscoli. Se vi è un apporto di proteine insufficiente, l'orga-

nismo ad un certo punto (e cioè quando non avrà più riserve a cui attingere) andrà a cercare la propria fonte proteica nel tessuto muscolare stesso, con conseguenze negative di consumo e riduzione della massa muscolare magra.

Come si può evitare tutto questo? Ci sono, fondamentalmente, due possibili accorgimenti:

- il primo è quello più naturale, rappresentato da un'adeguata assunzione di **proteine**;
- il secondo è costituito da una corretta "supplementazione" di **aminoacidi ramificati**.

Per il primo punto, possiamo tenere conto del fatto che le proteine più importanti, definite **nobili**, sono quelle di **origine animale**: per esempio le **albumine**, presenti nel chiaro d'uovo, e le **lattoalbumine**, presenti nel latte vaccino. Le proteine che vengono abitualmente utilizzate nella dieta degli sportivi professionisti sono estratte dal latte ed ottenute con un pro-

(Continua a pagina 10)

**"E' INDISPENSABILE
UN APPORTO
PROTEICO
QUOTIDIANO"**

cesso di ultrafiltrazione che limita la presenza di grassi e di lattosio.

Per quanto riguarda il secondo punto, ossia l'altra possibilità di contrastare il catabolismo muscolare, dobbiamo introdurre il concetto di "supplementazione" con aminoacidi in forma libera.

Abbiamo detto che le proteine sono grandi molecole complesse, costituite da un numero variabile di aminoacidi. Tali aminoacidi sono uniti tra loro da legami peptidici ma, durante la digestione, vengono scissi: le proteine sono dunque assorbite, nell'intestino, sotto forma di aminoacidi singoli.

Gli aminoacidi, inoltre, si distinguono in:

- **aminoacidi essenziali** (devono essere introdotti con la dieta);
- **aminoacidi non essenziali** (possono venire sintetizzati dall'organismo).

Tra gli aminoacidi essenziali ve sono **tre** che hanno una struttura chimica particolare detta, appunto, "**a catena ramificata**".

Questa loro singolare struttura li rende diversi dagli altri aminoacidi, anche per gli effetti che hanno sul nostro organismo. **L-leucina**, **L-isoleucina**, **L-valina** (questi i loro nomi), infatti, sono i soli aminoacidi che vengono metabolizzati direttamente a livello muscolare permettendo così l'immediata ricostruzione ed il veloce recupero del muscolo stesso. Oltre a questa **funzione** detta "**plastica**", gli aminoacidi ramificati svolgono poi anche un'azione stimolante, nel senso che contrastando la formazione di serotonina a livello cerebrale, **ritardano nell'atleta la comparsa del senso di fatica**.

Ma non è ancora tutto... Altra importante funzione degli aminoacidi ramificati e, in particolare, di un quarto aminoacido, l'**Alanina**, è la **funzione energetica**. Gli aminoacidi, infatti, venendo ossidati dal muscolo, entrano nel metabolismo energetico come chetoacidi e, in presenza di **L-carnitina**, si rivelano utili nelle situazioni di aumentato catabolismo proteico (ad esempio nella parte finale di una prestazione a lunga durata).

Un quinto aminoacido decisamente importante, quanto meno da un punto di vista biochimico, è l'**Arginina**. Essa, stimolando la secrezione

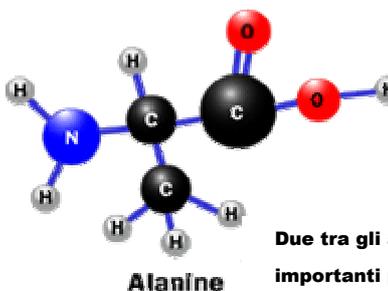
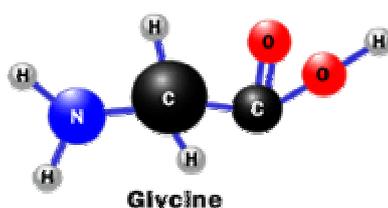
dell'ormone della crescita, permette l'utilizzo delle riserve di grasso a scopo energetico, svolgendo un ruolo determinante nella **riduzione del tasso di ammoniaca**

nel sangue (l'ammoniaca è un composto tossico prodotto dal metabolismo energetico degli aminoacidi). L'Arginina, inoltre, è indispensabile, con Metionina e Glicina, per la sintesi della **Creatina**. Cos'è la Creatina?

E' una molecola simile agli aminoacidi, con un ruolo molto importante: permette di immagazzinare considerevoli quantitativi di energia nei muscoli (5 grammi di creatina monoidrato corrispondono a circa 1 Kg. di carne fresca).

Nell'organismo umano la Creatina si trasforma in **Fosfocreatina** e costituisce una forma di riserva energetica particolarmente importante, soprattutto quando la produzione di ATP è ancora troppo bassa. La Crea-

"GLI AMINOACIDI A CATENA RAMIFICATA SERVONO ANCHE A RITARDARE LA COMPARS DEL SENSO DI FATICA"



Due tra gli aminoacidi più importanti per il metabolismo umano.

(Continua a pagina 11)

tina è indispensabile per l'accumulo ed il trasferimento di energia: se assunta con quantitativi corretti di aminoacidi e Carnitina diventa utilis-

sima per contrastare la comparsa dell'affaticamento muscolare, soprattutto nei casi di aumentato fabbisogno.

I CARBOIDRATI

Se torniamo al nostro esempio iniziale, quello della macchina da corsa, è evidente che, dopo aver messo a punto il motore (cioè i muscoli), è necessario sia disporre del **carburante** per metterlo in moto, sia del carburante per un eventuale "rifornimento in corsa". Insomma, dobbiamo curare che il nostro corpo non rimanga mai senza benzina. Abbiamo visto come gli aminoacidi ramificati e la creatina, infatti, possano essere utili per accendere il motore... ma se non facciamo il pieno di benzina la nostra macchina si fermerà quasi subito. 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. Ora, quale tra tutte le sostanze nutritive è quella migliore, ossia quella capace di fornire la migliore energia, cioè il miglior carburante?

I **grassi**, per esempio, rappresentano certamente la fonte energetica più importante, ma il loro utilizzo richiede un grande apporto di ossigeno e **tempi molto lunghi** (circa 60-90 minuti) per essere disponibili.

Le **proteine** costituiscono, come abbiamo appena visto, una sorta di "**combustibile di riserva**" dell'organismo: vengono utilizzate solo in condizioni estreme, che non dovrebbero mai verificarsi in un soggetto allenato.

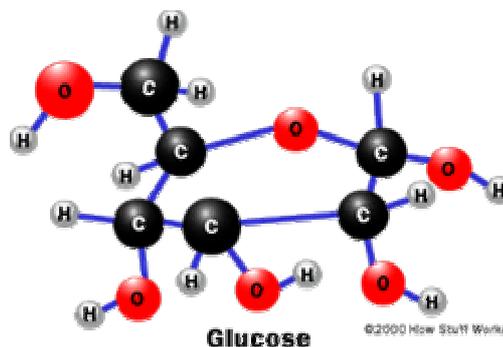
I **carboidrati** invece, essendo sostanze che, dopo l'assunzione, risultano subito disponibili, rappre-

"I CARBOIDRATI SONO LA BENZINA MIGLIORE PER IL NOSTRO ORGANISMO"

sentano proprio il **combustibile ideale** per l'organismo. Non tutti i carboidrati, però, sono uguali... E, allora, ecco che sarà importante la

scelta dei **carboidrati giusti al momento giusto**. I carboidrati (a volte anche semplicemente chiamati "**zuccheri**") sono presenti in numerosissimi alimenti di uso comune (dalla **pasta** alle **patate**, dal **riso** al **pane**, dal **miele** alla **marmellata** ecc...).

Essi si distinguono tra loro per la struttura chimica: possono essere **semplici o più o meno complessi**. Tale struttura è importante perché da essa dipendono, in gran parte, i **tempi della permanenza nello stomaco** (fase di digestione) e, di conseguenza, anche la velocità con cui essi si rendono "**disponibili**" come carburante.



Una molecola di glucosio.

I carboidrati si dividono essenzialmente in:

- **monosaccaridi o zuccheri semplici (glucosio e fruttosio)**. Tali carboidrati, per noi, hanno un comportamento simile alla carta quando brucia: energia immediata, ma di breve durata.
- **disaccaridi (saccarosio e miele)**. Si tratta di carboidrati che si trasformano velocemente in zuccheri semplici.
- **oligosaccaridi (maltodestrine)**, che si comportano come piccoli pezzi di legno. Per bruciare impiegano più tempo della carta ma, per contro,

(Continua a pagina 12)

forniscono energia che dura nel tempo (ottima cosa per uno sportivo).

- **polisaccaridi** o **zuccheri complessi (amidi)**. Carboidrati paragonabili ai grossi ceppi di legna: per bruciare impiegano parecchio tempo ma, nel contempo, risultano eccellenti per caricare le riserve energetiche durante la giornata (da qui l'importanza di una ricca colazione mattutina, sottolineata spesso nelle diete).

E' chiaro come la **molecola di glucosio** sia presente in quasi tutti i carboidrati (per il fruttosio faremo un discorso a parte e poi vedremo il perché). Durante l'attività sportiva, il nostro organismo utilizza **prima il glucosio presente nel sangue circolante, poi**, dopo pochi minuti, inizia a prelevare il **glucosio di riserva**. Questa riserva si chiama glicogeno e si trova nei due serbatoi principali dell'organismo: i **muscoli** ed il **fegato**.

Vediamo in dettaglio come avviene questo rifornimento. Durante lo sforzo fisico, il glicogeno muscolare viene "demolito" a glucosio e viene bruciato per produrre energia. Durante il riposo, poi, il glicogeno epatico viene a sua volta "demolito" a glucosio e, per mezzo del sangue, torna ai muscoli in modo da ripristinare le riserve di glicogeno muscolare. Le riserve di glicogeno epatico, infine, vengono ripristinate con l'alimentazione (pane, pasta, dolci, frutta). Come accade per le macchine da corsa, anche per un atleta può essere determinante riempire il più rapidamente possibile il proprio serbatoio, facendo scorte per ritardare o impedire il possibile esaurimento di glicogeno. In questo senso, **miscela di maltodestrine e di fruttosio**, assunte in dosi opportune, rappresentano il carburante ideale per l'organismo in azione.

Le **maltodestrine** sono zuccheri particolari: non sono dolci ma sono, invece, insapori. Questo rappresenta per noi un grosso vantaggio perché, anche assumendone in grande quantità,

esse non provocano senso di nausea come invece avviene con gli zuccheri "dolci". L'altro grandissimo vantaggio delle maltodestrine è dato dalla loro struttura. Si tratta infatti di lunghe catene che liberano, in modo lento e continuo, le molecole di glucosio.

Il **fruttosio**, al contrario, è molto dolce e, proprio come il glucosio, è uno zucchero semplice.

E' anch'esso, dunque, immediatamente disponibile ma, a differenza del glucosio alimentare (il cosiddetto "destrosio") e dello zucchero da tavola (il saccarosio) **non altera la glicemia in modo significativo**. La glicemia, lo ricordiamo, indica la presenza di zucchero nel sangue e viene controllata dall'insulina (un ormone prodotto dal

pancreas). Se si verifica un aumento troppo veloce della glicemia, il nostro organismo risponde producendo una grossa quantità di **insulina**. L'insulina brucia il glucosio presente nel sangue e blocca la trasformazione di glicogeno in glucosio (ipoglicemia reattiva): è come se la nostra macchina si "ingolfasse" perché troppa benzina è passata nel bruciatore (per cui, invece di accelerare, perde i colpi e si ferma). La stessa cosa avviene con l'assunzione di zucchero comune durante l'attività sportiva. Possiamo dunque concludere che una corretta assunzione di maltodestrine e fruttosio, prima e durante la prestazione, è indispensabile (gli atleti professionisti impegnati sulle lunghe distanze assumono frequentemente zuccheri di questo tipo). Infatti, se è vero che un utilizzo corretto di carboidrati non è sufficiente per vincere, è altrettanto vero che una scelta alimentare errata può compromettere gravemente la prestazione.



Il nullaosta

Attenzione: il nullaosta per il Corso deve essere inviato alla CRLSA almeno 60 giorni prima dell'inizio del Corso.

Anche alla luce di alcuni recenti episodi “poco raccomandabili”, siamo costretti a ricordare a tutte le Scuole e, quindi, a tutti i Direttori, che **i nullaosta per i vari corsi (tutti i corsi) devono pervenire alla Commissione Regionale 2 MESI PRIMA** dello svolgimento del corso stesso.

Senza con questo voler mettere in atto “minacce” di alcun tipo, facciamo però presente che la Com-

missione si sta muovendo per regolarizzare la raccolta dati ed il controllo dei Nullaosta dei corsi.

La conseguenza di tutto questo è che, in modo progressivo ma inevitabile, le Scuole dovranno imparare a rispettare le tempistiche previste dal regolamento. Ciò, infatti, costituirà un elemento essenziale affinché il nullaosta sia validato e accettato dalla Commissione.

Appuntamenti

*Anche quest'anno la CRLSA intende riproporre alcuni incontri tematici dedicati espressamente agli aiuto-istruttori e agli istruttori di alpinismo. **Cominciate a segnare le date sulle vostre agende!***

- ▶ **29 novembre h. 21.00 - Sicurezza in cascata - a cura di Giuliano Bressan**
Brescia - Museo delle Scienze naturali, via Ozanam



32° Corso Esame **per Istruttori Nazionali di Alpinismo**

E' ormai in svolgimento il Corso organizzato dalla Scuola Centrale di Alpinismo per qualificare i nuovi Istruttori Nazionali. Ricordiamo gli appuntamenti per i candidati ammessi al Corso:

- ▶ **01/06 luglio 2002 - Gran Paradiso** (parte ghiaccio)
- ▶ **07/15 settembre 2002 - Brenta** (parte roccia).



LE REGOLE DEL “GIOCO”

“Le Scuole di alpinismo hanno come scopo principale quello di fornire agli allievi dei propri corsi le nozioni indispensabili per praticare con sicurezza l'alpinismo”.

“Gli istruttori costituiscono la componente basilare dell'attività tecnica, culturale e didattica delle Scuole e dei corsi CAI”.

Se è dunque vero che le Scuole di Alpinismo devono insegnare la pratica **in sicurezza** dell'alpinismo, è altrettanto vero che ogni Scuola esiste in quanto costituita dai suoi istruttori... E' quindi fondamentale, perché una Scuola possa perseguire il proprio scopo, che tali istruttori siano persone preparate tecnicamente, culturalmente e didatticamente.

Palesemente, un tipo di preparazione così ampia non può avvenire in un Corso, quello regionale, che dura forzatamente pochi giorni!

E' per questo che ci sentiamo di ribadire, con forza, la necessità che la formazione di un Istruttore di Alpinismo debba essere curata soprattutto dalla sua Scuola di appartenenza.

Una necessità che, si badi bene, è poi anche un preciso dovere.

Chi ci aspettiamo di accogliere, dunque, a questo **15° Corso per Istruttori di Alpinismo?**

Aiuto-Istruttori che godano di piena fiducia da parte della Scuola o della Sezione che li promuove;

Aiuto-Istruttori che abbiano già una certa esperienza didattica alle spalle e che abbiano svolto una discreta attività alpinistica personale;

Aiuto-Istruttori la cui preparazione complessiva sia certificata personalmente dalla direzione della Scuola.

Solo così sarà possibile, per la Scuola Regionale, condensare negli appuntamenti previsti per il Corso le cose davvero importanti: la promozione dell'uniformità didattica, l'aggiornamento e la verifica delle capacità alpinistiche, didattiche e culturali dell'aspirante Istruttore.

*La Commissione Regionale
Scuole di Alpinismo Lombarde*

La Scuola Regionale Lombarda

15° Corso per Istruttori di Alpinismo

PRO MEMORIA

► Il termine di presentazione delle domande è fissato per il 14 luglio 2002 (dovranno pervenire direttamente alla CRLSA)

► I candidati verranno ammessi sulla base dell'attività alpinistica e didattica risultante dai curriculum certificati e firmati dal Direttore della Scuola di appartenenza

L'ASSICURAZIONE DEL CAI

Riepilogo informativo relativo ai massimali e agli indennizzi previsti dalla formula assicurativa CAI.

Importi validi dal 01-01-2002 (Circolare n.21/2001 - Lo Scarpone n. 11 novembre 2001).

POLIZZA INFORTUNI

COMBINAZIONE A	Titolati	Aiuto	Allievi	Euro
massimale caso morte	x	x	x	51.645,69
massimale invalidità permanente *	x	x	x	77.468,53
massimale spese di cura **	x	x	x	1.549,37
indennità ricovero giornaliera ***	x	x		25,82
premio annuale (a carico della sede)	(x)			126,02
premio annuale		x		126,02
premio giornaliero		x	x	2,32

COMBINAZIONE B	Titolati	Aiuto istruttori	Allievi	Euro
massimale caso morte	x	x	x	103.291,38
massimale invalidità permanente *	x	x	x	154.937,07
massimale spese di cura **	x	x	x	1.549,37
indennità ricovero giornaliera ***	x	x		25,82
R.C. attività personale (limite per sinistro)	x			1.032.913,80
R.C. attività personale (limite per persona/cose/animali)	x			516.456,90
integrazione annuale	x			67,14
integrazione semestrale (per l'anno di nomina)	x			33,57
premio annuale		x		253,06
premio giornaliero		x	x	4,65

Franchigia (per entrambe le combinazioni)

* Franchigia per invalidità permanente	5 punti (fino al 20%)
** Franchigia per spese di cura	103,29 Euro
*** Franchigia per indennità di ricovero	2 giorni

POLIZZA RESPONSABILITA' CIVILE

Valida solo per le giornate di attività didattica indicate nel nulla osta del corso

	Titolati	Aiuto istruttori	Allievi	Euro
R.C. attività didattica (limite per sinistro)	x	x	x	2.065.827,59
R.C. attività didattica (limite per persona/cose/animali)	x	x	x	2.065.827,59
premio giornaliero	compreso nel premio della polizza infortuni			

Comunicazioni dalla CRLSA-CNSASA

ATTENZIONE! L' indirizzo a cui inviare i nullaosta e le relazioni di fine corso 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**

Situazione nullaosta al 17/05/02 richiesta pervenuta relazione fine corso

Ai direttori delle scuole

Anche in questo numero de Lo Zaino troverete allegati alcuni moduli utili per le varie attività/esigenze della Scuola. Vi raccomandiamo di fotocopiarli in quantità in modo da averne sempre di disponibili.

Il vecchio indirizzo e-mail della Commissione (cai.crlsa@libero.it)

verrà progressivamente disattivato.

E' ora attivo l'indirizzo cai.crlsa@cai-lombardia.it

Tutte le variazioni di organico e gli eventuali cambiamenti di indirizzo degli istruttori vanno comunicate alla CRLSA.

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

	Scuola	A1	AR1	AR2	AG1	AG2	ARG1	ARG2	AL	Agg
1	Adamello (CAI Brescia)		22/04	22/04						
2	Alpitem (Scuola autonoma)		30/03							
3	Alta Brianza (Intersezionale)						24/01			
4	Alto Lario (Intersezionale)	05/05	02/03							
5	F. Berti (CAI Monza)									
6	L. Bombardieri (Intersezionale)	16/03	18/03							
7	Renzo Cabiati (CAI Seregno)	08/02								
8	CAI Corsico						18/02			
9	CAI Lovere						18/03		18/03	
10	Carugati-Gilardoni (CAI Grigne)									
11	Colibri (CAI Gallarate)						18/03			
12	Corvi (Intersezionale)		22/04							
13	Nino Della Bosca (CAI Malnate)	02/03								
14	G. Della Torre (Intersezionale)				26/04					
15	Mario Dell'Oro (CAI Carate Brianza)	28/01								
16	Edelweiss "Roberto Masini" - Milano									05/03
17	F.A.L.C. - Milano	02/04								
18	Sesto Gnaccarini (CAI Bozzolo)	02/03								
19	Gabriele Grignani (CAI Pavia)									
20	Remo e Renzo Minazzi (CAI Varese)						02/03			
21	Moccia Morari (CAI Mantova)		22/04							
22	N. Nosedà Predaglio (CAI Como)						18/03			18/03
23	Orobica (Intersezionale)	08/03	08/03							
24	Padana (CAI Crema, Cremona)	18/03	18/03							
25	A. Parravicini (CAI Milano)	04/03								
26	Bruno Paterno (CAI Cinisello B.)		16/02							
27	L. Pelliccioli (CAI Bergamo)	18/02	18/02	18/02						
28	A. Piacco (CAI Valmadrera)		18/03		18/03					
29	Ragni della Grignetta (CAI Lecco)		02/03							
30	G. Romanelli (CAI Castiglione d. S.)	02/03								
31	Silvio Saglio (CAI SEM - Milano)	11/02	28/01							
32	Val Ticino (Intersezionale)									
33	Val Seriana (Intersezionale)	16/03	16/03							
34	Valle Canonica (CAI Cedegolo)	15/05								
35	Valle del Seveso (Intersezionale)						16/05			
36	Valle dell'Adda (Intersezionale)	29/04								
37	Valle S. Martino (CAI Calolziocorte)	02/03								
38	Valtrompia (CAI Valtrompia)									
39	Vico de Michelis (CAI Breno)						26/04			