

# Materiali ed Equipaggiamento



21° CORSO DI SCIASCURSIONISMO 2021-22



# SOMMARIO

- **Materiali**

1. Sci
2. Attacchi
3. Scarponi
4. Pelli di foca
5. Bastoncini eventualmente con rondelle di ricambio
6. Kit di soccorso (ARTVA, pala e sonda)
7. Thermos per tè o bevande isotoniche/Borraccia
8. Casco (facoltativo)
9. Occhiali da sole/maschera da sci
10. Crema solare FP > 30
11. Burrocacao con fattore di protezione
12. Telo termico
13. Pronto soccorso, medicine personali
14. Alimenti
15. Lampada frontale
16. Saccolenzuolo e ricambi per la notte (se pernotta in rifugio)
17. Telefono ben carico per eventuali chiamate di soccorso
18. Batterie di ricambio per ARTVA e frontale/powerbank per telefono
19. Zaino con coprizaino
20. Nastro adesivo, laccetti, paraffina/sciolina
21. Cinghietti per gli sci in mancanza di skistop
22. Carta topografica, bussola e altimetro o GPS
23. Coltellino multiuso, attrezzi, kit riparazioni
24. Tessera CAI e Greenpass, macherina FP2

- **Equipaggiamento, abbigliamento outdoor**

1. Intimo: maglia e calzamaglia
2. Pantaloni invernali
3. Giacca pile o materiale equivalente/softshell
4. Gilet antivento
5. guscio impermeabile
6. Piumino/micropile/ maglione
7. Guanti/moffole/sottoganti/sovraganti (utile avere un ricambio)
8. Berretto caldo/cuffia/passamontagna
9. Buff/paracollo/foulard
10. Berretto leggero con visiera (utile in primavera e quando nevica)
11. Calze
12. Ricambi asciutti e sacchetti impermeabili



## INTRODUZIONE EQUIPAGGIAMENTO

L'escursionismo in inverno con o senza gli sci richiede un po' più di know-how e preparazione dell'equipaggiamento, ma con i giusti accorgimenti può diventare un'attività davvero gratificante.

Con questi suggerimenti per le escursioni invernali, avventurarsi sulla neve sarà un'attività sicura, facile e divertente, indipendentemente dal periodo dell'anno o dalla quantità di neve.



## **INNAZITUTTO LO ZAINO**

- Per gite in giornata uno zaino di circa 30-35 litri è sufficiente per contenere tutto l'equipaggiamento e i materiali per lo sciscursionismo. In caso di acquisto considerare anche utilizzi futuri con pernottato in rifugio per il quale può servire una capacità maggiore
- Per un utilizzo con gli sci verificare la possibilità di poter agganciare gli sci allo zaino per le situazioni dove conviene spostarsi a piedi ed è opportuno avere le mani libere

## MAGLIA INTIMA TERMICA: IL PRIMO STRATO A CONTATTO CON LA PELLE

---

- Indossare diversi strati fin da subito però può portare molta sudorazione che può rivelarsi pericolosa.
- Il sudore che si deposita sulla pelle raffredderà il corpo molto velocemente, creando un ambiente ideale per l'ipotermia.
- Iniziare l'escursione sentendo un «po'» di freddo può essere incredibilmente difficile, ma il corpo si riscalda rapidamente e mentre ti muovi ti sentirai abbastanza a tuo agio.



# MAGLIA INTIMA TERMICA: IL PRIMO STRATO A CONTATTO CON LA PELLE

---

- La maglia intima termica è così importante per noi da essere presente in quasi tutte le nostre uscite a piedi e sugli sci. Una maglia termica leggera, traspirante e aderente al corpo è l'alleato ideale non solo nei mesi più freddi (maniche lunghe) ma anche nelle mezze stagioni (maniche corte).
- ne esistono di diversi tipi e possono essere usati per i nostri scopi, tipicamente si usano fibre sintetiche poliestere o polipropilene ma anche la lana merinos è ottima (meno problemi olfattivi per un uso di più giorni..)
- Sconsigliato il cotone che, asciugandosi lentamente dal sudore, lascia la superficie della pelle fredda e può provocare problemi anche importanti da raffreddamento





## PANTALONI DA SCIALPINISMO/TREKKING INVERNALI

---

- Le giornate più fredde ci hanno aperto gli occhi su una triste verità per le nostre finanze: i pantaloni da trekking estivi portati insieme a un buon paio di leggings/calzamaglia, non sostituiscono un pantalone da scialpinismo o trekking invernale
- Ne esistono anche di molto termici, per le nostre escursioni sono sufficienti quelli di medio peso, indossati sopra la calzamaglia nelle giornate più fredde. Eventualmente dei copripantaloni impermeabili possono essere portati nello zaino in caso di particolare maltempo o pioggia (si spera che non succeda mai sciando!)
- Da evitare pantaloni che si possono inzuppare d'acqua e non si asciugano rapidamente

# GIACCA IMPERMEABILE

- Necessaria giacca impermeabile di tipo “guscio” sottile che può essere arrotolata in modo compatto nello zaino ed utilizzata sempre in discesa o nelle soste.
- Goretex consigliato ma non indispensabile, esistono materiali validi alternativi meno costosi. Il Goretex richiede anche attenzione nella conservazione perchè non si danneggi la superficie idrorepellente e idrofobica.
- Sconsigliata giacca imbottita da sci da discesa, troppo calda in salita e ingombrante nello zaino



# STRATI TERMICI

- Sopra l'intimo occorre indossare almeno uno strato termico che può essere una giacca pile (ne esistono di vari tipi, evitare quelli più ingombranti) oppure meglio un "softshell" antivento o un piumino sottogiacca di tipo sottile, il piumino offre in genere il miglior rapporto peso/protezione termica.
- In caso di freddo intenso uno strato aggiuntivo, per esempio in micropile, può essere utile
- Può essere utile un gilet antivento
- I maglioni tradizionali in lana sono utilizzabili ma non sempre consigliabili in quanto, se bagnati, non si asciugano velocemente



# GUANTI/MOFFOLE

- I guanti sono molto importanti perchè le estremità del corpo sono le prime a soffrire in caso di freddo intenso. Di solito occorrono dei guanti più leggeri in salita, tipo quelli usati per lo sci da fondo mentre più pesanti in discesa.
- I guanti a “moffola” con solo il pollice staccato sono quelli più caldi. Una protezione termica aggiuntiva può essere fornita da sottoganti in lana sottile o seta e sovraguanti impermeabili.
- Sconsigliati i guanti in pile, quando bagnati non proteggono dal freddo





## CALZE

- Molto importanti per evitare vesciche da sfregamento i piedi, esistono calze con rinforzi apposta per sciatori.
- Protezione termica a seconda delle esigenze personali e degli scarponi in possesso

+

0



## CASCO

- Importante per la Sicurezza anche se non obbligatorio per gli adulti, anche in pista.
- Nota Il tipico casco da pista può essere eccessivamente caldo in primavera, specialmente se si intende utilizzarlo anche in percorsi scialpinistici dove è consigliabile utilizzarlo anche in salita, in tal caso un casco più leggero da alpinismo è preferibile

# BUFF/PARACOLLO/ SOTTOCASCO/ PASSAMONTAGNA

---

- Può essere molto utile un paracollo o “buff” sottile multiuso, può essere usato anche sotto il casco.
- Può servire un passamontagna in caso di temperature molto rigide



# THERMOS

---

- L'acqua è essenziale per le escursioni in qualsiasi periodo dell'anno. In inverno, può salvare la vita e ti terrà più caldo. Man mano che il corpo si disidrata, il sangue si ispessirà e muoverà il calore in modo meno efficiente. Rimanere idratato consente al corpo di far circolare il calore e mantenere tutto caldo dalla testa ai piedi.
- Preparati un thermos di acqua calda o tè per scaldarti oltre ad aumentare i livelli di idratazione.



# SCI



- Sci da alpinismo, più leggeri e flessibili di quelli da pista.
- Non sono accettati sci da fondo non laminati e nel corso di sciscursionismo SE2 sono sconsigliati gli sci stretti utilizzati nello sciscursionismo di base anche se laminati

# ATTACCHI E SCARPONI



- Possono essere utilizzati per il corso SE2 sia gli attacchi e scarponi da scialpinismo che quelli da telemark
- Ne esistono di diversi tipi e diverso peso, si consigliano modelli con caratteristiche intermedie, verificando che non siano troppo rigidi.
- Gli scarponi da telemark devono consentire il piegamento dell'avampiede sfruttando il "soffietto" anteriore (vedi foto).
- Alcuni scarponi sono utilizzabili solo con uno specifico attacco: attenzione alla scelta!
- Gli scarponi da pista, salvo eccezioni con attacchi di vecchio tipo (pesanti), non sono compatibili con gli attacchi da scialpinismo





## ATTACCHI DA SCIALPINISMO

- Molti modelli diversi, da quelli più moderni a sono di tipo “dynafit” vedi foto (dal nome del primo brevetto ora scaduto). Richiedono scarponi con i due fori sulla punta
- Importante il peso e l’affidabilità, disponibili modelli superleggeri, e.g. ATK, Kreuzspitze
- Possono alloggiare gli skistop molto utili per la sicurezza in caso di sgancio di sicurezza in caduta
- Altri attacchi di vecchio tipo, più pesanti, hanno il vantaggio di essere compatibili con scarponi da pista e.g. Diamir. (foto in alto a destra)
- Comodo l’alzatacco, sempre disponibile
- I rampanti non servono per il corso di sciscursionismo ma sono molto utili per gite scialpinistiche

NOTA IMPORTANTE per la sicurezza: il puntale deve essere regolato in posizione discesa o salita: ricordarsi che se in posizione salita (alzato, vedi foto in basso a sinistra) NON si sgancia



# ATTACCHI DA TELEMARK

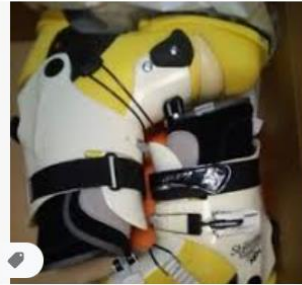


- Molti modelli diversi, da quelli più semplici a cavetto a quelli di ultima generazione molto simili agli attacchi da scialpinismo tipo “dynafit” (foto in basso) oppure con possibilità di alloggiare certi modelli di scarponi da scialpinismo con aggancio sulla suola (Lynx - NTN, foto in alto a sinistra)
- Importante il peso e l’affidabilità
- Da valutare per gli attacchi da telemark la possibilità di avere lo sgancio sulla punta degli scarponi per la modalità di salita, riducendo lo sforzo in salita
- Comodo l’alzatacco se disponibile
- Alcuni possono montare i rampanti, utili solo per un uso scialpinistico, non per il corso SE2





Scarponi da telemark asolo n. 41 - likesx.com - ... likesx.com



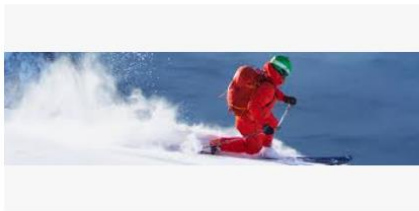
Scarponi da telemark Crispi Evo S... ebay.it · Disponibile



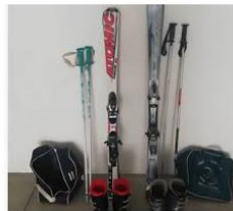
Telemark scarponi in vendita in Spor... keej.it



Telemark - chi siamo? da dove veniamo? un po' di st... saliinvetta.com



Scarponi da telemark | Telemark Pyrenees telemark-pyrenees.com



Telemark Scarpone usa... in-vendita.it



ALPINA Uomo BC 5 XC Telemark ... amazon.it



Telemark - Attrezzature sportive - ... kijiji.it



Scarponi Sci Alpinismo Uo... scarpa.net

## SCARPONI DA TELEMARCK

- Modello classico con caratteristico puntale a “papera” da 75 mm oppure esistono i modelli recenti compatibili con l’attacchino tipo “dynafit” (si notano i due forellini sulla punta dove si innesta il puntale a due pin, vedi foto sulla destra dell’attacco Meidjo).
- Possibili acquisti on-line come da immagine.
- Sconsigliati i modelli in cuoio o flessibili da sciescursionismo “leggero” vedi (foto scarponcino Alpina)



# PELLI DI FOCA

- Pelli ora sintetiche, non più di vera foca.
- Vari tipi: esistono anche in lana mohair più scorrevoli ma meno resistenti (e più costose)
- La maggior parte prevedono collante che richiede manutenzione
- Da evitare pelli da gara con poca tenuta
- Da tenere in considerazione il tipo di agganci solo per la punta degli sci o anche delle code
- Richiedono cura e manutenzione, sono da asciugare bene dopo l'uso



# KIT DI AUTOSOC CORSO ARTVA – PALA - SONDA

- Obbligatorio per tutte le attività fuoripista, materiale in noleggio compreso nella quota del corso.
- lezione del corso ad hoc

Nota: in caso di acquisto della pala, evitare le pale superleggere da gara che risultano molto fragili all'uso

