

Equipaggiamento e materiali – AL





Abbigliamento

Abbigliamento

Diamo delle indicazioni per le uscite "in montagna"

Per le uscite in falesia, in ambiente di fondo valle, facilmente accessibile, in cui è facile il rientro, sono sufficienti scarpe da ginnastica e abbigliamento "comodo".

I requisiti diventano tanto più impegnativi quanto più è "severo" l'ambiente.

Abbigliamento

Caratteristiche dell'abbigliamento:

- **isolamento**
- **traspirazione**
- **velocità di asciugatura** (e ridotto inzuppamento)
- **resistenza all'usura**
- **elasticità** per la mobilità

Primo strato a contatto con la pelle, traspirazione (Capilene e altre fibre sintetiche. Attenzione al cotone!). Anche per l'intimo.

Struttura a **cipolla**, intercapedini isolanti e facilità di regolazione.

Coprirsi e scoprirsi a seconda di accaldamento o soste. Non sempre facile durante la scalata.

Maglietta di ricambio!!! (a volte anche l'intimo)

Resistenza ad usura, rinforzi (attenzione ai capi troppo belli!!!)

Abbigliamento

Calze. Meglio se rinforzate.

Pantaloni. Leggeri, rinforzati, che asciugano in fretta. Non troppo larghi, ma che consentano la mobilità (attenzione al "cavallo").
Taschina utile per relazione, barretta, telefono..

Giacca. impermeabile e traspirante, difficile compromesso. Copertura gola. Cappuccio (meglio se può contenere il caschetto).
Maniche larghe e comode per mobilità (alzando le braccia non si dovrebbero scoprire i reni).

Giacca "guscio" / giacca imbottita.

A parte i piumini -per il grande freddo- esistono giacche/corpetti sintetici, compromesso tra ingombro, peso e isolamento.

Comunque un certo numero di pile e micropile + guscio sono un buon compromesso.

Abbigliamento

Cappello. Bene modelli semplici ed economici in pile (tipo Decathlon), possibile anche windstopper, passamontagna, ecc.

Guanti. isolamento e anti-abrasione (vedremo discorso assicurazione).

Per proteggersi dal sole (UV):

- **Occhiali**
- **Crema**

Scarpe/scarponi. Suola scolpita (Vibram), agganciabili all'imbrago.

Comunque, anche sull'abbigliamento ognuno ha le sue preferenze.



Attrezzatura

Attrezzatura

Zaino

Provare bene gli spallacci, le loro regolazioni e la cinghia in vita.

Cinghino pettorale.

No ingombranti tasche laterali.

Leggerezza (da vuoto!)

Due opzioni:

a) zaino più piccolo (30-35 l), corda all'esterno, qualche problema se molto materiale, ma comodo quando si scala

b) zaino più grande (ca 40, fino a 50 l), tutto il materiale all'interno, solitamente ha una migliore cinghia in vita, ma è più ingombrante nella scalata.

Porta-picozza è utile se si fa attività invernale e/o su ghiacciaio

Attrezzatura

Pila frontale. LED

Borraccia. Bene anche bottiglia di plastica (da cambiare di tanto in tanto. Purtroppo ne circolano tante, è facile rintracciarne una).
Meglio se agganciabile all'imbrago (se non uso lo zaino quando scalo).

Bastoncini. Meglio telescopici.

Telo termico di emergenza (pesa poco e ingombra poco)

Farmacia (medicines personali!!!)

Relazione salita, cartina, **strumentazione** (bussola, altimetro, GPS)

Telefonino (con numeri utili per chiamata rifugi e soccorso).

Orologio con sveglia, accendino, coltellino (ottimo anche il multiuso "svizzero", con qualche funzione)

Attrezzatura

Materiale fotografico

Matita e fogli di carta

Articoli per toilette

Sacchetto di plastica (per rifiuti e/o altra evenienza)

Documenti (tesserino CAI per es. per reciprocità all'estero, ...C.I., patente, ..gruppo sanguigno)

Materiale da bivacco (tenda, sacco a pelo, materassino, fornellino, pentole e stoviglie, cibo)

(tralasciamo materiale da bivacco in parete e altro materiale specifico)



Attrezzatura alpinistica

Attrezzatura alpinistica

Normativa e certificazioni:

UIAA

EN

CE

Corde: singola, mezze corde, gemellari (simboli: 1, 1/2, 00 rispettivam.)
Resistenza all'usura. Numero cadute standard. Trattamenti "everdry".

1 kN (kilo Newton)=100 kg peso

1 daN (deca Newton)=1 kg peso

20 kN = 2000 kg peso

Cordini:

Nylon ((diametro in mm)² x 20 = kg carico di rottura)

Kevlar (quasi nylon x3)

Dyneema (carico di rottura simile al kevlar)

È utile avere con se uno o più cordini "da abbandono"

NB: fattore di riduzione del carico di rottura se c'è nodo!! Circa 50%!

Attrezzatura alpinistica

Fettucce (meglio anelli con chiusura cucita, rispetto al nodo!)

Daisy chain (alcune cuciture deboli; sconsiglio)

Rinvii (altrimenti detti: preparati, coppie, express, ecc.). Fettuccia 22kN

Moschettoni. vari tipi (normali, H - assicurazione, K - ferrata)

Minimo 20 kN, se longitudinalmente e chiusi. Diverse tenute se aperto o se lavora trasversalmente!!

Vari sistemi lock: keylock, a filo, con dente.

Serve avere con sé qualche moschettone a ghiera di tipo H.

Imbracatura (imbrago). Bassa. Meglio se con cosciali regolabili.

Comoda per soste. Porta-materiale ampi!

Attenzione a chiuderla bene!

Attrezzatura alpinistica

Casco.

Scarpette.

Porta-magnesite.

Protezioni “veloci”:

Nut (blocchetti) e ...cava-nut!

Friend. Dispositivi a camme (attenzione alle modalità di posizionamento!)

Freni, discensori, piastrina multiuso

Martello e chiodi (attenzione alla posizione del moschettone nel chiodo!)

Maillon o moschettone da abbandono



Kit Corso Arrampicata

Kit Corso Arrampicata

Casco.

Imbrago.



Scarpette.

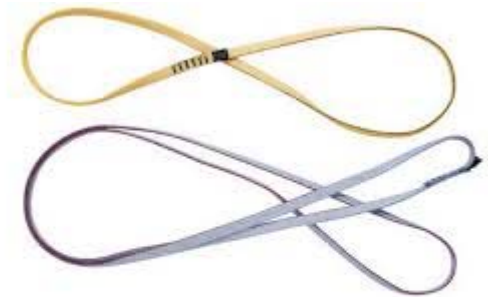
3 Moschettoni HMS a ghiera



Freno: Gri-Gri o Click-Up



Anello di Fettuccia 60 (1 giro spalla)



Kit Corso Arrampicata

Per AL2 (oltre al materiale per AL1):

- ATC o Reverso 3 oppure secchiello + piastrina
- 2 moschettoni a ghiera piccoli
- 2 cordini kevlar da 150 cm
- 1 fettuccia 2 giri spalla
- pila frontale
- Spezzone di corda (fornito dalla scuola) per soste e calate

Raccomandato:

- Porta-magnesite (richiesto AL2)
- Zainetto

