



Scuola di Alpinismo e Scialpinismo FALC

CORSO DI ARRAMPICARA SU ROCCIA AR1

Preparazione e condotta della salita

Premessa

- Il progetto di un'ascensione inizia a casa nel momento stesso in cui si inizia a pensare alla salita da compiere
 - Accurata pianificazione
- Conoscenza delle proprie capacità e di quelle dei componenti della cordata
 - Preparazione fisica e mentale
 - Preparazione tecnica, esperienza e prudenza
 - Equipaggiamento
- Stima del pericolo, non è possibile eliminare totalmente i pericoli di una ascensione in montagna
 - Pericoli oggettivi, dovuti all'ambiente alpino e alle condizioni meteorologiche
 - Pericoli soggettivi, dovuti alle capacità della cordata
 - Pericoli soggettivi, dovuti ad elementi esterni alla cordata

Premessa

1 - Pericoli oggettivi

- Scarsa visibilità
- Vento forte
- Temporali e fulmini
- Vetrato
- Valanghe
- Neve fresca
- Cambiamenti climatici e instabilità del terreno
 - Frane di pietre
- Caduta di sassi

Premessa

2 - Pericoli soggettivi

- Scarsa conoscenza dell'ambiente
- Scarsa preparazione tecnica
- Sottovalutazione del pericolo
- Eccessivo entusiasmo
- Stato d'animo e mentale inadeguato
- Cordata non equilibrata
 - La salita deve essere scelta in base alle capacità tecniche, condizioni fisiche e tenuta mentale dell'elemento più debole
- Rischio di caduta

Premessa

3 - Pericoli soggettivi esterni alla cordata

- Presenza di altre cordate a monte
 - Caduta sassi sulla cordata che segue
 - Coinvolgimento della cordata che segue in una caduta
 - Rallentamento dell'ascensione
- Presenza di altre cordate a valle
 - Rallentamento delle calate in doppia
 - Coinvolgimento della cordata in una caduta

Preparazione della salita

1. Fase di progettazione

- Casa
- Rifugio

2. Fase preliminare

- Sul posto il giorno prima o subito prima di iniziare l'ascensione
- Valutazione meteo
- Valutazione del terreno e scelta del percorso

3. Fase di conduzione

- Durante tutta l'ascensione
- Valutazione di tutte le situazioni ed imprevisti
- Valutazione di rinuncia in caso di situazione sfavorevole

Schema per pianificare la salita e orientare la scelta

1 – Formazione della cordata e scelta della salita

Condizioni degli alpinisti

- Situazione personale:
 - Forma fisica e allenamento
 - Condizione psicologica
 - Preparazione tecnica
- Compagni di cordata:
 - Esperienza alpinistica
 - Competenze tecniche (arrampicare da capocordata, progressione in conserva, effettuare manovre di corda e paranchi)
 - Capacità psico-fisiche

Condizioni della montagna

- Scelta del tipo di salita (gruppo montuoso, parete o cresta) in relazione a:
 - Stagione
 - Quota
 - Temperatura
 - Luoghi meno esposti alle scariche di sassi e ghiaccio

Schema per pianificare la salita e orientare la scelta

2 – Condizioni Meteo-Nivo

Condizioni Bollettino meteorologico

- Precipitazioni previste e visibilità
- Temperatura: con quota dello zero termico
- Venti: direzione ed intensità in riferimento alla quota (con 50Km/h cambiare itinerario o rinunciare)
- Previsioni a breve e medio termine

Informazioni complementari

- Gestori di rifugi, guide locali, ufficio guide, persone esperte e fidate

Schema per pianificare la salita e orientare la scelta

3 – Informazioni sulla salita

Guide di alpinismo, carte topografiche, tracciato di rotta

- Accesso al massiccio, avvicinamento al rifugio
- Caratteristiche dell'itinerario:
 - Accesso alla parete
 - Difficoltà
 - Dislivello
 - Quota
 - Orientamento dei versanti
 - Cancelli
 - Possibili vie di fuga
 - Itinerari alternativi
 - Discesa: sentiero o doppie (numero e lunghezza)
- Individuazione zone critiche:
 - Tratti esposti alla caduta di pietre e ghiaccio
 - Pendii pericolosi da attraversare
- Carte topografiche 1:25.000, bussola e altimetro - GPS
- Tracciato di rotta e (marcia al buio, zona sconosciuta, nebbia)

Schema per pianificare la salita e orientare la scelta

4 - Equipaggiamento e attrezzatura

In base a:

- Tipo di salita
- Difficoltà
- Caratteristiche
- Modalità del pernottamento (rifugio, bivacco, tendina, a cielo aperto)

Si scelgono:

- Equipaggiamento e viveri
- Attrezzatura alpinistica individuale
- Equipaggiamento ed attrezzatura collettiva
- Materiale di pronto soccorso

Guide alpinistiche

La scelta dell'ascensione più adatta si basa anche sulla consultazione di:

- Libri e manuali di alpinismo
- Testi (immagini e fotografie)
- Riviste di settore
- Internet
- Consultazione 'on-time' di amici che hanno svolto la salita da breve tempo

che forniranno indicazioni dettagliate riguardo a:

- Avvicinamento
 - Difficoltà
 - Dislivello
 - Quota
 - Orientamento
 - Ritorno
 - Tempi di percorrenza medi
 - Esistenza di eventuali rifugi o punti di appoggio
 - Possibilità di individuare percorsi alternativi
-

Classificazione delle difficoltà alpinistiche

Le difficoltà sono espresse con quattro tipi di indicazioni:

1. Difficoltà su roccia
 - Scala U.I.A.A. che utilizza numeri romani
 - Scala francese che adotta numeri arabi
2. Caratteristiche della via
 - Descrizione
3. Valutazione d'insieme
 - Livello tecnico
 - Impegno globale
 - Impegno psichico richiesto da una ascensione
 - Considerato l'isolamento
 - Variabilità di condizioni del terreno
 - Difficoltà di una ritirata
 - Ecc.

Classificazione delle difficoltà alpinistiche

1 - difficoltà su roccia - scala U.I.A.A. che utilizza numeri romani

I. primo grado. È la forma più semplice dell'arrampicata, bisogna già scegliere l'appoggio per i piedi; le mani utilizzano frequentemente gli appigli per mantenere l'equilibrio. Non è adatto a chi soffre di vertigini.

II. secondo grado. Qui inizia l'arrampicata vera e propria, che richiede lo spostamento di un arto per volta e una corretta impostazione dei movimenti. Appigli e appoggi sono ancora abbondanti.

III. terzo grado. La struttura rocciosa, già più ripida o addirittura verticale, offre appigli e appoggi più rari e può già richiedere l'uso della forza. Di solito i passaggi non si risolvono ancora in maniera obbligata.

IV. quarto grado. Appigli e appoggi divengono ancora più rari e/o esigui. Richiede una buona tecnica di arrampicata applicata alle varie strutture rocciose (camini, fessure, spigoli, ecc.), come pure un certo grado di allenamento specifico.

V. quinto grado. Appigli e appoggi sono decisamente rari e esigui. L'arrampicata diviene delicata (placche, ecc.) o faticosa (per l'opposizione o incastro in fessure e camini). Richiede normalmente l'esame preventivo del passaggio.

VI. sesto grado. Appigli e/o appoggi sono esigui e disposti in modo da richiedere una combinazione particolare di movimenti ben studiati. La struttura rocciosa può costringere a un'arrampicata delicatissima, oppure decisamente faticosa dov'è strapiombante. Necessita un allenamento speciale e forza notevole nelle braccia e nelle mani.

VII. settimo grado. Sono presenti appigli e/o appoggi minimi e molto distanziati. Richiede un allenamento sofisticato con particolare sviluppo della forza delle dita, delle doti di equilibrio e delle tecniche di aderenza.

Classificazione delle difficoltà alpinistiche

1 - difficoltà roccia - Comparativa scala U.I.A.A., Francese, YDS

Francia	UIAA	YDS			
1	I	5	7b	IX-	5.12b
2	II	5.1/5.2		/ IX	
3	III	5.3/5.4	7b+	IX	5.12c
4a	IV	5.5	7c	IX	5.12d
4b	IV+	5.6		/ IX+	
4c	V	5.7	7c+	IX+	5.13a
5a	V+	5.8	8a	IX+	5.13b
5b	VI-	5.9		/ X-	
5c	VI	5.10a	8a+	X-	5.13c
6a	VI+	5.10b	8b	X	5.13d
6a+	VII-	5.10c	8b+	X+	5.14a
6b	VII	5.10d	8c	X+/XI-	5.14b
6b+	VII+	5.11a	8c+	XI-	5.14c
6c	VIII-	5.11b	9a	XI	5.14d
6c+	VIII	5.11c	9a+	XI+	5.15a
7a	VIII+	5.11d	9b	XII-	5.15b
7a+	IX-	5.12a	9b+	XII	5.15c

Francese – Il sistema francese è un sistema riconosciuto a livello internazionale per la classificazione di vie sportive, cioè attrezzate con spit.

UIAA – Questo sistema è utilizzato in Germania, in altre aree dell'Europa dell'Est e in Italia per le vie classiche tradizionali.

YDS – Yosemite Decimal System è un sistema di classificazione comunemente usato negli Stati Uniti, inizia con un 5. seguito da un altro numero (sub-grade). I gradi da 1 a 4 si riferiscono alle passeggiate di difficoltà crescente, fino a raggiungere il 5, dove si iniziano ad usare anche le mani (scrambling) sulla roccia.

Classificazione delle difficoltà alpinistiche

1 - difficoltà roccia - Scala integrativa delle Difficoltà "R" "S"

I parametri utilizzati sono:

- **"R"** (rischio)
- **"S"** (lunghezza della spittatura).
- La lettera **"R"** è seguita da un numero da 1 a 6 che ne rappresenta livello di pericolosità (dove 1 è il rischio minore e 6 il rischio maggiore).
- La lettera **"S"** è seguita da un numero da 1 a 6 e la valutazione si intende relativa solamente alla distanza tra gli spit, dove 1 indica spit ravvicinati e 6 spit molto distanti (per vie spittate).

Classificazione delle difficoltà alpinistiche

1 - difficoltà roccia - Scala integrativa delle Difficoltà "R" "S"

R1	Facilmente proteggibile con protezioni sempre solide, sicure e numerose. Limitati tratti obbligatori. Lunghezza potenziale della caduta qualche metro al massimo e volo senza conseguenze.
R2	Mediamente proteggibile con protezioni sempre solide e sicure ma più rade. Tratti obbligatori tra le protezioni. Lunghezza potenziale della caduta qualche metro al massimo e volo senza conseguenze.
R3	Difficilmente proteggibile con protezioni non sempre buone e distanti. Lunghi tratti obbligatori. Lunghezza potenziale della caduta fino a 7-8 metri al massimo e volo con possibile infortunio o caduta senza conseguenze letali.
R4	Difficilmente proteggibile con protezioni scarse o inaffidabili e/o distanti che terrebbero solo una piccola caduta. Lunghi tratti obbligatori. Lunghezza potenziale della caduta fino a 15 metri con possibilità di fuoriuscita di ancoraggi e volo con probabile infortunio o caduta senza conseguenze letali e volo fino a 25 – 30 metri.
R5	Difficilmente proteggibile con protezioni scarse, inaffidabili e distanti che terrebbero solo una piccola caduta. Lunghi tratti obbligatori. Possibilità di lunghe cadute e di fuoriuscita di ancoraggi che può determinare un volo molto lungo con probabile infortunio o caduta senza conseguenze letali e volo di oltre 40m.
R6	Improteggibile se non per brevi e insignificanti tratti lontani dai passaggi chiave del tiro. Una eventuale caduta può avere conseguenze anche letali e può causare la fuoriuscita della sosta.

Classificazione delle difficoltà alpinistiche

1 - difficoltà roccia - Scala integrativa delle Difficoltà "R" "S"

S1	Spittatura normale come quella utilizzata in falesia. Distanza mai superiore ai 3/4 m tra uno spit e l'altro. Lunghezza potenziale della caduta qualche metro al massimo e volo senza conseguenze.
S2	Spittatura distanziata e tratti obbligatori tra le protezioni. Lunghezza potenziale della caduta una decina di metri al massimo e volo senza conseguenze.
S3	Spittatura a volte anche molto distante, passaggi quasi sempre obbligatori. Distanza tra gli spits anche superiore ai 5 metri Voli lunghi, ma non necessariamente pericolosi.
S4	Spittatura molto distanziata (oltre i 7 metri) passaggi obbligatori. Una caduta può provocare un infortunio o caduta senza conseguenze e volo fino a 20 metri.
S5	Spittatura oltre i 10 metri Passaggi obbligatori e tratti dove una caduta può facilmente provocare un infortunio (caduta su terrazzi e cenge al suolo). Anche le cadute senza conseguenze non sono mai inferiori ai 25m.
S6	Spittatura solo parziale e posizionata lontano dai passaggi chiave, tratti molto lunghi, anche superiori ai 20m, in cui una caduta può avere conseguenze anche letali. Anche le cadute senza conseguenze non sono mai inferiori ai 40 m.

Classificazione delle difficoltà alpinistiche

2 - caratteristiche della via

- Lunghezza,
 - Dislivello delle pareti misurato dalla crepacciata terminale o dall'attacco fino all'uscita o alla cima
 - Sviluppo per certe creste o per salite dallo svolgimento non lineare
- Continuità delle difficoltà
- Qualità della roccia
- Stato della chiodatura
- Pericoli oggettivi
- Possibilità di ripiegare o di deviare dalla via
- Ecc.

Classificazione delle difficoltà alpinistiche

3 - valutazione d'insieme

E' espressa con le seguenti sigle.

Possono essere completate con un (+) o un (-) per fornire una maggiore definizione:

F	facile
PD	poco difficile
AD	abbastanza difficile
D	difficile
TD	molto difficile
ED	estremamente difficile
EX	eccezionalmente difficile

Bollettino meteo

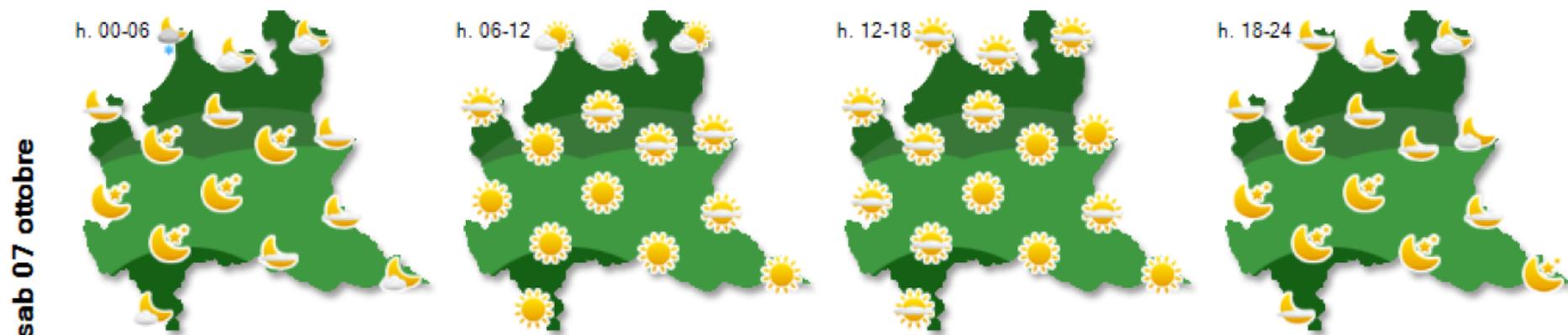
METEO LOMBARDIA

PREVISIONI METEOROLOGICHE PER LA LOMBARDIA

emesse **giovedì 05 ottobre 2017** alle ore **13.00**



Evoluzione generale. Il parziale allontanamento verso l'Atlantico dell'anticiclone delle Azzorre favorisce l'inserimento di tese correnti settentrionali sull'Italia, associate al transito di un fronte freddo da nord-ovest nella giornata di venerdì. Sulla Lombardia si assisterà al passaggio di nubi con scarsi fenomeni, relegati alle Alpi ed ai settori orientali della regione; nel contempo generale rinforzo dei venti da nord con Foehn sulla pianura occidentale e forti raffiche nel pomeriggio. Sabato soleggiato ovunque, temperature in sensibile calo in pianura e venti in attenuazione; domenica transito di innocua nuvolosità in seno al flusso di correnti settentrionali, ma senza fenomeni di rilievo.

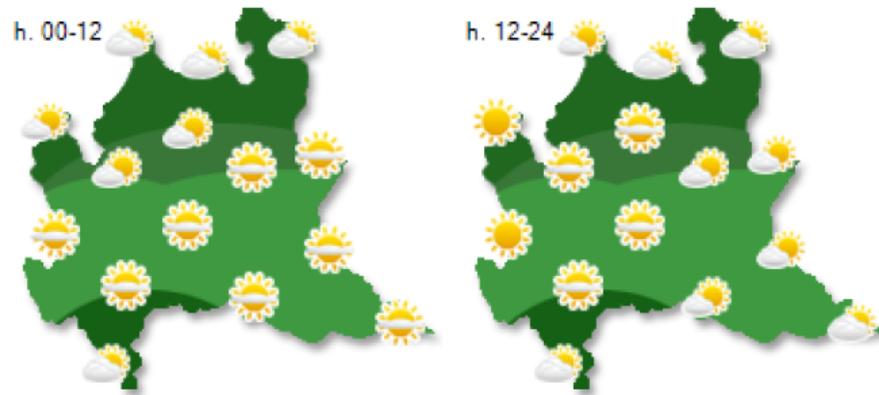


Stato del cielo: sereno o al più poco nuvoloso per transito di deboli velature, residui addensamenti al mattino sui rilievi Alpini di confine; nuovi addensamenti in serata sulle Alpi. **Precipitazioni:** assenti. **Temperature:** minime e massime in sensibile calo. In pianura minime intorno a 7°C, massime intorno a 18°C. **Zero termico:** intorno ai 2500 metri, in leggero rialzo nella seconda parte della giornata. **Venti:** in pianura deboli dai quadranti occidentali, in montagna deboli o moderati da nord.



Bollettino meteo

dom 08 ottobre



Stato del cielo: da nuvoloso a velato nella prima parte della giornata, schiarite sui settori occidentali nella seconda parte, insistono gli annuvolamenti sui settori orientali e sulle Alpi. **Precipitazioni:** assenti. **Temperature:** minime stazionarie o in lieve aumento, massime in rialzo. **Zero termico:** 2800 metri circa, in discesa in serata. **Venti:** in pianura deboli dai quadranti occidentali, in montagna moderati da nord-ovest.

Associazione delle Regioni e Province autonome dell'arco alpino italiano: <http://www.aineva.it/>
Svizzera <http://www.meteosvizzera.admin.ch/web/it/meteo.html>
Francia <http://france.meteofrance.com/france/montagne?81387.path=montagne>

Per approfondimenti rimandiamo al manuale meteorologia alpina AINEVA:
http://www.aineva.it/download/Manuale_meteo.pdf

Consultazione ascensioni

Esempi:

Spigolo Nord del Badile

Condizioni (ghiaccio, neve? condizioni avvicinamento (placca, ecc.), condizioni cima.

Info da rifugisti, da amici esperti, ecc.

Meteo (temperature, vento, "storia" delle precipitazioni), ore di luce.

Affollamento

Valutazione possibilità bivacco.

Che materiale? Zaino, cibo, abbigliamento.

Discesa?? (conoscere le varie possibilità)
Ritorno al punto di partenza?



Consultazione ascensioni Eempi

Abbiamo letto la relazione:
cosa portiamo?

Avvicinamento?

Doppie? Discesa?

Friends?

Discesa?

Affollamento?

Periodo migliore?

Meteo?

Soste?



Cosa mettiamo nello zaino (1/2)

Oramai avete deciso tutto della vostra gita – ma cosa mettete nello zaino?

1. LA FRONTALE
 2. Cibo ed acqua – commisurati alla via ed alle vostre abitudini – attenzione alla quota (= + acqua)
 3. Abbigliamento – (cappello e guanti, maglietta di ricambio, pailles, pantaloni, key way..)
 4. Avvicinamento: scarpe, scarponi o ciabatte?
 5. Occhiali da sole + crema;
 6. Corda/corde (mezze o gemellari) → doppie!
 7. Imbrago e scarpette (comode o performanti?)
 8. Rinvii (o coppie che dir si voglia)
 9. Caschetto – da mettere prima di arrivare sotto la parete;
 10. Secchiello, discensore, moschettoni vari;
 11. Cartina, altimetro e bussola;
 12. Relazione (anche di qualche via papabile vicina)
 13. Piccola farmacia;
 14. Telo riflettente;
 15. Telefono;
-

Cosa mettiamo nello zaino (2/2)

1. Friends – in generale un buon assortimento va dallo 0.5 al 3 della BD – richiesta fuori da questi campi sono generalmente specificate nelle relazioni;
 2. Nuts e cava-nuts;
 3. Chiodi – martello – utile anche per ribattere gli esistenti – inizio stagione;
 4. Cordini (spezzoni da abbandono, majont)
 5. Materiale particolare (friends molto grossi, eccentrici, cunei)
 6. Materiale per passi in artificiale;
 7. Bastoncini;
 8. Ramponi;
 9. Picozza;
10. Dove andiamo a berci una birra dopo??

Consultazione ascensioni

Alcuni esempi di siti in cui trovare relazioni su vie di roccia:

<http://www.gulliver.it/home/>

<https://www.camptocamp.org/>

<http://www.scuolaguidodellatorre.it/relazioni/roccia/>

<http://www.sassbaloss.com/pagine/arrampicate.htm>

Buone salite !!