

# Sci alpinismo, partono i corsi

di UGO MERLO

## *Dalla «Graffer» alle «Prealpi trentine» ecco le lezioni per sciare in sicurezza*

**P**er praticare lo scialpinismo (nella foto una competizione sul Lagorai) è necessario acquisire competenze tali da affrontare questa disciplina dello sci, di grande fascino, ben preparati. Ma non è da escludere la preparazione fisica.

L'andare in montagna richiede un certo allenamento, che permetta allo sci alpinista di affrontare con la necessaria forza gli itinerari. La scelta dei tracciati va effettuata in base anche a questo fattore: la preparazione atletica oltre a quella tecnica.

È bene distinguere salita e discesa. La prima richiede la conoscenza dei metodi di ascesa, a seconda del tipo di pendio. Se non è ripido potrà essere effettuata salendo lungo la linea di pendenza della montagna. Quando le pendenze diventano forti, si sale a zig zag, nei cambi di direzione si usano manovre di agilità che si imparano facilmente, ma sulle quali è necessario fare esercizio per padroneggiarle bene. Per la discesa, la tecnica varia a seconda del tipo di neve. Se è dura è come sciare in pista, anzi meglio per le sensazioni che si hanno. Ma c'è da stare molto attenti poiché la consistenza delle neve cambia a seconda dell'esposizione al sole del pendio o dall'accumulo di neve da vento. Nemiche degli sci alpinisti sono le croste, che cedono e inghiottiscono letteralmente lo sci. Qui è più una questione di occhio ed esperienza. Se la neve è bagnata, le gambe debbono lavorare molto, mentre in caso di neve farinosa bisogna saper galleggiare arretrando sulle code.

Sia in salita che in discesa è fondamentale saper valutare consistenza e spessore del manto e sce-

gliere le linee migliori, lontane da slavine e valanghe. In questo gioca un ruolo decisivo l'esperienza. Più il pendio è ripido, maggiore deve essere l'attenzione. Inoltre la stabilità della neve è direttamente proporzionale alla distanza dall'ultima nevicata: più tempo è passato, più stabile è il manto.

Ecco quindi fondamentale, per chi si avvicina alla pratica dello sci alpinismo, avere al fianco degli esperti. Per questo consigliamo di frequentare le scuole di sci alpinismo, che introducono gradualmente alla sua pratica in sicurezza. In Trentino ci sono numerosi corsi, promossi dalle sezioni Sat. Per le scuole di alpini-

simo vale ancora la tradizione di un tempo, che voleva lo sci alpinismo praticato in primavera con manti nevosi assestati. Oggi lo sci alpinismo si pratica appena c'è neve sufficiente, quindi durante tutto l'inverno sino alla primavera.

I corsi sono organizzati su due livelli, quello base per coloro che si avvicinano per la prima volta a questa disciplina e quello avanzato per esperti, che intendono perfezionare la tecnica. Mediamente sono tutti programmati con cinque o sei lezioni teoriche ed altrettante lezioni pratiche con escursione finale. Solitamente la prima lezione pratica viene effettuata

sulle piste battute, per permettere agli istruttori della scuola di valutare la preparazione degli allievi. Le lezioni di teoria prevedono lo sviluppo dei seguenti contenuti: materiali, equipaggiamento ed uso corretto dell'attrezzatura, preparazione fisica, topografia, orientamento, preparazione di una gita, tecniche di salita e discesa, nomenclatura comportamento del manto nevoso e formazione valanghe, il soccorso la gestione dell'emergenza e l'autosoccorso.

I corsi. A Trento vengono organizzati dalla Scuola alpinismo e scialpinismo «Giorgio Graffer», sede alla Sat in via Mancini 57, tel. 0461 981871; fax 0461 986462. Sito in-



ternet, [www.scuolagraffer.it](http://www.scuolagraffer.it). Il corso base è intitolato a Giorgio Giovannini, inizia il 26 di gennaio con la prima lezione teorica e si concluderà ai primi di aprile. La Scuola di alpinismo e scialpinismo «Castel Corno» organizzata dalla sezione di Rovereto (Tel. 340 / 7703809) svolgerà il suo corso nei mesi di gennaio, febbraio e marzo. La Scuola alpinismo e scialpinismo «Franco Dezulian» organizzata dalle sezioni Sat di Cavalese inizierà nel mese di gennaio. La sezione Sat di Pergine organizza i corsi di sci alpinismo nell'ambito della Scuola di alpinismo «Lagorai». Il corso del 2006 inizia il 19 gennaio per concludersi a fine marzo e prevede sette lezioni pratiche in montagna e sei lezioni teoriche.

Ad Arco la locale sezione organizza i suoi corsi nell'ambito della Scuola di alpinismo e scialpinismo «Prealpi Trentine», quello di scialpinismo avrà inizio il 20 gennaio e si articolerà al pari degli altri in dodici incontri, con una gita finale nel gruppo dell'Ortles Cevedale. A Fondo, in Val di Non, la locale sezione Sat organizza i corsi intitolati a Giorgio Corradini, quelli proposti per il 2006 sono il base e l'avanzato. Il primo inizierà a metà di gennaio: sono previste cinque lezioni teoriche e sei pratiche con una uscita finale di due giorni in Alto Adige; quello avanzato inizierà il 24 di marzo e si articolerà con due uscite da tre giorni nelle quali sono concentrate sia le lezioni pratiche e teoriche, effettuate nei rifugi alla sera. In Val Rendena a Pelugo ha sede la scuola di sci alpinismo Val Rendena. La sezione di Villazano organizza corsi nell'ambito della Scuola Neve e Roccia Bindi. Inoltre nelle località sciistiche del Trentino le guide alpine organizzano in collaborazione con le Apt varie escursioni e corsi.