



Club Alpino Italiano



La neve, e le sue possibilità di svago e vita per uomini e animali, al centro di Montagne360 di gennaio



Un numero tipicamente invernale quello di gennaio della rivista del Club alpino italiano *Montagne360*, dedicato alla neve e alle attività meno impattanti per l'ambiente che si possono fare in montagna durante la stagione fredda, in primis ciaspolate ed escursioni scialpinistiche.

Lo speciale *“Nel bianco dei monti”*, infatti, approfondisce gli itinerari del Sud Italia particolarmente indicati per essere percorsi con le ciaspole (dallo Ionio al Tirreno), tre percorsi nella Val di Zoldo in grado di accontentare chi va alla ricerca di uno scialpinismo appartato nelle Dolomiti più autentiche e altri quattro in Lombardia, percorribili anche dai meno esperti con le ciaspole.

L'editoriale, firmato dal Presidente generale del CAI Umberto Martini, affronta l'Agenda per la riconversione ecologica dell'Italia, presentata al Governo dalle maggiori associazioni ambientaliste italiane. Martini, presente all'incontro con il Sottosegretario Delrio, commenta il pomeriggio romano, sottolineando la centralità del tema “montagna” all'interno dell'Agenda.

Alpinismo e aiuto umanitario sono due temi che, con il passare degli anni, vanno sempre più a braccetto: *Montagne360* riporta l'esempio del villaggio di Ghotolti, nel Pakistan settentrionale, dove sorgerà il

centro di alpinismo dedicato all'alpinista vicentina Cristina Castagna.

Restando all'alpinismo, focus su Agostino Gazzera, 87 anni trascorsi senza mai smettere di salire in montagna, e allo sviluppo, da parte di CAI e UIAA, di un nuovo format di spedizioni per alpinisti attenti allo sviluppo delle regioni montane meno battute dalle classiche spedizioni di cacciatori di Otomila. Infine è pubblicato un inno al Pizzo Badile, il cosiddetto sovrano del Masino-Bregaglia, raccontato attraverso le vicende di chi ne ha creato il mito, dal reverendo William Coolidge a Rossano Libera.

La pratica del canyoning nel Caucaso ha delle enormi possibilità di sviluppo, grazie soprattutto alle possibilità esplorative esistenti nella Repubblica della Georgia: a questo proposito l'estate scorsa si è svolta la ricognizione *“Georgia Canyoning Expedition 2014”*, di cui è pubblicato il resoconto.

Sempre in tema di resoconti di progetti dell'estate scorsa, focus sul trekking dell'UIAA dedicato ai giovani alpinisti sui vulcani siciliani, dall'Etna alle Isole Eolie.

Per quanto riguarda l'ambiente, in questo numero viene approfondito il ripopolamento di Alpi e Appennini da parte dell'aquila reale, specie ritenuta a rischio fino agli inizi degli anni '80, mentre, per la speleologia, viaggio nella complessa riscoperta esplorativa della miniera di Peticara, in Romagna.

La neve è protagonista anche del portfolio fotografico, intitolato *“Vita nella neve”* e dedicato al meraviglioso mondo animale che abita il Parco Nazionale Gran Paradiso e il Parco Naturale Mont Avic.

Scienza, curiosità, news, cronache di nuove ascensioni, di spedizioni internazionali completano il numero di gennaio, in tutte le edicole a 3,90 euro.

Vita nella neve



Foto Paolo Francesco Flamini (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Andrea Zanella (archivio Fondation Grand Paradis)

L'inverno è una stagione molto suggestiva per osservare la fauna nel proprio ambiente: questo portfolio fotografico è dedicato al meraviglioso mondo animale che abita il Parco Nazionale Gran Paradiso e il Parco Naturale Mont Avic. Le due aree protette sono unite dal progetto Giroparchi, che, attraverso una rete di otto percorsi di trekking, permette di immergersi nella natura e di scoprire le antiche tradizioni del territorio (www.giroparchi.it). Molte delle immagini sono state riprese nell'ambito dei concorsi fotografici che Fondation Grand Paradis propone abitualmente agli amanti delle aree protette, tutti accomunati dal tema della natura nelle sue diverse forme e aspetti (www.grand-paradis.it).



Foto Andrea Zanella (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Massimo Re Calegari (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Massimo Re Calegari (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Massimo Re Calegari (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Massimo Re Calegari (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Roberto Cilenti (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Marco D'Alfonso (Guardaparco Parco Nazionale Gran Paradiso)



Foto Stefano Ferraris (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Massimo Re Calegari (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Massimo Re Calegari (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Massimo Re Calegari (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Massimo Re Calegari (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Massimo Re Calegari (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Massimo Re Calegari (archivio Fondation Grand Paradis)



Foto Stefano Graziano (archivio Fondation Grand Paradis)

Gestione dello stress in ambiente sportivo alpino

Nelle situazioni di emergenza è fondamentale sapere controllare lo stress. L'opera della CCM per sensibilizzare gli operatori

Lo scorso ottobre a Villafranca Padovana, nel contesto del corso di aggiornamento per istruttori nazionali di sci alpinismo, per la prima volta la Commissione Medica Centrale, CCM, ha sensibilizzato il gruppo di lavoro sull'importanza della valutazione dello stress nella pratica sportivo-alpinistica e nelle situazioni di emergenza, come incidenti o malori, che possono verificarsi in ambiente alpino o comunque in ambiente difficile. La CCM, disponibile per ogni informazione e consiglio, ritiene che un alpinista che abbia compiti di responsabilità debba conoscere e saper individuare situazioni di stress, con le relative manifestazioni e problematiche.



Foto CNSAS

In ambiente montano si è talvolta coinvolti in operazioni inattese e occorre possedere capacità e competenze che garantiscano una soglia di tolleranza allo stress più alta rispetto alla media. In letteratura si conferma che la consapevolezza, le motivazioni, la definizione dei ruoli e le esperienze precedenti possono diminuire la vulnerabilità e aumentare l'efficacia nel fronteggiare le situazioni di pericolo. Nelle situazioni di emergenza si succedono fasi sinteticamente differenziate:

- 1) La "Fase di Allarme", che si avvia alla comunicazione o al contatto con l'evento critico: monopolizza l'attenzione e attiva fantasie di inadeguatezza e smarrimento. Si vivono una sequenza di reazioni fisiche, (alterazione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, dispnea), cognitive, (disorientamento temporospaziale), emozionali (ansia, stordimento, paura) e comportamentali, (efficienza e comunicazione ridotta).
- 2) La "Fase di Mobilitazione", che ha come

caratteristica la pianificazione dell'azione. L'azione, l'interazione, attuata per coordinare i piani di intervento, e il trascorrere del tempo aiutano in questa fase a dissolvere la tensione.

3) La "Fase dell'Azione", in cui si prova gratificazione, euforia o profonda delusione o inadeguatezza.

4) La "Fase del Lasciarsi andare" che è costituita dall'insieme dei vissuti che si sperimentano nel periodo finale delle operazioni di soccorso. Due diversi contenuti si alternano: il carico emotivo (soddisfazione o ansia e delusione) e la solitudine. Il malessere più comune è la difficoltà nel rilassarsi o nell'addormentarsi, la tristezza e il riaffiorare di suggestioni negative.

Alla sofferenza post traumatica concorrono i fattori di rischio soggettivi, identificazione o distanziamento con la vittima, traumi psicologici pregressi e fattori oggettivi, mancanza di strategie per fronteggiare lo stress. Anche i fattori organizzativi, ritmi di lavoro, conflitti, carenze logistiche, di comunicazione e di supporto non vanno sottovalutati.

I disturbi post-traumatici generati dallo stress sono due, il Disturbo Post-traumatico da Stress, caratterizzato dalla compresenza di sintomi perturbanti, evitamento e/o di ottundimento, ansia libera associati a sogni, ricordi spiacevoli ricorrenti e timori che l'evento si riattualizzi e il Disturbo Acuto da Stress con sintomi dissociativi (ottundimento emotivo, l'agitazione, sensazione di rivivere l'esperienza).

La CCM ritiene quindi indispensabile un'adeguata sensibilizzazione e un percorso formativo ad orientamento psichiatrico/psicologico che si dovrebbe svolgere in ogni ambito CAI, in particolare nei corsi di alpinismo, scialpinismo ed escursionismo. Paolo Di Benedetto, psichiatra Commissione Centrale CAI Italia