

## Ciaspolare in montagna: un'ottima pratica, ma con attenzione

**Author** : Francesca

**Date** : 3 febbraio 2012



### Ami la montagna in inverno? Mai provate le ciaspolate? Per te i suggerimenti ed i consigli del CAI di Pistoia

*Questo articolo non intende essere di natura puramente tecnica né essere interpretato come regola assoluta, si declina ogni responsabilità dovuta a mala interpretazione e/o comportamenti errati o incoscienti.*

Fra le molte attività invernali proposte dalle [Sezione di Pistoia del CAI](#) ci sono anche delle escursioni con le racchette da neve o ciaspole: le **ciaspolate**.

Questo particolare modo di vivere la montagna d'inverno ha preso molto campo negli ultimi anni e sempre di più si è diffuso l'uso di queste attrezzature che permettono di andare in montagna anche d'inverno in presenza di neve fresca potendo regalare immagini e sensazioni che solo un paesaggio innevato può dare.

#### Premessa

Va sottolineato che deve essere chiaro che l'uso di queste particolari appendici non è così semplice come sembrerebbe.

Il modo agevolato di procedere sulla neve, **da evitare assolutamente quella dura o ghiacciata**, può indurre il neofita ad avventurarsi in luoghi che possono rilevarsi pericolosi.

Dobbiamo essere coscienti che d'inverno, con la neve, anche i nostri "innocui" monti possono diventare difficili, pericolosi (vedi purtroppo i recentissimi episodi sul Corno alle Scale e Monte Giovo) e in qualche caso mortali.

Quindi senza fare inutile allarmismo il consiglio che dobbiamo dare è quello di andare **sempre con persone esperte** nell'uso di questi attrezzi i cui consigli e insegnamenti sono sicuramente

di valido aiuto.



Ciaspolata Foce a Giovo

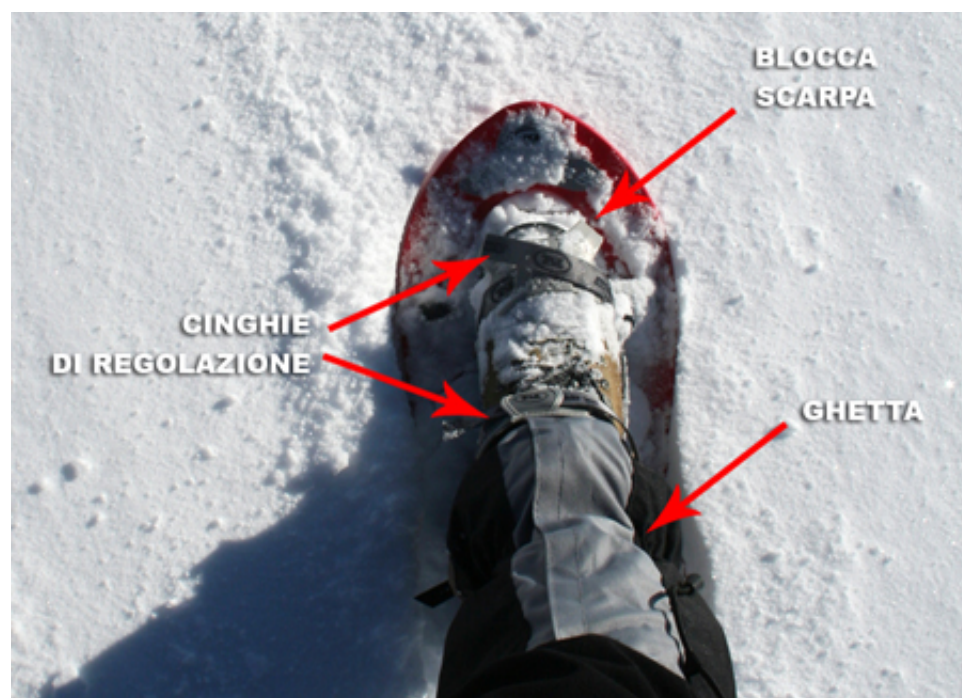
### Cosa sono le ciaspole (o racchette da neve)

Sono particolari strumenti a forma di racchette.

In commercio ne esistono molti tipi, tutte oramai in plastica, di vario prezzo, ma tutte concepite allo stesso modo: si possono adattare allo scarpone (meglio se con suola rigida), hanno cinghie di regolazione, sistemi di alzatacco e blocca scarpone, in genere hanno indicato il peso che possono sopportare.

Hanno dei piccoli ramponi per far presa sulla neve.

Vi sono anche modelli per i più giovani; è utile indossare le ghette sopra i pantaloni, evitano alla neve di entrare negli scarponi e impermeabilizzano maggiormente le gambe.



Esempio di ciaspola

### Come e dove si utilizzano

Le ciaspole permettono di camminare sulla neve senza affondare troppo e quindi con un notevole risparmio di fatica, vanno usate **sempre** con i bastoncini che permettono la progressione mantenendo l'equilibrio.

Vanno usate su terreni idonei e quindi da evitare pendenze, sia in salita che in discesa, che superano una certa inclinazione, non affrontare **traversi** (passaggi trasversali di un pendio) troppo accentuati e in presenza di neve dura poichè le racchette, pur dotate di piccoli ramponi, non assicurano la tenuta ma anzi possono diventare non sicuri.



Ciaspolata a Foce a Giovo

### E' importante sapere che

L'ambiente invernale è del tutto particolare poiché la neve è un elemento di **difficile interpretazione** e **molto instabile** e quindi con **alto rischio**.

Non camminare assolutamente sulle "cornici" che si creano sulle creste delle montagne, poiché fragilissime, idem evitare di passarci sotto, evitare di avvicinarsi a parti di neve instabili che sono a rischio slavina o valanga.

Ecco l'importanza del **bollettino nivo-meteo**: vengono sempre elencate le zone soggette a pericolo di valanga, con numeri e colori a seconda del rischio previsto.

Variazioni di temperatura rendono la neve ancor più instabile ed è quindi importante conoscere questi (e molti altri) fattori.



Paesaggio innevato nei pressi del M.te Poggione

### Le regole fondamentali

In **inverno** valgono ancora di più le classiche regole che vanno sempre rispettate quando andiamo in montagna:

- Non fare escursioni da soli e comunicare itinerario e meta
- Consultare il meteo, sempre
- Avere nello zaino tutto il necessario (ricambi, telo termico, pila, fischietto)
- Abbigliamento, calzature e attrezzatura adeguate alla zona e alla stagione
- Dotarsi di **ARTVA** (dispositivo di ricerca dispersi in valanga), pala e sonda
- In caso di difficoltà rimanere sempre uniti
- Non voler a tutti i costi raggiungere la meta, saper rinunciare può essere fondamentale
- Usare sempre giudizio e consapevolezza, conoscere sé stessi e i propri limiti (fisici e mentali) è importantissimo, così come anche le altre persone che camminano con noi.



Paesaggio innevato nei pressi del M.te Poggione

Queste regole, e non solo queste, vanno sempre e comunque osservate e attuate poiché dobbiamo andare in montagna in allegria ma in piena sicurezza, godiamoci la montagna ma rispettiamola. Andiamo in montagna ma torniamo a casa. Il Club Alpino Italiano con i suoi accompagnatori, con le sue guide assicura escursioni condotte da personale esperto e abilitato.

Per informazioni sulle escursioni, corsi ed altre attività della Sezione:



Sede sezione **Gruppo Escursionismo Sezione Pistoia CAI**

Via Antonini 7, 51100 Pistoia

0573 365582 (con segreteria telefonica)

[www.caipistoia.org](http://www.caipistoia.org) – email: [pistoia@cai.it](mailto:pistoia@cai.it)

Il gruppo di escursionismo si riunisce in Sezione il martedì e il venerdì dalle ore 21.30 alle 23.00.

*a cura di Simone Pagnini con il contributo dell' AEEAI Vittorio Minelli*