

DALLE PAROLE AI PASSI

Consigli utili per un trekking consapevole



Scheda n° 11 – Meteo e clima

Il clima stagionale ed il meteo sono elementi la cui valutazione è imprescindibile nell'attività escursionistica. Prevedere il manifestarsi di perturbazioni può essere utile per evitare conseguenze a volte molto sgradevoli. Per fare "a breve" previsioni attendibili bisogna conoscere numerosi elementi meteorologici: le nubi, i venti, l'umidità, la temperatura, la pressione.

Prima di affrontare escursioni più o meno lunghe o impegnative è sempre consigliabile informarsi sulle previsioni del tempo diffuse dalla radio, dalla televisione o su Internet, affidandosi a siti seri e attendibili, in particolare quello dell'Aeronautica Militare.

QUANDO PARTIRE

In inverno, anche quando la neve ricopre i sentieri, è possibile percorrere interessanti itinerari. Il paesaggio innevato è molto suggestivo; l'aria tersa consente un'ottima visibilità del panorama. L'aria fredda,

temperata dal calore del sole invernale, è ottima per le escursioni. Unica pecca: la brevità delle giornate. Non appena però le giornate si allungano e la temperatura si addolcisce i percorsi possono diventare più lunghi.

La primavera si presta bene alle escursioni sia per il clima mite, né troppo caldo né troppo freddo, sia per le giornate più lunghe.

In estate sono maggiormente consigliabili percorsi montani, che garantiscono un clima più fresco. La lunga presenza del sole rende più belle queste passeggiate e garantisce un più ampio sfruttamento della giornata.

L'autunno ci ammalia con i suoi colori: la temperatura non è ancora rigida e l'aria fresca invita percorsi più lunghi. Anche l'equipaggiamento sarà semplice: basterà coprirsi un poco più che in primavera.



I FENOMENI METEOROLOGICI

Caldo

Il caldo può costituire un vero e proprio ostacolo alla marcia. Il sole può provocare eritemi solari, arrossamenti localizzati della cute che possono però complicarsi con ustioni maggiori, a volte con la comparsa di vesciche. Nei casi più gravi si può arrivare a veri colpi di calore o di sole, che si manifestano con cefalea, vertigini, nausea, vomito e febbre alta.

Questi pericoli possono essere scongiurati evitando il più possibile una prolungata esposizione diretta, specie nelle ore più calde; in ogni caso si consiglia una buona protezione del corpo, sia per quanto concerne l'abbigliamento – indispensabile il cappello – che con l'uso di creme solari ad alto fattore protettivo.

Con il caldo occorre bere spesso e molto per reintegrare i liquidi dispersi col sudore. Sono da escludere le bevande gassate e quelle ghiacciate: l'acqua rimane la più sana bevanda per chi cammina.

Durante le giornate più calde, conviene partire molto presto la mattina e magari passare le ore centrali della giornata all'ombra, per poi recuperare il tempo perduto sulla sera, approfittando delle lunghe giornate estive.

Freddo

Mantenere la giusta temperatura corporea è essenziale. Di fronte a variazioni della temperatura esterna, l'organismo provvede a mantenere costante la temperatura

corporea consumando zuccheri e grassi.

Di conseguenza, dovremo aiutare il nostro organismo con una giusta alimentazione, con un abbigliamento adeguato, col movimento che istintivamente cerchiamo di fare quando abbiamo freddo: ciò provoca un aumento di consumo di sostanze nutritive da parte dei muscoli e un conseguente aumento della temperatura corporea.

Il pericolo più grave del freddo è il congelamento; interessa soprattutto le mani e i piedi. Il primo sintomo è dato dall'arrossamento della pelle e dal dolore intenso, e si cura con frizioni e massaggi, meglio se eseguiti con alcool.

Nebbia

La nebbia costituisce uno dei maggiori pericoli per chi fa Trekking, specialmente in alta montagna, quando compare in banchi improvvisi e imprevisi. Fenomeno comune in montagna in qualsiasi stagione, anche in estate, la nebbia, o meglio le nuvole basse, rendono difficile la vista dell'itinerario e, a lungo andare, disorientano anche chi è pratico della zona. In questo caso è alto il rischio di perdere il sentiero segnato. Talvolta si renderà necessario mandare due escursionisti in avanscoperta, e muoversi solo quando l'avanguardia ha raggiunto il segnale successivo.

Anche se rallenta il ritmo della camminata, questo modo di progredire dà ottime garanzie per non trovarsi improvvisamente fuori percorso.

Pioggia

È inevitabile che, prima o poi, chi pratica l'escursionismo si bagni.

Una soluzione "classica" è l'ombrello, che però risulta il più delle volte poco funzionale in quanto è pesante, ingombrante (occupa sempre una mano) e spesso inutilizzabile per il vento. Si ricorre così alla mantellina in nylon, il cosiddetto "poncho", che può coprire anche lo zaino.

Per quanto riguarda le mantelle e ogni altro impermeabile, è bene però sottolineare che impermeabilità e traspirazione sono difficilmente conciliabili: se non ci si bagna per la pioggia si finisce per fare il classico bagno di sudore. Un po' meglio funzionano le giacche di materiale impermeabile e traspirante, dotate di cappuccio. Possono essere indossati anche pantaloni dello stesso materiale. Se si prevede pioggia è utile avere un cambio di abito, da lasciare in macchina e utilizzare al ritorno o da portare nello zaino. Un consiglio: gli scarponi inzuppati d'acqua si asciugano riempiendoli di carta di giornale pressata da sostituire ogni 3-4 ore.

Fulmini

I temporali, specie quelli estivi, violenti e improvvisi, portano con sé un serio pericolo per chi pratica l'escursionismo: il fulmine.

I temporali si scatenano soprattutto alla fine del pomeriggio, per cui è conveniente partire presto la mattina.

Il fulmine segue generalmente il percorso più breve fra la nuvola e il suolo; ogni cosa che si eleva da terra (alberi, edifici alti,

cime di monti, camini) può essere un bersaglio. Più l'oggetto è alto, più è vulnerabile. Alle prime avvisaglie è opportuno dunque scendere, abbandonare i rilievi marcati e portarsi in luoghi meno esposti.

Ugualmente d'obbligo è stare alla larga da pareti rocciose, alberi, come pure dalle vie ferrate e dagli oggetti metallici, che sono conduttori di elettricità. Andranno evitate anche grotte e torrenti, per il pericolo di inondazioni improvvise.

Neve

La neve fresca offre un pessimo supporto, soprattutto se farinosa. Per non affondare è opportuno calzare le racchette da neve (anche chiamate ciaspole). In questi casi sono utili anche le ghette, che possono servire anche su terreni fangosi e molli per non sporcarsi e bagnarsi i pantaloni. Inoltre impediscono alla neve di entrare negli scarponi e congelare i piedi soprattutto durante le soste.

È meglio evitare i pendii a rischio e gli itinerari noti per le valanghe, informandosi bene prima di partire.

In ogni caso, la neve rende la marcia più lenta: occorrerà perciò modificare i tempi di percorrenza.

