



PROVINCIA  
DI BRESCIA



PROVINCIA  
DI BERGAMO



PROVINCIA  
DI COMO



PROVINCIA  
DI LECCO



PROVINCIA  
DI SONDRIO

IN  
MONTAGNA

CON I PIEDI E CON LA TESTA

D'ESTATE



# IN MONTAGNA CON I PIEDI E CON LA TESTA

È un progetto di:



**PROVINCIA  
DI BRESCIA**

Assessorato alla  
Protezione Civile



**PROVINCIA  
DI BERGAMO**

Assessorato alla  
Protezione Civile



**PROVINCIA  
DI LEGCO**

Assessorato alla  
Protezione Civile



**PROVINCIA  
DI COMO**

Assessorato alla  
Protezione Civile



**PROVINCIA  
DI SONDRIO**

Assessorato alla  
Protezione Civile

In collaborazione con:



GRUPPO MONTALESE  
TIRO E ORIENTAMENTO



Con l'adesione di:



GRUPPO MONTALESE  
TIRO E ORIENTAMENTO



Con il patrocinio di:



Ministero degli  
Affari Esteri



Regione Lombardia



Ministero degli  
Affari Regionali

Da un'idea dell'Assessorato  
alla Protezione Civile  
della Provincia di Brescia

Progetto Grafico: Ellisse srl



# IN MONTAGNA CON I PIEDI e con... la testa

*I sentieri della grande storia, i trekking, le scalate, le ferrate, la corsa in quota. La bella stagione fornisce agli appassionati di montagna mille possibilità di svago e divertimento. Le montagne di Lombardia sono fra le più complete, viste in quest'ottica. Ma le montagne non sono un campo sportivo o una palestra, non sono un ambiente artificiale creato e controllato dall'uomo.*

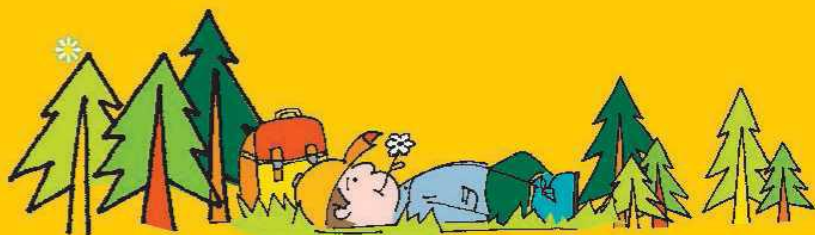
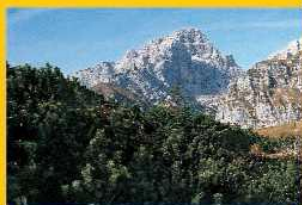
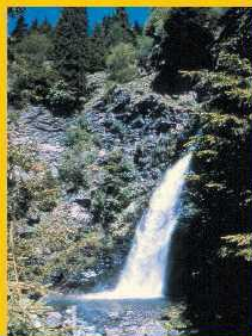
*Al contrario, sono un ambiente naturale e proprio per questo presentano dei pericoli. Attrezzature modernissime, equipaggiamento completo e preparazione personale, sono ottimi alleati nelle vostre giornate in montagna ma non possono garantirvi la sicurezza completa.*

*Nulla, in realtà può garantirvi la sicurezza completa.*

*Ma un aumento del vostro grado di sicurezza potete essere voi a definirlo, se saprete rapportarvi in maniera opportuna con l'ambiente. Andare per montagne non è un'attività fisica ma è una azione*



*culturale. Questi sono solo alcuni consigli che vi possono dare una mano ma tutto dipenderà dalla vostra testa, oltre che dai vostri piedi.*



# PARTIAMO anzi... no

*La montagna non è un campo sportivo ma questo non vuol dire che non comporti degli sforzi. Ogni escursione deve essere scelta in base al proprio grado di allenamento e alla propria preparazione fisica. Non provate in montagna i vostri limiti ma riconoscerli prima di partire.*



# VADO E torno



*Un'escursione è un fatto culturale alla scoperta di un ambiente unico per ognuno di noi. Guardate le carte topografiche, riconoscete quota e vegetazione, orientatevi anche con le ombre oltre che con una bussola... allora starete facendo della vostra gita, un'attività culturale. Seguite i segnavia ma sappiate che potete smarrire il sentiero e non per questo trovarvi perduti. Se volete garantirvi il pensiero di un amico, lasciate detti al rifugista la vostra meta e l'orario di ritorno che avete previsto.*

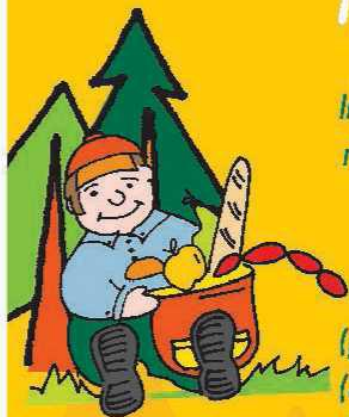
# FINALMENTE, CHE fatica

*Il nostro corpo è come il motore di un'automobile, più diesel che benzina. I primi minuti di una gita, soprattutto se il percorso è impegnativo, potrebbero essere molto faticosi. Imparate a conoscervi, scoprite le vostre caratteristiche fisiche e di avvio. Solo così potrete, inconsciamente ma non troppo, dosare le vostre energie senza paura di rimanere a secco. E poi, fermatevi ogni tanto, riprendere fiato e fissate il vostro vero record, l'unico che potete chiedere alla montagna: la bellezza di un paesaggio inimitabile.*



## MANGIARE: perchè no

*In montagna il cibo ha un gusto diverso e un ruolo diverso rispetto a casa. Valutate la lunghezza della vostra gita e in base a quella, alimentatevi. Se avete bisogno di energia subito, scegliete i carboidrati (zuccheri, pasta, frutta e verdura). Se avete bisogno di energia progressiva (gite di più giorni), possono fare al caso vostro le proteine (carne, latticini, legumi) e i grassi (salumi, formaggi, cioccolato, burro). Ascoltate le richieste del vostro stomaco ma assecondatele con cognizione: piccoli apporti in montagna sono molto più utili di grandi abbuffate.*



## BERE... sempre

*Sapete a cosa è dovuta la sensazione di stanchezza? Alla diminuzione di sali minerali. Per eliminarla basterà bere acqua in quantità ragionevoli (una gita giornaliera, d'estate, può richiedere un apporto idrico anche di tre litri). Preferite un brodo caldo a una bibita fresca: è più efficace e... "montanaro". Una curiosità: l'alcool non serve per combattere il freddo, anzi non darà alcun effetto in questo senso, attenzione però al senso di euforia che provoca, potrebbe lasciarvi pochi piedi e ancora meno testa.*

VERE



## MAL DI montagna

*Ognuno di noi reagisce alla quota in maniera diversa, tuttavia qualche problema fisico può cominciare a evidenziarsi sopra i 2000 metri. Sintomi come la nausea, la perdita di concentrazione, l'insonnia e la grande stanchezza vi dicono che la vostra quota ideale non è quella che avete raggiunto. Se avete bisogno di stare sopra quella quota, dovete prendervi più tempo e andare per gradi, permettendo ai globuli rossi di aumentare e ossigenare sufficientemente il vostro cervello.*



## CHE TEMPO farà

*Un bollettino meteo non basta in montagna. Dopo avere visto le previsioni del tempo, consideratele semplici indicazioni e tenetele sotto controllo alzando ogni tanto gli occhi al cielo: è l'unico modo per evitare cattive sorprese che sorprese non sono. Se vi capita un temporale, tenetevi distanti da punti esposti, dove cadono fulmini e saette e seppellite nel vostro zaino, sotto gli abiti, tutti gli oggetti metallici che avete con voi.*



## PREVEDERE l'imprevisto

*Imprevisto in montagna può essere incontrare un camoscio, oppure procurarsi una fastidiosa vescica. Uno è positivo, l'altro è negativo. Entrambi vanno però gestiti con intelligenza e relazione. Vanno accettati. È più facile, quasi dovuto, nel caso del camoscio, più difficile per la vescica. Importante sarà non scoraggiarsi, accettare l'imprevisto, che fa parte a pieno titolo dell'ambiente in cui siete, e usare la nostra creatività per superarlo. La nostra sicurezza dipende proprio dalla capacità di accettare un imprevisto che guasta le aspettative di una giornata piacevole. In questo caso un piccolo kit di pronto soccorso non ci rende sicuri ma può comunque aiutarci a superare qualche difficoltà.*



# IL BUON OSSERVATORE è ottimo montanaro

*L'unico segreto dell'andare in montagna è osservare l'ambiente che ci circonda con tutti i nostri sensi, instaurando in questo modo una relazione che ci aiuterà ad aumentare il livello della nostra sicurezza. Se così farete non darete più senso a racconti tipo "il buio ci ha sorpreso" oppure "il temporale è arrivato all'improvviso" perché, notando l'ora e il calare dell'oscurità, sarete arrivati al rifugio prima del buio e osservando il cielo che si faceva nuvoloso, avrete evitato di essere colti da un temporale.*



## ARMADIO? no, zaino

*Alcuni indumenti che, andando in montagna, non trascurerei mai di portare: berretta, guanti, occhiali e crema da sole, t-shirt e calze di ricambio, pile, giacca leggera, pantaloni lunghi, calzature adeguate, uno zaino, una bussola se si sa usare, un kit di pronto soccorso, un coltello, una fonte di fuoco, la borraccia, viveri e una candela.*

*Per i più precisi, anche un pronto cucito (non si sa mai), e la carta topografica.*

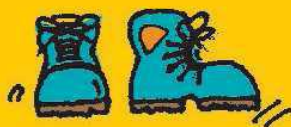


# ATTREZZATURA. PICCOLE istruzioni per l'uso



*Lo zaino: la capienza di 40 litri è più che sufficiente e meno tasche e cerniere ha più è affidabile. Prima di partire regolate bene gli spillacci: il peso dovrebbe essere sempre portato dal bacino e non dalle spalle.*

*Gli scarponi: quando salite lasciateli pure un po' molli, ma tenendo sempre il tallone ben inserito nella scarpa. Quando, invece, siete in discesa*



*stringeteli bene sull'avampiede per una migliore aderenza.*

*In ogni caso, stringeteli o mollateli in base a come vi state trovando nel cammino.*



*I bastoncini: sono unicamente un aiuto per l'equilibrio e non vi privano di sforzi fisici, anzi aumentano quelli della braccia. Sono comunque uno strumento molto utile, soprattutto se vi trovate con uno zaino pesante e un fondo particolarmente sconnesso o particolarmente in discesa.*



ATTREZZATURE  
ATTREZZATURE  
ATTREZZATURE

# IN MONTAGNA CON I PIEDI E CON LA TESTA



## PROVINCIA DI BRESCIA

Assessorato alla Protezione Civile  
via Musei, 29 - 25100 Brescia  
tel. 030 3749314



### NUMERI UTILI:

- Corpo forestale dello stato 1515
  - Fisi Brescia 030 311525
  - Guide Alpine 0365 821678
  - Soccorso Alpino 0364 72112
  - 118 Centrale Operativa 118
  - Collegio regionale maestri di sci 035 361951
  - Anef Lombardia 0364 310295
  - Associazione rifugisti 0364 72584
  - Polizia Provinciale 030 3748011
- Centrale operativa

[www.provincia.brescia.it](http://www.provincia.brescia.it) / protezione-civile • [protezionecivile@provincia.brescia.it](mailto:protezionecivile@provincia.brescia.it)

## EMERGENZA IN MONTAGNA:

- 118 Centrale Operativa 118



## EMERGENZA INCENDI BOSCHIVI

- Corpo Forestale dello Stato 1515



CORPO FORESTALE  
DELLO STATO



## Provincia di Bergamo

Assessorato alla Protezione Civile  
via Sora, 4 - 24100 Bergamo  
tel. 035 387329



### NUMERI UTILI:

- Corpo Forestale dello Stato 1515
  - Fisi Bergamo
  - Guide Alpine 0365 821678
  - Soccorso Alpino 0364 23123
  - 118 Centrale Operativa 118
  - Collegio Regionale Maestri di Sci 035 361951
  - Anef Lombardia 0364 310295
  - Associazione rifugisti 0364 72584
  - Polizia Provinciale 035 387240
- Centrale operativa

[www.provincia.bergamo.it](http://www.provincia.bergamo.it) • [segreteria.protezionecivile@provincia.bergamo.it](mailto:segreteria.protezionecivile@provincia.bergamo.it)



## Provincia di Lecco

Assessorato alla Protezione Civile  
Corso Matteotti, 3 - 23900 Lecco  
tel. 0341 295374

Comunità Montana della Valsassina Val Varrone Val D'Esino e Riviera  
Comunità Montana della Valle San Martino  
Comunità Montana del Lario Orientale

[www.provincia.lecco.it](http://www.provincia.lecco.it)  
[roberto.paieri@provincia.lecco.it](mailto:roberto.paieri@provincia.lecco.it)



## NUMERI UTILI

- Prefettura di Lecco 0341 279111
- Vigili del Fuoco di Lecco 115
- Corpo Forestale dello Stato Lecco 1515
- Soccorso Alpino 0341 286560
- Guide Alpine 0365 821678



## Provincia di Como

Assessorato alla Protezione Civile  
via Borgovico, 148 - 22100 Como  
tel. 031 230111

Comunità Montana Alto Lario Occidentale  
Comunità Montana Alpi Lepontine  
Comunità Montana Lario Intelveso  
Comunità Montana Triangolo Lariano

[www.provincia.como.it](http://www.provincia.como.it)  
[infoprotezionecivile@provincia.como.it](mailto:infoprotezionecivile@provincia.como.it)



## NUMERI UTILI

- Prefettura di Como 031 3171
- Corpo forestale dello stato 1515
- Fisi Como 031 570144
- Guide Alpine 0365 821678
- Soccorso Alpino 0341 286560
- 118 Centrale Operativa 118
- Collegio regionale maestri di sci 035 361951
- Anef Lombardia 0364 310295
- Associazione rifugiati 0364 72584
- Polizia Provinciale 031 230221



## Provincia di Sondrio

Assessorato alla Protezione Civile  
via XXV Aprile, 22 - 23100 Sondrio  
tel. 0342.531226

[www.provincia.so.it](http://www.provincia.so.it)  
[simona.meago@provincia.so.it](mailto:simona.meago@provincia.so.it)



## NUMERI UTILI

- Prefettura di Sondrio 0342 532111
- Vigili del Fuoco 115
- Corpo Forestale dello Stato 1515
- Corpo Nazionale Soccorso Alpino e speleologico 0342 510909
- Federazione italiana sport invernali (Fisi) 0342 216482
- Guide Alpine:
  - Livigno - Capo guida 335432057
  - Bormio - Ufficio Guide Orler-Cevedale 0342 910991
  - Capo guida 3394582009
- Valturva - Consorzio Tourisport S. Caterina 0342 935544
- Valmalenco - Capo guida 3472563096  
([www.guidalpinevalmalenco.it](http://www.guidalpinevalmalenco.it))
- Valmasino - Casa delle Guide 0342 640004
- Capo guida 3386919021
- Valchiavenna - Capo guida 3805010018

