

GLOSSARIO

Cannelure – Concrezione che si forma sulle pareti strapiombanti di calcare, lungo le linee di percolazione dell'acqua.

Catena – Attrezzatura della sosta costituita da uno spezzone di catena collegato a due/tre punti fissi (chiodi, spit). Con il termine "catena" si identifica nelle competizioni il punto massimo di una via di gara.

Cengia – Anche gradone, terrazzino, ripiano che interrompe la verticalità della parete e sulla quale si può sostenere.

Chiave – Passaggio più difficile di una via.

Chiodi – Attrezzi base dell'arrampicata.

Sono essenzialmente di tre tipi: tradizionali, a pressione, a espansione o "spit". Sono realizzati in materiale acciaioso di varia durezza e resistenza a seconda degli impieghi. Le fogge e le dimensioni sono numerose e ogni prodotto ha caratteristiche proprie. I chiodi tradizionali, che si infiggono nelle fessure della roccia, sono ormai usati solo più nell'arrampicata classica alpinistica. Nelle falesie e in arrampicata sportiva, data l'alta frequenza e l'uso prolungato, si impiegano quasi esclusivamente chiodi a espansione (spit) che garantiscono una maggiore sicurezza e durata. Agli spit si affiancano altri tipi: auto-perforanti (spit-roc), Fix (a corpo unico), anelli resinati, "Cheville" o "Golfari".

Ai chiodi si possono assimilare gli ancoraggi rimovibili cioè "dadi" "bicune" "Friend" e i vari eccentrici, tutti recuperabili e riutilizzabili

dopo l'uso.

Clessidra – Elemento naturale nella roccia formato da due piccole cave separate esternamente da un piccolo diaframma ma collegate internamente così da consentire il passaggio di un cordino o fettuccia da utilizzare come ancoraggio.

Cliff Hanger – Piccolo gancio che si appoggia sulle asperità della roccia per la progressione in artificiale.

Continuo/Continuità – Serie di passaggi su una via che richiedono molta forza e una progressione senza interruzione.

Cordino – Spezzone di corda di piccolo diametro utile per comporre anche nodi auto-

bloccanti, soste, ecc.

Couenne – Via corta molto delicata e difficile.

Dado – Vedi Nuts

Diedro – Angolo formato da due pareti convergenti più o meno aperte.

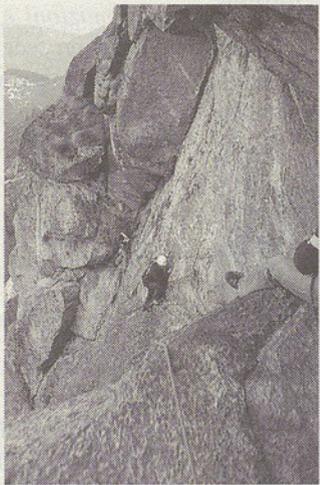
Discensore – Attrezzo che

consente le manovre di discesa, di recupero per l'assicurazione al compagno di cordata.

Dissipatore – Attrezzo usato per assicurare il primo di cordata da parte del compagno e viceversa, nonché per la calata guidata dal basso (Moulin). Ne esistono di diverso tipo e foggia: a fori binati (piastrina "stick" e similari) multipli, a rulli, a barrette.

Doppia (discesa in) – Classica manovra di discesa effettuata utilizzando la corda passata doppia nell'ancoraggio della sosta. La "doppia" si effettua utilizzando vari tipi di discensori e il freno di sicurezza "marchand" o di altro tipo. Al termine della discesa la corda viene recuperata tirandone un capo.

(continua)



MONTI E VALLI

MENSILE DEL CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI TORINO



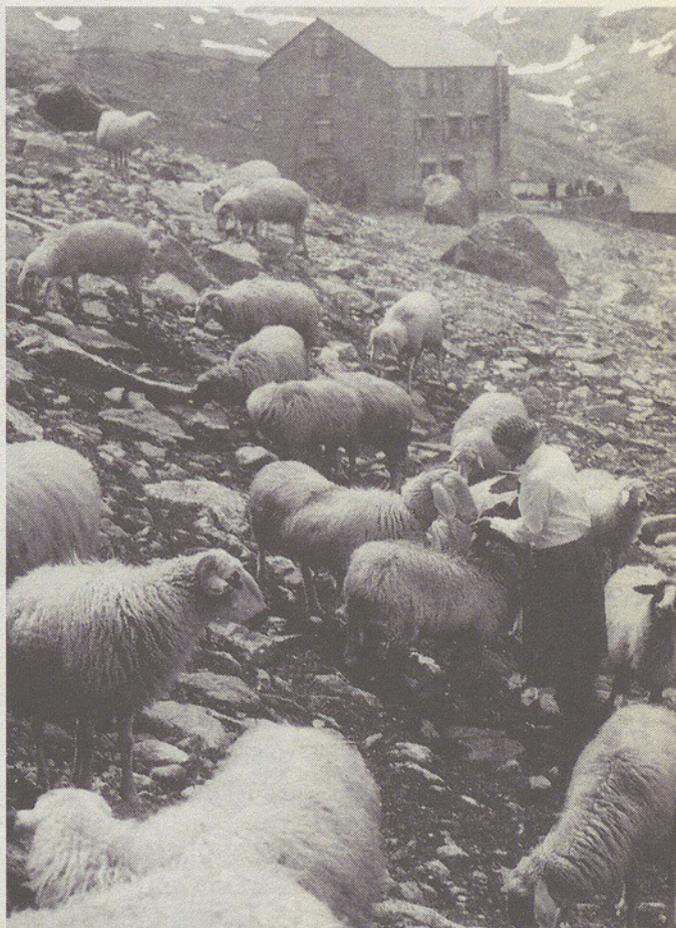
Aut. Trib. di Torino n. 408 del 23/03/1949 - Redazione, amministrazione e segreteria: Via Barbaroux, 1 - 10122 Torino - Telefono (011) 54.60.31 - Abbonamento gratuito ai soci della sezione di Torino - Stampa: Arti Grafiche San Rocco - Grugliasco (TO) - Direttore responsabile: Fedele Bertorello - Redazione: CAI Torino - Segreteria: Anita Cumino - Monti e Valli è associato alla Unione Stampa Periodica Italiana.

COMITATO DI REDAZIONE: Tiziana Bernardi - Beppe Boccassi - Mauro Brusa - Marcello Campia - Luigi Cocco - Daria Conti - Marco Lavezzo - Lodovico Marchisio - Sergio Marchisio - Amedeo Micci - Giorgio Pettigiani - Annalisa Polchi - Piero Repposi - Laura Spagnolini

Orari di segreteria:
dal lunedì al venerdì 14,30 - 18,30
giovedì sera 21,00 - 22,30 • sabato 9 - 12

Anno 51° - n. 7 - Sped. in abb. post. pubbl. 50%

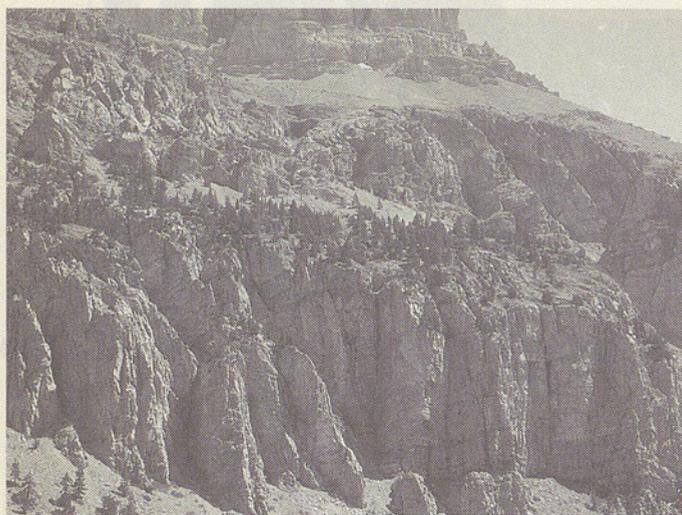
SETTEMBRE 1996



Rifugio Gastaldi, Valle di Lanzo.

Foto tratta dall'archivio del Museo della Montagna





EDITORIALE

È l'ora dei fuochi accesi. Sono rintanato in un angolo del tavolo. Tutto il locale è avvolto dal fumo. Si discute animatamente di politica e sport, di sci e arrampicata.

Ascolto assorto, senza intervenire. Mi vengono alla mente altre serate trascorse in rifugio. Allora l'atmosfera era diversa, più gaia direi.

Si lasciavano i problemi a casa e, appena finito di mangiare, qualcuno accennava sommamente a un canto, cercando di accordarsi col vicino, subito imitato dagli altri.

In pochi minuti nasceva un coro, più o meno intonato, ma sempre melodioso. Si esprimeva sottovoce, nel canto la gioia di trovarsi lassù, fra amici, al cospetto dei monti.

Cantare in montagna rappresenta il miglior legame che si può stringere con essa. Si può immaginare una foresta senza il canto degli uccelli che la popolano oppure gli alti pascoli senza il fischio acuto delle marmotte?

Un tempo si iniziava a cantare appena si saliva sul treno e gli occasionali compagni di viaggio, di solito gente che rientrava a casa dopo il lavoro, si univa a noi. Perché il canto ha sempre accomunato la gente. Il canto ha permesso agli uomini di superare ostacoli e di

dimenticare momenti tristi. Oggi non sembra più così. I giovani hanno smesso di cantare e gli anziani sono ormai troppo soli.

I canti alpini invece resistono all'usura del tempo, hanno l'anima dentro. Raccontano cose passate, ora allegre, ora tristi, ricordano le vicissitudini dei popoli che le hanno create. Persone dai quali il canto è nato spontaneo ed è salito a illuminare un momento della loro vita. Sono le canzoni che li hanno accompagnati, rendendo meno dura la loro esistenza, nei campi, nelle giornate di festa, nei momenti di dolore.

Il canto ha sempre rappresentato l'anima dei popoli. Dalla prima ninna nanna ai bambini, fino all'accorato canto di dolore per l'estremo saluto ai propri morti.

Non dimentichiamo che, nei nostri padri, il canto ha cementato la loro fede e la loro speranza in un avvenire migliore.

Che triste atmosfera in un rifugio senza canti!

Chiudo gli occhi e cerco di dormire. Sono forse l'ultimo a sognare il suono dolce e pacato di un vecchio canto?

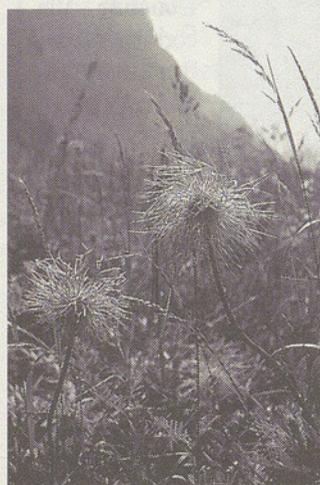
Piero Reposi

Lanciamo un appello: invitiamo quanti, tra i lettori, amano quella parte ponderosa della canzone popolare costituita

dai canti di montagna a sottoporci testi di canzoni legate alla cultura alpina, collegandoli a brevi note storiografiche o ad un commento, per spiegare i motivi per cui si propone quel testo.

La redazione si impegna a pubblicarli, perché profondamente convinta che i canti rappresentino, non un'operazione di recupero nostalgico della giovinezza, ma - nella maggior parte dei casi - espressione di cultura popolare autentica e molto profonda.

La redazione



NOTIZIE

Sottosezione di Chieri

ESCURSIONISMO

7-8 Settembre: Escursione in Val Grande di Lanzo, con partenza da Forno Alpi Graie, mèta il **Rifugio Daviso** (2280 metri) (E), che servirà da base per la **Levanna Orientale** (3555 m) (A).

La gita è articolata in due giorni: il primo consentirà di raggiungere il Rifugio con una camminata di 3,30 ore per 1061 m di dislivello; il secondo giorno si potranno coprire i restanti 1275 m di dislivello che, in 4 ore, porteranno in vetta. Gita con auto propria.

22 Settembre: È in programma una gita nel gruppo del Gran Paradiso, nel magnifico scenario del Parco Nazionale con partenza da Cogne-Valnontey. La prima parte, facile e adatta a tutti, ha per meta i **Casolari Money** (2325 m), raggiungibili in 1,30 ore di cammino con 659 m di dislivello. Da qui i più allenati proseguiranno alla volta del **Bivacco Money** (2872 m), situato in una incantevole posizione al cospetto del Ghiacciaio della Tribolazione. La gita sarà effettuata in pullman.

Informazioni e iscrizioni: il giovedì precedente la gita nella sede di piazza Pellico, 3 oppure telefonando ad Antonella (941.32.58) o a Luigino (947.25.90)

CICLOALPINISMO

15 Settembre: In Valle Stura di Demonte, con partenza dal Santuario di S. Anna di Vinadio, è in programma una stupenda e panoramica cavalcata in cresta dal **Colle della Lombarda** al Lago di S. Anna. Per i più allenati e in possesso di buona tecnica su sentieri sarà possibile proseguire per i **Laghi Lausfert** e il **Passo Tesina** (2640 m).

Difficoltà: BCA/BCA+, per 1000 m di dislivello su 35 km ca.

29 Settembre, con partenza dal Colle del Monginevro, gita al **Lago dei sette colori - Col Gimont** (2430 m). Il percorso è facile (difficoltà MCA) e alla portata di tutti. Dopo 600 m di dislivello in salita, la discesa si svolgerà per i sentieri della Val Gimont tra pinete bellissime, per un totale di 30 km ca.

Informazioni e iscrizioni: il giovedì precedente la gita nella sede di piazza Pellico, 3 oppure telefonando a Marco (942.22.35), Luciano (947.12.21) o Davide (947.12.58)

(continua a pag. 6)



Nubi

Spesse volte prima di una gita o una salita, ci siamo affidati più che alle previsioni meteorologiche ai vecchi adagi popolari, "rosso di sera bel tempo si spera", "cielo a pecorelle pioggia a catinelle" o "rosso di mattina la pioggia si avvicina". Forse uno sguardo al cielo ed una larvata conoscenza della meteorologia sarebbe servita di più. Ecco qui di seguito alcune annotazioni non troppo tecniche per integrare le nostre conoscenze.

Le nubi a seconda della quota in cui si trovano, sono costituite da goccioline d'acqua (nubi basse), da cristalli di ghiaccio (nubi alte), o da entrambi (nubi medie). Sono dovute a correnti d'aria ascendenti: durante la salita l'aria si raffredda di circa 1°C ogni 100 metri di quota ed aumenta la sua umidità relativa, fino a raggiungere il punto di rugiada.

Ha quindi inizio la formazione della nube, la cui forma avrà caratteristiche diverse a secondo della quota-temperatura. Le nubi si formano quindi tramite il processo di condensazione e si dissolvono mediante il processo di evaporazione. Le nubi possono essere del tipo cumuliformi, la cui forma ricorda un grosso cumulo di vapori o un cavolfiore. Questo tipo di nubi è indice di bel tempo, si trovano a

quote variabili tra 2500-3500 metri di altezza; la loro scomparsa serale conferma il perdurare del bello, viceversa, quando tardano a dissolversi, oppure tendono a frastagliarsi ed a innalzarsi a mo' di torre e ad estendersi, significa che si stanno formando altri tipi di nubi. Il cumulo che dà origine al temporale, si presenta a forte sviluppo verticale e con la base di colore molto scuro, questo tipo di nube si chiama cumulo nembo.

Di altro aspetto sono le nubi stratiformi, queste ricoprono in genere zone molto vaste con aspetto stratificato. Esse si formano a due altitudini e di conseguenza vengono distinte in strati e strato cumuli; si formano a quote variabili tra i 1000 ed i 2500 metri, di solito non danno luogo a precipitazioni. A chi non è mai capitato di salire su per un monte e vedere al di sotto questa formazione come un mare di nubi?

Se vi saranno eventuali precipitazioni queste avranno breve durata, inoltre queste formazioni danno una situazione stabile di temperatura. Altostati e altocumuli; si formano tra i 3000 e i 6000 metri, hanno il classico aspetto del cielo a pecorelle. Se si nota una trasformazione degli altocumuli in uno spesso strato nuvoloso, si ha la prima manifestazione visibile dell'approssimarsi di un fronte. Queste nubi portano pioggia o neve a

carattere continuo. Nubi a piuma: a quote superiori dei 6000 metri fino a 11.000 e più, quasi ai confini tra troposfera e stratosfera, abbiamo la regione delle nubi a piuma e delle nubi a velo esse prendono il nome di cirri e cirrostrati, raramente si possono trovare dei cirrocumuli. Queste nubi sono costituite da cristalli di ghiaccio. Esse sono le spie di un lontano fronte caldo in avvicinamento, suscettibili di portare precipitazioni uniformi e prolungate. Si può dire come formula empirica, che le nubi a piuma e sottili veli nuvolosi in una situazione di bel tempo non danno motivo di pensare ad un rapido cambiamento della situazione meteorologica. Nubi di tipo ad uncino che si trasformano in un velo nuvoloso, preludono ad un rapido peggioramento con sicure precipitazioni.

Mario Morea



Andar per monti in bicicletta: il cicloalpinismo

A chi ama la montagna, la mountain bike ha offerto nuove possibilità di divertimento. Dal connubio tra uno sport e una passione nasce così l'attività del cicloalpinismo, che gli appassionati di alcuni gruppi e sottosezioni del CAI di Torino già propongono anche con programmi ufficiali.

Attorno alla mountain bike si sono sviluppate molte iniziative. La maggior parte di esse si rivolgono però alla sola pratica agonistica o comunque sono svolte in un'ottica puramente sportiva. Nello spirito proprio del CAI, il cicloalpinismo vuol essere una proposta di utilizzo diverso della bici da montagna: nel senso letterale del nome, farne uno strumento per andare in montagna. Con sana fatica su per mulattiere e antiche strade militari, respirando al ritmo della natura, si assapora la bellezza di un bosco, la maestosità di un paesaggio o la tranquillità di un alpeggio. Andare in bicicletta per valli e montagne permette di riscoprire il silenzio e la solidarietà di un'impresa comune: il valore appagante della fatica per raggiungere la meta.

Questo spirito, le stesse soddisfazioni e motivazioni sono quanto spinge molta gente a frequentare la montagna a piedi. La mountain bike non si



RECENSIONI



Alpinismo e arrampicata sportiva insieme verso la luce... a cura di Lodovico Marchisio e di sua figlia Stella, edizioni Arti Grafiche San Rocco, lire 20.000.

Questo libro rappresenta un valido esempio di connubio tra montagna e poesia, perché – come dice l'autore – “unite insieme mi hanno insegnato cosa significhi davvero vivere intensamente”.

Più che un solito testo di montagna in cui sono riportate lunghe relazioni tecniche, dettagliati itinerari, questo libro si pone come una ospitale tavola rotonda.

Dapprima si confrontano gli autori sul sempre aperto dibattito tra alpinismo e arrampicata sportiva, che successivamente coinvolge opinioni di grandi scrittori-alpinisti tra cui, solo per ricordarne qualcuno, Riccardo Cassin, Ugo Manera, Franco Perlotto.

In un secondo tempo alla tavola rotonda si trovano a scambiare riflessioni su alcuni grandi problemi sociali e umani i due autori con due giovani amiche. Allora è un confronto diretto di idee, ideali su tematiche attuali, per avere un “campione rappresentativo” più articolato delle varie generazioni. Perché poesia e montagna sono accomunate dalla gioia di vivere e – come dice Lodovico Marchisio – vegetare sotto una campana di vetro per novant'anni per paura di esporsi ai pericoli del vivere fuori dalla porta di casa, non ha senso, bisogna saper cogliere i piccoli, ma anche i grandi momenti.

Laura Spagnolini

NOTIZIE

(segue da pag. 2)

Gruppo Giovanile

In Ottobre si esaurisce il calendario delle gite sociali.

Parco Naturale Orsiera Rocciavrè

1° giorno: Rif. “Toesca” - disl. m 425 - E.

2° giorno: Traversata dal Rif. “Toesca” al Rif. “Val Gravio” per il Colle del Villano - disl. in salita m 196 - E.

Per informazioni rivolgersi in Sede al martedì dalle 18,30 alle 19,30; oppure telefonare a Roberto Miletto (4151177), Mauro Brusa (393279), Luca Motrassin (912645).

La conclusione del programma significa che vi attendiamo numerosi ad esporre i vostri capolavori scattati durante le uscite in vista del concorso fotografico annunciato sul numero di maggio.

Su cinque gite effettuate, una sola è andata storta causa acquazzone con repentino rientro alla più vicina osteria, nella quale peraltro non rimetteremo mai più piede!

Torneremo, invece, più che volentieri all'emozionante Sentiero degli Alpinisti in Valle Nervia, gita effettuata l'ultimo fine settimana di giugno; il percorso, abbastanza inusuale per chi è abituato alle Alpi Occidentali, è ricco di soddisfazioni sotto tutti i punti di vista, compreso quello botanico con splendidi esemplari di fiori rarissimi. Ottimo anche il trattamento al Rifugio “Allavena”.

Nel complesso l'attività ha visto, per ora, un notevole incremento dei partecipanti ed anche un incoraggiante aumento di nuovi Soci.

Mauro Brusa

Gite Sociali
CAI - GEAT

Gite Alpinistiche

6 Ottobre

(E) **Gran Guglia** 2819 m (Val Germanasca)

Partenza: Bout du Col 1742 m; dislivello: 1077 m; tempo di salita: ore 3.

Capi gita: Paolo Meneghello (direttore), Mario Marinai, Manlio Dellai, Renzo Panciera.

13 Ottobre

Festa Sociale GEAT - Rifugio Val Gravio (Valle di Susa)

20 Ottobre

(E) **Parco naturale delle Caspanne di Marcarolo** (Alta Valle Orba)

Capi gita: Giorgio Viano (direttore), Paolo Meneghello, Sergio Meda.

1-2-3 Novembre

(E) **Traversata delle Calan-**

ques (da Marsiglia a Cassis)
Capi gita: Alberto Marchionni (direttore), Antonio Sannazzaro, Paolo Meneghello, Patrizia Davitti, Dino Pivato.

Sottosezione
CAI UET

7-8 settembre

(A) **Becco Meridionale della Tribolazione** m 3360 (via normale). Partenza: Diga di Teleccio, m 1917; dislivello: m 1250 + m 193; tempo: 3 ore + 2 ore. Accompagnatori: G. Trinco, D. Buosi.

15 settembre

(E) Valle Chisone: **Monte Albergian** m 3041. Partenza: Prangelato, m 1518; dislivello: m 1523; tempo: 5 ore. Accompagnatori: M. Camelin, L. Spagnolini.

29 settembre

(E/EE) Valle Germanasca: **Monte Gran Queyron** metri 3060. Partenza: Miande Boot du Col, m 1698 (Ghigo di Prali); dislivello: m 1362; tempo: 4,5 ore. Accompagnatori: P. Marengo, G. Mantelli.

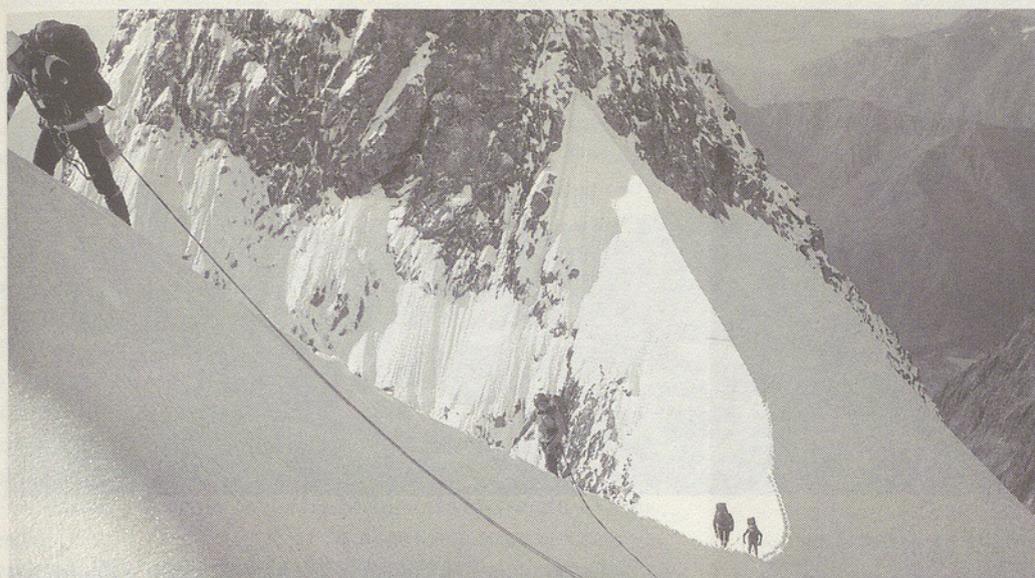
26-27 ottobre

(E) **Parco Orsiera-Rocciavrè**. Gestione Rifugio Toesca.

LEGENDA SIMBOLI:

EE/A	= Su ferrata
EE	= Esc. Esperto
A	= Alpinistica
E	= Escursionistica
T/E	= Turistica Escursion.





Scuola Giusto Gervasutti: Corsi 1996/97

Nel mese di ottobre avrà inizio il 1° corso della Scuola Gervasutti: un'occasione da non perdere per tutti coloro che vogliono accostarsi con sicurezza all'arrampicata e al terreno della media e alta montagna, ma anche per chi ha già esperienze alpinistiche e vuole osare un po' di più.

Il programma della Scuola può dunque soddisfare esigenze diverse, grazie al percorso formativo graduale e completo, articolato in più moduli.

Il 1° corso incomincia con due uscite pratiche, aperte a tutti gli iscritti, finalizzate all'insegnamento delle tecniche fondamentali di progressione e assicurazione su roccia.

Seguono quattro uscite pratiche su pareti di bassa quota. Preliminarmente a questa fase potrà rendersi necessaria una selezione su base attitudinale se, come spesso accade, il numero degli aspiranti alpinisti sarà eccessivo rispetto a quello degli istruttori disponibili. Il 2° corso, fiore all'occhiello della Scuola Gervasutti, si svolgerà nel periodo maggio-giugno 1997. Con salite in

media e alta montagna, che possono essere anche molto impegnative, esso mira alla formazione alpinistica degli allievi ammessi, che dovranno avere dimostrato adeguate capacità psicofisiche nonché l'assimilazione degli insegnamenti impartiti nel corso autunnale.

Contemporaneamente al 2° si svolgerà il 3° corso, riservato ai migliori allievi degli anni precedenti che vogliono affinare le proprie conoscenze alpinistiche o che desiderino, in futuro, entrare a far parte dell'organico istruttori per trasmettere ad altri le proprie conoscenze e la propria esperienza.

Le uscite pratiche sono precedute da lezioni teoriche, aperte a tutti, su argomenti tecnici e di cultura alpinistica.

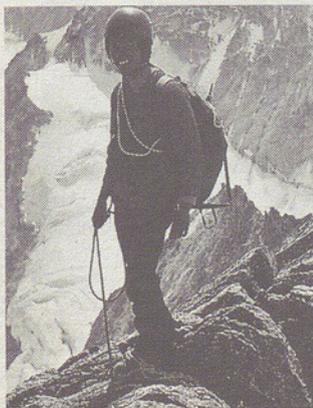
Si tratta di una formula ormai collaudata, che viene riproposta annualmente, ma sempre costantemente aggiornata nei contenuti. Si sottolinea, a questo proposito, l'attenzione rivolta alle nuove tecniche di arrampicata e di allenamento: sono frequenti i casi di coloro che, partiti con l'idea di frequentare il corso di alpinismo, conoscono e sposano l'arrampicata sportiva.

D'altra parte, aumenta il numero di allievi che richiedono

di frequentare il 3° corso e che, successivamente, previa severa verifica del curriculum alpinistico, vengono ammessi come allievi istruttori. Questo risultato, di là dal riconoscimento personale, dimostra l'efficacia dei corsi attivati dalla Gervasutti ed è particolarmente gratificante per chi opera all'interno della Scuola, la quale continua, con entusiasmo, a porre la montagna al centro dei propri programmi, come traspare eloquentemente dalle belle foto del nuovo depliant, in distribuzione presso la sede del CAI-Torino di via Barbaroux 1 (tel. 546031), dove potrete reperire ulteriori informazioni.

Ci trovate anche su Internet all'indirizzo e-mail: gerva@arpnet.it WWW.arpnet.it/~cai gerva.

Le iscrizioni al 1° corso sono aperte sino al 2 ottobre.



Il socio Antonio Giracoli ci ha inviato questa "espressione d'amore per la montagna", come egli stesso definisce questa poesia; la pubblichiamo con piacere.

Dal balcone di via Nenni

*Sulle alture, nel mattino
con il sole che s'affaccia
per riprendere il cammino
e scaldar la crosta diaccia,
nasce il giorno.*

*Da via Nenni di Orbassano
in prospetto a me si schiera
Punta d'Aquila in prosiegua
al complesso dell'Orsiera,
guardo e ammira.*

*Come fosse un caramello
col colore suo in adorno
il sol glassa il Balma ostello
e poi cola fino a Forno,
in silenzio e con splendor.*

*Il canal della Val Susa
le sue apriche cime espone,
il curioso guardo è attratto
da maestà Rocciamelone
col mantello immacolato.*

*Fan da paggi il Rocca Sella
e il primario Musinë
ai suoi sudditi: il Lunella,
il Palon ed J Muret
con l'azzurro tutt'intorno.*

*Dal balcon di casa mia
sto cercando oltre i Tre Denti
le vedette del Chisone
nell'esporsi reticenti
senza il candido cappello.*

*In su questa o quella cima
va lo spirito che vaga
va la mente che s'involta
sul Cornur che si propaga
nella luce della sera.*

*Respirando il dì cadente
or con animo cipiglio
noto il cielo che si fregia
con riflessi di vermiglio
sulla volta ancora chiara.*

*Un gagliardo corno nero
con cornetti di ridosso
sembra emerger dall'inferno
è il Monviso a sfondo rosso.*

Antonio Giracoli

pone in contrasto con l'escursionismo a piedi, piuttosto lo completa come valida alternativa su determinati percorsi. La bicicletta consente più rapidi spostamenti e di percorrere maggiore strada in una giornata, il che permette di completare anelli o di compiere traversate che, a piedi, sarebbero troppo lunghe e faticose. In bicicletta inoltre si ha lo stimolo per frequentare quei percorsi che un tempo costituivano la principale rete viaria per boschi e prati, a quote medio basse, per unire malghe e borgate, costellati di piloni votivi e sapientemente modellati dal lavoro dell'uomo. La Mountain Bike allora può diventare anche l'occasione per visitare villaggi abbandonati, scoprendo le tracce di una civiltà alpina che si è sedimentata in lunghi secoli di lavoro collettivo e che ora, con l'abbandono dei luoghi, rischia di essere dimenticata. Chi sa soffrire in montagna sa anche rispettarla, riesce a godere di quanto di bello essa ci riserva e si prodiga per mantenerne intatto lo splendore, il senso della solidarietà e il rispetto reciproco tra i vari fruitori dell'ambiente: l'attenzione e il rispetto per l'ambiente stesso sono le naturali conseguenze di questo spirito. Se sapremo utilizzare la Mountain Bike con il giusto spirito e nel pieno rispetto per la montagna, il cicloalpinismo potrà essere annoverato a buon diritto tra le attività "ufficiali" del CAI e godere della considerazione che oggi, forse, non ha ancora saputo meritarsi.

Marco Lavezzo



Come misurare il proprio allenamento

Cooper... chi è costui? Molti di coloro che con l'estate riprendono l'attività locomotoria in montagna, si trovano spesso di fronte al dilemma riguardante la capacità di valutazione del proprio allenamento fisico. Oggetto oscuro, che ci servirà nel prosieguo della stagione, per effettuare quel programma di gite, scalate, escursioni, studiate attentamente a tavolino, ma che viene sovente ridimensionato quando dal tavolo passiamo sul campo dell'agone. L'importanza della preparazione fisica per un approccio alla montagna è rilevante, poi-

ché consente di evitare i rischi legati alla fatica ed un maggior appagamento senza sforzi eccessivi. Ci pare interessante proporre un test, utile a verificare il proprio stato di preparazione fisica e i successivi miglioramenti.

È il cosiddetto test di Cooper, dal nome del suo inventore; il dottor Kenneth Cooper, medico fisiologo statunitense. Questi venne incaricato alcuni anni fa di studiare un tipo di allenamento per rendere più efficienti le condizioni fisiche dei piloti ed in particolare degli astronauti, nacque così il testo detto "dei dodici minuti".

Si tratta di camminare o correre, oppure di camminare e correre a seconda delle proprie capacità, per dodici mi-

nuti consecutivi e controllare quindi quanta strada si è percorsa. La distanza che ognuno avrà messo alle proprie spalle dirà appunto, dando un'occhiata alla tabella che segue, se la sua condizione fisica è insufficiente, discreta, oppure ottima.

È abbastanza facile misurare il percorso anche per coloro che non dispongono di una pista regolare a portata di mano. Basterà pregare un amico di seguire la prova con l'automobile ed il contachilometri darà il responso.

A chi si scoprirà molto scadente non consigliamo di programmare, almeno per la prossima uscita, la Walker delle Grandes Jorasses in giornata.

Giorgio Pettigiani

Distanze in metri percorse in 12 minuti di corsa e marcia

Categoria	Sotto i 30	30-39	40-49	50 e oltre
Molto scadente	U. 1610 o meno	1530 o meno	1370 o meno	1200 o meno
	D. 1530 o meno	1370 o meno	1200 o meno	1100 o meno
Scadente	U. 1610-2000	1530-1840	1370-1670	1290-1590
	D. 1530-1840	1370-1670	1200-1510	1100-1350
Discreta	U. 2010-2400	1850-2240	1690-2080	1610-2080
	D. 1850-2160	1690-2000	1530-1840	1370-1670
Buona	U. 2410-2800	2250-2640	2090-2480	2100-2400
	D. 2170-2640	2010-2480	1850-2320	1690-2160
Ottima	U. 2820	2650	2490	2410
	D. 2650	2490	2330	2170