

(Nuovo dizionario della montagna)

I PERCORSI DELL'ESPERIENZA
Nuovo dizionario di montagnaterapia

(Vincenzo F. Scala, Nicola G. De Toma, Vinicio Ruggiero)
(Novembre 2007)

In nero: definizioni complete

In verde: definizioni da completare

In rosso: definizioni da fare

A

Abbigliamento

E' tutto ciò che serve per vestirsi.

Già. Ma in quale contesto o ambiente? Per frequentare la montagna bisogna imparare, o re-imparare a vestirsi.

A vestirsi e a dotarsi degli indumenti che possono essere utili durante un'uscita; con buona pace degli accompagnatori di escursionismo che, nonostante si producano in accurati elenchi di quanto è necessario portare, si ritrovano continuamente, nei gruppi che accompagnano, con persone a cui manca qualcosa che sarebbe utile e, a volte, indispensabile.

Più ci allontaniamo dall'ambiente medio della quotidianità urbana, più si fa sentire la necessità di un abbigliamento idoneo; capace anche di renderci preparati a quelle mutazioni impreviste delle condizioni atmosferiche che, se in città non costituiscono un problema e trovano facile soluzione, in montagna ci confrontano più direttamente e severamente con gli elementi.

Siamo dunque obbligati a riconoscere la nostra fragilità e la dipendenza dall'[equipaggiamento](#) appropriato, di cui l'abbigliamento è il primo aspetto.

E' possibile che non si sia troppo disposti a questo riconoscimento e a questa ammissione; anche perché i capi di abbigliamento ingombrano e pesano nello zaino e sulle nostre spalle.

Ambivalenza, quindi, che, forse in parte spiega perché le sagge istruzioni degli accompagnatori rimangano così spesso inascoltate (vedi le "[patologie da equipaggiamento](#)").

Accoglienza-accoglimento

E' il sentirsi parte di un *gruppo*. Quando si entra la prima volta, durante una uscita o una preparazione dell'uscita in città; in quei momenti si capisce che si andrà a fare qualcosa di diverso dalle solite attività dei Centri Diurni o delle Comunità Terapeutiche. Non ci sarà la ASL a proteggere...! Forse il rifugio, dove il gestore può preparare qualcosa di caldo da mangiare o bere e dove quando fa freddo c'è la stufa accesa. Anche i vestiti caldi e protettivi in inverno è come se ti proteggessero. A volte si può essere protetti da un *igloo* fatto da noi stessi; e si può ospitare qualcuno in difficoltà se viene sorpreso dal cattivo tempo o dal buio.

La *tenda* è un luogo anch'esso accogliente.

Prima si è accolti; dopo si può così accogliere i nuovi entrati.

Acqua

Si beve e disseta più di ogni altra bevanda quando hai veramente sete. Purtroppo se fa troppo freddo si ghiaccia e non puoi berla; allora devi coprire la borraccia con un contenitore isolante e devi metterla ben dentro lo zaino; ma questo avviene molti gradi sotto lo zero.

L'acqua ti bagna e a volte ti entra fin dentro i pantaloni ...! Ma ci si può proteggere con giacche a vento impermeabili di "gore-tex", o altri tessuti.

L'acqua che scende in montagna durante o dopo un temporale può far cadere le pietre e far crollare il sentiero, o trasformarsi in neve o grandine se fa freddo; anzi spesso è la grandine che fa abbassare di molto il termometro.

L'acqua è bellissima quando la guardi cadere dalle cascate contro il sole; nei torrenti limpidi; nei laghi che rispecchiano le cime; nei ghiacciai e nei seracchi che a volte crollano con rumore e sbuffi di ghiaccio polverizzato...

L'acqua va usata anche per lavarsi la mattina al rifugio anche se è fredda; e con l'acqua si inzuppa il fazzoletto o il berretto di cotone quando il sole picchia allo zenit.

Adattamento

E' la capacità di adeguarsi ai vari fattori, anche meteorologici, dell'ambiente oppure anche essere in grado di modificare il comportamento in base alle circostanze spesso sfavorevoli.

Dal punto di vista psicologico l'adattamento è una dimostrazione di buon equilibrio interiore di fronte ad avvenimenti spiacevoli o funesti.

Alimentazione

L'alimentazione è l'assunzione, da parte di un [organismo vivente](#), delle sostanze indispensabili per il suo [metabolismo](#) e le sue funzioni vitali. In generale, è un modo per la fornitura di elementi indispensabili per il funzionamento di un apparato biologico o meccanico

Le sostanze nutritive vengono prelevate dall'ambiente esterno. Gli organismi viventi possono essere suddivisi in due categorie:

- [Autotrofi](#) (vegetali): assorbono dall'ambiente sostanze inorganiche semplici
- [Eterotrofi](#) (animali, tra cui l'uomo): devono assumere dall'ambiente molecole organiche

QUALI SONO I TIPI DI ALIMENTAZIONE DELL'ESCURSIONISTA NELL'ARCO DEL GIORNO?

La dieta deve essere composta da 65% di carboidrati, 25% di grassi, 10% di proteine. Con il freddo il fabbisogno aumenta del 20%.

Mattina: Crackers con marmellata di arance, succo di frutta o cacao (1/4 di latte)

Pasto: ma meglio diluire l'alimentazione nella giornata. Gli alimenti dovrebbero essere divisi in piccole dosi. Tenere presente che le proteine vegetali sono più digeribili (carote, finocchi, rape

bianche, lattuga, ravanelli). Introdurre gli zuccheri tramite la frutta (mele e mandaranci), frutta secca o disidratata (noci, uvetta, mandorle, ananas nocciole, non salati).

Se la temperatura è più bassa si possono mangiare uova sode o a frittata, parmigiano fresco.

Tutto il giorno crackers integrali non salati.

E' importante introdurre acqua minerale unita a poco vino.

Il cibo "giusto" mantiene sani e belli, contrasta l'ossidazione dei tessuti, proteggendo l'organismo dall'attacco dei *radicali liberi*, le sostanze che accelerano l'invecchiamento e sono responsabili di gravi patologie. Cibi ricchi di antiossidanti sono: arancia, cicoria, cipolla, broccolo, aglio, spinaci, cavoli, carote, pomodori, zucche, agrumi, kiwi, avocado, uva, papaia, lievito di birra. Pistacchi, nocciole, noci, mandorle, sesamo hanno un contenuto equilibrato in grassi monoinsaturi e polinsaturi, vitamina E, nonché un insieme di sostanze che stimolano la produzione del coenzima Q10, conosciuto nel mondo della cosmetica come "l'enzima della bellezza".

E' fondamentale l'assunzione di acqua che, anche se non contiene sostanze nutrienti, è importante per mantenerci in vita. Bisognerebbe bere almeno 2 lt di acqua povera di sodio e con un residuo fisso basso. L'acqua costituisce il 60% del nostro corpo.

SCHEMA: I sette gruppi di alimenti

- Latte e derivati
- Carni, pesci, uova, salumi
- Cereali e tuberi
- Legumi
- Grassi da condimento
- Ortaggi (con diverso contenuto in vitamina A e C)
- Frutta (con diverso contenuto in vitamina A e C)

:

SCHEMA: Le principali fonti alimentari di vitamine

Vitamina A (Retinolo) e Betacarotene:

ortaggi verdi e gialli (carote, spinaci, broccoletti, piselli, peperoni, prezzemolo, zucca), uova, burro, oli di fegato di pesce, banane, albicocche, ciliege

Vitamina B1 (Tiamina)

cereali integrali, fegato, carne di maiale, fagioli, noci e nocciole, lenticchie, orzo, lievito di birra, soia

Vitamina B2 (Riboflavina)

lievito di birra, fegato, noci, nocciole, orzo, piselli, fagioli, uova, latte

Vitamina B3 (Niacina) o VITAMINA PP

lievito di birra, fegato, rognone, cereali integrali, germe di grano, pesce, pollame, noci, nocciole

Vitamina B5 (Acido Pantotenico)

fegato, pappa reale, germe di grano, rognone, cuore, lievito di birra, semi di girasole, tuorlo d'uovo

Vitamina B6 (Piridossina)

carne, cereali integrali, lievito di birra, vegetali verdi, germe di grano, semi di girasole, grano saraceno, banane

Vitamina B7 (Inositolo)

cereali integrali, agrumi, lievito di birra, fegato

Vitamina B12 (Cianocobalamina)

fegato, rognone, carne, pesce, latte

PABA (Acido Paraminobenzoico)

fegato, lievito di birra, germe di grano, albicocche, arachidi

Vitamina C (Acido Ascorbico)

agrumi, kiwi, peperoni, prezzemolo, patate, pomodoro, cardo, frutta fresca in generale e la maggior parte delle verdure

Vitamina D (Calciferolo)

tuorlo d'uovo, pesce, olio di fegato di pesce, avena, burro, mitili, tonno e salmone, mandorle, ribes

Vitamina E (Alfatocoferolo)

la maggior parte degli oli vegetali, germe di grano, quasi tutti i semi, uova, vegetali verdi, fegato, latte, noci, noccioline, leguminose e cereali integrali

Alpinismo

L'alpinismo potremmo definirlo come un *andar per montagne*. E' una disciplina sportiva il cui scopo è raggiungere la vetta di una montagna. Le difficoltà incontrate nell'alpinismo sono soprattutto legate all'ambiente (es. altitudine, presenza di ghiaccio, esposizione alle variazioni meteorologiche, lontananza da luoghi abitati). L'alpinismo, quindi, oltre ad una adeguata preparazione fisica, richiede una particolare conoscenza dell'ambiente di montagna.

Vagare per montagne è un piacere molto semplice che associa l'impegno fisico alla possibilità di guardare in giro e di scoprire nuovi orizzonti. L'impegno, va commisurato alle proprie capacità psichiche e fisiche. E' importante avere sviluppato un alto grado di sopportazione alla *fatica*. Si può andare in gruppo, soli, oppure godere della simpatica compagnia delle guide, che la sanno sempre lunga sulla montagna e sulle sue storie. L'esercizio della marcia in montagna è uno dei più fisiologici e dei più allenanti: in salita l'impegno è principalmente aerobico e cardiovascolare, in discesa domina invece l'aspetto del *controllo neuromotorio*, quindi la precisione e la coordinazione nell'esecuzione del movimento.

Nell'alpinismo sono presenti vari aspetti dell'animo e della condizione umani; spesso vi è un grande desiderio di esplorazione e di conoscenza, oppure il piacere puramente estetico di godersi una gran bella vista, o ancora il fatto di volersi estraniare dalla folla, allontanarsi per così dire dalla vita comune e starsene per proprio conto. Vi può essere anche una forte propensione al misurarsi con difficoltà di grado variabile, più o meno commisurate alle proprie forze (e per alcuni con la motivazione ferrea di ricercare condizioni particolarmente impegnative, estreme).

Ambivalenza – bivalenza (e montagna)

Desiderare qualcosa e, allo stesso tempo, detestarla o desiderare ciò che potrebbe essere il suo contrario.

L'ambivalenza si incontra spesso sui sentieri di montagna. Per esempio quando l'ardente desiderio di raggiungere una meta, magari da tempo vagheggiata, sembra sopraffatto da una disposizione meno eroica che ci induce a chiederci se sia davvero il caso di sottoporsi a tanta fatica, sopportando condizioni meteorologiche eventualmente avverse e ci obbliga a prendere in seria considerazione più facili mete di fondovalle (un prato con una fonte, un ristorante...).

Ma l'ambivalenza è anche compagna dei momenti che precedono l'azione, come quando, il giorno prima di un'escursione, l'attesa per l'avventura che ci aspetta si alterna con la consapevolezza disturbante di una inevitabile levataccia e la prospettiva di una meta agognata si intreccia con il timore che sia superiore alle nostre capacità e possibilità, che forse stiamo osando troppo, chissà se ce la faremo ecc. Un mio amico, la notte che precede un'uscita in montagna, spesso dorme male e, in qualche occasione, gli è capitato di avere la febbre.

Dobbiamo ad un collega, Vincenzo Carbone, Educatore Professionale, una interessante puntualizzazione su questo argomento che richiama il pensiero di un famoso psicologo russo,

Vygotskij. Egli fa notare come l'attraversamento dell'ambivalenza sia un fattore indispensabile dello [sviluppo](#) umano. Sempre, infatti, la prospettiva di ampliare i confini delle nostre capacità si accompagna all'inevitabile timore (o angoscia) di non riuscire e di doverci confrontare duramente con l'esperienza del fallimento. E sempre l'impegno a procedere su un percorso di apprendimento e sperimentazione del nuovo, si intreccia con il rancore suscitato dal trovarsi posti in una condizione che minaccia il nostro attuale senso di competenza e in definitiva di autostima e identità.

L'ambivalenza sembra quindi un attraversamento necessario e inevitabile; semmai un problema è costituito dalla pretesa di evitarla o risolverla eliminando uno dei termini e aderendo totalmente solo all'altro.

A settembre 2004 ci trovavamo, con il nostro gruppo escursionistico, a Pescasseroli, per un soggiorno di alcuni giorni. Si era all'ultimo giorno e, considerate le favorevoli condizioni meteorologiche e il grado di allenamento raggiunto dal gruppo, avevamo pensato, come si dice, di chiudere in bellezza con la salita ad una vicina vetta. Ciò comportava un percorso leggermente più impegnativo di quelli seguiti nei giorni precedenti.

Questa proposta trovò il gruppo tutt'altro che entusiasta e anzi tendenzialmente scettico. Chi diceva che ci si era già stancati molto nei giorni precedenti; chi riteneva che essendo l'ultimo giorno era meglio rimanere tranquilli in paese in vista del rientro a Roma; chi si dichiarava disposto a sopportare una breve passeggiata, ma nulla di più.

Convenimmo di metterci in cammino e procedere fin quando e fin dove ci saremmo sentiti e vedendo, mano a mano, dove arrivare. Fu così che, attraverso l'incoraggiante raggiungimento di tappe intermedie e nonostante alcune difficoltà di orientamento, si raggiunse una panoramica radura dalla quale un piccolo manipolo, in rappresentanza di tutti, salì alla vetta, di poco soprastante con evidente soddisfazione del gruppo intero.

Appartenenza (- separazione)

Di recente un giovane partecipante al gruppo di escursionismo diceva: "Quando ricevo le riviste del Club Alpino sono contento. Mi sento fiero e orgoglioso di far parte di questa associazione" e subito dopo chiedeva quando avrebbe avuto anche lui quella bella tessera in pelle, testimonianza ostensibile dell'appartenenza di ciascun socio al sodalizio.

Frequentare la montagna, praticare l'escursionismo vuol dire entrare a far parte di un gruppo, di una comunità. Intanto il gruppo del Servizio; ma anche la comunità di tutti i gruppi che presso diversi Servizi frequentano la montagna (una comunità che, come sappiamo, a volte prende corpo anche fisicamente. Ci riferiamo alle esperienze allargate che, in questi anni, abbiamo più volte proposto). Ad un livello subito successivo, la comunità degli appartenenti ad una certa associazione; ma, infine, la comunità allargata di tutti gli uomini che frequentano la montagna e che per questo si riconoscono tra loro come simili e si salutano, incontrandosi lungo i sentieri anche se non si conoscono.

Seguendo il pensiero dello psicoanalista Franco Fornari e ricordando il concetto da lui proposto di "coionia" (esperienza di accomunamento), possiamo pensare che l'interesse, la passione per la montagna ed il desiderio di percorrerla costituiscono l'elemento che rende tanti diversi individui, simili tra loro e perciò membri di un gruppo e appartenenti ad una comunità. Un altro importante psicoanalista, Heinz Kohut, ha, d'altra parte, messo in evidenza come la possibilità di appartenenza ad un gruppo è, in definitiva, per ciascuno di noi, possibilità di sentirsi appartenenti al mondo degli uomini, possibilità di sentirsi uomo tra gli uomini.

Ciò ha tanto più valore se pensiamo alle condizioni che caratterizzano l'esistenza delle persone portatrici di "disturbi mentali" per le quali la dinamica intrinseca della malattia, ma, forse ancor più il modo in cui essa trova risposta nel contesto sociale, conducono a marginalità, isolamento, mancanza di appartenenza appunto.

Arcobaleno

L'**arcobaleno** è un fenomeno ottico e meteorologico che produce uno spettro continuo di luce nel cielo quando il Sole si riflette sulle gocce rimaste in sospensione dopo un temporale, o presso una cascata o una fontana.

Visivamente è un arco multicolore; la sequenza completa dei colori è: rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, indaco e violetto. Esso è la conseguenza della dispersione e dalla rifrazione della luce solare contro le pareti delle gocce stesse.

In rari casi, può formarsi un arcobaleno lunare, o notturno (moonbow), che può essere visto nelle notti di forte luce lunare. Ma, siccome la percezione umana dei colori in condizioni di poca luminosità è scarsa, gli arcobaleni lunari sono percepiti come bianchi.

L'aspetto di un arcobaleno è provocato dalla dispersione ottica della luce solare che attraversa le gocce di pioggia. La luce viene prima rifratta quando entra nella superficie della goccia, riflessa sul retro della goccia e ancora rifratta come lascia la goccia. Tutte le gocce di pioggia rifraggono la luce solare nello stesso modo, ma solo la luce di alcune di esse raggiunge l'occhio dell'osservatore. Questa luce è quella che costituisce l'arcobaleno per quel determinato osservatore.

La posizione di un arcobaleno nel cielo è sempre dalla parte opposta rispetto al sole, e l'interno è sempre leggermente più luminoso dell'esterno

L'arcobaleno ha un posto nelle leggende a causa della sua bellezza ed alla difficoltà di spiegare il fenomeno:

- Nella Genesi 9:13, l'arcobaleno è un segno dell'unione tra Dio e l'umanità. Dopo che Noè sopravvive al diluvio universale nella storia dell'Arca di Noè, Dio invia un arcobaleno per promettere che non avrebbe mai più inviato un tale diluvio per distruggere la terra.
- Nella mitologia greca, si tratta di un sentiero fatto da un messaggero (Iris) tra terra e paradiso.
- Il nascondiglio segreto del folletto (leprechaun) Irlandese col suo pentolone pieno d'oro è generalmente alla fine di un arcobaleno.
- Nella mitologia cinese, l'arcobaleno era una spaccatura nel cielo sigillata dalla dea Nüwa con pietre di sette colori differenti.
- Nella mitologia Hindù, l'arcobaleno è chiamato Indradhanush, l'arco di Indra, il dio del fulmine e del tuono.

Arrampicata (...sociale, arrampicarsi sugli specchi)

Vedi scritto

Attenzione - disattenzione

Auto mutuo aiuto

Complesso sistema assicurativo (da qui la parola "mutuo") basato sul sostegno e sul rinforzo positivo reciproco.

L'OMS definisce l'AUTO MUTUO AIUTO come l'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità

Il confrontarsi, per ritrovare fiducia in se stessi e negli altri ad acquisire autostima, a trasmettere emozioni, sentimenti e pensieri.

La depressione, l'ansia, il panico, la malinconia, il dolore, la confusione, la solitudine possono essere vissute non come una malattia, ma come momenti di vita quotidiana di ognuno di noi. Si sta insieme, si ascolta e si è ascoltati, senza pregiudizi, senza giudizio, in un clima armonioso, in cui conta non tanto trovare soluzioni istantanee ai problemi ma, scoprendo le proprie risorse interiori, poterli affrontare positivamente con più forza

È caratteristico come, affrontando in una situazione gruppale determinate circostanze contrassegnate da una certa problematicità, legata a condizioni di modesto rischio o di difficoltà da superare, si sviluppino spontaneamente comportamenti cooperativi tra i membri del gruppo. Questo atteggiamento si manifesta per esempio nella tendenza collettiva a soccorrere un compagno che appaia, per qualche motivo, in difficoltà e nell'incoraggiamento reciproco (anche con scherzi e battute, spesso autoironiche); comportamenti che contribuiscono a creare un atteggiamento positivo e motivato nel gruppo, rispetto al compito da affrontare, e a ridimensionare in un clima solidale impacci e goffaggini che spesso etichettano i soggetti disabili nell'impetuoso confronto quotidiano con un ambiente sociale improntato sulla competitività e sull'efficientismo.

Nel gruppo si ritrova così fiducia in se stessi e negli altri, si acquista autostima.

E, d'altra parte, si rinsaldano così i legami affettivi tra i partecipanti e in alternativa all'esperienza dell'isolamento, che spesso caratterizza le situazioni di disagio psichico.

Autonomia

La libertà degli antichi è l'autonomia politica collettiva. Quella dei moderni la libertà privata individuale. È la capacità di riuscire a governarsi da sé sulla base di leggi proprie. È la capacità di essere indipendenti, liberi di pensare, agire e di interagire con gli altri.

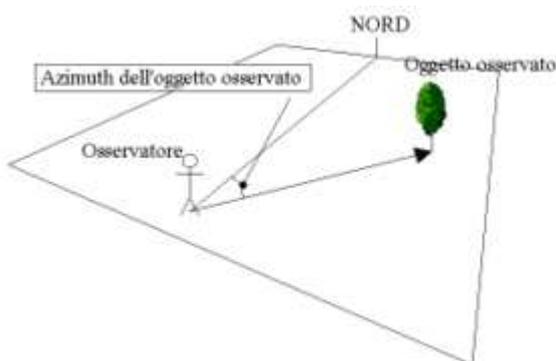
Autostima

Vedi scritto

Azimuth

È un termine usato prevalentemente in [astronomia](#) e in [aeronautica](#) e deriva dall'[arabo](#) *as-samt* (la direzione) o dal suo plurale *as-sumut* (le direzioni).

In pratica: se si unisce con una linea l'osservatore al Nord, e con un'altra linea l'osservatore all'oggetto osservato e si fa scorrere una [semiretta](#) centrata sull'osservatore in senso orario sul cerchio dell'[orizzonte](#), l'angolo che quella semiretta deve percorrere per passare dalla direzione Nord alla direzione dell'oggetto rappresenta l'azimut dell'oggetto stesso.



Convenzionalmente, il Nord ha azimut pari a 0 [gradi](#), l'Est azimut pari a 90 gradi, il Sud a 180 gradi e l'Ovest a 270 gradi. L'azimut copre pertanto la gamma di angoli da 0° incluso a 360° esclusi.

B

Bassa pressione

Parametro atmosferico tipico della montagna. E' noto, infatti, che con l'aumentare della quota la pressione atmosferica diminuisce.

Ma, nel nostro "dizionario", il termine, in senso più figurato, ma più suggestivo, è esemplificativo della dimensione rilassante dell'ambiente montano, rispetto alle tante e alte, pressioni vissute quotidianamente nella dimensione urbana.

Vedere meglio a Pressione Atmosferica:

La pressione atmosferica è il carico esercitato dall'atmosfera sulla superficie terrestre. Sulla Terra esistono zone sottoposte a pressioni diverse ma l'aria tende a spostarsi dalle zone a maggiore carico, quindi ad alta pressione, alle zone a bassa pressione, sottoposte a un carico minore. Il vento è quindi uno spostamento d'aria tra due punti in condizioni di pressione differenti. La Terra è immersa in una massa d'aria che esercita sulla sua superficie un carico pari a 1.033 grammi per centimetro quadrato, se il carico è misurato sul livello del mare ad una temperatura di 0° C e a 45° di latitudine. Questo carico è dovuto alla gravità e al peso degli strati soprastanti. Quindi la pressione dell'aria è massima alla superficie della Terra e diminuisce progressivamente salendo in altitudine. Lo strumento utilizzato per quantificare la pressione atmosferica è il barometro. L'unità di misura è l'atmosfera, pari al carico esercitato da una colonnina di mercurio di 760 millimetri con sezione di 1 centimetro quadrato. In meteorologia si usa un'unità di misura differente, il millibar, che corrisponde a circa 1/1.000 di un'atmosfera. La pressione scende quando sale la temperatura. Infatti, se la temperatura aumenta l'aria si dilata, andando ad occupare un volume maggiore benché la sua massa rimanga costante. Così si verifica una diminuzione del peso e quindi della pressione esercitata. Viceversa, quando la temperatura scende si avranno degli aumenti di pressione. Anche l'umidità gioca un ruolo importante nelle variazioni di pressione. Infatti, se nell'aria è presente vapore acqueo, significa che esso ha sostituito altri elementi più pesanti come azoto o ossigeno. Da ciò deriva che più l'aria è umida, più è leggera e di conseguenza esercita una minore pressione. (da: www.linguaggioglobale.com/TERRA : 100 domande sul pianeta Terra).

Beatles

La canzone è *Yellow Submarine*, cantata in un pulmino, un giorno che si andava ai Monti Lucretili: è il modo di essere in gruppo, liberi dalla vita di tutti i giorni.

Bosco (Sergio e Pina)

Bussola

C

Cambiamento

Vedi scritto

Camminare

Andare, procedere a piedi, spostandosi da un punto all'altro.

Il ripetersi di un passo dopo l'altro è come recitare un mantra.

Camminare aiuta a rilassare la mente, a lasciar scivolare i pensieri senza trattenerli, a far entrare nuovi pensieri e nuove idee, ad essere creativi.

Cambiare ambiente familiare e sociale significa sentirsi liberi da condizionamenti di carattere psicologico ed essere padroni di scelte consapevoli.

Camminare, ammirare la natura, gli animali, socializzare con le persone che si incontrano, parlare, cantare, ballare, sono le cose semplici e normali a cui dovrà tendere l'uomo per riscoprire una dimensione più umana e vitale, in armonia con i ritmi della natura (Elio Sabena, Vivere il paesaggio).

Bisogna riappropriarsi di ritmi più lenti, più umani, e di comportamenti più naturali, perché questi sono alla base di un buon equilibrio per ogni essere umano.

Camminare è un'attività piacevole, naturale, sana, che consente un contatto diretto con l'ambiente che ci circonda. E' senz'altro il modo ideale per godere della montagna.

E' difficile spiegare a parole quanto sia bello camminare, bisogna sperimentarlo. Posso solo dire che è un'attività praticabile da tutti, in qualunque stagione, a qualunque età, che non richiede costose attrezzature, che non inquina e non fa rumore. E' un'azione lenta, che permette di osservare anche le piccole cose; silenziosa, che non disturba il pensiero e aiuta a meditare; faticosa ma non estenuante, consente di sentire il proprio corpo e di apprezzare le distanze guadagnate un passo alla volta; autonoma, non si deve fare ricorso a mezzi meccanici, si parte e ci si ferma quando lo si desidera, si procede al proprio ritmo. Si può camminare da soli o in compagnia, in silenzio, chiacchierando, fischiando o, se uno ha fiato, anche cantando. Si può andare praticamente ovunque e questo contribuisce a dare un senso di grande libertà. E' gratis e permette di godere dello spettacolo sempre nuovo della natura. Si può fare una passeggiata di mezz'ora, di più ore o anche di più giorni come i Tour del Monte Bianco e del Monte Rosa, le Alte Vie della Valle d'Aosta o le numerose Grandes Randonnées francesi. Negli ultimi anni stanno acquistando un crescente successo gli antichi percorsi dei pellegrini, come il famoso cammino di Santiago di Compostela o la riscoperta Via Francigena.

Camminare è un'attività salubre particolarmente benefica per l'apparato muscolo-scheletrico, il sistema cardio-circolatorio e l'apparato respiratorio. Se praticato con un po' di continuità, riduce l'eccesso di grasso e aiuta a prevenire il diabete.

Risveglia tutti i nostri sensi, allontana lo stress, migliora la condizione psico-fisica generale (da: www.naturaosta.it/camminare.htm)

Campo Base

Il campo base è di solito il posto più comodo per fare da base alla spedizione alpinistica, dove si trova acqua e riparo da pericoli oggettivi e dove ci si può arrivare abbastanza comodamente, senza dover scalare o inerparsi per scivoli ghiacciati. Dal campo base si parte per attrezzare i campi avanzati, che sono disposti vicino alla parete o addirittura lungo la via di salita. Il campo base è costituito da una tenda mensa, con tenda attrezzata con cucina annessa e dalle singole tende dei partecipanti alla spedizione.

Da qui partono i collegamenti via radio con la cordata che sta salendo la via o attrezzando i vari campi. Ovvio che a seconda della disponibilità economica della spedizione, il campo base ha diverse dimensioni ed attrezzature. Si passa dalla misura minima (tipica delle spedizioni senza sponsor), dove il campo è costituito da una singola tenda dove si cucina, mangia e dove dormono cuoco e aiuto-cuoco (in genere si usa una persona per cucinare, spesso coadiuvata da un giovane, questi restano sempre al campo e sorvegliano che i locali non spazzolino via tutto durante l' assenza degli alpinisti) e dalla tendina che degli alpinisti (che avranno altre tende per i campi successivi), alle mega organizzazioni dove diventa un vero piccolo villaggio (tende attrezzatissime, con gruppi elettrogeni e corrente elettrica, collegamenti satellitari, bagni chimici ...).

Quando si fa una spedizione in terre remote, ad esempio in himalaya, si giunge dopo diversi giorni di marcia alla base della montagna. Qui si allestisce il campo base, che dev'essere più confortevole possibile, e dove si tengono a magazzino tutte le attrezzature della spedizione. a seconda della spedizione, il campo base rimane allestito per un periodo di tempo più o meno lungo. per le spedizioni più lunghe rimane allestito anche diverse settimane. i campi intermedi sono i luoghi che gli alpinisti allestiscono come punti di appoggio per pernottamento e/o altro quando l'ascensione alla vetta richiede più di un giorno dal campo base. i campi intermedi sono più leggeri, perché disposti già lungo il tratto alpinistico dell'ascensione e pertanto il materiale per allestirli dev'essere trasportato lungo un percorso impervio, magari a quote elevate, dove diventa troppo faticoso portare carichi molto pesanti. Gli alpinisti spesso salgono e scendono più volte dai campi intermedi, perché magari un giorno salgono, il giorno dopo vogliono

salire ancora ma il tempo è brutto, allora scendono che a quote inferiori si sta meglio e il campo base è più confortevole, poi risalgono quando ritorna bello per tentare la cima i giorni successivi e così tutte le conquiste partono da qui, da un campo base, un attendamento che guarda verso l'altezza a cui volgono imprese imminenti.

Canto

Cartografia

Tutto ciò che riguarda le carte geografiche, topografiche, geologiche o similari. La **cartografia** è l'insieme di conoscenze scientifiche, tecniche e artistiche finalizzate alla rappresentazione simbolica ma veritiera di informazioni geografiche - o statistiche, demografiche, economiche, politiche, culturali, ma comunque in relazione al luogo geografico nel quale si realizzano - su supporti piani (carte geografiche) o sferici (globi). Gli studi cartografici e le relative applicazioni nei diversi campi applicativi sono state rivoluzionate dallo sviluppo e dalla diffusione dei Sistemi Informativi Geografici (GIS).

E' importante conoscerla, perché può essere assolutamente utile in momenti di difficoltà in territori sconosciuti.

La cartografia/cartologia serve all'escursionista a progettare un'escursione sulla carta.

Lo studio delle carte serve all'escursionista per orientarsi all'interno dello spazio in cui si trova.

L'operazione più importante della cartografia è l'orientamento delle carte, perché tutto quello che su di esse è rappresentato sia allineato alle posizioni e alla direzioni esistenti sul terreno circostante. Questo permette un iniziale orientamento spazio-temporale (geografico), che va "potenziato" con dei punti di riferimento posti sul terreno. Si traccia un segmento sulla carta che unisca il punto di riferimento (ben visibile ed identificabile) a noi, e si userà il segmento come il mirino, puntando un'estremità a noi e l'altra verso il riferimento scelto.

I gruppi principali della cartografia sono:

- sentieri
- confini
- presenza dell'acqua
- zone boschive
- tipi di vegetazione
- l'orografia

INOLTRE:

- linee ferroviarie
- strade rotabili
- ponti

SEGNI CONVENZIONALI IGM:

- case / industrie / stazioni / miniere
- centrali idroelettriche
- chiese / cimiteri
- aeroporti / porti
- acquedotti
- stazioni
- canali
- vegetazione
- quote topografiche
- punti geodetici

Cielo

Il **cielo** (dal latino *coelum*, di etimologia incerta) è l'atmosfera della Terra vista dalla sua superficie. A causa della rifrazione e diffusione della luce del sole nell'atmosfera, di giorno il cielo appare di colore azzurro, con sfumature rosse o gialle all'alba e al tramonto.

Il colore azzurro del cielo è più scuro in alta montagna, a causa della minore densità dell'atmosfera. Sulla Luna e nello spazio, dove l'atmosfera manca del tutto, il cielo è perennemente nero e le stelle sono visibili anche di giorno.

Talvolta nel cielo si osservano alcuni fenomeni, come:

- l'arcobaleno (ved. ARCOBALENO), costituito da uno o due archi di cerchio colorati (arcobaleno primario e secondario) che si osservano nel cielo quando vi è una nuvola di goccioline d'acqua in sospensione, tipicamente dopo un temporale. Ciascun cerchio è costituito da bande di diversi colori: tradizionalmente si identificano sette colori.
- l'aurora boreale è una luminescenza colorata, molto spettacolare, causata dall'interazione tra il vento solare e il campo magnetico terrestre. Solitamente si osserva nelle regioni artiche e antartiche, vicino ai poli magnetici, ma talvolta si verificano aurore eccezionali visibili anche a latitudini più basse.
- il raggio verde si osserva talvolta per pochi secondi al tramonto: per poterlo vedere occorrono particolari condizioni atmosferiche e osservative.

PERCHÉ IL CIELO È BLU?

Nell'attraversare l'atmosfera, la maggior parte della radiazione di maggior lunghezza d'onda (come quelle del rosso e del giallo) prosegue la sua traiettoria rettilinea. La luce rossa, arancione e gialla, infatti, viene influenzata solo in minima parte dalla presenza dell'aria. Al contrario, la luce blu, di minore lunghezza d'onda, è diffusa in tutte le direzioni: in qualunque direzione si osservi, parte di questa luce giunge ai nostri occhi. Il cielo, pertanto, appare blu.

Fin dai primi tempi dell'umanità il Cielo è stato oggetto di osservazione e di studio da parte degli uomini. Il cielo si osservava per motivi economici (lavoro, agricoltura) e per motivi religiosi. E spesso questi motivi erano coincidenti. Ben presto si osservò che nel cielo notturno le stelle si spostavano seguendo un ciclo regolare e mantenevano sempre la stessa posizione relativa. I gruppi di stelle otticamente vicine tra loro vennero chiamati costellazioni e identificati col nome di animali reali (es. il Leone) o di fantasia (es. l'Idra) o di personaggi mitologici (es. Orione).

Lo studio del cielo è legato anche all'evolversi dell'arte della navigazione perché la conoscenza delle posizioni degli astri nel cielo permetteva al navigante di orientarsi e così seguire la rotta giusta.

La parola greca che indica il cielo è *ouranos*, quella latina *coelum*, dall'etimologia ignota. In molte lingue antiche e moderne la parola ha due significati. In inglese *sky* è il cielo in senso scientifico oggettivo, mentre *heaven* è il cielo in senso religioso. In ebraico i *samayim* - i cieli al plurale - hanno un riferimento religioso, mentre *raqia* è il firmamento. Fino dall'antichità quindi il cielo era il luogo della trascendenza, la dimora spirituale di Dio. Vasto e sconfinato, dava l'idea dell'immensità di spazio, dell'universalità di pensiero, della pienezza del sentimento, della dolcezza e della grazia, e della beatitudine.

Il cielo può essere anche nel profondo. Il latino *altus* significa sia alto che profondo

La povertà - diceva S. Francesco - è quella virtù la quale fa l'anima, ancor posta in terra, conversare in cielo con gli Angeli. Questa è quella ch'accompagnò Cristo in sulla Croce; con

Cristo fu soprellita, con Cristo resuscitò, con Cristo salì in cielo ... e in questa vita concede all'anime che di lei innamorano, agevolezza di volare in cielo (XIII).

Collaborazione

Il lavorare insieme; il contribuire, insieme ad altri, alla realizzazione di un progetto, il partecipare ad un'attività comune. Aiutare gli altri per il raggiungimento di una meta.

Compagno di viaggio

Condivisione

Spirito di fiducia, cooperazione e dono di sé, che costituisce il motore della vita di relazione e che può portare all'avvio di nuove esperienze di vita comunitaria. Porta ad abbandonare il vecchio modello di relazione basato sulla competitività e sulla lotta per acquisire posizioni di preminenza. Ci aiuta a re-imparare assieme a prendere decisioni partecipate e consensuali; ad ascoltare gli altri; a collaborare, seguendo anche i sensi, l'intuito e non solo la ragione; ad esplicitare esigenze, desideri, aspettative; convivere apprezzando le differenze che ci sono fra noi; a rispettare il diritto di ognuno di essere come è; ad accettare la storia di ognuno senza giudizi, o senza pregiudizi.

La comunicazione della condivisione è la chiave dell'auto mutuo aiuto.

Condivisione è: l'aver qualcosa, un'idea, un progetto, in comune con altri, e dividere con gli altri quello che si possiede, anche a livello emotivo.

Condividere un pezzo di pane, condividere un progetto, condividere un rifugio, condividere una speranza, condividere il freddo, condividere un momenti di felicità, condividere una situazione brutta.... Quante volte in montagna ci siamo trovati a condividere. Condividere è ciò che crea il gruppo.

Condivisione delle emozioni

Contaminazione

La contaminazione è l'incontro paritario tra due o più culture al tavolo della creatività, un incontro nel rispetto delle tradizioni di ogni cultura, il cui risultato è il frutto dell'accettazione reciproca. Essa può agire in almeno tre dimensioni: quella artistica, quella storica e quella spaziale. **Nella dimensione artistica** (ed **espressiva**) la contaminazione prevede un dialogo creativo tra diverse forme artistiche. **Nella dimensione storica** la contaminazione si fonda sulle stratificazioni di generi susseguitesi nel tempo (stratificazione diacronica). **Nella dimensione spaziale** la contaminazione agisce coniugando materiale proveniente da tradizioni di diverse, regioni culturali. Le tre dimensioni della contaminazione non sono compartimenti stagni, ma elementi che frequentemente interagiscono tra di loro; ciò da vita ad una continua tensione globale-locale, in cui le forme e i contenuti regionali si riversano, e si trasformano, nel globale; così come le forme e i contenuti globali si riversano, e si trasformano, nelle realtà regionali.

La contaminazione, quindi, è la fusione di più elementi che provengono da diverse parti, un incrocio di "cose" diverse che può dare origine a "cose" nuove.

Contatti

Contemplazione

Corda - cordata

Coro

Insieme di più voci emesse contemporaneamente. Una pratica esecutiva comune a tutte le civiltà, dai tempi più remoti, cosicché la sua storia e le sue forme coincidono in gran parte con quelle della musica stessa in generale. Si chiama monodico se le voci intonano la stessa melodia; polifonico quando le voci cantano melodie differenti, a volte anche con ritmi diversi.

Specie nella musica popolare il coro può rispondere a una funzione sociale, come pratica che integra, accompagna o celebra momenti di carattere religioso o civile, della vita di una comunità. O può essere semplicemente un modo di intrattenimento collettivo o di partecipazione del gruppo ai fatti importanti della vita di una persona. Può esprimere sentimenti individuali, ma è spesso espressione di sentimenti collettivi, come quando fa da commento ad un'azione epica. Talvolta dà voce ad una moltitudine. Nel melodramma, ad esempio, il coro rappresenta di solito certe comunità o categorie di persone. In altre forme musicali, il coro non svolge un ruolo scenico, ma viene utilizzato per i suoi valori musicali e costruttivi. (Enciclopedia della musica, Garzanti, 1996)

Il coro affonda le sue origini nel passato: si attribuisce l'invenzione di questa pratica agli antichi greci, i quali la utilizzavano nel teatro, durante lo svolgimento delle tragedie, come voce narrante esterna alle scene.

In montagna, durante i trasferimenti in macchina o in pulmino, nella natura, al rifugio, camminando o alla fine di un pasto consumato insieme, il coro è una possibilità artistica e creativa di stare insieme. E' una forma di espressione intima di ciascuno, nell'ascolto attento dell'altro. E' un modo semplice di "fare gruppo", un'esperienza di condivisione. Cantare in coro unisce, diverte, rilassa, spesso emoziona. Intonati e mezze campane, soprani lirici e fumatori rauchi, tutti danno il proprio contributo, sostenendosi, compensandosi, con un risultato finale, che, comunque vada, è sempre qualcosa in più della somma delle voci dei singoli.

Corpo

Cura di sé

D

Dimensione

Direzione

Dislivello

E' la differenza altimetrica tra due quote. Quando ci si appresta a percorrere un itinerario escursionistico, questo parametro, integrato con quello del tempo medio di percorrenza, può fornire un' indicazione di massima sulla difficoltà che ci si troverà ad affrontare (a parità di dislivello, un durata di percorrenza minore indica presumibilmente una pendenza più ripida).

Spesso questo parametro appare anche nel vocabolario epico degli escursionisti neofiti, ad indicare una misurazione puntuale della fatica dell' impresa compiuta ("abbiamo affrontato un dislivello di 800 metri!").

E

Equilibrio (– squilibrio/disequilibrio)

L'equilibrio rappresenta la posizione e il controllo della posizione e del movimento del corpo nello spazio. E' il prodotto di un'interazione e coordinazione nel cervello di impulsi nervosi che provengono dall'orecchio interno, dagli occhi, dai muscoli del collo, e dai muscoli delle articolazioni degli arti. Un disturbo in una qualunque di queste parti (traumatico, circolatorio, tossi-infettivo, tumorale) può dare origine ad una sensazione soggettiva di vertigine o di instabilità. Anche disturbi delle varie funzioni del corpo possono dare vertigine poiché interferiscono nella coordinazione degli impulsi che arrivano al cervello. Il cervello reagendo ad impulsi anormali o incoordinati, può rispondere in modo che l'individuo abbia una falsa sensazione di movimento.

In senso traslato, il termine si adopera in fisiologia (equilibrio di membrana, , acido-basico, azotato, legge dell'equilibrio mobile) per indicare costanti organiche alla cui conservazione, essenziale per la vita, provvedono sistemi fisico-chimici che si oppongono a mutamenti patologici.

Equilibri ecologici

Un ecosistema è in equilibrio se conserva le sue caratteristiche qualitative e quantitative col passare del tempo. Tale equilibrio presenta, naturalmente, oltre alle *fluttuazioni* stagionali, fluttuazioni minori da un anno all'altro nella consistenza delle popolazioni. L'equilibrio ecologico è un *equilibrio dinamico*, in quanto risultante da processi che si compensano. Anche gli organismi presenti sono in equilibrio dinamico (se non crescono). Le più ovvie cause di ricambio nell'ecosistema sono le nascite e le morti.

Il mantenimento dell'equilibrio ecologico richiede meccanismi di regolazione nell'ecosistema: ciò è garantito da anelli di *retroazione negativa*. Naturalmente, vi sarebbero anche effetti indiretti su tutto l'ecosistema: proprio la rete ecologica permette di apprezzarli intuitivamente, anche se l'analisi quantitativa richiede una potenza di calcolo tipica degli elaboratori elettronici.

Equipaggiamento

(Ma, non si era parlato di un dizionario psicologico? Che c'è di psicologico in “equipaggiamento?”) Gli psicoanalisti Michael e Enid Balint, in un loro lavoro del 1959 introducono due termini, da loro conati, con riferimento al greco antico, per rendere conto di due diversi atteggiamenti di fondo verso il mondo che possono variamente combinarsi nel comportamento di uno stesso individuo, ma che rimandano a due modalità radicalmente diverse.

Per rendere più semplice la descrizione gli autori si esprimono in termini personalizzati e parlano perciò di **ocnofilo** e di **filobate** come di due diversi tipi di individui.

Ocnofilo è colui che desidera tenersi aggrappato, saldamente attaccato, all'oggetto (nel senso psicoanalitico del termine che indica, quindi, un'alterità dotata di rilevanza per il soggetto) (vedi [“Investimento”](#)).

L'ocnofilo si sente sicuro in presenza dell'oggetto e teme, come pericolosi, gli spazi aperti e vuoti. Avverte continuamente il pericolo di essere abbandonato dal proprio oggetto ed ha, quindi, il bisogno di controllarlo per garantirsi la vicinanza.

Filobate, al contrario è colui che percepisce gli spazi vuoti come amici e vi si trova a suo agio. La minaccia sono i “contatti-rischio con oggetti potenzialmente pericolosi”.

“Mentre l'ocnofilo vive nell'illusione di essere al sicuro per tutto il tempo in cui rimane in contatto con un oggetto che gli da sicurezza, l'illusione del filobate è di non aver bisogno di nessun oggetto,

e certamente di non aver bisogno di oggetti particolari, fatta eccezione per la propria attrezzatura specifica. L'ocnofilo crede fermamente che nascerà senz'altro un'intesa perfetta con l'oggetto prescelto, che questo lo proteggerà dal mondo cattivo, estraneo e forse pericoloso; il filobate sente che l'uso della propria attrezzatura gli permetterà di affrontare qualunque situazione; nascerà un'intesa con il mondo intero, e lui sarà in grado di evitare gli oggetti infidi. Mentre l'ocnofilo deve sperare di poter ottenere il favore e la preferenza da parte dell'oggetto, il filobate sente che conquistare il mondo è in suo potere, senza dover dipendere dai favori dei singoli oggetti, che danno poco affidamento”

Il filobate, come l'acrobata, desidera staccarsi dalla terra sicura (letteralmente acrobata significa “chi cammina sulle punte dei piedi”, cioè lontano dalla terra sicura) e avventurarsi nello spazio vuoto.

Nello spazio vuoto l'incontro con gli oggetti costituisce un rischio. Gli autori propongono gli esempi del pilota che si sente al sicuro mentre è in volo e per il quale il rischio risiede nel contatto con la terra. Lo stesso vale per il timoniere di una barca che deve porre attenzione nella navigazione quando entra o esce da un porto. O anche lo sciatore, per il quale gli oggetti-rischio possono essere i massi emergenti dalla neve, gli alberi, i crepacci.

Andare in montagna si costituisce, evidentemente, come un'attività prevalentemente filobatica.

Ora, dicono ancora gli autori, il filobate nel suo desiderio di esporsi a situazioni-brivido, caratterizzate dal volontario allontanarsi dalla sicurezza offerta dallo stare con i piedi per terra, fa affidamento esclusivamente sulle sue competenze e capacità e sul suo equipaggiamento. Vale a dire su ciò che gli è necessario e sufficiente per collocarsi negli spazi aperti con la fiducia di potervi stare a proprio agio.

Ecco allora che l'equipaggiamento assume rilievo particolare; è lo strumento che garantisce al filobate la possibilità di staccarsi dalla sicurezza dell'appoggio a terra e collocarsi senza danno negli spazi aperti.

L'escursionista sa bene quanto l'opportuno equipaggiamento sia importante e quanto una dotazione anche minima, come può essere un paio di calzature da montagna, faccia una grande differenza in certe condizioni (per esempio un percorso in [pendenza](#) e fangoso).

E l'attenzione all'equipaggiamento diventa un terreno che consente di mettere in evidenza alcune “patologie di equipaggiamento”.

Per esempio la tendenza a sviluppare un atteggiamento maniacale nei confronti dell'attrezzatura che deve sempre essere quella all'avanguardia, quella di migliore qualità e così via. Quasi che questo potesse essere, di per sé magica garanzia della possibilità di cavarsela in ogni circostanza.

Oppure la disposizione, nonostante si sappia bene cosa occorrerebbe portare con sé, a lasciare sempre a casa qualcosa che sarebbe opportuno avere nello zaino. In una sorta di fiduciosa aspettativa che qualche santo provvederà; come se si potesse pensare che sarà di sicuro il gruppo, nel suo complesso, ad essere dotato della necessaria autosufficienza, piuttosto che ogni singolo individuo (vedi “[Abbigliamento](#)”).

Ma vediamo in concreto qualche elemento dell'equipaggiamento dell'escursionista.

La mantella, per esempio.

Capo d'abbigliamento protettivo indispensabile in caso di pioggia (evento atmosferico non infrequente che può trasformare una piacevole scarpinata in una penosa marcia paragonabile alla ritirata dal fronte dopo Caporetto). Ha la funzione (impermeabilizzante) di proteggere persone e relativi carichi (leggi zaini) dalla (suddetta) pioggia, in modo assai efficace, componendo spesso figure alquanto grottesche.

Escursione-escursionismo

Escursione viene dal verbo latino excurrere = correre fuori.

Sicuramente correre fuori dai percorsi abituali. Fuori dalle strade asfaltate, dalle vie lastricate, dalle superfici pavimentate dei luoghi dove si svolge la vita quotidianamente; per spingere il piede su

terreni più incerti e accidentati, su mulattiere, sentieri o magari su terreno aperto senza tracce di precedente passaggio; in ambienti altri (vedi "[Wilderness](#)").

Ma anche fuori dall'esperienza della vita quotidiana, dalle occupazioni o disoccupazioni abituali, per dedicarsi ad altro.

E fuori dalla rete di relazioni di ogni giorno, o dall'assenza di una rete relazionale, per entrare in un diverso contesto di rapporti (vedi: [appartenenza](#)).

Correre fuori per guadagnare un diverso punto di vista sul mondo fisico, ma anche sul mondo dell'esperienza, come si esprime Ugo Foscolo nelle "Ultime Lettere di Jacopo Ortis":

sono salito su la montagna più alta: i venti imperversavano; io vedevo le querce ondeggiar sotto a' miei piedi; la selva fremeva come mar burrascoso, e la valle ne rimbombava; su le rupi dell'erta sedeano le nuvole... Nella terribile maestà della natura la mia anima attonita e sbalordita ha dimenticati i suoi mali, ed è tornata per alcun poco in pace con sé medesima.

Nell'escursionismo è sempre importante cercare di capire con quale tempo si parte e con quale tempo si arriverà: in quota la temperatura e le condizioni atmosferiche possono cambiare all'improvviso.

Consultare il percorso riportato sulla cartina per informarsi su quali difficoltà si va incontro: per esempio sapere quale è il dislivello da superare. Oppure vedere se lungo il percorso c'è qualche fonte con acqua, o controllare se il sentiero passa dentro al bosco, se ci sono dei tratti esposti o ci sono delle rocce da superare o se c'è un riparo da poter usare.

Bisogna essere preparati fisicamente per sostenere gli sforzi che la montagna richiede, e tenere ben presenti i propri limiti.

E' importante fare pieno affidamento sui compagni di esperienza, anche nell'emergenza.

Equipaggiarsi sempre al meglio, al limite anche con un telefono satellitare.

E' bene mettersi in marcia di buon ora per avere più ore di luce a disposizione.

Avvisare amici e parenti sul percorso che si vuole fare e sull'eventuale ora di rientro.

I pericoli più frequenti sono la caduta di pietre e i fulmini. Evitate o attraversate velocemente zone sovrastate da rocce e pietraie. In caso di caduta di pietre usare lo zaino per ripararsi il capo. In caso di temporale liberarsi di tutti gli oggetti metallici, allontanarsi da alberi e pareti verticali bagnate, cercare un riparo se possibile col terreno asciutto.

L'escursione, più poeticamente ...

è un correre fuori per poi tornare dentro; sapendo che si potrà ancora correre fuori.

Noi pensiamo che questa possibilità di posizionarsi diversamente nel mondo, questa dialettica tra uscire e rientrare, questa possibilità di pensare da fuori alla vita dentro e, viceversa, ricordare da dentro cosa si è provato stando fuori, sia un elemento dotato di potenzialità evolutiva per le persone e, quindi, un aspetto fondamentale di una "escursione".

Per riassumere... piccole note di comportamento in montagna.

Prima di tutto, non affrontare percorsi troppo impegnativi: muoversi sempre in base alle proprie possibilità e capacità. Se possibile, informare sempre qualcuno sull'itinerario prima della partenza. Non cambiare destinazione. Seguire i sentieri ed evitare di prendere delle scorciatoie che possono portare troppo fuori percorso. Portare il telefono cellulare, meglio se satellitare, perché molte zone di montagna possono essere non coperte dal segnale telefonico. Partire da soli solo se si conosce bene il percorso o se si è escursionisti esperti. In montagna il tempo può cambiare rapidamente: portare sempre, anche durante una giornata estiva, un indumento pesante e una giacca a vento impermeabile, anche leggera. Usare delle scarpe comode: se si cammina lungo mulattiere o sentieri ben tracciati e tenuti anche un paio di scarpe da ginnastica, con suola scolpita, possono bastare; se si esce dai sentieri o ci si muove in alta montagna sono indispensabili degli scarponcini. Non dimenticare un cappello e degli occhiali da sole anche se la giornata è nuvolosa. Portarsi sempre da bere. Usare uno zaino comodo ed evitare di caricarsi troppo. Informarsi sul percorso da seguire e, possibilmente, utilizzare una cartina topografica.

Il buon escursionista non lascia tracce del proprio passaggio. Bisogna essere rispettosi dell'ambiente che ci circonda: cercate di non uscire dai sentieri, non fare schiamazzi, non disturbare gli animali, non raccogliere mazzi di fiori. Inoltre rispettare la proprietà privata: bisogna infatti ricordarsi che anche i terreni all'interno dei Parchi sono in maggioranza di

proprietà privata, i pascoli vengono irrigati e concimati, i boschi consortili sono regolarmente curati. Non accendere fuochi.

Esperto

Esplorazione

E' un comportamento volto ad acquisire informazioni sulle caratteristiche di un ambiente, un'indagine condotta in luoghi sconosciuti. Attraverso l'esplorazione le persone acquisiscono le informazioni sull'ambiente memorizzando anche sensazioni di varia natura e possono utilizzare le informazioni apprese in occasioni successive.

E' l'essere curiosi.

Si può percorrere un paese che non si conosce per prenderne coscienza o per cercare di conoscerlo.

E' una forza che ti spinge ad investigare, a scoprire. Esisterebbe, infatti, una *pulsione di esplorazione* che si ridurrebbe progressivamente quando l'individuo ha immagazzinato le informazioni sull'oggetto o sull'ambiente esplorato.

F

Facilitatore

Chi è il facilitatore?

Il facilitatore è un soggetto, interno o esterno al gruppo definito, che:

- Incoraggia e catalizza la partecipazione delle persone del gruppo alle attività e alla vita stessa del gruppo
- Valorizza le risorse di ogni persona
- Offre strumenti per una comunicazione positiva
- Aiuta l'espressione e la presa di coscienza in situazioni che coinvolgono il gruppo in modo che le persone sappiano vivere coscientemente le situazioni
- Comportandosi in modo neutro rispetto ai contenuti, aiuta a destrutturare meccanismi, scelte, comportamenti e contribuisce a costruire collaborazioni più significative e consapevoli

Le persone del gruppo, comprendendo appieno il proprio ruolo, sono in grado, *se lo vogliono*, di creare le condizioni per poter vivere e far evolvere al meglio sé stesse individualmente, nel gruppo e lo stesso gruppo.

Nel nostro caso *facilitatore* può essere anche una persona che sappia di montagna, e non necessariamente una guida alpina, che prenda molto seriamente e molto a ben volere l'azione che svolge all'interno del gruppo e il gruppo stesso, diventandone cuore e motore.

Il facilitatore facilita il rapporto con l'esperto e tra l'esperto e il gruppo.

Fatica

Fiducia

Funghi

Fin dall'inizio dell'attività, nell'anno 2002, si è unita alle uscite del nostro gruppo una collega del Dipartimento di Prevenzione della nostra stessa ASL, agronoma e micologa (la Dott.ssa Luana Lucio). La sua funzione è stata ed è quella di illustrare al gruppo gli aspetti più rilevanti degli ambienti che via via incontriamo sul campo, con riferimento particolare ai funghi, di cui è esperta.

E' per omaggio alla sua entusiastica dedizione all'attività del gruppo che abbiamo incluso questa voce.

Ma anche perché ci consente di introdurre il tema dell'integrazione tra esperienza e conoscenza.

Ci sembra che coniugare la fruizione diretta degli ambienti naturali con elementi di conoscenza degli stessi, possa rendere più ricca e articolata l'esperienza complessiva del gruppo di escursionismo. In questa prospettiva è risultato utile predisporre momenti, in sede, dedicati allo studio e approfondimento di aspetti specifici legati alla pratica sul campo.

I funghi rappresentano un gruppo di organismi viventi, paragonabili a vegetali molto atipici: infatti, a differenza di questi ultimi, sono sprovvisti di clorofilla. Inoltre, differiscono dalla maggior parte delle piante perché necessitano per vivere di sostanze già elaborate da altri esseri viventi, in quanto non in grado di elaborarle o di fabbricarsele da soli.

I funghi, presenze che capita spesso di incontrare lungo i percorsi, almeno entro una certa quota e che suscitano curiosità e interesse per quel loro essere amichevoli, ma anche micidiali; per il loro comparire quando uno non se lo aspetterebbe e rendersi irreperibili quando li si cerca; quel loro alludere al mondo magico delle fiabe.

I funghi, proprio per il fatto che sembra spuntino dal nulla, sul terreno o su tronchi di piante, per l'azione la velenosità di alcuni e per gli effetti allucinogeni di altri, hanno sin dai tempi antichi suscitato la fantasia degli uomini, avvolgendosi in un alone di magia e diventando protagonisti di credenze e leggende popolari.

Alcune credenze vogliono, infatti, i funghi che crescono in cerchio generati dalle danze notturne di streghe o gnomi (c.d. anello delle streghe).

Nella Cina antica, ad esempio, il fungo, ku o chih, era considerato simbolo di lunga vita, magico, divino, e legato in qualche maniera all'immortalità.

Gli Aztechi e i Maya consideravano i funghi allucinogeni "carne divina", per le loro proprietà allucinogene.

Anche nell'antica Grecia, come in Cina, il fungo era considerato simbolo di vita e pertanto divino.

Narra, infatti una leggenda, che l'eroe Perseo, dopo un lungo viaggio, stanco e assetato, si poté rifocillare con dell'acqua raccolta nel cappello di un fungo; per questo motivo decise di fondare in quel posto una nuova città che chiamò Micene (dal greco mykés = fungo), dando vita alla civiltà micenea.

Nella civiltà Romana, invece, il fungo, pur apprezzatissimo per le qualità culinarie, diventò anche simbolo di morte, infatti, il termine fungus significherebbe "portatore di morte" (dal latino funus = morte e ago = porto, portare). Sono vari gli episodi tra leggenda e realtà legati alla concezione funesta dei funghi.

Si narra ad esempio che l'imperatore Claudio era così ghiotto di funghi che morì proprio a causa di questi: la moglie Agrippina, conoscendo il suo debole culinario e desiderando mettere sul trono, al suo posto, il figlio di primo letto Nerone, lo avrebbe fatto avvelenare proprio con funghi velenosi.

La mitologia nordica, invece, narra che una volta Odino era inseguito dai diavoli e le gocce di bava rossa che cadevano dalla bocca di Sleipnir, il suo mitico cavallo a sei zampe, si trasformarono magicamente in funghi rossi.

In Siberia, come racconta James Arthur, un etnobiologo di fama internazionale, "gli sciamani usavano e usano il fungo Amanita muscaria come un sacramento religioso" "Essi - dice - entrano attraverso un'apertura del tetto e portano questi funghi (allucinogeni) in grandi sacchi". Sono vestiti di rosso e bianco, i colori di Babbo Natale, ma anche dell'Amanita, che in Siberia cresce nei boschi di conifere (da: <http://wikipedia.org/wiki/Funghi>).

Ai funghi, dunque, sono stati dedicati alcuni incontri di studio. Altri hanno riguardato l'avifauna montana, tema curato da una nostra collega infermiera, (Rosella Bivi), come pure i vari argomenti previsti all'interno del corso teorico-pratico di escursionismo (condotto da Mario Rosa).

D'altra parte questi momenti in sede, intercalati alle uscite che, di necessità hanno, al più, una frequenza mensile, consentono di dare continuità all'esperienza, permettendo di evocare i momenti vissuti fuori e alimentando l'attesa delle prossime imprese

Fuoco

G

Genitorialità espressa

GPS (Global Position System) – Localizzatore Satellitare

Gradiente termico

Tutti sanno che quando si va in montagna o quando si va sulla moto, *accarezzati dal vento*, si può avere freddo.

La variazione della temperatura in quota o come effetto del vento è indicata dal gradiente termico.

Il gradiente termico relativo alla **QUOTA**, o verticale, è il valore con cui cambia la temperatura dell'aria al variare della quota. In atmosfera standard equivale a 6,5° C ogni 1000 mt. , ma potrebbe discostarsi da questo valore. C'è, in pratica, una diminuzione della temperatura in quanto con l'altezza aumenta la distanza dal suolo, fonte diretta di riscaldamento dell'atmosfera, e inoltre l'aria, alle quote elevate, è più rarefatta.

Se il gradiente è maggiore a 10° C ogni 1000 mt. l'aria è instabile; se è inferiore l'aria è stabile. Se il gradiente termico è negativo abbiamo un'inversione termica (fenomeno di grande rilevanza per esempio nella formazione della nebbia).

Il gradiente termico è rappresentato nei grafici temperatura-quota con una curva detta curva di stato.

Una persona a riposo che si trova esposta al **VENTO** ha diverse risposte riflesse per contrastare gli effetti della bassa temperatura ambientale. Esse sono:

la vasocostrizione cutanea

l'aumento della secrezione di adrenalina

il brivido

la pilo erezione (pelle d'oca)

Anche nel caso di esposizione al freddo, come per il caldo, la sola temperatura ambientale non definisce in modo adeguato la condizione termica e i possibili effetti sull'organismo. Il meccanismo che condiziona maggiormente la termodispersione è quello convettivo. Esso dipende dall'esposizione alle correnti d'aria e la velocità del vento, aumentando il meccanismo convettivo, determina una termodispersione termica proporzionale alla stessa velocità. Essere esposti ad un vento di 60 km/h (come succede per esempio andando in moto o sciando) ad una temperatura di 5° C corrisponde ad essere esposti ad una temperatura ambientale inferiore ad oltre -10° C. Questo, ovviamente, è di grande importanza per le parti scoperte del corpo.

Il gradiente termico relativo alla ventosità è -1°/3km.

Grandine

Gruppo

Guida

H

Handicap

Nella classificazione dell'OMS denominata ICIDH (*International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps* - classificazione internazionale delle menomazioni, disabilità e handicap) del 1980 si definiva con *handicap* lo svantaggio fisico e psichico della persona con disabilità.

Questo documento è ora superato dall'International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF - classificazione internazionale del funzionamento, disabilità e salute) del 2001, dove il termine handicap viene sostituito da termini meno discriminanti: disabilità comprende le difficoltà sia a livello personale che sociale, mentre il termine handicap viene sostituito dal concetto di *restrizione della partecipazione sociale*. L'ICF mette in diretto rapporto l'aspetto clinico e quello funzionale rispetto al contesto sociale in cui la persona si trova a vivere.

L'aspetto clinico è la menomazione, intesa come mancanza o anomalia nella struttura anatomica o in una funzione psicologica della persona che limita od ostacola l'espletamento di certe attività.

Handicap è una parola inglese e spesso viene utilizzato sia per indicare una persona con gravi problemi di autonomia, sia nello sport per indicare uno "svantaggio", (sia di un atleta che di una squadra, per es. il golf).

I

Im-permeabilità

Incendio – incendi boschivi

In parole povere, per incendio intendiamo quando qualcosa prende fuoco. Il principale effetto della combustione è il CALORE.

Bisogna tenere assolutamente presente alcune cose basilari rispetto ad un incendio boschivo:

- la propagazione dell'incendio in orizzontale è lenta, mentre è sei volte maggiore verso il basso, se l'incendio avviene in un costone.
- l'incendio di albero d'alto fusto proroga per chioma e per caduta di spezzoni incendiati.
- gli incendi estivi sono peggiori degli incendi invernali per il sottobosco secco e per le ampie chiome degli alberi.
- fare grande attenzione alla direzione e alla velocità del vento.

Inoltre bisogna stare molto attenti in quanto l'incendio produce:

- particolato
- gas tossici pesanti
- ossido di carbonio.

Insolazione

Integrazione

Intemperie

Investimento

In termini strettamente psicodinamici è la concentrazione di una certa quantità di energia pulsionale su un oggetto, su una parte del corpo, o su una rappresentazione mentale.

Nel nostro “dizionario” si riferisce alla capacità e possibilità, per l’uomo, di porsi in un atteggiamento di attenzione attiva nei confronti del mondo. Un atteggiamento che può oscillare tra il moderato interesse e la passione travolgente, appuntandosi su qualsiasi degli innumerevoli ambiti di azione umana; ma che, in ogni caso, è importante segno di vitalità del mondo psichico. Laddove, al contrario, il ritiro degli investimenti, il venir meno della capacità di investire, si configura come chiusura e rinuncia alla vita.

L’esperienza clinica ci indica che una certa attività - l’escursionismo è un esempio - per lo specifico contenuto e per il modo in cui viene proposta e organizzata, si può costituire, agli occhi del partecipante, come un ambito di azione e di esperienza verso cui è possibile tornare a mobilitare quegli investimenti di attenzione, curiosità, desiderio che sembravano perduti e non venivano più dispiegati, come esito di un percorso di progressiva rinuncia ad aspetti dell’esistenza, probabilmente avvertiti come sempre più difficili da raggiungere e praticare.

Ipotermia

L

Laboratorio ambientale

Leggerezza

Limite

M

Mal di montagna

Con questo termine ci si riferisce ad una complessa sintomatologia che può verificarsi in chi si spinge in alta quota.

Si tratta di un cattivo acclimatemento all'altitudine che può essere, in parte, controllato bene.

Quando siamo sopra i 2.500 3.000 metri, insonnia, mal di testa, stordimento, inappetenza, nausea e vomito potrebbero essere segnale di mal di montagna acuto.

Si può dire, grosso modo, che il mal di montagna è provocato da una diminuzione dell'ossigeno nell'organismo, collegata all'innalzamento della quota alla quale ci si trova.

I sintomi, di solito, si manifestano circa 4-8 ore dopo l'arrivo in quota, sotto forma soprattutto di mal di testa, poi insonnia, inappetenza e/o nausea e/o vertigini.

Se i sintomi sono lievi e isolati, potrebbero bastare anche l'assunzione di aspirina e un po' di riposo.

Se però queste precauzioni non hanno effetto, bisogna interrompere la salita e ridiscendere fino al punto in cui i sintomi scompaiono.

Se i sintomi si presentano in forma grave, tutti insieme e si aggiungono affaticamento eccessivo, diminuzione delle urine o difficoltà a respirare anche mentre si riposa, siamo di fronte ad una forma grave di mal di montagna, che potrebbe anche degenerare in edema polmonare e/o edema cerebrale. L’edema polmonare si manifesta con dolori al torace, senso di prostrazione, insufficienza respiratoria; l’edema cerebrale con fortissima cefalea, nausea, vomito, coma. Entrambi i quadri si sviluppano in modo rapido e tumultuoso, ma si risolvono abbastanza rapidamente con il pronto ritorno al di sotto dei 2000 metri oppure con la somministrazione di ossigeno

In questi casi, può essere necessaria la camera iperbarica. Un intervento medico è assolutamente indispensabile per la diagnosi e la definizione dei farmaci da assumere.

Se a scatenare il mal di montagna sono soprattutto il dislivello percorso, la quota raggiunta, il tempo di permanenza in quota e la predisposizione individuale, per ridurre al minimo il rischio di contrarla possono essere adottate tre regole di base.

1) Non salire troppo in fretta e troppo in alto.

Oltre i 3.500 metri si dovrebbero affrontare, al massimo, dislivelli medi di 400 metri al giorno. Se questa soglia viene superata, l'ideale sarebbe di ridurre il dislivello percorso nel giorno successivo.

Ricordarsi che l'eccessivo affaticamento espone ad un maggior rischio di mal di montagna.

Bisogna prestare attenzione ai segnali del proprio fisico anche se si seguono i consigli sopraccitati.

Una buona acclimatazione è provata da buon appetito, sonno tranquillo e nessun mal di testa.

2) Salire abbastanza in alto per acclimatarsi

E' necessario programmare il periodo di acclimatazione sulla base della quota massima che si deve raggiungere. Il fisico, infatti, deve abituarsi gradatamente alla carenza di ossigeno che aumenta man mano che si sale.

Il campo base deve essere abbastanza alto da preparare il corpo allo stato di ipossia in cui si troverà nei giorni successivi. E' il posto dove l'acclimatazione viene perfezionata.

I campi base delle spedizioni sugli ottomila si trovano sempre tra i 4800 e i 5200 metri di quota.

3) Non restare in alto troppo a lungo.

Oltre i 5500 metri, il corpo umano perde muscolatura, peso e neuroni. Di solito, la fase di acclimatazione nella quale il fisico è adattato alla quota e ancora in grado di dare prestazioni elevate non dura più di quattro settimane.

Il degrado è tanto più veloce e intenso quanto più vengono compiuti sforzi intensi e quanto più tempo si resta in quota. Inoltre, si consideri che il livello di nutrizione ad alta quota è sempre inferiore all'energia spesa.

Altre regole importanti sono:

- bere più del normale: questo serve a combattere la disidratazione indotta sia dalla secchezza dell'aria, che dall'iperventilazione
- Evitare il fumo e le bevande alcoliche. Non assumere sonniferi o altri sedativi.

Per spedizioni importanti è raccomandabile avere un medico al seguito.

VEDERE APPUNTI SCRITTI

Meta

Metodo (metodologia)

Mito

Montagna

La Montagna è un'elevazione della superficie della Terra che si estende sul terreno circostante, per un'area limitata. Deve avere un'altezza di almeno 600 metri. Le montagne si formano per sollevamento quando larghe zone vengono rotte da faglie che creano grandi dislocamenti tendenti al verticale. La formazione delle montagne avviene in lunghi tempi definiti, detti progenie.

Le montagne che hanno altezza maggiore tendono a presentarsi come dei lunghi archi e indicano attività e confini delle placche tettoniche.

Montagnaterapia

Con il termine MONTAGNATERAPIA si definisce un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale ed artificiale della montagna.

La Montagnaterapia, rivolgendosi all'interezza e inscindibilità della persona e del sé, considerato nella fondamentale relazione con il contesto secondo il paradigma biopsicosociale, si pone l'obiettivo della promozione di quei processi evolutivi legati alle dimensioni potenzialmente trasformative della montagna.

La Montagnaterapia si attua prevalentemente nella dimensione dei piccoli gruppi (dai tre ai dieci partecipanti) anche coordinati tra loro; utilizza controllate sessioni di lavoro tecniche a carattere psicofisico e psicosociale (con forte valenza relazionale ed emozionale) che mirano a favorire un incremento della salute e del benessere generale e, conseguentemente, un miglioramento della qualità della vita.

Nella Montagnaterapia, per raggiungere gli obiettivi prefissati, gli interventi socio-sanitari si articolano e si integrano con le conoscenze culturali e le attività tecniche proprie delle discipline della montagna (frequentazione dell'ambiente montano, pratica escursionistica o alpinistica, sci, arrampicata, ecc.) per tempi brevi o per periodi della durata di alcuni giorni (sessioni residenziali), nel corso dell'intero anno. Il lavoro viene in ogni caso integrato con gli eventuali trattamenti medici, psicologici e/o socio-educativi già in atto.

Le attività di Montagnaterapia richiedono l'utilizzo di comprovate competenze cliniche e l'adozione di appropriate metodologie, che riguardano anche la specifica formazione degli operatori e la verifica degli esiti.

Le attività di Montagnaterapia vengono progettate ed attuate prevalentemente nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale, o in contesti socio-sanitari accreditati, con la fondamentale collaborazione del Club Alpino Italiano (che ne riconosce ufficialmente le finalità e l'Organizzazione Nazionale) e di altri Enti o Associazioni (accreditate) del settore.

Il termine Montagnaterapia è stato utilizzato per la prima volta in un articolo a commento del Convegno Nazionale: "Montagna e solidarietà: esperienze a confronto", svoltosi nel settembre 1999 a Pinzolo, TN (in *Famiglia Cristiana*, n. 44/1999, pag. 143).

Moschettone

Motivazione

Movimento

N

Narcisismo

Natura

Nebbia

E' un fenomeno meteorologico che consiste in nuvole che si trovano a livello del suolo: queste sono originate dall'evaporazione dell'umidità dello stesso suolo o di una distesa di acqua in superficie. Si

genera, così, vapore acqueo che, muovendosi verso l'alto, si raffredda e si condensa in una specie di aerosol di minutissime gocce di acqua che rifrangono la luce e originano una colorazione grigio-opaca, riducendo la visibilità al suolo attorno all'osservatore.

Neve

La neve rappresenta la più importante forma di precipitazione solida in particolare nelle zone montane. Il fiocco di neve è costituito da un aggregato di minuscoli cristalli. La sua formazione è legata alla progressiva sublimazione del vapor acqueo in cristalli di ghiaccio ed alla solidificazione delle goccioline d'acqua in un contesto in cui si abbiano temperature sufficientemente basse sia al livello delle nubi sia al suolo. I cristalli assumono forme svariatissime, in prevalenza a forma di stella a sei punte. La neve può anche essere tonda (cristalli sferici del diametro da 2 a 5 mm), granulosa (nevischio, cristalli di diametro inferiore a 1 mm), crostosa (ghiacciata in superficie, inconsistente e leggera in profondità; la formazione della crosta è causata sia da rialzi termici, sia per effetto del vento), di diamante (detta anche neve ghiacciata, che si osserva per effetto dell'irraggiamento notturno in condizioni di cielo sereno, quando assume la forma di microscopici aghetti di ghiaccio), di color sangue (Precipitazione nevosa di colore rosso, poco frequente, dovuta alla combinazione tra cristalli di ghiaccio e particolato atmosferico di origine sahariana trasportato dalle correnti aeree alle medio-alte latitudini - *desert storm*).

Teniamo anche presente che: la neve farinosa è leggera (50 gr a lt), la neve compatta è pesante (fino a 800 gr a lt).

E poi c'è la neve blu, che a noi piace che esista, così come è descritta nella canzone di Francesco Tricarico:

*Questa notte non andare via
cadono le stelle giù, cadono le stelle
e va bene resterò un po' qui
ti racconterò della neve blu
che cade sulle case in estate
ma ogni mille anni è solo in un posto
e non si sa quale, non si sa dove
è sempre diversa, è una magia dell'universo
e quando cade i sogni sono veri
se i sogni, se i sogni, i sogni sono veri e
Volo su un cavallo
io volo su un cavallo
verso un castello di luce e di caldo
ma che cos'è lui si alza all'improvviso
tira la tenda, apre la finestra
scende, scende la neve blu
scende, scende la neve blu
tu tu tu tu tu ru tu tu
tu tu tu tu tu ru tu tu
Lei si alza in fretta
sorridente ha cinque anni
sembra impazzire di felicità
dice guarda, guarda, guarda è la neve blu
tutta la neve, che bello è un sogno
e lui è suo fratello, ha solo sedici anni
le da un bacio in fronte poi dice ora a letto
tu tu tu tu tu ru tu tu
tu tu tu tu tu ru tu tu
Lui piano, piano esce dalla stanza
scende in cortile e dice va bene, ora basta
basta, basta buttar giù la neve blu
e il suo amico scende dal tetto e vanno al fiume
a guardare le lucciole luccicanti
intermittenti sul fiume, fiume nero*

*e tutto è meraviglia e stupore
quando ecco che cade la neve blu
ecco che cade la neve blu
Volo su un cavallo
io volo su un cavallo
e vedo un castello di luce e di caldo
ci sono tutti i colori e sento i raggi del sole
ecco ora si apre un cancello arriva un paggio dice
sire ha fatto un buon viaggio?*

Nuvole

Le nuvole (Fabrizio De André)

*Vanno
vengono
ogni tanto si fermano
sono nere come il corvo
sembra che ti guardano con malocchio*

*Certe volte sono bianche
e corrono
e prendono la forma dell'airone
o della pecora o di qualche bestia
ma questo lo vedono meglio i bambini
che giocano a correrli dietro per tanti metri*

*certe volte ti avvisano con rumore
prima di arrivare
e la terra si trema
e gli animali si stanno zitti
certe volte ti avvisano con rumore*

*Vanno
vengono
ritornano
e magari si fermano tanti giorni
che non vedi più il sole e le stelle
e ti sembra di non conoscere più
il posto dove stai*

*Vanno
vengono
per una vera
mille sono finte
e si mettono lì tra noi e il cielo
per lasciarci soltanto una voglia di pioggia*

Una **nuvola**, o **nube**, è una massa visibile di piccole goccioline o cristalli di ghiaccio sospesi nell'atmosfera. Per analogia di forma il termine è stato esteso anche a esalazioni di fumo nell'atmosfera od accumuli che possono essere di polvere, sabbia o insetti.

Esse e sono causa di fenomeni meteorologici, quali ad esempio la pioggia, la neve e la grandine.

Secondo la termodinamica le nubi rappresentano l'aspetto visivo di fenomeni che avvengono all'interno di un fluido gassoso, l'atmosfera; le grandezze in gioco sono: temperatura, umidità, pressione.

Le nuvole che si formano sulla Terra sono costituite di vapore acqueo, che, condensandosi, forma piccole goccioline o cristalli di ghiaccio, solitamente di 0,01 mm di diametro. Quando si formano agglomerati di miliardi di queste goccioline, appare visibile la nuvola, di un tipico colore bianco, dovuto all'alta riflessione della luce (fra il 70% e il 95%) sulla superficie di queste goccioline.

Molto spesso, tuttavia, le nuvole dense appaiono grigie; questo fenomeno è dovuto all'alta dispersione della luce delle goccioline che la compongono, e così l'intensità della radiazione solare diminuisce con la profondità nella nube, da ciò il colore grigio, o talvolta anche più scuro, alla base della nuvola. All'alba e al tramonto, le nuvole possono assumere la colorazione del cielo, soprattutto arancione e rosa. Attorno alla lunghezza d'onda dell'infrarosso, le nuvole apparirebbero più scure perché l'acqua che le costituisce assorbirebbe fortemente la luce solare a questa lunghezza d'onda.

Le nubi sono prodotte dalla condensazione del vapore generato dall'evaporazione dell'acqua sulla superficie terrestre (contenuta nei mari, laghi, fiumi, etc.) a causa del riscaldamento solare. Il fenomeno, per quanto complesso, si può riassumere come segue:

A causa dell'irraggiamento solare la temperatura della superficie terrestre aumenta e per conduzione termica si scalda anche l'aria a contatto con essa; poiché l'aria calda più leggera, questa si solleva in una corrente ascensionale, portando con sé l'umidità contenuta (ovvero il vapore); salendo, l'aria si raffredda adiabaticamente, raggiungendo il punto di saturazione del vapore, il quale pertanto si trasforma in minuscole goccioline di acqua, che galleggiano nell'aria, formando per l'appunto le nubi. Se la temperatura è particolarmente bassa, queste si trasformano in microscopici cristalli di ghiaccio.

Le goccioline possono formare precipitazioni solo quando diventano sufficientemente grandi e pesanti da cadere giù dalla nuvola.

Nella loro pressoché infinita varietà (di forme, trasparenza, altezza, ecc.) si possono individuare quattro tipi fondamentali di nubi, i cui nomi sono poi usati per una classificazione più precisa:

- i cirri, che appaiono come filamenti lunghi e bianchi; sono costituiti da cristalli di ghiaccio che li rendono traslucidi, e grazie alla loro disposizione si può sapere la direzione del vento in quota.
- i cumuli (o cumoli) che appaiono come grumi o globuli, isolati o a gruppi, di dimensioni e forme diversissime, bianchissimi ove colpiti dalla luce del sole, grigiastri ove all'ombra; sovrastano una corrente ascensionale;
- gli strati, spesso di estensioni notevoli;
- i nembi, la cui base appare grigia scura e che sono portatori di pioggia.

La nuvolosità del cielo è misurabile in okta, con una scala che va da 1 a 9; ogni grado è identificabile con un colore:

1. (blu chiaro): nessuna nuvola in cielo.
2. (giallo) 1 okta: nuvole rare e sparse.
3. (magenta) 2 okta: nuvole sparse
4. (verde chiaro) 3 okta: nuvole sparse che hanno tendenza a raggrupparsi e accumularsi
5. (argento) 4 okta: la metà del cielo è coperta da nuvole
6. (blu-nero) 5 okta: la maggior parte del cielo è coperta da nuvole
7. (marrone) 6 okta: cielo generalmente coperto
8. (grigio) 7 okta: cielo coperto con rare schiarite
9. (viola) 8 okta: cielo continuamente coperto

10. (rosso) 9 okta: cielo totalmente coperto (grandi e spessi banchi di nebbia)

O

Orientamento-orientarsi

All'escursionista l'orientamento serve per riconoscere in ogni momento dove si trova, attraverso anche l'uso di alcuni strumenti.

E' il riconoscere il luogo in cui ci si trova. Il raccapezzarsi, il ritrovarsi.

Spesso è necessario svolgere un'insieme di operazioni a vista o con strumenti allo scopo di determinare la posizione in cui ci si trova, rispetto ai punti cardinali.

E' l'insieme delle tecniche che permettono di riconoscere la propria posizione all'interno di un terreno non noto, in genere individuando la direzione del [Nord](#).

Prima operazione dell'orientamento è: orientare le carte in modo che quello che è rappresentato su di esse sia disposto nelle stesse posizioni e direzioni esistenti sul terreno a noi circostante. Si esegue, se si hanno pochi punti di riferimento, tracciando una retta sulla carta tra il punto in cui ci si trova ed un altro ben visibile anche sulla carta.

Questa retta potrà essere usata come un mirino, puntando un'estremità verso di noi e l'altra verso il riferimento scelto.

Si può fare un orientamento magnetico ponendo il centro della bussola alla metà di un lato verticale della carta, ruotandolo fino a che questa non sia parallela all'allineamento nord-sud dell'ago magnetico.

I principali componenti dell'orientamento sono:

- direzione
- dislivello
- distanza

Orientamento con il [Sole](#): è uno dei modi più semplici e naturali. Noi sappiamo che il sole sorge ad [Est](#) e [tramonta](#) ad [Ovest](#) e che alla nostra [latitudine](#), a mezzogiorno, l'ombra da noi proiettata sul terreno sarà sempre rivolta a [Nord](#), ed ecco qui che con una certa approssimazione abbiamo stabilito i [punti cardinali](#) e quindi se in possesso di [carte topografiche](#) saremo in grado di orientarle nel modo giusto.

Orientamento significa: come e cosa fare per conoscere in ogni momento dove ci si trova tramite l'uso di determinati accorgimenti. Deve essere "usato" assieme alla cartografia.

Orientamento equivale a volgersi ad oriente. Esistono due orientamenti: l'orientamento geografico e l'orientamento magnetico.

Strumenti importanti per l'orientamento sono: la bussola, l'altimetro, il curvimetro.

Di notte: con il cielo sereno ci si può orientare cercando la [Stella Polare](#). Per rintracciarla bisogna prima rifarsi all'[Orsa Maggiore](#) (grande carro); la Stella Polare si troverà sul prolungamento della congiungente le cosiddette "ruote" posteriori del Gran Carro ad una distanza pari a circa cinque volte l'intervallo tra le due "ruote". La stella polare si trova dunque alla punta del "timone" del Piccolo Carro o [Orsa Minore](#).

Ma, IN SENSO ASTRATTO: l'orientamento è anche la capacità di dare una direzione alla propria attività (o la direzione stessa, per es. l'orientamento politico, sessuale, ideologico...) e in un'accezione più strettamente psicologica definisce la capacità di formulare giudizi, di prendere decisioni e fare valutazioni corrette.

E quindi si costituisce come una condizione basilare per sentirsi sicuri nell'avventurarsi in nuovi territori, sia che si tratti di un percorso escursionistico che nell'esplorazione delle risorse personali.

Osservazione,

P

Parole chiave

Si tratta delle parole chiave che uniscono il *modo di fare* di tutte le attività che vengono utilizzate per promuovere il rientro delle persone con un disagio mentale nella società delle *persone vive*. Delle persone, cioè, che sono in grado di pensare e di organizzarsi un'esistenza propria.

Comunicazione *
Comunicazione emotiva *
Condivisione delle emozioni
Consapevolezza di sé e degli altri *
Creatività
Emozione
Fiducia
Finalizzazione
Futurazione
GIOCO
Gruppo
Presenza di coscienza della propria immagine corporea
Prevenzione
Progettualità
Proiezione ed azione dell'aggressività
Relazione
Risoluzione di problemi
Scelta e perseguimento di obiettivi comuni
Socializzazione

Ed anche:

RECIPROCITA': *intesa come creazione di relazioni altamente significative.*
CONDIVISIONE: *di progetti, esperienze, obiettivi, ma anche di emozioni e di sentimenti.*
COLLABORAZIONE: *in cui tutti fanno tutto per tutti, si matura insieme, con coscienza.*
SOLIDARIETA': *che unisce e crea legami affettivi e di fiducia; un agire comune.*
PARTECIPAZIONE: *che significa esserci davvero.*
CONTAMINAZIONE, *che contiene tutte le precedenti.*

Partecipazione

E' l'esito positivo di un processo costruttivo, di tutto ciò che viene messo in opera.

Significa esserci dentro, prendere parte condividere un avvenimento, un progetto o una cosa qualsiasi.

Da un lato significa "prendere parte" ad un determinato atto o processo, dall'altro "essere parte" di un organismo, di un gruppo, di una comunità.

Passione

Pendenza (rimando ad equilibrio)

Inclinazione del terreno che, a seconda di come la si percorre, viene definita salita o discesa.

E' caratteristica intrinseca del passeggiare in montagna il fatto di doversi misurare con un percorso che inevitabilmente (all'andata) sarà in salita.

Tuttavia la fatica di dover arrancare, per di più con uno zaino sulle spalle ("ma, mi servirà tutta 'sta roba?") ci fa spesso desiderare ardentemente un percorso pianeggiante (che magari incontreremo, ma per tratti, in genere, non molto lunghi...), almeno per riprendere fiato.

E la discesa? Si pensa spesso che la fatica sia finita una volta arrivati in cima; in fondo ora si tratta solo di scendere “comodamente”... e giù ruzzoloni, scivolate e accidenti alle povere gambe, già provate dalla faticosa ascesa, che non reggono più e non riescono a puntellare i nostri piedi incerti in cerca di un appoggio sicuro...

E una volta scesi riapprezziamo la comodità di muoverci abitualmente su una dimensione prevalentemente pianeggiante dove la maggior fatica spesso è ascendere...le scale di casa!

Sì. Perché la pendenza ci confronta proprio con l'irruzione della dimensione verticale nella nostra esperienza. Non è un caso che l'escursionista della prima ora, che si accinge ad un'uscita, si informi sulla lunghezza in chilometri del percorso; ritenendo questo, in coerenza con i parametri di valutazione quotidianamente usati, un dato in sé significativo. L'esperienza gli insegnerà presto che, nella pratica escursionistica, questa informazione, da sola, è del tutto insignificante; assume valore soltanto in rapporto ad un altro dato, quello relativo al dislivello: la verticalità, appunto.

Pranzo a sacco

Profondità

Progetto

Il progetto è tutto ciò che ci si propone di compiere. E' l'ideazione di un lavoro, di un'attività.

E', insieme, l'ideazione, la proposta e il piano per l'attuazione di uno scopo o il raggiungimento di un obiettivo.

E' la predisposizione di ciò che è possibile in ordine a qualcosa. Il progetto può essere un anticipo di possibilità.

Prospettiva/Precarietà

Pulmino

Q

Quota

R

Reciprocità

E' la qualità o la condizione di tutto ciò che è vicendevole, scambievole, mutuo. L'essere giusti è l'idea della reciprocità nella mente nostra e degli altri. Questo termine ha ed ha avuto una importanza fondamentale nel rispetto delle diverse comunità tra loro. Accordi di reciprocità regolano infatti, le varie comunità religiose, gli stati, l'economia... *Io voglio che tu mi rispetti... ma io ti rispetto...? Io voglio che tu mi voglia bene... ma io ti voglio bene...?*

E' una delle chiavi per vivere meglio, tutti, tutti i giorni, continuamente.

Relazionalità (relazione)

Definiamo così la disponibilità, la capacità e la possibilità, per l'uomo, di porsi e mantenersi in relazione con l'ambiente umano e, più in generale con tutto ciò che si configura come “altro de sé”: Una condizione imprescindibile per la sopravvivenza e lo sviluppo sia psichico che fisico.

Una condizione compromessa e minacciata dal disturbo mentale e da tutti i riflessi che esso porta con sé (lo stigma per esempio).

La perdita di relazionalità coincide con la chiusura entro orizzonti esistenziali sempre più angusti fino all'implosione e allo sprofondamento dentro sé stessi.

L'escursionismo, d'altra parte, è relazionalità. Intanto nel senso immediato connesso al fatto che si pratica, tendenzialmente, non in solitudine, ma in compagnia o in gruppo.

Ma anche in un senso più radicale e primario. Il movimento dell'uomo sulla superficie della terra è, esso stesso, un atto di relazione che chiama in causa il rapporto con il luogo e le persone da cui si muove, il rapporto con ciò che si incontra durante il percorso e con la meta.

Il contesto relazionale che prende forma nella pratica escursionistica (vedi anche la voce "Condivisione") consente vari livelli di relazionalità.

Ad un livello di base si realizza quella che, con Bleger, possiamo definire la "socialità sincretica"; uno stare insieme senza bisogno di parole (pensiamo al camminare lungo un sentiero o ai momenti di riposo, in silenzio, osservando il paesaggio).

A questo riguardo Bleger propone un esempio (J. Bleger 1988, pp. 68-69. Riportato in C. Neri, 1995, Gruppo; Borla, Roma).

"In una stanza c'è una madre che legge, che guarda lo schermo televisivo o che è intenta a cucire. Nella stessa stanza c'è anche il figlio concentrato e isolato nel suo gioco. Se ci riferiamo al livello dell'interazione, non troviamo comunicazione tra queste due persone: non si parlano, non si guardano, ognuno agisce indipendentemente, in modo isolato e noi possiamo dire che non c'è interazione o che non sono in comunicazione. Ma ciò è vero se consideriamo soltanto il livello dell'interazione. Proseguiamo nell'esempio: a un certo momento la madre lascia ciò che sta facendo ed esce dalla stanza; il bambino smette immediatamente di giocare ed esce di corsa per starle vicino. Possiamo quindi capire che quando la madre e il bambino erano intenti ciascuno ad un compito diverso, senza parlarsi o comunicare a livello di interazione, esisteva tuttavia tra loro un legame profondo, pre-verbale che non aveva nemmeno bisogno di parole e che, al contrario, dalle parole sarebbe stato disturbato. In altri termini allorquando non avviene interazione ed essi non si guardano e non si parlano, è presente la socialità sincretica: ciascuno di loro che da un punto di vista naturalistico abbiamo ritenuto isolato, si trova in uno stato di fusione di non distinzione» (1988, pagg. 68-69).

Da questo livello di base si può procedere verso forme di socialità "evoluta". Il mutuo aiuto, per esempio (vedi voce relativa); la cooperazione; la progettualità condivisa; il riconoscimento e la validazione delle differenze e delle identità soggettive.

Respirazione

Responsabilità

Riabilitazione Psicosociale

Insieme di interventi terapeutici che hanno lo scopo di promuovere un cambiamento personale, sociale e professionale di soggetti affetti da problemi derivanti da disabilità psicosociali e di migliorare la qualità della vita degli stessi e delle loro famiglie.

Vorremmo pensare alla Riabilitazione Psicosociale come intervento multidisciplinare precoce: affinché soprattutto i pazienti giovani possano rientrare "rapidamente" nel loro mondo di vita quotidiano.

L'esperienza riabilitativa di *restituzione* deve avvenire attraverso progetti e interventi precoci ed integrati, in cui la rete sociale abbia una parte importante e fondamentale accanto alla terapia farmacologica, all'intervento sulle famiglie e allo sviluppo della consapevolezza che è possibile ritornare ad una vita normale.

NOTA: definizione di OPERATORE DELLA RIABILITAZIONE

Operatori delle professioni socio-sanitarie che svolgono, nei confronti dei singoli individui e della collettività, attività di prevenzione, cura e riabilitazione, e procedure di valutazione, all'interno delle competenze proprie previste dai relativi profili professionali.

Queste attività vengono svolte in strutture e/o in servizi socio-sanitari pubblici e/o privati.

In particolare l'operatore della riabilitazione, nell'ambito di progetti terapeutici elaborati in un'equipe multidisciplinare (o transdisciplinare), svolge interventi riabilitativi educativi e di integrazione-inclusione sociale nei confronti di soggetti con disabilità.

Attribuzioni e aree specifiche di intervento dell'operatore della riabilitazione sono:

- La valutazione delle aree di disabilità, di funzionalità, e delle potenzialità del soggetto
- L'analisi dei bisogni, delle istanze evolutive e delle risorse del contesto familiare e socio-ambientale
- L'identificazione degli obiettivi e, quindi, formulazione di progetti per il recupero e lo sviluppo del soggetto con problemi derivanti da disabilità, attraverso interventi di crescente complessità che vanno dalla cura di sé allo sviluppo di relazioni interpersonali valide, dall'autonomia personale all'inserimento lavorativo (interventi sul soggetto, sulla sua famiglia e sul suo ambiente di vita comunitario)
- La promozione della prevenzione primaria sul territorio attraverso l'attuazione di una rete relazionale-sociale, programmi di educazione socio-sanitaria di base e sviluppo di pratiche di self-help
- La valutazione degli esiti dei progetti in relazione agli obiettivi prefissati

Ricordo

In neuroscienza e in psicologia la memoria è la capacità del cervello di conservare informazioni.

È il segno lasciato da un evento, la memoria di persone o di cose che rimane impressa nella nostra mente. È il tramandare nel tempo, ma anche il riportare in una dimensione di attualità un tempo anche molto lontano, luoghi, persone, affetti, situazioni di vita. È tutto quello che non viene dimenticato e che fa parte della nostra vita sociale ed affettiva.

Rifugio (Vincenzo ha anche un'altra versione)

Un **rifugio** è un edificio collocato in località montane, in genere lontano dai centri abitati, destinato a ospitare gli escursionisti che frequentano la montagna. Dispone di solito di: bagno, cucina, stanze da letto, sale da pranzo. I rifugi nascono per aiutare i viandanti che in passato attraversavano le montagne e avevano bisogno di luoghi ove trascorrere la notte o rifugiarsi in caso di condizioni meteorologiche avverse.

Questa funzione del rifugio-rifugiarsi è estremamente importante: il rifugio dà riparo, calore, sicurezza. Nel rifugio io mi sento protetto, il freddo delle intemperie e il buio della notte non mi fanno paura. Nel rifugio sono al caldo, come in grembo ad una madre. Nel rifugio sono *dentro*; il rifugio mi accoglie, mi avvolge, mi fa stare bene. Posso riconoscere *il mio dentro*; calmarmi, essere tranquillo, sentire la mia voce insieme a quella degli altri miei compagni.

Negli ultimi decenni con lo sviluppo del turismo di montagna i rifugi sono diventati piccoli alberghi che, pur offrendo in molti casi solo servizi essenziali, ospitano anche turisti che vogliono consumare un pasto durante una breve gita in montagna o durante una giornata passata sugli sci. Il rifugio si può anche indicare come "capanna": in genere si tratta di strutture simili ad alberghi, spesso con un custode che fornisce anche dei pasti; mentre, con il termine "rifugio", si intendono strutture più spartane, normalmente più piccole, che comunque offrono all'escursionista un tetto per ripararsi dalle intemperie, una cucina e un giaciglio al coperto.

Rischio

Vedi scritto

Rituali sani

S

Sacrificio

Sci

Scoperta

Indubbiamente la scoperta di luoghi a noi sconosciuti del territorio. La scoperta di percorsi diversi per arrivare a uno stesso luogo. La scoperta di come lo stesso ambiente risulta diverso nelle diverse stagioni. E tanto altro ancora.

Ma anche la scoperta di proprie capacità e interessi. E la scoperta di possibilità nuove a cui, finora, non si era pensato.

Così un giovane del nostro gruppo, partecipando ad un'uscita sulla neve, ha scoperto quanto camminare sul manto nevoso gli fosse congeniale e gradito. Da lì ha preso lo spunto per partecipare, di propria iniziativa, alle uscite domenicali condotte dal nostro accompagnatore per i membri della sua associazione.

Segnaletica

Sentiero

Il sentiero è una via stretta, a fondo naturale e tracciata dal frequente passaggio di uomini e animali, tra prati, boschi o rocce ed è normalmente presente sia in pianura, che collina o montagna.

Esistono diverse classificazioni di un sentiero, per es. a seconda delle difficoltà che esso presenta per l'escursionista (turistico, escursionistico, alpinistico) o in base a caratteristiche storico/funzionali (di fondovalle, di traversata, di accesso dai fondovalle).

Nell'escursionismo il sentiero è strettamente correlato alla segnaletica, elemento imprescindibile (particolarmente per chi ha poca esperienza) per essere sicuri di seguire il percorso corretto ed evitare di perdersi smarrendo l'orientamento, soprattutto in assenza di una cartina topografica (cartografia).

Il sentiero può anche costituirsi come metafora di un percorso ideativo (il filo dei pensieri), un itinerario sovente non lineare, anzi soggetto a continue deviazioni, a salite e discese, che talvolta ti sembra che non porti da nessuna parte o che addirittura stia tornando indietro, a un certo punto può sembrare di averlo perso, poi ecco d'improvviso un segno rosso sul tronco di un faggio e si ritrova la strada...per poi giungere inaspettatamente alla meta prefissata o per lo meno all'aprirsi di un'inattesa nuova prospettiva (un paesaggio panoramico o per rimanere nella metafora un punto di vista diverso e creativo su sé stessi o sul mondo circostante); allora tutto il percorso precedente ancorché contorto e poco comprensibile assume una valenza assai più significativa soprattutto in relazione alla fatica e alla fiducia (nelle mappe, nelle segnalazioni, ma ancor di più nell'esperto che si assume il ruolo guida) che sono stati necessari per arrivarvi.

E' caratteristica di un nostro paziente la tendenza ad andare notevolmente avanti rispetto al gruppo e a uscire sovente fuori del percorso tracciato, segnalando in questo modo la sua esigenza di potersi in qualche modo "distinguere" dal resto del gruppo e ribadire un suo voler essere "fuori dal coro", oltre alla sfida implicita agli operatori costretti a frequenti "richiami" all'ordine.

Sentimento oceanico

Ne parla Freud, riprendendo e discutendo il concetto con un suo più giovane contemporaneo, Romain Rolland. Fa riferimento all'essenza del sentimento religioso, "assunto come una condizione mentale di *unità con il tutto*, che rende mobili i confini dell'identità e quelli tra sogno, illusione e realtà" (Gaburri E. *Psicoanalisi: per un'etica profana*, in Preta, 1999) (Gaburri E. Ambrosiano L. *Ululare con i lupi*, Boringhieri 2003; pp. 131-142).

E' la sensazione di fusione tra l'io e l'ambiente.

Un vissuto che ha uno stretto rapporto con la contemplazione della natura e degli spazi aperti e sconfinati (vedi "[Vetta](#)"), come testimonia un episodio accaduto allo stesso Freud che scrive ("*L'Avvenire di un'illusione*"): "Ero già un uomo maturo allorché per la prima volta mi trovai sul colle dell'Acropoli di Atene, fra le rovine dei templi, con lo sguardo rivolto al mare azzurro. Alla mia felicità si mescolò un sentimento di stupore che sembrava voler dire: "Dunque è davvero così come abbiamo imparato a scuola!". Egli poi analizzerà in dettaglio questo episodio in una lettera aperta diretta proprio a Romain Rolland.

Ma il legame tra sentimento oceanico e contemplazione della natura e degli spazi aperti è ben noto anche ai poeti.

Così si esprime Giosuè Carducci in un passo di una sua celebre poesia, "Davanti San Guido":

*E Pan l'eterno che sull'erme alture
A quell'ora e ne i pian solingo va
Il dissidio, o mortal, de le tue cure
Ne la diva armonia sommergerà.*

Il sentimento oceanico deve aver sfiorato anche uno dei partecipanti ad un'escursione del nostro gruppo; quando lui, persona rude e non avvezzo a sentimentalismi, guardando, dalla Sella del Semprevisa, verso l'Agro Pontino e osservando il Lago di Sabaudia che nella foschia della costa rifletteva la luce del pallido sole di novembre, disse assorto: "*Però... che cos'è la natura!*".

Soccorso alpino e speleologico

L'obiettivo principale a seguito di un incidente è quello di garantire all'infortunato la sopravvivenza e la massima limitazione dei danni, l'iter da seguire è:

Valutare la scena dell'incidente: significa innanzitutto rendersi conto di cosa è successo, di quante persone sono state coinvolte, valutare il luogo dove ci si trova e la sua eventuale pericolosità.

Valutare le condizioni dell'infortunato: significa innanzitutto valutare la dinamica dell'incidente per farsi un'idea del tipo di trauma subito e poi compiere un'ispezione sul corpo dell'infortunato per rendersi conto del suo stato fisico.

Operare il primo soccorso: è necessario nel caso in cui l'infortunato vada rianimato o non respiri o vada interrotta un'emorragia.

Allertare il Soccorso Alpino: per far questo risulta comodo avere con sé un telefono cellulare; in assenza di questo o del campo necessario al suo funzionamento, è indispensabile raggiungere a piedi un posto da cui poter effettuare la chiamata. Se possibile, comunque, non abbandonare l'infortunato. Se già si sa che la zona in cui ci si trova non è coperta da rete cellulare, una radio ricetrasmittente può essere un valido sostituto. Se non si ha alcun segnale radio, si può utilizzare un segnale internazionale di richiesta di aiuto, che consiste in una serie di segnali acustici o luminosi, uno ogni 10 secondi per minuto, seguiti da una pausa di un minuto, poi si ripete. In ogni caso, bisogna lasciar detto a qualcuno (amici, parenti, gestori dell'albergo o del rifugio) dove si vuole andare e che itinerario si intende seguire.

Il numero principale per il primo soccorso è il **118**. **I dati da fornire al 118 sono:**

- Chi dà l'allarme
- Luogo dove è successo l'incidente e tipo di sito o di zona

- Quanti sono i feriti (o gli ammalati)
- Che cosa è successo (dinamica dell'incidente , tipo di trauma, o tipo di malore)
- Quando è successo
- Condizioni generali dei feriti (o ammalati)
- Condizioni meteo
- Indicazioni circa le condizioni di visibilità, del vento, eventuali ostacoli al volo (teleferiche, linee elettriche) e all'atterraggio di un elicottero (bosco, pendio, ecc.)

A seguito di chiamata, il 118 allerta la stazione di soccorso alpino di competenza territoriale (o la più vicina al luogo dell'incidente). Da qui parte la procedura di soccorso che viene regolata in base ai dati passati all'operatore della centrale. Alla stazione del CNSAS, in base alle nostre indicazioni, viene scelto il materiale di soccorso da portare nell'intervento e in base alle informazioni meteo sul luogo dell'incidente viene deciso se inviare un elicottero o una squadra a piedi. Gli elicotteri non volano di notte.

Silenzio

E' la completa assenza di suoni, di voci, di rumori. E' il non parlare e l'essere capace di non parlare. Il tacere.

Vi è un detto che dice: *“Le parole sono preziose, ma più prezioso è il silenzio”*. Spesso disturbiamo la pace del nostro ambiente con un'involontaria mancanza di silenzio. Se ne capiamo il significato, riusciamo a realizzare una grande verità.

Quando c'è il silenzio il tempo sembra rallentare e fermarsi. Nel silenzio non c'è la frenesia di vivere. Ogni oggetto acquista significati diversi, più profondi e tenaci. Spesso lo ricerchiamo il silenzio, invano, un silenzio antico, profondo di significati e di emozioni. In una musica l'attimo del silenzio, della pausa, è sempre estremamente importante: dà significati, rilevanze... Il silenzio è magico, antico. Nel silenzio riconosci tutti i suoni, i valori della vita e delle cose. Spesso preghiamo in silenzio, non per nasconderci agli altri ma perché ci sembra di essere più in unione con Dio.

Slavine

Si chiamano slavine perché in genere originano da scivolamento di uno strato nevoso sul sottostante quando quello (il primo) è più gelato, rigido e/o liscio dell'altro. La pendenza può creare attrito: se questa viene vinta dalla gravità si può creare distacco di strati e poi scivolamenti, e quindi una slavina.

I distacchi sono più frequenti quando si raggiunge la temperatura massima (ore 13,00 – 13,30). Ma accadono anche alla temperatura più bassa (ore 4,00).

Le zone boschive limitano le escursioni termiche. In genere sotto i 27° C o sotto il 60% di pendenza non avvengono distacchi nevosi pericolosi.

RICORDARSI CHE:

In caso di slavina, non bisogna mai togliersi lo zaino in quanto ripara dai colpi durante le cadute, darà aria se seppelliti, isolerà la schiena dal freddo e ammortizzerà la compressione finale della neve sul corpo. Bisogna cercare di galleggiare e/o di raggiungere l'esterno, il bordo o la sponda della slavina, dove la velocità è minore e dove i colpi sono meno traumatici. Cercare di tenere una posizione ad uovo, chiusi, con le ginocchia strette al petto, i tacchi ai glutei, le mani dietro alla nuca, i gomiti tra le ginocchia. Stare fermi, cercare la superficie oppure cercare di fare un foro in modo da respirare.

La ricerca del disperso si deve fare subito, entro 1 ora, con l'A.R.V.A. (piccolo strumento ricetrasmittente impermeabile che permette l'emissione di segnali ad alta frequenza 457 K Hz), e con le sonde.

Solidarietà

Dalla dichiarazione Universale dei Diritti dell'uomo: *Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti. Essi sono dotati di ragione e di coscienza e devono agire gli uni verso gli altri in spirito di fratellanza.*"

E' il sentimento che riunisce fra loro persone che fanno parte dello stesso gruppo e che spinge ad aiutarsi e a sostenersi vicendevolmente.

E' un vincolo di assistenza reciproca che unisce gli individui nel momento del bisogno.

E' l'insieme dei legami affettivi e morali che uniscono la persona alla comunità di cui fa parte, e questa alla persona.

E' il sentimento che fa condividere opinioni, emozioni, difficoltà, gioie e dolori, e l'agire di conseguenza.

Solitudine

Stare senza altri, vivere da solo, senza l'intervento di altri.

Potrebbe essere la condivisione di un luogo solitario, non frequentato.

La solitudine può essere anche un'opportunità di sviluppo e di benessere interiori, un'occasione preziosa da sfruttare. Una condizione cercata anziché subita: infatti non esiste creatività artistica senza concentrazione e isolamento. L'incapacità di stare almeno qualche ora della giornata da soli, o la dipendenza dalla presenza degli altri, potrebbe essere la spia di qualche malessere interiore, di qualche inadeguatezza personale.

Spazi condivisi

Lo spazio è un posto o un vano disponibile.

Sono luoghi, estensioni circoscritte, occupate da persone che stanno e/o "lavorano" insieme.

Sono anche ambiti di possibilità, di azione, di opportunità.

Sono estensioni del tempo e dei luoghi

Sviluppo

E' l'insieme dei processi di espansione, di crescita umana, di maturazione.

La possibilità di percepirsi in una prospettiva di sviluppo si contrappone al vissuto di condurre un'esistenza contrassegnata dalla ripetizione sterile e priva di direzione (coazione a ripetere), nella consapevolezza di dissipare il tempo dell'esistenza.

Con il termine ci riferiamo, allora, alla prospettiva di sviluppo in cui il gruppo e ciascun membro, può sentire di collocarsi con riferimento all'attività specifica che si è intrapresa (nel caso nostro l'escursionismo). Praticare quella certa attività consente l'esperienza del procedere lungo un percorso di crescita e fa vivere il sentimento che si può migliorare, che si sta migliorando, che si ottengono i risultati desiderati, che c'è aumento delle capacità e delle conoscenze ecc..

L'esperienza di poter progredire in un'attività specifica è una metafora della possibile evoluzione personale; suggerisce l'indicazione e sostiene la speranza che le cose, nella vita, non sono ferme ed immutabili, ma ci possono essere margini di trasformazione e crescita. (Vedi "[Ambivalenza](#)")

La pratica dell'escursionismo è ricca di aspetti in relazione ai quali può essere sperimentata una prospettiva di sviluppo. Essa è già presente nella logica intrinseca di un'escursione che prevede un punto di partenza, un punto di arrivo, un percorso, il superamento di difficoltà connesse al tipo di terreno, alle condizioni atmosferiche, all'orientamento...Ma pensiamo anche alla necessità e alla possibilità di imparare a scegliere gli equipaggiamenti (vedi anche le voci "[Abbigliamento](#)" e "[Equipaggiamento](#)"); di imparare a camminare su terreni impervi; di migliorare la capacità di dosare le energie ecc.

T

Tappa

Temperatura

Temporalità

L'essere temporale. E' il tempo, la durata, o l'esistenza di un'azione o il verificarsi di una condizione.

E' il succedersi degli avvenimenti nel tempo. Il dare un tempo ben definito a tutto ciò che ci succede e a tutto ciò che facciamo, in contrapposizione alla atemporalità, al non esserci tempo.

E' la dimensione dentro la quale viene concepito e ricordato il trascorrere delle cose e degli eventi.

E' il saper determinare il momento idoneo per svolgere determinate cose o il periodo necessario previsto per compiere un'operazione.

Tenuta strutturale

Transizione tra stati di identità

Trasformazione

Trekking (metterci l'etimologia – Rebecca Sulnet “*Camminare*”)

Il trekking è una pratica sportiva divertente e praticabile ad ogni età. Si tratta di una spedizione escursionistica, per lo più fatta a piedi, che può durare per più giorni, fundamentalmente in zone montagnose normalmente lontane dalle strade di comunicazione.

Regole per un buon trekking

E' importante avere un buono stato di salute e un sufficiente livello d'allenamento, sapendo che esistono delle controindicazioni per patologie cardiocircolatorie, respiratorie, renali, ematologiche e metaboliche.

Prima di tutto bisogna osservare tutte le regole per evitare il mal di montagna, non compiere sforzi eccessivi, bere in abbondanza.

L'equipaggiamento riveste un ruolo molto importante.

Sono consigliate calze da trekking con scarponcini già “conosciuti”, in modo da evitare il fastidioso insorgere di dolori o vesciche. Un cappello a tesa larga, gli occhiali ben schermati, una crema solare uno stick per le labbra rappresentano i sistemi di difesa dalle radiazioni solari. Sarà necessario, portare nello zaino, un impermeabile e non un ombrello, per ripararsi dalla pioggia, un maglione, dei guanti per difendersi dal freddo, indumenti di ricambio chiusi all'interno di sacchetti di plastica, in quanto in montagna facilmente cambia il tempo nel pomeriggio. Nell'attrezzatura ci dovrebbe essere un piccolo pronto soccorso con un antidolorifico, un antiistaminico, un collirio, cerotti medicati, garze e disinfettante.

Bere in abbondanza: è opportuno avere una buona borraccia.

Attenzione all'alimentazione: un buon camminatore dovrà consumare una buona dose di carboidrati complessi (soprattutto pane, pasta, riso).

Infine, è consigliabile utilizzare due bastoncini, che aiutano le articolazioni soprattutto nelle discese.

“... Attraverso il camminare vi è la ricerca di un contatto diretto con la natura. Il trekking come momento di raccoglimento in se stessi, per instaurare un rapporto più autentico e toccante con la natura. vivere appieno tutti i fenomeni naturali e riceverne di conseguenza benefici sia fisici, una potente ricarica energetica, che emotivi, una sensazione impagabile di grande intimità con l'ambiente naturale ...” (Elio Sabena, Vivere il paesaggio).

I nostri cinque sensi riescono a trovare una dimensione più “sana”, migliore:

“...Innanzitutto il tatto: tramite l'appoggio fermo e attento dei nostri piedi sulla terra, nella fatica del camminare, possiamo sentire l'energia che la terra ci rimanda, e sentirci sorretti. Se poi, ogni giorno, nelle pause, o alla sera, arrivati al campo, ci togliamo le scarpe e camminiamo a piedi nudi sull'erba quest'energia della terra sarà ancora più evidente e benefica.

Attraverso la vista, la luce, i colori della luce e il buio, ci inviano stimoli continui a fluire e a cambiare punto di vista.

L'odore della terra e delle stagioni ci fa essere più vicini alla nostra parte animale.

Gustare gli aromi delle erbe e dei frutti selvatici, e l'acqua delle sorgenti, ci insegna ad essere ricettivi al nutrimento.

Ascoltare le foglie che cadono, lo scorrere di un torrente, il verso di un animale, imparare ad ascoltare il silenzio, o concentrarsi sul suono del nostro passaggio, sentire il nostro respiro sbloccato, tutto questo risveglia l'attenzione e l'abbandono ...”

(Maria Nicoletta Buchicchio, Il valore terapeutico del Trekking).

U

Umidità

Umore

Urlo

V

Validazione

Vento

Il vento è un fenomeno naturale che consiste nel movimento ordinato, quasi orizzontale, di masse d'[aria](#) dovuto alla differenza di [pressione](#) tra due punti dell'[atmosfera](#). Si forma in seguito a cambiamenti della pressione atmosferica e della temperatura terrestre. In presenza di due punti con differente pressione si origina una [forza](#) detta *forza del gradiente di pressione* o *forza di gradiente* che agisce premendo sulla massa d'aria per tentare di ristabilire l'equilibrio.

Il vento si definisce stabilendone la sua direzione di provenienza e la sua velocità. La velocità del vento, o meglio la sua intensità, si misura con uno strumento chiamato [anemometro](#) e può essere espressa in metri al secondo, in chilometri orari, in miglia orarie o in nodi.

Ci sono venti costanti come l'[Aliseo](#), periodici e variabili legati alle particolari condizioni locali come le [brezze](#).

La **Rosa dei Venti** è una stella ad otto punte, e ad ognuna di queste corrisponde un vento:

Nord o [settentrione](#) o [mezzanotte](#) e dal quale spira il vento detto [tramontana](#)

Sud o [meridione](#) e dal quale spira il vento detto [mezzogiorno](#) oppure [ostro](#)

Est o [oriente](#) o [levante](#) e dal quale spira il vento detto [levante](#)

Ovest o [occidente](#) o [ponente](#) e dal quale spira il vento detto [ponente](#)

Nord-Ovest, dal quale spira il vento di [maestrale](#)

Nord-Est, dal quale spira il vento di [grecale](#);

Sud-Est, dal quale spira il vento di [scirocco](#)

Sud-Ovest, dal quale spira il vento di [libeccio](#)

Verticalità

Vertigine

La vertigine è un sintomo e non una malattia. Può essere definita come una sensazione di instabilità, un disorientamento in relazione alle cose che ci circondano. La sintomatologia vertiginosa può variare da una leggera sensazione di instabilità sino ad una grave e severa sensazione di capogiro.

Vetta

Vetta (esperienza di)

La vetta, meta per eccellenza del percorso che l'escursionista o l'alpinista intraprendono. Simbolo del movimento dell'uomo dalla terra verso il cielo. Luogo privilegiato per una visione del mondo complessiva e decentrata.

Non sappiamo se il celebre psicologo, Abraham Maslow, fondatore del Movimento Umanista, si dedicasse alla pratica dell'escursionismo o dell'alpinismo. Ma non ci sembra casuale la scelta di due termini che egli introdusse nella tradizione psicologica (di certo quella umanista): "Esperienza di vetta" e "Esperienza di altopiano" ("Verso una psicologia dell'Essere"; 1968).

Il primo termine, "Esperienza di vetta", per definire un intenso cambiamento di percezione, dovuto o no che sia ad agenti esterni, di breve durata, ma in grado di modificare in permanenza, anche se di poco, la nostra idea del mondo.

L'altro, "Esperienza di altopiano" per fare riferimento ad un'esperienza prolungata - talvolta permanente - dello stesso tipo (vedere anche "[Sentimento oceanico](#)").

W

Wilderness

Da "wild" che, in inglese, significa "selvaggio". Pertanto, la condizione dell'ambiente non modificato dall'uomo. Una condizione che sicuramente caratterizza la montagna.

Ma perché cercare la wilderness?

Così descrive Italo Calvino una delle 55 città fantastiche raccontate nel suo libro “Le città invisibili”:

“Dopo aver marciato sette giorni attraverso boscaglie, chi va a Bauci non riesce a vederla ed è arrivato. I sottili trampoli che s'alzano dal suolo a gran distanza l'uno dall'altro e si perdono sopra le nubi sostengono la città. Ci si sale con scalette. A terra gli abitanti si mostrano di rado: hanno già tutto l'occorrente lassu' e preferiscono non scendere. Nulla della città tocca il suolo tranne quelle lunghe gambe da fenicottero a cui si appoggia e, nelle giornate luminose, un'ombra traforata e angolosa che si disegna sul fogliame.

Tre ipotesi si danno sugli abitanti di Bauci: che odino la Terra; che la rispettino al punto d'evitare ogni contatto; che la amino com'era prima di loro e con cannocchiali e telescopi puntati in giu' non si stanchino di passarla in rassegna, foglia a foglia, sasso a sasso, formica per formica, contemplando affascinati la propria assenza”.

La ricerca di wilderness è, dunque, ricerca delle origini, ricerca del luogo da cui siamo venuti; di ciò che era prima di noi.

Z

Zaino

Lo zaino è un po' la nostra casa durante l'escursione. La buona riuscita di una escursione dipende spesso anche da quello che si mette nello zaino.

Quando si parte il dilemma più grosso è cosa metterci dentro. Sicuramente un posto per la cartina e la bussola ci deve essere, meglio se a portata di mano. Poi vanno messi i capi di vestiario, la giacca a vento, ed un pile. Altre cose utili da avere dietro durante un'escursione sono: una mantella da usare in caso di pioggia, un cappello di lana ed un paio di guanti fini. Altre cose utili sono: un kit per il pronto soccorso, una piccola pila, meglio se di tipo frontale, un coltellino multiuso e un piccolo binocolo. Nello zaino dovrebbe trovare posto anche una piccola busta dove tenere degli spezzoni di cordicella. Altra cosa da non scordare di mettere nello zaino sono i viveri e la bottiglia dell'acqua

In caso di una escursione particolarmente lunga, nella stagione calda o quando si suda molto, è bene sciogliere nell'acqua delle bustine di sali minerali.

Per conservare il cibo è bene introdurlo in un contenitore di plastica a chiusura ermetica. Meglio, comunque, avere uno o due panini piccoli da lasciare per la sosta pranzo, e portarsi dietro delle tavolette energetiche che sono facilmente digeribili e si possono mangiare in qualsiasi momento.

Lo zaino deve essere portato nella maniera più corretta possibile per evitare il sovraccarico dei muscoli della spina dorsale e della schiena, ed evitare impedimenti o limitazioni alla respirazione. La posizione migliore risulta quella in cui il carico appoggia sui fianchi e, per mantenere la stabilità, sulle spalle. E' importante che lo zaino si adatti bene alla schiena del portatore. Si trovano infatti in commercio, per alcune marche, zaini con più misure di dorso. Gli zaini a lunghezza fissa offrono vantaggi di stabilità, resistenza ed aderenza, mentre quelli regolabili consentono una totale regolazione al corpo dell'escursionista. Provare sempre lo zaino: dopo averlo fatto riempire dal rivenditore, bisogna allentare le cinghie e stringere la cintura ventrale abbassandosi leggermente in avanti in modo da posizionare il peso al centro della schiena. Gli zaini con capienza superiore a 40 litri hanno di norma anche una cinghia di regolazione pettorale che ne aumenta la stabilità quando lo zaino è pieno. Bisogna regolare le cinghie e stringere gli *spallacci* quanto basta per equilibrare il

carico e tenere il peso sui fianchi. Si regolano poi le cinghiette superiori per portare il carico il più possibile vicino al collo.

SCHEMA: COSA METTERE NELLO ZAINO - PERIODO ESTIVO

mezza giornata

- maglietta di ricambio
- occhiali
- crema solare
- cappellino
- acqua 1 lt
- spolverino
- fazzoletti di carta
- soldi
- macchina fotografica
- cannocchiale
- piccolo pronto soccorso

una giornata

- maglietta di ricambio
- occhiali
- crema solare
- cappellino
- acqua 1,5 lt
- spolverino
- fazzoletti di carta
- soldi
- macchina fotografica
- cannocchiale
- piccolo pronto soccorso
- pranzo
- terapia

più giorni (ogni giorno)

- maglietta di ricambio
- occhiali
- crema solare
- cappellino
- acqua 1,5 lt
- spolverino
- fazzoletti di carta
- soldi
- tessera SAT/CAI
- macchina fotografica
- cannocchiale
- piccolo pronto soccorso
- pranzo
- terapia
- canottiere/mutande/calzini
- dentifricio
- spazzolino
- sapone
- asciugamani
- pila
- maglia pile
- ciabatte

PERIODO INVERNALE

mezza giornata

- maglietta di ricambio
- occhiali
- berretto
- guanti
- termos 1 lt
- fazzoletti di carta
- soldi
- tessera SAT/CAI
- macchina fotografica
- cannocchiale
- giacca a vento e mantella
- piccolo pronto soccorso

una giornata

- maglietta di ricambio
- occhiali
- berretto
- guanti
- termos 1 lt
- fazzoletti di carta
- soldi
- tessera SAT/CAI
- macchina fotografica
- cannocchiale
- giacca a vento e mantella
- piccolo pronto soccorso
- pranzo
- terapia

più giorni

- maglietta di ricambio
- occhiali
- berretto
- guanti
- termos 1 lt
- fazzoletti di carta
- soldi
- tessera SAT/CAI
- macchina fotografica
- cannocchiale
- giacca a vento e mantella
- piccolo pronto soccorso
- pranzo
- terapia
- canottiera/mutande
- calzini
- roba di ricambio
- dentifricio
- spazzolino
- sapone
- asciugamano
- pila
- maglia pile

Definizioni, quindi, come ometti di sassi a indicare un percorso solo vagamente tracciato; definizioni forse utili a fornire un primo orientamento a chi, avvicinandosi per la prima volta alla “montagnaterapia”, si chieda a quali orizzonti il termine suggerisca di guardare.

Un dizionario assolutamente lacunoso, fatto di poche voci, ma che potrà, con il procedere dell’esperienza e delle conoscenze, ampliarsi ed arricchirsi.

ELENCO DELLE VOCI AGGIORNATO

Voci in nero = va bene; voci in rosso = da fare; voci in verde = da migliorare

A

- ABBIGLIAMENTO
- ACCOGLIENZA/ACCOGLIMENTO
- ACQUA
- ALIMENTAZIONE
- ALPINISMO
- AMBIVALENZA (E MONTAGNA)
- APPARTENENZA/SEPARAZIONE
- ARCOBALENO
- ARRAMPICATA
- ATTENZIONE
- AUTO MUTUO AIUTO
- AUTONOMIA
- AUTOSTIMA
- AZIMUTH

B

- BASSA PRESSIONE (Pressione Atmosferica)
- BEATLES
- BOSCO
- BUSSOLA

C

- CAMBIAMENTO
- CAMMINARE
- CAMPO BASE
- CANTO
- CARTOGRAFIA
- CIELO
- COLLABORAZIONE
- COMPAGNO DI VIAGGIO
- CONDIVISIONE
- CONDIVISIONE DELLE EMOZIONI
- CONTAMINAZIONE
- CONTATTI
- CONTEMPLAZIONE
- CORDA – CORDATA
- CORO
- CORPO
- CURA DI SE'

D

- DIMENSIONE

- DIREZIONE
- E**
- EQUILIBRIO/SQUILIBRIO
 - EQUILIBRIO ECOLOGICO
 - EQUIPAGGIAMENTO
 - ESCURSIONE-ESCURSIONISMO
 - ESPERTO
 - ESPLORAZIONE
- F**
- FACILITATORE
 - FATICA
 - FIDUCIA
 - FUOCO
 - FUNGHI
- G**
- GENITORIALITA' ESPRESSA
 - GPS
 - GRANDINE
 - GRADIENTE TERMICO
 - GRUPPO
 - GUIDA
- H**
- HANDICAP
- I**
- IM-PERMEABILITA'
 - INCENDIO – INCENDI BOSCHIVI
 - INSOLAZIONE
 - INTEGRAZIONE
 - INTEMPERIE
 - INVESTIMENTO
 - IPOTERMIA
- L**
- LABORATORIO AMBIENTALE
 - LEGGEREZZA
 - LIMITE
- M**
- MAL DI MONTAGNA
 - META
 - METODOLOGIA
 - MITO

- MONTAGNA
- MONTAGNATERAPIA
- MOSCHETTONE
- MOTIVAZIONE
- MOVIMENTO

N

- NARCISISMO
- NATURA
- NEBBIA
- NEVE
- NUVOLE

O

- ORIENTAMENTO-ORIENTARSI
- OSSERVAZIONE

P

- PAROLE CHIAVE
- PARTECIPAZIONE
- PASSIONE
- PENDENZA (RIMANDO AD EQUILIBRIO)
- PRANZO A SACCO
- PROFONDITA'
- PROGETTO
- PROSPETTIVA/PRECARIETA'
- PULMINO

Q

- QUOTA

R

- RECIPROCITA'
- RELAZIONALITA' (RELAZIONE)
- RESPIRAZIONE
- RESPONSABILITA'
- RIABILITAZIONE PSICOSOCIALE
- RICORDO
- RIFUGIO
- RISCHIO
- RITUALI SANI

S

- SACRIFICIO

- SCI
- SCOPERTA
- SEGNALETICA
- SENTIERO
- SENTIMENTO OCEANICO
- SILENZIO
- SLAVINE
- SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO
- SOLIDARIETA'
- SOLITUDINE
- SPAZI CONDIVISI
- SVILUPPO

T

- TAPPA
- TEMPERATURA
- TEMPORALITA'
- TENUTA STRUTTURALE
- TRANSIZIONE TRA STATI DI IDENTITA'
- TRASFORMAZIONE
- TREKKING

U

- UMIDITA'
- UMORE
- URLO

V

- VALIDAZIONE
- VENTO
- VERTICALITA'
- VERTIGINE
- VETTA
- VETTA (ESPERIENZA DI)

W

- WILDERNESS

Z

- ZAINO