

UN DECALOGO PER IL FREERIDER (sci e snowboard)

A cura di Mountaineering Academy – copyright Avalco Travel, 2012



Sci fuoripista a Las Lenas (Argentina), settembre 2011.

Come avevamo fatto nel decalogo dedicato allo scialpinismo, invece di citare le molte “regole” di natura tecnica, preferiamo concentrarci sugli **aspetti di comportamento**, spesso più importanti e certamente meno conosciuti. Dall’esperienza di staff e collaboratori abbiamo allora individuato 10 regole primarie di comportamento (in parte comuni a quelle per lo scialpinismo).

1. Conoscere i propri limiti.

E’ importante conoscere bene il proprio livello tecnico e di esperienza, come premessa a tutti gli aspetti successivi. Normalmente una persona adulta e responsabile dovrebbe essere in grado di auto-valutarsi; un teen-ager no. In quest’ultimo caso meglio chiedere consiglio ad un amico esperto o ad un professionista (guida alpina).

2. Curare la preparazione della gita.

Anche un solo itinerario di freeride nella giornata va preparato e non improvvisato. Scegliere bene il percorso, raccogliendo tutte le informazioni disponibili sul pericolo di valanghe: in particolare consultare il bollettino, o telefonare alla gestione degli impianti, o all’ufficio locale delle guide alpine.

Controllare bene il materiale, in particolare gli attacchi e, naturalmente, portare con sé ARTVA, pala e sonda, tutti perfettamente efficienti.

3. Valutare esposizione dei pendii ed orari

Poiché con gli impianti si può iniziare una discesa in qualsiasi orario della giornata, è bene valutare l’esposizione dei pendii poiché da questa dipende la qualità della neve ed il pericolo di valanghe. Naturalmente una discesa orientata ad est, a parità di altre condizioni, sarà preferibile effettuarla al mattino.

Attenzione a non iniziare la discesa troppo tardi: in primavera per lo stato della neve, in inverno per il buio incipiente a fine giornata.

Prevedere un mezzo di trasporto per il rientro, se si arriva in una località diversa dall’impianto usato per la salita.

4. Durante la discesa, restare vigili.

Prestare sempre attenzione ai pericoli ed adottare le misure di prevenzione necessarie (per esempio: mantenere la distanza di sicurezza tra gli sciatori, controllare la propria velocità, effettuare i passaggi delicati uno alla volta, mantenere sempre il contatto visivo con tutti i compagni). La valutazione dei rischi è un processo dinamico: va mentalmente rielaborata ad ogni segnale o evento nuovo, più volte durante la giornata, per tenere conto della variazione

dei parametri oggettivi (neve, temperatura, vento, inclinazione del pendio, crepacci) e di quelli soggettivi (capacità tecnica, stanchezza, propensione al rischio, ecc.).

5. **Avere sempre un margine.**

Assicurarsi che la discesa si mantenga sempre ben al di sotto dei propri limiti fisici e tecnici. Rinunciare all' "ultima discesa" se si è ormai troppo stanchi o se è tardi. Adottare un ritmo di progressione in funzione del compagno più debole.

6. **Prevedere un "piano B".**

Nel caso in cui si verifichi un ritardo imprevisto, occorre sapere chi chiamare. A tale scopo, meglio assicurarsi prima della copertura della rete gsm. In caso di incidente, occorre sapere come chiamare i soccorsi. Nel caso di una discesa guidata, attenersi alle disposizioni della guida, evitando di prendere iniziative autonome.

7. **Esercitarsi.**

Prima, durante, e dopo le uscite, è essenziale esercitarsi sulle manovre di autosoccorso in valanga con ARTVA, pala, e sonda. Ciò è indispensabile per avere dimestichezza nei gesti qualora si verificasse un incidente.

8. **Uscite guidate**

Nel caso in cui ci affidiamo ad un accompagnatore professionista, questi deve essere una guida alpina certificata UIAGM (un riconoscimento internazionale valido anche in Italia). Un maestro di sci potrebbe essere un' eccellente guida, ma formalmente non è autorizzato ad esercitare fuori dalle piste battute. In definitiva, solo la guida alpina può offrire le necessarie garanzie di capacità tecnica, esperienza, e sicurezza per gestire lo sci o lo snowboard fuoripista. Normalmente una guida assiste fino a 6-8 sciatori. Da 8 sciatori è meglio avere due guide. Una buona combinazione è di avere una guida ed un maestro di sci.

9. **Feedback**

Feedback significa, dopo l'uscita, valutare con i compagni (ma anche con persone esperte che non erano sul posto) tutto ciò che è accaduto di rilevante durante la gita, sia in senso positivo che negativo. E' una fase chiave per imparare dai propri successi, e soprattutto dai propri errori. Senza feedback è praticamente impossibile migliorarsi.

10. **Usa la TUA testa !**

Un aspetto chiave e raramente valutato negli stages di formazione. Soprattutto se siamo principianti, sforziamoci di pensare sempre con la nostra testa (prima, durante, e dopo le uscite), senza farci condizionare dalla compagnia (amici, istruttori, guide, ecc.).

L'atteggiamento da tenere è: "OK mi muovo con il gruppo, ma cosa farei se fossi da solo?".

Soltanto con questa impostazione si impara davvero dalla propria esperienza, fino a diventare col tempo dei freeriders responsabili ed autonomi.

E PER L' ELISKI ?

L' eliski è la forma più "esagerata" di freeride. Grazie all'elicottero si può accumulare un dislivello notevole nella giornata, e si possono raggiungere zone di alta montagna non servite dagli impianti. Per l' eliski valgono regole specifiche. Consigliamo di consultare il Manuale dell' Eliski e dell' Eliboarding, scaricabile gratuitamente alla pagina web:

<http://www.avalcotravel.com/writable/file/58Manuale%20dell'%20ELISKI%20e%20dell'%20ELIBOARDING.pdf>