

## **ALPINISMO ESTREMO INVERNALE: COME SI AFFRONTA ?**

a cura di Avalco Travel  
per: MONTEBIANCO – aprile 2011

*Ne parliamo con Simone Moro, autore della prima ascensione invernale appena conclusa al Gasherbrum II, 8035 m, nel Karakorum (Pakistan).*

Tra le più grandi sfide dell'alpinismo estremo moderno ci sono le ascensioni invernali ai grandi 8000 m . Quelle in Himalaya, Everest compreso, sono state tutte realizzate a partire dagli anni 80. Quelle in Karakorum invece, nonostante i ripetuti tentativi, non hanno avuto successo, fino al 2 febbraio di quest'anno, quando Simone Moro, Denis Urubko e Cory Richards hanno raggiunto la vetta del Gasherbrum II (o "G II").

**Simone Moro**, bergamasco di 43 anni, è oggi l'atleta italiano più attivo nell'alpinismo invernale ad alta quota; a livello mondiale è in corsa con pochi altri specialisti, soprattutto polacchi.

Gli chiediamo perché ha scelto il G II. *"Il K2 è un'impresa pazzesca, la valuterò forse per il 2012; Nanga Parbat, G I e Broad Peak quest'inverno erano già obiettivi di altre spedizioni. Pertanto restava il G II"* spiega Simone.

Occorre sottolineare che, da sempre, nella competizione alpinistica, i protagonisti non amano trovarsi contemporaneamente sulla stessa montagna.

Per riuscire in queste imprese, oltre ad avere le capacità tecniche e fisiche, occorre essere molto determinati, saper sopportare il freddo, e **curare la preparazione** nei dettagli.

### LA PREPARAZIONE

Individuato l'obiettivo, la prima cosa a cui pensare è la **scelta dei compagni**. *"Denis da anni è il mio compagno abituale in questo genere di imprese; Cory l'avevo conosciuto nel 2008 e mi aveva impressionato per la valenza tecnica e la velocità. Inoltre, è un eccellente fotografo. Ed ecco costituito il team, veramente internazionale poiché sono rappresentati Europa, Asia, ed America."* dice Simone.

L'**allenamento** è naturalmente un aspetto chiave della preparazione. Chi si dedica a queste avventure pratica l'alta montagna con continuità. Sulle Alpi fa almeno 2-3 uscite alla settimana, con difficoltà tecniche elevate e su vie lunghe che richiedono almeno un bivacco in quota.

Per quanto riguarda la **resistenza al freddo**, *"è soprattutto una questione di abitudine"*, secondo Simone. Ma diciamo subito che passare qualche giornata sulle Alpi a meno 25°C, quando però si può trovare il conforto di un rifugio, e poi tornare a valle al caldo delle nostre case, è ben diverso che restare esposti al freddo per due settimane continue, avendo solo la protezione offerta dalla tenda.

Per l'**acclimatamento**, possono servire (ma non tutti sono d'accordo) le salite fatte ad alta quota sulle nostre Alpi, per almeno 6 mesi prima della spedizione. Una volta arrivati sul posto, è raccomandabile fare qualche breve trekking a quote intermedie e, oltre il campo base, salire molto progressivamente (specialmente la prima settimana) e scendere subito di quota, qualora si manifestassero i sintomi del mal di montagna (mal di testa, nausea, inappetenza, difficoltà respiratorie e tosse, insonnia, perdita dell'equilibrio).

Gli altri aspetti fondamentali della preparazione sono i **materiali** e l'**alimentazione**.

### I MATERIALI scelti da Simone Moro per la spedizione al G II

Chi realizza spedizioni impegnative deve conoscere molto bene i materiali e seguire i miglioramenti introdotti dai produttori. Bisogna predisporre in tempo una "**check list**" dettagliata, valutare pesi e volumi, confrontarsi con i compagni anche per le "attrezzature comuni"(ossia quelle non individuali).

### ABBIGLIAMENTO.

Iniziamo dal **completo intimo maglia + calzamaglia**, aderente alla pelle, che deve essere caldo ed elastico, traspirante. La Accapi, piccola azienda italiana specializzata, ha elaborato la tecnologia "Nexus": le fibre di questo tessuto speciale, grazie all'azione della radiazione infrarossa, attivano nei punti giusti la

circolazione periferica superficiale, compensando la maggiore viscosità del sangue dovuta all'ipossia d'alta quota.



*La maglia intima in tessuto Nexus di Accapi.*

Sopra il completo intimo si vestiranno maglie e pantaloni in fleece PowerStretch® e pile / microfibra. Lo strato esterno è costituito dalla **tuta in piumino**, nel caso di Simone una tuta himalyana North Face "Summit Series" di volume 800, in piumino d'oca ed esterno in Wind-Stopper®. E' da ricordare che il numero e la "pesantezza" degli strati sono diminuiti parecchio negli ultimi anni, proprio grazie alla tecnicità dei nuovi materiali.



*Tuta himalayana in piumino 800 di The North Face*



*Moffole in piumino The North Face Nuptse*

Per la protezione delle mani: **sottoguanti** in PrimaLoft a 5 dita e sopra **moffole in piumino** 600 North Face Nuptse, dotate di rinforzi nelle parti soggette ad usura.

Veniamo ai piedi, solitamente la parte del corpo più vulnerabile ai congelamenti. Simone ha scelto un must del settore, le **scarpe** Olympus Mons Evo di La Sportiva, dotati di scarpetta interna termica e sopraghette incorporate. Queste sono specifiche per la progressione oltre il campo base. Per i trekking di acclimatamento, meglio utilizzare il modello Batura, tecnico ma leggero.



Come **calze**, Simone ha scelto di utilizzarne un paio solo, ma altamente termico, il modello Altitude di Accapi, in fibra Nexus e lana merino, ad elasticità differenziata nelle diverse zone del piede.



*Calze tecniche Accapi Altitude*



*Zaino The North Face Prophet*

Per la protezione degli occhi (indispensabile ad alta quota a causa della concentrazione di raggi UV): **occhiali** Oakley (disponibili anche con lenti graduate) per uso normale, e maschera Scott in caso di vento.

#### ATTREZZATURE PER LA PROGRESSIONE

Lo **zaino** deve essere capiente, "ma non troppo, sennò si portano pesi troppo elevati" dice Simone, che infatti al G II aveva un North Face Prophet da soli 52 lt. Il materiale deve essere robusto, anti-strappo e resistente alla neve e all'acqua.

Per la progressione tecnica vera e propria: **piccozze** Cassin e **ramponi** Camp (in acciaio), due **corde** gemelle da 7,8 mm della Tendon, misura scelta da Simone per la sua leggerezza (non occorre proteggere salti nel vuoto, ma solo eventuali cadute in crepacci o scivolate su pendio).

Poi un cordino in Dyneema da 5 mm per l'assicurazione "minimale" adottata per l'assalto alla vetta. Infine una dotazione di cordini, fettucce, moschettoni, imbragatura come nelle normali ascensioni sulle nostre Alpi.

#### ATTREZZATURE PER I CAMPI

La **tenda** è la "casa" dell'alpinista in trasferta. Oltre alla tenda più grande (e pesante) prevista per il campo base, spesso fornita dallo staff di supporto locale, ne servono due per i campi alti, che devono essere leggere, ma molto robuste e resistenti al vento ed al carico della neve. Simone aveva tre modelli di North Face: la 3-posti VE-25 e la 2-posti Mountain 25, questa adatta agli ultimi campi, "dove essendo in 3 abbiamo dovuto stringersi un po'" racconta.

La Assalut 23, a telo singolo, era prevista solo per i trekking di acclimatamento.

Ricordiamo che queste tende, specifiche per le spedizioni ad alta quota, hanno caratteristiche particolari e prezzi ben diversi dalle "normali" tende da outdoor.



*Tende da spedizione The North Face: modelli Mountain 25, VE-25, Assault 23*

Per dormire, occorre un **sacco a pelo** veramente caldo, a "zona di confort" - 20°C o anche meno, in piumino 800. Restando in casa North Face, Simone ha preferito il modello SolarFlare, rispetto al mitico Inferno, quest'ultimo un po' troppo voluminoso e pesante. "Il SolarFlare può essere sufficiente, visto che abbiamo adottato la tattica di dormire completamente vestiti, tuta di piumino compresa" rivela Simone.



*Saccopelo The North Face SolarFlare*



*Fornellino Jetboil*

Ma forse l'oggetto più "prezioso" in spedizione è il **fornellino**. Serve a procurarsi l'acqua (facendo sciogliere neve e ghiaccio), utilizzata soprattutto per cucinare.

Normalmente alle basse temperature si utilizza un fornello a benzina, che brucia meglio al freddo e con maggiore efficienza del gas.

Ma Simone per il GII ha voluto credere nella tecnologia del Jetboil. E' un fornellino a gas, made in USA, che ottimizza la resa energetica, grazie al diffusore di fiamma e pentolino incorporato in un involucro a perfetta coibentazione. Per ovviare alle difficoltà del gas alle basse temperature, è sufficiente tenere la cartuccia al caldo del sacco pello durante la notte.

Naturalmente, questo vale per i campi alti. Per il campo base, al G II si poteva contare sul supporto di due pakistani, di cui un cuoco, che disponeva di un discreto piano cucina a gas (tipo da campeggio).

#### ALTRE ATTREZZATURE

La comunicazione tra i membri della spedizione ed il resto del mondo è essenziale, non solo per esigenze mediatiche ed affettive, ma anche per ottenere le previsioni meteo e per la sicurezza. Esigenze ottimamente risolte dal **telefono satellitare**, che funziona come un normale telefonino, sia per le chiamate che per gli sms.

In Asia la scelta migliore è il Thuraya SO 2510, veramente performante e leggero (solo 130 g) ma robusto, utilizzato da Simone anche per chiamare dalla vetta del G II.

Con un modem dati dotato di antenna, e un computer, è possibile collegarsi ad Internet, ed inviare e ricevere e-mail (naturalmente in queste spedizioni il computer resta al campo base).

Uno strumento importante per la sicurezza è il **gps**. Simone ha utilizzato il Map62St di Garmin, un apparecchio gps cartografico preciso, leggero, dotato di tutte le funzioni, tra cui quella di "track back" (grazie a questa, si può facilmente ritornare sulla traccia registrata in salita, in caso di scarsa visibilità) e l'altimetro barometrico.

Inoltre, come strumento da polso, il Garmin Forerunner 410, ha le funzioni di orologio, stop-watch, cardio-frequenzimetro, conta-passi, stima delle calorie e gestione cicli di allenamento, più le funzioni basilari di gps.



*Telefono satellitare Thuraya SO-2510 e modem IP*



*Apparecchio GPS Garmin Map62St*

Simone, Denis e Cory in questa spedizione hanno sperimentato il furore della valanga, quando rientravano al campo 1 verso 5900 m. Ne sono usciti fortunatamente indenni.

Dunque, per la sicurezza in caso di pericolo di valanghe (sempre possibili viste le abbondanti nevicate e l'azione del vento) è consigliabile dotarsi di **apparecchio ARTVA**, anche se la sua effettiva utilità pratica può essere dubbia. Infatti in una spedizione invernale in zona remota non si può contare su aiuti esterni e, ammesso di disporre di un elicottero in tempi brevi, questo non può volare oltre 5000-5500 m di quota. Inoltre tutte le operazioni di scavo sono complicate dalla natura stessa delle valanghe d'alta quota (di grande estensione e con molti blocchi di ghiaccio).

Per le **riprese foto e video**, nelle spedizioni estreme ormai si utilizzano le più avanzate compatte digitali, come la Canon G-12, leggera ma dotata di ottimo zoom eq. 28-140 mm. Avendo una discreta performance anche come video in HD, per esigenze di spazio e peso si può rinunciare alla videocamera.

Solo chi avesse esigenze fotografiche particolari, accetterà il peso di una reflex digitale, come ha fatto Cory Richards al G II, dove ha scattato con una Canon EOS Mark II.

Infine, un'attenzione particolare va posta alle riserve di energia necessarie per tutti questi strumenti.

Alcuni di essi, come il gps Garmin Map62S, ospitano pile a stilo standard da 1,5 V. Meglio sostituirle con pile al litio, non ricaricabili, che durano fino a 3 volte di più ed hanno una buona efficienza anche a bassa temperatura.

Gli strumenti che già anno di serie le batterie al litio (come il telefono satellitare) godono di una buona autonomia, ma per una spedizione di almeno 2 settimane sulla montagna, è utile disporre (al campo base) di un **pannello solare**.

Ce ne sono di portatili (aperti occupano una superficie di circa 0,5 mq e pesano circa 500-700 g), forniscono potenza di 15-30 W a 12 V e sono dotati di una normale presa tipo accendisigari per auto, per il collegamento con i vari strumenti. Simone al G II aveva un modello della italiana Soco.

Per un campo base ben organizzato è però indispensabile disporre anche di un piccolo generatore elettrico a kerosene, che tra l'altro può fornire anche l'illuminazione.



*Macchina fotografica digitale Canon G12*



*Pannello solare Soco K2*

## L' ALIMENTAZIONE

Dall'alimentazione dipende l'apporto energetico all'atleta. La particolarità dell'alta quota è che spesso si ha inappetenza e, complice la stanchezza, si rischia di restare sotto-alimentati per più giorni.

I tradizionali pasti liofilizzati in buste, ben noti agli alpinisti di tutto il mondo, sono cibi sofisticati ed efficienti, ma in generale poco gustosi e alla lunga anche "noiosi".

La soluzione di Simone? E' il fai-da-te: cucinarsi a casa, pochi giorni prima di partire, gustose pietanze a base di pasta, spezzatino, patate, ecc. e mettere tutto in buste sotto vuoto sigillate. Se si tratta di una spedizione invernale, il cibo così preparato deve solo sopportare pochi giorni di caldo, poi si arriva al campo base dove la temperatura è sempre abbondantemente sotto lo zero.

E' poi chiaro che non possono mancare parmigiano e speck.

In definitiva, il segreto è portarsi quello che piace, per conservare il piacere di mangiare anche quando si è ad alta quota e si vorrebbe solo riposare.

Per quanto riguarda le bevande, ai campi alti gli alpinisti usano preparare acqua bollente per un thé zuccherato, oppure bevande in polvere secondo i propri gusti. Per l'alpinista medio è raccomandabile portarsi **integratori** a base di sali minerali e vitamine.

## LA STRATEGIA VINCENTE

A parte la preparazione, le attrezzature, le tecnologie più moderne, e l'alimentazione, per la riuscita di una spedizione estrema occorre saper scegliere la strategia vincente.

Che oggi è quella di **partire leggeri**, con un' **organizzazione minima ma efficiente**, e di **muoversi molto velocemente** sulla montagna. Naturalmente senza bombole di ossigeno, né corde fisse, né portatori d'alta quota.

E' preferibile raggiungere il campo base in elicottero. Ciò consente di eliminare il lungo trasferimento a piedi e quindi di risparmiare energie per la vetta. Agli ambientalisti puri Simone fa osservare che *"l'impatto ambientale di due voli in elicottero è molto inferiore a quello generato da qualche decina di portatori che si muovono sul ghiacciaio per due settimane"*.

Occorre poi disporre di un **servizio di previsioni meteo** professionale. Simone al G II era in contatto almeno due volte al giorno con il meteorologo Karl Gabl di Innsbruck. Quando si ha una finestra di tempo favorevole anche minima (due giorni), occorre approfittarne per fare la vetta. Per il resto, ben venga un po' di fortuna ad aiutare gli audaci.



*La via di salita al Gasherbrum II, dal campo base alla vetta.*

**COME ORGANIZZARSI ?**

Chi volesse cimentarsi in una spedizione ad alta quota, magari per gradi e scegliendo il periodo più favorevole, può rivolgersi in Italia all'operatore specializzato **Avalco Travel**.

**CHECK-LIST MATERIALI PER SPEDIZIONI AD ALTA QUOTA ©AVALCO TRAVEL:**

Una check-list evoluta ed innovativa si può scaricare gratuitamente, in formato excel alla pagina:

[http://www.avalcotravel.com/focus\\_vedi.asp?idnews=117](http://www.avalcotravel.com/focus_vedi.asp?idnews=117)

I TEST DELLO STAFF SUI MATERIALI DA SPEDIZIONE, DAL 2008:

[http://www.avalcotravel.com/focus\\_vedi.asp?idnews=121](http://www.avalcotravel.com/focus_vedi.asp?idnews=121)

**ALTRI DOCUMENTI UTILI SU WEB, ©AVALCO TRAVEL:**

**Medicina e fisiologia d'alta quota, Kit di primo soccorso e farmacia di viaggio:**

[http://www.avalcotravel.com/focus\\_vedi.asp?idnews=128](http://www.avalcotravel.com/focus_vedi.asp?idnews=128)

**Gestione del rischio in montagna e outdoor:**

[http://www.avalcotravel.com/focus\\_vedi.asp?idnews=140](http://www.avalcotravel.com/focus_vedi.asp?idnews=140)

TESTO E IMMAGINI:

©Avalco Travel

in concessione a: Leditore s.p.a.  
per: pubblicazione sulla rivista Montebianco