

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

CAI Legnano: escursioni in montagna, ci vuole rispetto e prudenza

Gea Somazzi · Wednesday, July 18th, 2018

Escursionisti bloccati in quota dal maltempo e infortuni sui sentieri anche più semplici: «Per frequentare la montagna bisogna averne rispetto ed essere prudenti», ne è certo Maurizio Pincirolì esponente di primo piano del Cai sezione Legnano.

Anche in questa estate, aumentano gli interventi di soccorso, come ricerca di dispersi, malori e  infortuni. Perciò, abbiamo chiesto all'amico **Pincirolì alcuni consigli utili ai legnanesi che intendono intraprendere una passeggiata sui monti in sicurezza.** «All'origine di numerosi incidenti spesso c'è l'imprudenza – spiega Pincirolì -. Spesso le persone sopravvalutano le loro capacità oppure non sono preparati all'imprevisto».

Anzitutto, è importante stabilire la meta: «Dovete sapere dove andare – afferma Pincirolì -. Prima di partire, studiate il percorso e il meteo. Inoltre, chiedete sempre informazioni alle persone del posto: entrate in bar e domandate com'è la situazione. Oppure, se siete diretti in un rifugio, contattate telefonicamente il personale del posto: è loro compito darvi informazioni. Ricordatevi di portare con voi una mappa, non si sa mai».

Conoscere i propri limiti e «mai sopravvalutarsi. Scegliere passeggiate idonee alle proprie capacità: l'escursione dev'essere un momento felice e non un'attività disperata». **Per quanto semplice e breve che sia l'escursione è sempre bene avere con sé uno zaino comodo.** «di quelli tecnici e leggeri» e non devono mancare scarponcini idonei «che tengano ferma la caviglia – spiega ancora Pincirolì -, mai sottovalutare l'importanza di una buona scarpa con una suola corretta che arpioni bene il terreno». **Protegersi dal sole** «ricordatevi che in montagna il sole "picchia" quindi munitevi di creme solari e mettetevi un cappellino in testa».

Per affrontare l'avventura, ecco cosa mettere nello zaino: «vestiti di ricambio riposti in un sacchetto, cibarie, acqua e attrezzature varie come un torcia e un coltellino. Ormai è risaputo che in montagna ci si veste “a cipolla” ovvero con più strati di vestiti in modo tale da poter metterli e toglierli in base al clima che si trova. Nello zaino è consigliato avere sempre un k-way o una giacca a vento: anche se si parte con una splendida giornata di sole, la pioggia può arrivare in pochi minuti».

Rispettare l'ambiente e il suo equilibrio biologico: «Portate un sacchetto dove riporre i vostri rifiuti – commenta l'esperto del Cai -. Godetevi la montagna e cercate di capire dove siete e soprattutto non buttate per terra nulla. Neppure un fazzoletto. E, inoltre, non date da mangiare

agli animali: fareste solo del male. Ad esempio se un coleottero mangia una briciola di pane muore perchè non è abituato agli zuccheri. Tutto ciò che portate dovete riportarlo: rispettate la natura».

Attenzione a ruscelli e torrenti: *«Non dovete bere l'acqua dei ruscelli pensando sia salubre – spiega Pincirolì –: non è così, non si sa mai».*

Prestare attenzione lungo i sentiri e chiamare il soccorso alpino solo *«in casi davvero disperati. In montagna una persona dev'essere in grado di affrontare gli imprevisti tenendo ben conto i suoi limiti. Se non è capace di arrangiarsi da solo, non deve andare in montagna. I soccorsi vanno chiamati solo in pericolo di vita».*

Per Pincirolì ci vuole solo «buon senso e logica. *Quindi, buona passeggiata e ricordatevi che il Cai Legnano è a vostra disposizione per dare informazioni e suggerimenti. La sede di via Roma è aperta la sera del martedì e del venerdì».*

This entry was posted on Wednesday, July 18th, 2018 at 2:10 pm and is filed under [Cronaca](#), [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.