

# Rapporto di convegno

**Alpinforum 2006**

**Montagna in estate  
responsabilità personale**

6. maggio 2006

APA - centro di formazione - Bolzano

*Berge erleben*



in collaborazione con:



con il sostegno di

Autonome  
Provinz  
Bozen-Südtirol



Provincia  
Autonoma di  
Bolzano-Alto Adige



© 2006

frontespizio-Layout: Georg Pardeller

coordinazione & organizzazione: Christian Kaufmann

traduzione: CAI-AA – [begorter@tin.it](mailto:begorter@tin.it)

foto: AVS-Archiv – Stefan Steinegger

editore

Alpenverein Südtirol - AVS, Vintlerdurchgang 16, 39100 Bozen

Tel. +39 0471 978141, Fax: +39 0471 980011

[office@alpenverein.it](mailto:office@alpenverein.it), [www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it)

# Progetto sentieri Alpenverein

Karin Leichter,  
coordinatrice del progetto sentieri AVS

---

L'Alto Adige vanta una rete di 18.000 km di sentieri segnalati. Da circa 140 anni l'Alpenverein si occupa della loro costruzione e manutenzione. Il trekking è negli ultimi anni un'attività molto di moda e rappresenta un fattore economico importante per l'economia dell'Alto Adige. I sentieri dotati di segnaletica costituiscono una base e un presupposto importante per lo sviluppo del turismo di montagna. L'AVS ha saputo rispondere a tale esigenza con un sistema di rilevazione digitale della rete di sentieri. Il progetto per un sistema di sentieri digitale è nato nel 2001 ed è stato il primo progetto di questo tipo a livello europeo per entità ed estensione. Il progetto è suddiviso in tre ambiti. Innanzitutto la rilevazione dei sentieri esistenti, che è strettamente correlata all'elaborazione di una direttiva unitaria per la definizione della segnaletica. Anello finale della catena è la creazione di un sistema informatico in grado di garantire la gestione e la trasmissione dei dati rilevati.

La rete di sentieri viene concepita nella sua integrità. I sentieri vengono misurati dai bassipiani fino alle cime più alte. Fondamentale è l'apporto dei vari enti responsabili per la manutenzione dei sentieri, capaci di fornire informazioni preziose ai fini del progetto. Grazie alla rilevazione dei dati è possibile riorganizzare la rete dei sentieri, posando nel contempo le basi per un'amministrazione adeguata di queste risorse. I dati rilevati consentono, ad esempio, di delimitare con maggiore rigore gli ambiti di competenza e rappresentano, di conseguenza, un ottimo punto di partenza per un dibattito a livello giuridico, in un settore, quello dei sentieri alpini, dove attualmente vige una situazione di estrema incertezza.

Il rilevamento dei dati viene fatto con l'utilizzo di un dispositivo GPS. Il sistema è studiato in modo tale da permettere inoltre l'inserimento di tutta una serie di informazioni aggiuntive riguardanti i sentieri. L'intero progetto richiederà anni di lavoro. Una volta effettuate le misurazioni necessarie, i dati vengono elaborati e vengono definiti i percorsi, le competenze e gli obiettivi. Tale revisione viene fatta con la collaborazione degli enti locali competenti.

I rilievi nella parte occidentale della provincia sono stati fatti nel corso del 2001 e 2002. Dopo di che sono stati aggiunti i dati relativi all'Alta Val Pusteria, alla Valle Aurina, alla Val Sarentino e alla Bassa Atesina. Nell'ultimo anno sono stati effettuati i rilievi in Val Badia, nonché a Brunico e dintorni, e si è cominciato con lo studio dell'Alta Valle Isarco (Wipptal). Le operazioni di misurazione dovrebbero concludersi nel 2006. L'elaborazione completa dei dati raccolti si protrarrà, tuttavia, fino alla fine del 2007.

Nell'ambito del progetto è stato sviluppato un sistema guida unitario che verrà successivamente applicato in modo tale da coprire tutto il territorio. Questo nuovo sistema guida verrà approvato a breve anche dagli enti provinciali competenti.

Il sistema informatico riunisce in sé due funzioni essenziali: la gestione e la trasmissione delle informazioni raccolte. La gestione è affidata ad un centro di coordinamento di esperti. Per la trasmissione dei dati verrà creato un portale

Internet accessibile a tutti. Gli enti preposti alla manutenzione dei sentieri avranno la possibilità di accedere ad una sezione protetta della homepage, all'interno della quale potranno inserire eventuali modifiche.

I dati raccolti vengono gestiti con l'ausilio di un programma appositamente ideato. Tutte le informazioni rilevanti vengono salvate all'interno di un database. Verrà creata una cartina digitale dell'Alto Adige che riporterà tutti i sentieri rilevati. Gli appassionati di trekking potranno quindi visualizzare i dati necessari per la pianificazione di percorsi individuali, oppure scegliere tra gli itinerari proposti sul sito.

Per i possessori di dispositivi GPS vi sarà anche la possibilità di scaricare interamente i percorsi tracciati. Elementi di animazione in volo e di rappresentazione tridimensionale renderanno più completa l'offerta. Qualora uno dei sentieri dovesse risultare impercorribile o danneggiato, saranno gli utenti stessi a segnalarlo tramite il portale.

I vantaggi di questo tipo di sistema: conservazione centralizzata dei dati e creazione di un network, gestione delle informazioni ottimizzata, attualità e garanzia di assistenza nel lungo periodo. In sintesi, maggiore sicurezza per i fruitori di sentieri.



# Montagna – natura – uomo

Martin Schöpf,

Direttore d'ufficio – Ispettorato forestale Bolzano 1

---

Cosa è cambiato nell'ambiente naturale dell'Alto Adige negli ultimi 500 anni? Nel Medioevo lo sfruttamento delle risorse naturali era di tipo estensivo. Le Alpi erano già abitate, ma fino al tardo Medioevo era in uso la pratica di utilizzare gli incendi per dissodare i terreni da destinare agli insediamenti. Il terreno e i suoli erano di proprietà dei feudatari. Le foreste rivestivano un ruolo di particolare importanza. Oggi si direbbe che facevano parte delle risorse strategiche. Sul territorio dell'Alto Adige si contavano molteplici miniere e saline. I contadini si spostavano attraverso i boschi senza provocare danni eccessivi e gestivano le malghe poste sopra il limite del bosco. Già all'epoca il limite del bosco venne spostato artificialmente verso valle con incendi boschivi mirati. Raramente la presenza dell'uomo si estendeva alla fascia compresa tra i 2.000 e 2.500 metri. Di conseguenza, circa il 40 per cento del territorio rimaneva pressoché incontaminato. Lo sfruttamento del bosco era legato alla necessità di rifornire di legna un vasto numero di miniere e di fonderie. I disboscamenti di ampie zone con superfici che raggiungevano i cento ettari erano all'ordine del giorno. Le colate detritiche provocate dall'erosione non venivano considerate un problema, in quanto le poche case isoalte e i centri abitati erano posti su luoghi sicuri. All'inizio del XVI secolo gli ordinamenti forestali emanati da Ferdinando II posero fine a questo sfruttamento selvaggio delle risorse e degli ambienti forestali con l'introduzione di norme molto severe. Lo spirito che animava tale intento non era legato alla salvaguardia dell'ambiente, bensì al desiderio di assicurarsi il controllo dei beni forestali e l'approvvigionamento di legname. A quei tempi l'uomo temeva l'ambiente naturale, ancora pieno di insidie, e lo avvicinava solo per questioni di necessità economica.

Alcuni secoli dopo, all'epoca della rivoluzione francese, con la nascita del realismo e del naturalismo, l'atteggiamento dell'uomo cambia e si delinea un interesse sempre maggiore verso la natura.

Circa 150 anni fa furono gli inglesi a cimentarsi nelle prime scalate delle Alpi e a dedicarsi allo studio degli ambienti di montagna. Le infrastrutture erano ancora inesistenti, sopra al limite del bosco non vi erano che lande selvagge. Le ascensioni erano molto faticose e venivano affrontate come delle vere e proprie spedizioni. Queste esplorazioni richiedevano l'impiego di portatori e guide locali, che per la prima volta si avventuravano alla scoperta della montagna. Così nasceva il turismo alpino. Verso la metà del XIX secolo le vie di comunicazione che univano il territorio alpino conobbero un ulteriore sviluppo, ad esempio con la costruzione della ferrovia del Brennero. All'improvviso anche gli abitanti dei centri urbani avevano facile accesso alle zone alpine. Sulla scia di tale sviluppo turistico vennero edificati una serie di grand hotel di lusso, nei quali alloggiavano i rappresentanti dell'alta società dell'epoca. In contemporanea nasceva in Alto Adige il turismo termale e dei bagni. I cosiddetti "Bauernbadlen" (bagni contadini) erano rivolti principalmente alle esigenze della popolazione locale, che per il resto non traeva grossi vantaggi dall'ondata di sviluppo turistico della regione, essendo gli hotel per la maggior parte di proprietà di grosse società con

sede a Vienna o in altre città.

L'attività turistica si limitava alla stagione estiva, in inverno l'ambiente naturale restava abbandonato. Gli effetti sull'ambiente erano concentrati in un breve periodo dell'anno.

Gli eventi della prima guerra mondiale portarono alla creazione di nuove infrastrutture e allo sviluppo di nuove tecnologie. Furono costruite, ad esempio, le ferrovie di Dobbiaco, della Val di Non e della Val Gardena, oltre ad un numero infinito di strade. Realizzate inizialmente per scopi bellici, al termine della guerra conobbero anche utilizzi civili. Per fare un esempio di nuove tecnologie prodotte in quegli anni è sufficiente citare la funivia o l'automobile.

Unitamente al sorgere di infrastrutture migliori, la comparsa dell'automobile segnò l'apertura di nuovi orizzonti nel vero senso del termine. Anche lo sci alpino ebbe una notevole diffusione durante la prima guerra mondiale, grazie all'introduzione di attrezzature più moderne, e la sua pratica si diffuse in vasti strati della popolazione. Importante fu anche la consapevolezza raggiunta durante il conflitto che anche sopra il limite del bosco, in inverno, esistono le condizioni non solo per la sopravvivenza dell'uomo, ma per una vita attiva. Lo sfruttamento dell'ambiente alpino si intensificò nel periodo precedente la seconda guerra mondiale. Alcune località come Solda, Cortina d'Ampezzo o Dobbiaco erano già indirizzate verso uno sviluppo intensivo dell'attività turistica e videro la costruzione di rifugi, di sentieri attrezzati e di vie ferrate. Negli stessi anni vengono stampate cartine e guide ai sentieri e alle vie ferrate. In breve: quello che era un turismo d'élite si stava trasformando in turismo di massa. Era cambiata la percezione del tempo libero. Fu introdotto un concetto nuovo: quello delle ferie. Tutto questo contribuì alla crescita del turismo di massa in Alto Adige, che divenne ben presto un settore rilevante dell'economia, mentre l'agricoltura e la silvicoltura rimasero pressoché allo stesso livello, caratterizzato da uno sviluppo di tipo sostenibile ed estensivo, con vasto impiego di mano d'opera manuale.

Gli anni '60 segnano una svolta nel settore del turismo. Partendo dalle zone di Oltradige, Val Gardena e Val Badia, gli imprenditori locali avviano dei progetti di riorganizzazione radicale che comprendono l'ampliamento delle strutture ricettive esistenti o la costruzione di nuove. Vengono realizzati grossi e moderni impianti di risalita per gli sport invernali. Si scatena una corsa al guadagno che continua a tutt'oggi. Lo sviluppo a scapito dell'ambiente viene descritto come un passo avanti in termini di quantità o qualità e giustificato dalla necessità di completare o migliorare l'offerta turistica.

Negli anni '70 lo sviluppo del turismo si articola in maniera differente per le località di soggiorno estive ed invernali.

Mentre il turismo estivo ha, per le sue caratteristiche, un'incidenza minore sull'ambiente naturale, quello invernale produce effetti di gran lunga più devastanti. Impianti di risalita, piste, sistemi di innevamento artificiale hanno un impatto ambientale pesante in termini di consumo di risorse, paesaggio ed energia.

Nel 1960 si contavano in Alto Adige 173 impianti di risalita con una capacità di trasporto di 35.000 persone all'ora. Nel 2003 gli impianti erano diventati 377, con una portata di 460.000 persone. La superficie adibita a piste da sci ha raggiunto nel 2004 un totale di 3.880 ettari.

Dopo il 1960 la meccanizzazione ha aperto la strada ad un mutamento sostanziale dell'ambiente naturale. La morfologia del territorio è stata adattata all'uso economico con interventi di spianamento, bonifica e costruzione stradale, resi possibili dall'impiego di macchinari moderni. Queste operazioni hanno prodotto un cambiamento persistente dell'ambiente naturale. La migrazione della mano d'opera dalla campagna verso i centri industriali ha rafforzato questa

tendenza.

Con gli anni '70 si chiude in Alto Adige l'epoca dell'agricoltura estensiva e rispettosa del paesaggio. Motivi economici spingono i contadini a trasformare i propri appezzamenti in monoculture a sfruttamento intensivo.

Contributi massicci da parte delle istituzioni pubbliche hanno agevolato questo sviluppo. Ai contadini non restava altra scelta. Per poter mantenere il loro standard di vita erano costretti a produrre di più. Ancora oggi la qualità che caratterizza i prodotti di montagna non viene apprezzata e retribuita in maniera adeguata. Le conseguenze sono state la contaminazione delle acque di falda, la riduzione della fertilità dei suoli e della capacità riproduttiva delle specie animali, il fuoco batterico e malattie analoghe nella frutticoltura. Una qualità della vita inferiore e più stress per i contadini. Gli ingenti contributi hanno prodotto più vantaggi per l'economia e l'indotto che per gli agricoltori stessi, favorendo le imprese di costruzione, i commercianti di mangimi e di macchinari. Le aziende agricole potevano aumentare il fatturato, senza che questo portasse ad un incremento del ricavato.

Un processo analogo si è avuto nel settore forestale. Gli ottimi prezzi per il legname negli anni '60, unitamente a una forza lavoro a basso costo, avevano reso lo sfruttamento del bosco un affare redditizio. Stando ai dati, il rapporto tra il ricavato e i costi negli anni '60 era di 1 a 10. Oggi il rapporto è di 1 a 3. La realizzazione della rete viaria, iniziata all'epoca, è oggi praticamente completata, con 9.000 chilometri di strade forestali. L'allacciamento viario, necessario per incrementare l'efficacia dello sfruttamento delle risorse boschive, è stato fortemente promosso, nonostante le contestazioni mosse negli anni '80 dalle associazioni ambientaliste e dall'AVS.

Malgrado l'ampia rete viaria, oggi il legno viene utilizzato meno rispetto a 20 anni fa. Le superfici boschive e la biomassa forestale continuano a crescere in tutto l'Alto Adige. Gli alberi che vengono abbattuti sono un numero nettamente inferiore rispetto alla ricrescita. Tale trend è destinato a salire come conseguenza dei processi di globalizzazione, che rendono più conveniente importare il legname dall'estero che produrlo sul territorio.

In questo modo le strade forestali sono diventate per cause collaterali un'infrastruttura preziosa per il turismo. Attualmente vengono utilizzate non tanto per lo sfruttamento economico delle superfici boschive, quanto come vie d'accesso ad un ambiente naturale che si presta ad attività ricreative e del tempo libero. Dagli anni '80 in poi si è diffusa anche tra gli agricoltori la convinzione che il turismo potesse essere fonte di ottimi guadagni, senza peraltro richiedere una preparazione specifica o grossi investimenti. Il passo da agricoltore ad imprenditore del turismo è stato breve. Ebbe inizio con l'affitto di camere e locali all'interno delle case contadine, da lì molti agricoltori si decisero a compiere il grande salto fino a diventare veri e propri albergatori. Altri hanno visto il turismo come una possibilità di guadagno supplementare, da affiancare alla tradizionale attività agricola. Le vacanze in agriturismo o le malghe con servizio di ristorazione sono ormai una parte integrante dell'offerta turistica altoatesina e costituiscono un elemento di attrazione fondamentale per il settore.

Le aziende agricole di una certa dimensione si sono astenute dalle iniziative legate all'attività di promozione turistica, e tuttavia sono allettate dalla possibilità di trarne profitto. Dai possessori dei terreni viene mossa la richiesta di risarcimento per l'utilizzo dell'ambiente naturale, di fatto loro legittima proprietà. Poiché tuttavia la riscossione di una tassa sull'utilizzo del territorio da parte dei singoli escursionisti, o dagli appassionati di mountain bike e nordic walking, presenta delle notevoli difficoltà, cosa propongono come alternativa? Quella di stabilire un finanziamento da parte dell'intera comunità, richiesta supportata di volta in volta da argomentazioni più o meno plausibili e da riferimenti alla

responsabilità in caso di incidenti, costi di manutenzione o limitazioni d'uso. Siamo costretti ad ammettere nostro malgrado che tutti sono interessati ad uno sfruttamento gratuito dell'ambiente naturale. Ma se nel passato la funzione economica dell'ambiente naturale aveva generato una serie di altre funzioni quale la funzione di tutela e di ricreazione per l'intera comunità, al giorno d'oggi questo non è più possibile a causa dei proventi troppo bassi. L'ambiente naturale, che una volta era fonte di risorse, si è trasformato esso stesso in una risorsa da sfruttare, nella base economica per tutta una serie di attività produttive e di settori dell'economia. Una giusta compensazione per il suo mantenimento mi pare giustificata. Anche la rinuncia allo sviluppo di attività nelle zone di elevato valore ambientale andrebbe discussa ed attuata.

I promotori ed esercenti di attività legate all'ambiente naturale devono prendere coscienza di questo tipo di problematica. Devono educare la propria clientela al rispetto, esortarla a riconoscere il valore delle risorse naturali e a prestare attenzione ai rischi legati al loro sfruttamento.

L'Alpenverein può offrire il suo contributo in tal senso. Ad esempio rimuovendo una ferrata, cancellando la segnaletica o eliminando una strada forestale dal programma di escursioni con le ciaspole, se questa attraversa una zona prescelta dalle specie selvatiche per la sosta invernale. Servono interventi di incanalamento dei flussi turistici. L'esperienza mostra che circa il 90% dei fruitori delle aree naturali può essere indirizzato su percorsi predefiniti, se si riesce a catturare la loro attenzione con proposte interessanti. Un bel sentiero è un'attrazione, un sentiero brutto spinge la gente a cercarsi delle alternative. Una cosa è chiara: il paesaggio delle Alpi sta vivendo delle mutazioni importanti. L'intensificazione dello sfruttamento turistico, il cambiamento climatico, la riorganizzazione strutturali a livello regionale, la dispersione degli insediamenti e la riduzione degli abitanti nelle valli laterali e nelle zone di periferia non raggiunte dallo sviluppo turistico. L'economia turistica locale deve affrontare la sfida dell'innovazione, se vuole riuscire a contrastare la concorrenza delle destinazioni a basso costo. Quale sarà il futuro del territorio alpino? I ricercatori dello "Zukunftsbüro" di Vienna hanno pronosticato per il 2020 tre possibili scenari.

Scenario numero uno: Cool Mountain.

La popolazione dell'Europa è invecchiata notevolmente, le persone che dall'Europa Centrale si recano nelle Alpi e vi trascorrono le ferie sono in costante diminuzione. I nuovi visitatori arrivano dall'Europa dell'Est e dai paesi asiatici. Voli aerei provenienti dall'Asia trasportano in Alto Adige masse di turisti che vi trascorrono le vacanze invernali ed estive. Le località si differenziano sempre di più, i piccoli centri perdono importanza, lasciando il posto ad alcuni "punti caldi". La montagna viene vista come un'attrazione anche nella stagione estiva, da vivere con spirito di avventura grazie a scenari ed effetti teatrali. Tecniche particolari permettono di provocare valanghe e cadute di massi artificiali. Oppure si può pensare a dei rally sui ghiacciai. O a qualcosa di più soft: un piccolo torneo di golf? Il mutamento climatico potrebbe non essere così male come si teme. Un aumento della temperatura di 1,5 gradi centigradi potrebbe portare ad un incremento del turismo estivo, poiché i turisti sceglierebbero il fresco delle zone alpine.

Scenario numero due: Alpine Wellness.

La montagna viene proposta come una fonte di eterna giovinezza per una società composta sempre più da anziani. Si creano le condizioni per uno sviluppo incisivo del turismo della salute, con un incremento notevole delle attività sportive più rilassate, come l'escursionismo, l'equitazione, le passeggiate con le ciaspole e lo sci di fondo nella stagione invernale. La montagna si fa più comoda per adattarsi alle esigenze di un pubblico che invecchia. Nei punti panoramici, ad esempio, vengono installate delle scale mobili e dei nastri trasportatori, le seggiovie



vengono dotate di riscaldamento, sugli impianti di risalita fanno la loro comparsa i “maggiordomi delle piste”, che aiutano le persone a portare gli sci e ad indossarli. L’ambiente naturale alpino diverrà nel XXI secolo fonte di energia spirituale.

Scenario numero tre

Le mutazioni climatiche portano ad un aumento della temperatura di tre gradi centigradi. Di conseguenza si verificano tempeste devastanti, periodi di siccità che investono l’intera zona del Mediterraneo, alluvioni a nord delle Alpi. Lo strato di “permafrost” sulle Alpi si riduce fino a scomparire in alcuni punti, la caduta di detriti è all’ordine del giorno. I pericoli ambientali mettono l’Alto Adige in condizioni di allerta permanente, con conseguenze catastrofiche per l’economia. Le alluvioni e le grandinate costituiscono una minaccia per la frutticoltura che perde il 30% delle esportazioni. Il settore turistico crolla a causa della mancanza di neve e dei pericoli ambientali. Le vie di comunicazione restano interrotte per lunghi periodi e la sosta sul territorio alpino diventa semplicemente troppo pericolosa per i turisti. Questa situazione provoca problemi economici ed un alto tasso di disoccupazione, con conseguente crescita delle tensioni sociali.

Grazie a Dio quelli descritti sono solo scenari ipotetici. Non siamo in grado di stabilire quale sarà il futuro. Una cosa possiamo fare: cambiare rotta finché siamo in tempo.

# Diritto di passaggio pedonale e questioni d'assicurazione in montagna

Hubert Mayrl, referente alpinistico del AVS

Siegfried Rinner, direttore del Bauernbund

Hubert Mayrl e Siegfried Rinner prendono posizione sul tema diritto di passaggio pedonale e rispondono a tutte le domande fatte dal pubblico. Loro sostituiscono la relazione di Cuno Tarfusser, procuratore di stato a Bolzano.

---

## *Presenza di posizione di Hubert Mayrl:*

Oltre ai sentieri percorribili a piedi esistono già da tempo anche dei sentieri per biciclette, ad esempio nelle valli. L'uso di queste piste ciclabili è regolato dalla legge, mentre la rete di percorsi pedonali nonché l'utilizzo dei tracciati percorribili sia a piedi che in bicicletta resta una zona grigia dai contorni non ben definiti. Le strade forestali sono da considerare alla stregua dei sentieri, anche lì manca una figura preposta alla gestione e alla manutenzione, a differenza di quello che accade per le piste ciclabili ufficiali, dove il compito della gestione spetta alle comunità comprensoriali. Le regole che disciplinano il traffico sulle ciclabili prevedono norme molto chiare per quanto riguarda la responsabilità civile. In caso di incidenti è infatti la comunità comprensoriale competente che è tenuta a rispondere nei confronti della parte lesa. Ed è sempre la comunità comprensoriale che si fa carico delle richieste di risarcimento o di eventuali denunce. Se un ciclista che ha subito un incidente sulla pista ciclabile decidesse di rivalersi sul proprietario del terreno, quest'ultimo avrebbe diritto di girare l'accusa alla comunità comprensoriale, che a sua volta non potrebbe sottrarsi alla denuncia presentata.

Il problema dei sentieri è che molto spesso, oltre che dagli escursionisti, vengono utilizzati dagli appassionati di mountain bike. Un ciclista solo non costituirebbe un problema, ma spesso si tratta di comitive di più persone, talvolta numerose, che si riversano sui sentieri con le loro mountain bike. Proprio tra questi gruppi capitano a volte alcuni ciclisti poco disciplinati che assumono comportamenti sconsiderati e irrispettosi del prossimo.

Gli appassionati di mountain bike si concentrano sui sentieri della regione più battuti dagli escursionisti. Può succedere che qualcuno scelga di salire in bicicletta sullo Sciliar, ma è sicuramente un'eccezione. I sentieri come quelli che ci sono ad esempio sull'Alpe di Siusi vengono utilizzati sia dagli escursionisti che dai trattori, dalle biciclette e da molti altri mezzi. La mancanza di disciplina può avere conseguenze anche gravi.

L'atteggiamento scelto dall'Alpenverein rispetto a questa situazione è quello di adottare il minor numero di divieti possibile, se non altro per il fatto che un presidio del territorio si scontrerebbe con delle difficoltà oggettive. Vorremmo poter godere delle bellezze naturali come facevano i nostri padri, anche se all'epoca non esistevano problemi che ci troviamo ad affrontare oggi. Siamo anche consapevoli del fatto che i proprietari dei terreni sono talvolta limitati nella possibilità di libero accesso ai propri sentieri, in quanto utilizzati da escursionisti o

ciclisti. In Alto Adige sono numerose le associazioni che si occupano della manutenzione di questi sentieri. In primo luogo l'Alpenverein. Ma anche il CAI, le pro loco e nelle valli l'LBS svolgono questo tipo di mansioni. In alcune circostanze la cura dei sentieri è affidata interamente ai privati, se direttamente interessati: è il caso dei sentieri che portano ai rifugi.

La proprietà e la manutenzione presuppongono anche una responsabilità. Un sentiero non può essere trascurato. Se per una mancata manutenzione dovesse succedere un incidente il gestore o il proprietario del sentiero possono essere chiamati a rispondere in giudizio e condannati al risarcimento dei danni.

Sappiamo che alcuni comuni vorrebbero ufficializzare gli itinerari percorribili con mountain bike, inserendo i tracciati in apposite cartine. I proprietari dei terreni attraversati da tali percorsi avrebbero quindi diritto ad un indennizzo in denaro. Le perplessità dell'Alpenverein in tal senso riguardano principalmente i costi burocratici di una simile operazione. È molto probabile che un tracciato lungo un chilometro attraversi i terreni di proprietà di 30 persone differenti, il guadagno per il singolo sarebbe minimo, mentre i costi amministrativi per l'assegnazione di queste somme di denaro sarebbero spropositati.

E non è tutto: se non si stipulano dei contratti con i proprietari dei terreni, la responsabilità legale rimane comunque a carico di questi ultimi. Solo nel caso di un contratto di locazione o di affitto o con l'introduzione di una legge provinciale in tal senso, i proprietari dei terreni potrebbero essere sollevati dalla loro responsabilità.

Ciò significa che pagando un indennizzo non si cancella il problema della responsabilità.

Precedenti dimostrano che anche quando il proprietario del terreno viene prosciolto dall'accusa spesso viene comunque condannato a pagare le spese legali.

Vista in quest'ottica, è comprensibile perché alcuni proprietari si dichiarano contrari al passaggio di sentieri o piste ciclabili sui propri terreni.

#### *Presa di posizione di Siegfried Rinner:*

Ritengo che le posizioni del Bauernbund e dell'Alpenverein in materia di legislazione dei sentieri non siano così divergenti come alcuni vorrebbero credere. La nostra preoccupazione – per altro comprensibile – è quella di consentire al contadino di lavorare la terra. Ossia di usufruire della natura, così come può farlo un escursionista o un ciclista. Lo sfruttamento estremo della natura da parte di questi ultimi limita l'agricoltore nel libero svolgimento della propria attività. Si tratta quindi di riconoscere un indennizzo adeguato per chi subisce una limitazione. Questa è la richiesta che viene fatta dal Bauernbund.

Ed è su questo punto che le posizioni di Bauernbund e dell'AVS divergono. Soprattutto in materia di responsabilità ritengo vi sia unanimità nell'affermare che un agricoltore che mette il proprio terreno a disposizione di terzi non può accollarsi anche l'onere del risarcimento dei danni.

Esistono già delle proposte di soluzione al problema, come quella, ad esempio, di introdurre una legge che indichi la Provincia Autonoma di Bolzano come gestore dei sentieri, attribuendole anche le responsabilità.

Tornando al discorso degli indennizzi: si tratta solamente di operare una giusta compensazione nei confronti degli agricoltori per gli oneri derivanti dall'utilizzo dei sentieri. Il pagamento degli indennizzi comporta sicuramente una spesa amministrativa, che tuttavia potrebbe essere ridotta se questi pagamenti venissero effettuati ad esempio su base quinquennale anziché annua.

Il Bauernbund ha anche il compito di informare gli agricoltori sulle esigenze delle

persone intenzionate a godere dell'ambiente naturale. Lo scambio non deve seguire un'unica direzione. Il Bauernbund è consapevole del ruolo che gli spetta e si impegnerà ad educare gli agricoltori al rispetto dei bisogni di chi si reca nella natura per la propria ricreazione.

# Pericoli meteorologici in estate

Karl Gabl,  
meteorologo e guida alpina, Innsbruck

---

Partiamo da un esempio pratico: lo scorso 30 aprile noi meteorologi abbiamo fatto una previsione del tempo sbagliata, che ha indotto voi come consumatori a mettere a rischio l'attività di un rifugio alpino. A metà della settimana precedente quel 30 aprile era stato annunciato l'arrivo di un fronte. Di conseguenza, un gruppo di 140 persone ha cancellato un'escursione ad un rifugio nelle Alpi dello Stubai in programma per il fine settimana. La domenica successiva il tempo nelle Alpi dello Stubai è stato bello per tutto il giorno. Il gestore del rifugio ha subito una perdita di decine di migliaia di Euro, con grande disappunto dello stesso. Gli escursionisti, agendo sotto la propria responsabilità, hanno deliberatamente causato un danno economico al gestore del rifugio.

Non siamo ancora in grado di fare delle previsioni meteo esatte al 100% con quattro giorni di anticipo. Ma improvvisi rovesciamenti del tempo come quelli descritti a volte dai giornali non sono più una minaccia. Gli esperti riescono a predire con sicurezza tali fenomeni. Gli sbalzi di temperatura di dieci gradi possono essere efficacemente pronosticati con l'aiuto di modelli matematici elaborati dai computer, e le informazioni possono essere rese pubbliche. Purtroppo non sempre gli escursionisti agiscono in modo responsabile. Un esempio dell'estate scorsa: un fronte freddo stava interessando l'Europa Occidentale, tutte le previsioni segnalavano l'arrivo di temporali. Non solo sulle Alpi Occidentali, ma anche su quelle Orientali. L'amara constatazione che si fa sempre in questi casi è che ogni volta che viene emanata una previsione di questo genere, le unità di soccorso alpino sono chiamate al massimo impegno. Non importa se sul Großglockner o sul massiccio della Zugspitze. Anche nel caso sopra indicato gli uomini del soccorso alpino sono stati chiamati a trarre in salvo dei turisti stranieri. Responsabilità vuol dire anche consultare tre o quattro volte le previsioni meteo prima di compiere un'ascensione in montagna nel fine settimana e confrontarle con le condizioni del tempo rilevate sul posto.

La durata di una previsione è molto difficile da stabilire. Spesso le formazioni temporalesche si manifestano prima dell'arrivo del fronte freddo vero e proprio, provocando forti temporali alcune ore prima che sopraggiunga il fronte. In molti casi l'arrivo del fronte viene rallentato dall'azione ritardante del föhn – situazione tipica del Nord Tirolo o della valle Aurina. In estate si può partire dal presupposto che l'avvicinamento di un fronte freddo è sempre correlato a fenomeni di carattere temporalesco.

Un pericolo meno considerato sono le cosiddette valanghe estive. Non sono pochi gli incidenti legati alla caduta di valanghe che si verificano nel periodo compreso tra fine maggio e fine novembre. Proprio in questo periodo nel corso degli anni sono state registrate centinaia di valanghe e 300 vittime. Circa il 20 per cento delle morti per valanga avviene nella stagione estiva. Rispetto agli incidenti che si verificano in inverno, le valanghe estive provocano più morti. Formata da una neve molto bagnata, la valanga estiva non solo può provocare la morte per soffocamento, ma può produrre gravi lesioni dovute alle forze meccaniche che si scatenano quando la neve si distacca dalle pareti rocciose.



Il tempo in cui avviene la caduta di una valanga dipende anche nella stagione estiva dall'aumento della temperatura e dall'irraggiamento solare durante il giorno. Oltre al 50 per cento delle valanghe si distaccano attorno a mezzogiorno. La percentuale di caduta minore si registra nella seconda metà della notte, anche se il pericolo di valanghe non è da escludere nemmeno nelle tarde ore notturne. Ogni qual volta l'aumento della temperatura genera flussi di acqua che scorrendo lubrificano la roccia o il ghiaccio sottostante il manto nevoso, si creano le condizioni ideali per il distacco della tipica valanga di neve bagnata. Dal punto di vista statistico il 90 per cento delle valanghe estive è rappresentato da valanghe a debole coesione formate da neve bagnata e solo il dieci per cento è formato da lastroni di neve asciutta. Un rapporto esattamente inverso a quello che si registra nei mesi invernali più freddi.

Condizioni meteorologiche caratterizzate da un afflusso di aria calda favoriscono la formazione di valanghe di neve bagnata. Afflusso di aria calda significa che lo zero termico è a quote molto alte. Diciamo che se la soglia dello zero termico si trova sulla quota della cima o al di sopra di questa, è meglio astenersi da un'escursione sui ghiacci. Un altro fattore importante oltre alla temperatura sono le precipitazioni. La pioggia e l'alto tasso di umidità dell'aria impediscono il consolidamento del manto nevoso durante la notte e possono contribuire a scatenare una valanga.

La caduta di valanghe formate da lastroni di neve asciutta viene regolata dagli stessi fenomeni sia in estate che in inverno.

Anche il surriscaldamento del clima sta diventando un pericolo reale. Negli ultimi anni si sono registrati due incidenti mortali provocati da un distacco di massi dovuto al surriscaldamento. Cadendo, i massi hanno colpito le persone che si trovavano sul ghiacciaio.

Un altro incidente si è avuto nel canale Pallavicini, che non è più praticabile nella stagione estiva, così come la parete nord della Königsspitze a causa dello scioglimento dello strato di ghiaccio nella parte inferiore. Un blocco di roccia si è staccato sopra le teste degli alpinisti impegnati nella scalata, ferendo mortalmente uno di loro. Si possono prevedere casi del genere? Se si dà uno sguardo all'andamento delle temperature nei giorni precedenti l'incidente – con gli strumenti moderni siamo in grado di ricostruire la temperatura in quasi tutti i punti del territorio austriaco – allora si deve riconoscere che le temperature che si registravano già da giorni a quella quota erano al di sopra dello zero. Era quindi pericoloso risalire il canale in quelle condizioni.

Passiamo ai temporali. Stando alle osservazioni fatte dagli esperti dell'aeroporto di Innsbruck, il numero di temporali è cresciuto del 15 per cento. Il surriscaldamento dell'atmosfera determina una più elevata concentrazione di energia che scatena temporali più frequenti e di maggiore intensità. Il numero più alto di temporali si verifica nel mese di luglio, soprattutto nella zona delle Dolomiti. Nell'osservazione del tempo è possibile affidarsi alle percezioni soggettive. Considerate il tempo attraverso le emozioni che trasmette, non abbiate paura di esprimere giudizi istintivi. Una classica nuvola temporalesca ha alcune decine di chilometri di distanza orizzontale. Significative sono le forti correnti ascendenti. L'aria al suolo può essere portata fino a 15 chilometri di altezza. È inoltre necessario che la temperatura in quota raggiunga i meno 40 gradi, poiché l'acqua è presente nell'atmosfera in forma liquida fino a -39 °C. In genere vale la regola: maggiore è la forza ascensionale all'interno della nuvola e maggiore è il diametro che possono raggiungere i chicchi di grandine.

I temporali possono essere classificati in base a criteri differenti.

Temporali delle masse d'aria: temporali di calore, temporali ortografici, la montagna stessa può causare l'instabilità delle masse d'aria.

Temporali legati ai fronti atmosferici: qualsiasi fronte, freddo o caldo che sia, può

scatenare in estate fenomeni temporaleschi.

Temporali lineari, prodotti dalle linee di raffiche di vento che precedono un fronte freddo. Sono estremamente pericolosi e stando ad una stima sono quelli che mietono il maggior numero di vittime sul territorio austriaco.

Semplificando possiamo distinguere tra temporali di calore e temporali legati ai fronti atmosferici.

I temporali di calore si verificano nei mesi caldi dell'anno, da maggio a settembre, normalmente di giorno: il sole deve aver prodotto il sufficiente riscaldamento dell'aria. Causa principale: l'irraggiamento e l'alto tasso di umidità dell'aria. Tipico del temporale di calore è la scomparsa delle nuvole verso sera, che lasciano spazio ad ampie schiarite e al ritorno del bel tempo già la mattina successiva, tale da permettere la ripresa delle escursioni. E se la massa d'aria non cambia, il gioco ricomincia da capo.

I temporali legati ai fronti atmosferici si possono verificare nell'arco di tutto l'anno, sia di giorno che di notte. La causa principale sono i fronti atmosferici, all'interno dei quali si sviluppano processi dinamici di notevole portata, che rendono l'aria estremamente instabile. Dopo un temporale di questo tipo si registra spesso un brusco cambiamento di tempo accompagnato dall'ingresso di aria fredda, che può durare anche alcuni giorni. In Alto Adige il passaggio di fronti si risolve normalmente in poche ore, dopo di che ritorna il bel tempo.

Il meteorologo non può sollevare l'alpinista dalle proprie responsabilità, non siamo ad esempio in grado di stabilire con certezza dove cadrà la grandine o il fulmine. Possiamo solo fornire delle informazioni. Spesso in estate si sente usare il termine "campo di pressione livellato", che sta semplicemente a significare che le differenze di pressione sono poco pronunciate. Si potrebbe immaginare l'Europa come un contenitore pieno d'acqua posizionato sopra ad una fonte di calore. Sappiamo con certezza che prima o poi le bolle d'aria saliranno verso l'alto, ma non siamo in grado di stabilire con precisione dove e quando. Questa è esattamente la situazione nella quale si trova il meteorologo. Sa che il riscaldamento diurno porterà all'insorgere di un temporale prima di sera, ma non sa né quando, né dove. Gli alpinisti si avvalgono dei consigli dei meteorologi, ma sono responsabili in prima persona di un'adeguata valutazione delle condizioni meteo sul posto.

Sulla falsa riga dei metodi utilizzati per evitare le valanghe, ho sviluppato un sistema che può essere applicato per i temporali. Il mio metodo non si chiama "stop or go", ma "up or down". Posso proseguire fino alla cima o è il caso di tornare indietro? Nel caso delle valanghe si osserva principalmente l'inclinazione del pendio, in quello dei temporali il numero di lampi. Quando si ha il maggior numero di lampi? In quasi tutti i gruppi montuosi, il maggior numero di lampi si registra verso le cinque del pomeriggio. Il numero più alto di decessi causati da fulmini si ha però verso mezzogiorno, quando gli alpinisti sono ancora in montagna. L'alzarsi e partire presto per le gite in montagna è dunque una pratica più che giustificata.

Nelle Dolomiti si ha un altro culmine di caduta dei fulmini durante la notte. Il mese nel quale i fulmini sono più frequenti è luglio. In quel periodo nella zona circostante la Marmolada si registrano ad esempio circa 5.000 fulmini.

Importante è anche la posizione degli arti, ovvero la distanza tra le estremità. Più la distanza è grande, maggiore è il rischio di essere colpiti da un fulmine. È quindi più probabile che un fulmine colpisca una mucca che un uomo che è fermo.

Purtroppo gli alpinisti che si trovano su una ferrata corrono gli stessi rischi di una mucca, poiché la distanza tra mani e piedi è maggiore. Precauzioni in caso di pericolo di fulmini: ridurre la distanza tra gli arti, sedere su una superficie asciutta, evitare le ferrate, allacciare la corda dell'imbrago sotto al livello del cuore. Se si è in tenda sdraiarsi sul suolo e tenersi a distanza dai paletti piantati

nel terreno. La scelta del posto dove montare una tenda può essere importante. Se possibile evitare cocuzzoli e margini, anche se offrono un panorama migliore. Mai cercare riparo nel bosco sotto l'albero più grande.

Da non trascurare la pianificazione di un'escursione. Tempo: condizioni meteo, previsioni; territorio: verificare le possibilità di interruzione e le scorciatoie; partecipanti: programmazione dei tempi, attrezzatura. Attenzione in caso di percorsi su sentieri molto battuti, dove il numero di escursionisti è notevole, la programmazione del tempo si rivela inefficace, i tempi di percorrenza sono impossibili da calcolare. Osservare con attenzione le condizioni del tempo durante tutta l'escursione. All'avvicinarsi di un temporale è opportuno tornare sui propri passi.

Quando si indossa un imbrago è importante essere ben assicurati, perché anche quando la scarica del fulmine non risulta letale, perdendo i sensi si rischia di precipitare verso il basso. Attenzione anche alla scelta del posto dove cercare riparo. In Austria il 20 per cento delle vittime di fulmini muore nei rifugi non dotati di sistemi di protezione idonei.

Alpinismo sicuro anche in estate? Direi di sì, se ci si fa carico delle proprie responsabilità e si presta ascolto ai consigli dei meteorologi.

# La ricerca di natura: nostalgia di origini

Martin Schwiersch,  
psicologo e pedagogo dell'esperienza, Pfronten / D

---

Molti degli aspetti che l'uomo ricerca e trova nella natura sono legati alle nostre origini, all'essenza della natura. Il titolo che ho voluto dare a questo intervento è ovviamente romantico, ma chi si avvicina alla natura tende a farsi prendere dal romanticismo. La natura è indifferente ai nostri sentimenti, ma non indifferente è l'atteggiamento che noi assumiamo nei suoi confronti.

Perché l'uomo si spinge verso la natura e cosa ne ricava? Cos'è dopotutto la natura? Quale è la natura che cerchiamo di avvicinare? Esiste qualcosa che sia al di fuori della natura? Sono domande che ruotano attorno ad un dilemma filosofico, perché in sostanza ogni cosa è natura, anche la chimica.

Al giorno d'oggi si cerca di limitare il concetto di natura a determinati aspetti. Questo è natura e questo non lo è. Cosa è allora per noi oggi la natura? Ciò che appare come non prodotto dall'uomo agli occhi di chi osserva. Ciò che è incontaminato dall'uomo. Paesaggi che non recano segni dell'azione dell'uomo, o dove tali segni sono appena visibili. Questa è la natura che desideriamo e che ci attrae. Con l'aggiunta di alcune caratteristiche specifiche. Deve essere varia. Ambienti estremi, come quello del deserto, delle lande coperte di ghiacci, delle profondità marine fanno anche essi parte della natura, ma non di quella natura della quale sentiamo il bisogno e il desiderio. Manca il verde. Il verde ha un effetto calmante, come dimostrano alcune ricerche scientifiche. Anche l'acqua ha proprietà rilassanti. Questi sono aspetti sostanziali della natura.

La nostra percezione della natura è positiva se soddisfa le nostre aspettative. Il desiderio di immergerci nella natura presuppone un ambiente che non sia ostile. È sottinteso che deve esserci ossigeno sufficiente, che il posto non deve essere troppo lontano da insediamenti umani, ma facile da raggiungere o da abbandonare, il paesaggio non deve essere troppo aspro e la temperatura gradevole. È chiaro quindi che quello che abbiamo in mente quando parliamo di natura non è che una piccolissima parte dell'ambiente naturale. È un concetto che ha più a che vedere con gli esseri umani che con la natura in sé. Abbiamo bisogno di un determinato tipo di ambiente naturale per sentirci a nostro agio, perché siamo noi esseri umani ad essere fatti in un certo modo. La natura in sé non viene considerata. Se si analizza il campo semantico a livello puramente linguistico, tutto quello che comprendiamo quando pensiamo alla natura si esprime nella parola "naturale", inteso come originale, integro, incontaminato. Tutto è collegato con tutto e fa parte di un ciclo. Il campo semantico nel quale si colloca il concetto di natura è legato al benessere fisico e spirituale. Alla salute e alla cura dei disturbi. Questo per quanto riguarda la semantica della natura.

Cosa succede quando l'uomo viene a contatto con la natura? Un esempio tratto dalla mia formazione di psicoterapeuta: un partecipante al corso finge di essere un cliente e l'insegnante lo induce a rilassarsi, invitandolo a rivivere nella mente una situazione per lui particolarmente piacevole. Il cliente inizia a sorridere e dice: sto sciando. Il terapeuta prende questa affermazione per vera e domanda

quali sono le sensazioni del paziente, facendo appello alle facoltà sensoriali. L'uomo ricava infatti dalla natura delle esperienze sensoriali che è in grado di ricostruire nella mente a distanza di anni.

I bambini cercano volentieri dei posti che non siano fatti dall'uomo. La natura è per un adulto il posto dove rivivere i ricordi dell'infanzia. È una scoperta che inizia già nel momento in cui lasciamo un sentiero e ci addentriamo nei campi e che passa attraverso la fisicità tipica dell'infanzia. Sedersi per terra, inginocchiarsi o sdraiarsi nell'erba. Agli adulti capita molto raramente. Togliere le scarpe, camminare scalzi in un prato - non sono gesti da adulti, e ci sono persone che non lo fanno più da decine di anni.

Esistono degli studi che analizzano il rapporto tra malati con disturbi da dipendenza e l'ambiente naturale. A contatto con la natura, le persone affette da questo tipo di disturbo hanno rivelato un atteggiamento nettamente più disponibile verso il mondo esterno, cosa particolarmente importante per dei soggetti con una percezione sviata dalla dipendenza da determinate sostanze. Significativa è la diminuzione dell'uso di metadone nella terapia sostitutiva. Cosa accade quando l'uomo resta a contatto con la natura per lungo tempo? Ad esempio per mesi? Vi sono studi scientifici sull'argomento. Gli interessati rivelano innanzitutto di avvertire un legame più forte con il mondo che li circonda. Il livello di attenzione che viene richiesto in un ambiente naturale è relativamente basso. Al contrario di quello che avviene in ufficio, dove al rientro a casa ci si sente sfiniti. Seguire e osservare la natura non stanca. La natura non esaurisce le nostre forze. Un altro effetto positivo è una maggiore calma interiore e un aumento della fiducia in sé stessi, dovuta proprio al fatto che la natura non può essere controllata. La natura ci invia dei segnali molto chiari, ma non può essere influenzata. Non posso evitare un temporale, ma nel momento in cui sopraggiunge la pioggia, posso fare qualcosa per ripararmi. Questo mi aiuta ad avere un'idea più chiara di quello che posso e che devo fare, portandomi ad avere una maggiore sicurezza interiore e una migliore consapevolezza di me stesso. Infine si è osservato che la vita a contatto con la natura produce un senso di appartenenza a qualcosa di duraturo, qualcosa di molto importante e di più grande dell'uomo. La sensazione di avere una collocazione nel mondo.

Un altro studio mette in relazione i disturbi psichici con l'allontanamento dalla natura. Tuttavia non è possibile stabilire quali siano le cause e gli effetti di certi fenomeni: le persone si ammalano perché si allontanano dalla natura o non sono in grado di vivere il contatto con la natura perché affetti di disturbi psichici? La speranza è che la natura abbia quanto meno un effetto correttivo.

Un test condotto su persone provenienti da paesi e da zone climatiche differenti ha dimostrato che, messi davanti ad una serie di fotografie che riproducevano paesaggi differenti, la maggioranza delle persone ha espresso una preferenza per gli ambienti coperti da distese erbose come quelli della savana. Quando le persone osservano un paesaggio di questo tipo l'analisi delle onde cerebrali mostra un aumento delle onde alfa, generalmente connesse ad uno stato di rilassamento. In Inghilterra alcuni studi hanno dimostrato che i pazienti di ospedale che avevano una finestra che dava sul giardino guarivano in media con maggiore rapidità e necessitavano di meno cure e farmaci rispetto a quelli che avevano una finestra che dava sul muro dell'edificio di fronte.

Ulteriori ricerche hanno rilevato che i sintomi da stress si affievoliscono più velocemente se si osserva un paesaggio naturale che non un ambiente urbano. Anche la disponibilità ad adottare comportamenti ecologici cresce se le persone hanno avuto delle esperienze dirette di contatto con la natura. In poche parole: se vogliamo che le persone abbiano in futuro dei comportamenti rispettosi dell'ambiente, è necessario fare in modo di avvicinare i bambini al mondo della natura.



La base della cognizione è la percezione sensoriale. L'effetto salutare della natura ha sicuramente a che vedere con la riscoperta dei sensi. Non importa se è la sensazione del vento freddo che ci sfiora la guancia o del sole che ci scalda la pelle.

Uno degli aspetti importanti nella percezione che abbiamo della natura è quello della paura di una minaccia. Rainer Maria Rilke diceva che il bello che ammiriamo spesso è solamente l'inizio del tremendo. Siamo in grado di reggere il tremendo e di ammirare la sua bellezza perché, indifferente, non si degnava di distruggerci. Lo stesso si può dire dell'impeto della natura che siamo in grado di percepire e che non ci distrugge, finché siamo in grado di sostenerlo. Questo tremore può essere una delle cose che suscitano il nostro interesse verso la montagna.

A contatto con la natura ci rendiamo conto che essa è regolata da meccanismi molto più stabili di quelli che determinano la nostra vita e che segue dei cicli più lunghi. Un ambiente naturale rimane spesso invariato da una generazione all'altra. Questo dona stabilità alla nostra esistenza.

In natura vi sono anche cose che nascono grazie al nostro operato. È il caso del cosiddetto stato di flow.

Viene definito flow quel particolare stato psicologico che si crea nell'uomo quando avverte il coinvolgimento in un'attività nella quale riesce bene, ma che richiede nel contempo un certo impegno.

Può essere una scalata, una corsa sugli sci o una partita a scacchi. Non deve essere necessariamente un'attività sportiva, ma deve porre un obiettivo alla nostra portata. Occorrono anni di tempo e molto allenamento per acquisire le abilità necessarie. Dopo di che può succedere che, mentre scaliamo una montagna o scendiamo con gli sci o ci arrampichiamo su una ferrata, avvertiamo quella particolare condizione di spontaneità e di naturalezza, in cui tutto ci riesce senza sforzo. Questa sensazione si ha soprattutto quando si pratica dello sport a contatto con la natura. È come percorrere il filo che separa la coscienza dall'incoscienza, il controllo dall'istinto. Lo stato di flow viene considerato come una delle condizioni psichiche più gratificanti per l'uomo ed è uno degli aspetti legati alla scoperta della natura.

La natura è anche il contesto nel quale esibire la propria abilità e mettersi alla prova. Soprattutto per i giovani o nell'ambito della pedagogia dell'esperienza, questo è un concetto che riveste un ruolo centrale, in quanto l'autostima viene anche dalla consapevolezza di aver dato buona prova di sé.

Appena ci si sposta in alto, cambia la prospettiva. Tipicamente si viene a creare un certo distacco dai problemi di tutti i giorni. Prendendo la distanza dai problemi quotidiani siamo in grado di valutarli in un'ottica diversa. Al ritorno da una passeggiata o da un'escursione ci sentiamo più sollevati o abbiamo già in mente la soluzione di un problema che ci portavamo a presso.

La scoperta del nesso che collega le cose, della coerenza. Capita ad esempio quando a fine giornata i partecipanti ad un'escursione in montagna, dopo una lunga e faticosa salita, attraversano improvvisamente un punto particolarmente stretto e avvistano in lontananza sulle rive di un lago il prossimo bivacco, si avvicinano uno all'altro e restano in silenzio, semplicemente perché non vi è nulla da dire. Abbandonarsi alla piacevole consapevolezza che ne è valsa la pena. Una fusione con il mondo che va oltre la comprensione delle logiche che lo governano. Qualcuno la definisce un'esperienza mistica. Un sondaggio rivela che dal 50 al 60 per cento delle persone ammettono di aver vissuto un'esperienza di questo tipo, di aver varcato i confini del proprio io e superato le barriere temporali. Molti di questi episodi si verificano quando ci si immerge nel mondo della natura.

Un'altra esperienza importante che ci regala la natura è la conoscenza del proprio io. Questo avviene spesso a livello metaforico, se si confronta il proprio io e un oggetto esistente in natura.

Ho cercato di descrivere una serie di esperienze legate alla scoperta della natura e di elencare i motivi che possono spingere l'uomo ad avvicinarsi alla natura. Personalmente sono convinto che quando un uomo viene a contatto con la natura si trova esposto a dei fenomeni che vanno al di là delle sue capacità cognitive. Il campo della nostra attenzione è ristretto, ma quello che ci succede esula dalla nostra comprensione.

# La montagna: fattore di rischio o di salute?

Peter Paal,  
medico della Clinica Universitaria, Innsbruck

Solo se siamo in grado di assumerci le nostre responsabilità possiamo salire su una montagna e ridiscendere senza correre rischi per la salute. La montagna è oggi meta turistica per molte persone, ma sono ancora pochi gli studi che affrontano gli aspetti della montagna legati alla salute.

Succede così che i risultati che vengono pubblicati si limitano ad alcuni studi specifici e non ad una ricerca condotta su ampia scala.

Ciò significa che un'industria miliardaria come quella del turismo ritiene di promuovere le attività sportive di montagna come salutari, pur non disponendo di studi fondamentali in materia.

Le classiche attività sportive praticate in montagna d'estate, come l'escursionismo, l'arrampicata o l'alpinismo presuppongono dei requisiti fisici che possono variare da caso a caso.

Non tutti possono dedicarsi a qualsiasi attività sportiva indipendentemente dall'età.

Le quote comprese tra i 1.500 e 2.500 metri vengono solitamente definite come "medie", mentre tutto quello che supera i 2.500 metri viene chiamato "alta quota". Ogni anno circa 100 milioni di turisti in tutto il mondo si spostano all'interno della fascia delle cosiddette "quote medie". Solo nell'arco alpino se ne contano 40 milioni, 30 milioni in Austria. La Valle dello Stubai registra circa un milione di presenze.

Il quindici per cento di questi 40 milioni di escursionisti ha più di 65 anni. A questa età aumenta la probabilità di alcune patologie gravi, come l'infarto o l'ictus. È opportuno quindi che queste persone prestino attenzione ai movimenti che fanno, per non incrementare il rischio per la salute. L'80 per cento degli escursionisti che visitano le Alpi lo fanno durante il periodo di ferie. Nel 2005 l'Alto Adige ha ospitato cinque milioni di turisti, tre milioni dei quali nella stagione estiva e due in quella invernale.

I turisti che vengono in Alto Adige cercano soprattutto un ambiente salutare, il riposo e l'avventura. Cresce il numero di chi sceglie la vacanza all'insegna della salute e del benessere.

Se si considera la montagna sotto l'aspetto dei rischi per la salute, è opportuno fare una distinzione tra uomini e donne. Gli uomini tendono ad esempio ad assumere atteggiamenti più aggressivi e ad esporsi a rischi maggiori rispetto alle donne. Gli uomini interrompono le escursioni più tardi. Le donne sono più calme e previdenti. Alcuni studi rivelano che le donne hanno una resistenza maggiore e sono protette meglio dal freddo grazie ad una distribuzione più uniforme della materia grassa nel corpo.

Tutto questo trova riscontro nelle statistiche degli incidenti mortali in montagna. Nel 1989 ad esempio, l'80 per cento delle vittime della montagna erano uomini.

Il pericolo principale in montagna è dato da una preparazione tecnica insufficiente, quando ad esempio si sceglie di percorrere una ferrata nonostante il

percorso sia al di sopra delle proprie capacità. Segue poi tra i fattori di rischio l'eccessiva stanchezza e la mancanza di disciplina, quando si cammina troppo in fretta e si cerca di strafare.

Gli infortuni possono essere dovuti anche a un riscaldamento muscolare insufficiente, sia su una via ferrata che su una pista da sci.

La stanchezza può farsi sentire se si è poco preparati per l'itinerario che si è scelto. I rischi per la salute aumentano se poi subentrano fattori imprevedibili come il maltempo, che rendono il tracciato più difficoltoso e allungano i tempi di percorrenza, richiedendo uno sforzo maggiore di quello preventivato.

Fino al 50 per cento degli incidenti che si verificano in montagna possono essere imputati all'eccessivo sforzo fisico. Una relazione che diventa comprensibile se si considera che la stanchezza ci costringe ad avanzare più lentamente e offusca il senso dell'equilibrio, portandoci ad inciampare con più facilità. Per questo molti incidenti avvengono in fase di discesa.

Se allenato regolarmente, l'organismo umano raggiunge a 25 anni di età il massimo delle proprie forze. A trent'anni si è al culmine della propria resistenza. Dopo i trenta la forza e la resistenza fisica cominciano a calare. Quando si sceglie un itinerario, è importante tenere conto di questi fattori. L'obiettivo finale non deve essere la vetta, ma il rientro a casa dopo l'escursione.

Anche le condizioni meteorologiche possono costituire un elemento di rischio per la salute. È fondamentale osservare i cambiamenti del tempo nei giorni che precedono la partenza, la sera prima e la mattina dell'escursione. Molti incidenti in montagna si verificano in situazioni di maltempo. Spesso non è il brutto tempo in sé a provocare gli infortuni, ma sono le persone che, agitate e innervosite dal cambiamento del tempo, diventano frettolose e commettono degli errori.

Pericolosa può essere anche la mancanza di strumenti indispensabili per l'orientamento, la cartina e la bussola. In generale, un'attrezzatura inadeguata può essere considerata pericolosa per la salute.

Chi decide di affrontare un'escursione in montagna da solo si espone a pericoli maggiori rispetto a chi si muove in coppia o in gruppo. La probabilità di morte di uno scialpinista se investito da una valanga è 10 volte superiore se si sposta da solo anziché accompagnato da un gruppo.

L'età può rappresentare un fattore di rischio sostanziale. I pericoli sono legati tra le altre cose alla mancanza di ossigeno abbinata ad una circolazione sanguigna più attiva. Il rischio di infarto aumenta in maniera ridotta se si rimane a quota media, mentre cresce nettamente in alta quota, oltre ai 2.500 metri sul livello del mare. I tipici soggetti a rischio sono le persone affette da obesità, diabete, ipertensione, colesterolo elevato.

Chi sa di avere questi problemi deve cercare di adattarsi gradatamente all'ambiente in quota e di non sottoporsi a sforzi soprattutto all'inizio del soggiorno in montagna. La circolazione sanguigna ha bisogno di circa due settimane per adeguarsi alle nuove condizioni ambientali. È consigliabile sottoporsi preventivamente ad un test sotto sforzo, per stabilire il livello ottimale di frequenza cardiaca.

Anche le radiazioni solari possono nuocere alla salute. L'intensità dei raggi solari sull'Ortles è il doppio di quella che si ha a livello del mare. A questo vanno ad aggiungersi la neve e il ghiaccio, che riflettendo i raggi solari intensificano l'azione del sole. I rischi sono eritemi solari alla pelle e alle labbra – in quanto molto spesso le labbra non vengono protette adeguatamente. Ma si possono verificare anche lesioni agli occhi dovuti ai raggi UV e, a lungo termine, la formazione di tumori della pelle. Ogni eritema solare raddoppia il rischio di melanoma. Per contrastare gli effetti nocivi del sole è opportuno utilizzare una crema con fattore di protezione idoneo, da spalmare sulla pelle prima della partenza e applicare ripetutamente durante l'escursione. Altri accorgimenti

consigliati sono quelli di sostare il più possibile all'ombra e utilizzare occhiali da sole e una protezione per le labbra.

Le malattie acute d'alta quota possono presentarsi anche in Alto Adige. Non è indispensabile raggiungere quote elevatissime. Si stima che ogni anno in Alto Adige circa cinque alpinisti vengono colpiti da malattia d'alta quota. La malattia d'alta quota può essere descritta come un'incapacità dell'organismo di adattarsi all'altitudine e si manifesta con alcuni sintomi quali mal di testa, nausea e mancanza di appetito, che possono peggiorare fino a compromettere le funzioni respiratorie e cerebrali e provocare anche il decesso.

La maggior parte degli incidenti mortali sulle ferrate avviene su terreni facili. La causa sono i gradoni che si trovano sui percorsi più facili, cadendo sui quali l'alpinista viene sbattuto più volte contro la roccia, capovolgendosi nella caduta. Per questo motivo quando si percorre una via ferrata è importante essere assicurati da un imbrago alto a livello del petto e da uno basso, sul quale poter stare in posizione seduta. L'imbrago basso da solo non è sufficiente, perché può compromettere la circolazione sanguinea se si resta sospesi per lungo tempo. Un ulteriore rischio per la salute è rappresentato dalla disidratazione. La perdita di un litro d'acqua comporta una riduzione della prestazione fisica pari al 20 per cento. La disidratazione porta all'affaticamento, all'innalzamento della temperatura corporea e a colpi di calore. Per questo è consigliabile assumere molti liquidi prima di intraprendere un'escursione in montagna. È importante inoltre ricordarsi di bere a intervalli regolari durante il tragitto.

Per evitare problemi dovuti ad un'alimentazione scorretta quando si va in montagna, è consigliabile privilegiare una dieta a base di carboidrati e ridurre il consumo di proteine quando l'organismo è sotto sforzo, in quanto le proteine non vengono assimilate in maniera adeguata. Lo stesso vale per i grassi, difficilmente digeribili. Molto importante è l'apporto di sali minerali. Lo slogan dovrebbe essere: quanto più intenso lo sforzo, tanto più alto il consumo di carboidrati. Evitare di assumere alcolici. In primo luogo perché per assimilare l'alcool consumiamo acqua – aumenta quindi il bisogno di urinare – e in secondo luogo perché dilata i vasi sanguinei e contribuisce ad abbassare la temperatura corporea.

La montagna, o per meglio dire le attività motorie che si praticano in montagna, presentano anche degli aspetti molto positivi. Un'attività fisica regolare fatta in un ambiente di montagna ha effetti benefici sulla pressione sanguinea e regola il contenuto di zuccheri nel sangue, migliora il metabolismo dei grassi, riduce l'obesità, attenua il mal di schiena e rafforza le ossa. Le persone abituate a fare molto movimento sono meno malinconiche.

Con uno studio specifico si è voluto analizzare l'effetto di un soggiorno in montagna di alcune settimane a quote medie su un gruppo di persone di sesso maschile con problemi di sovrappeso. Più volte in settimana i partecipanti compivano delle lunghe escursioni in montagna, sempre sotto controllo medico. Il risultato? Dopo tre settimane la pressione e la frequenza del polso erano scese notevolmente, al punto che alcuni soggetti hanno potuto sospendere l'uso di farmaci per il controllo della pressione. Nel contempo era diminuito il livello di colesterolo nel sangue e calato il peso corporeo. Erano inoltre migliorati i tempi di reazione e la qualità del sonno. Dopo tre settimane di soggiorno in montagna, i partecipanti allo studio hanno dichiarato di aver maturato un atteggiamento più positivo.

Tuttavia, non è possibile stabilire quali siano gli effetti positivi prodotti dall'ambiente in quota e quali quelli dovuti all'attività fisica.

Nel complesso si può però affermare che trascorrere un periodo in montagna fa bene alla salute, se si resta a quote medie e si pratica attività fisica.

L'attività sportiva, se sapientemente dosata, comporta dei benefici anche per le



persone con problemi di circolazione. È importante però che queste persone vengano informate dei rischi e vengano sottoposte ad una visita medico-sportiva. Per i soggetti affetti da disturbi gravi sarebbe ragionevole proporre un'osservazione medica durante le ferie.

La lacuna scientifica dovuta alla carenza di studi dedicati agli effetti degli sport di montagna sulla salute dell'uomo è ancora grande. Gli operatori del turismo sono interessati a promuovere le attività sportive di montagna come toccasana, ma mancano totalmente di basi scientifiche concrete. Se riuscissimo a colmare questo vuoto, saremmo in grado di proporre programmi personalizzati per ogni tipo di turista. Sarebbe auspicabile una collaborazione in questo senso tra università, istituti di ricerca e industria del turismo, per studiare congiuntamente i rischi e i vantaggi per la salute dell'ambiente di montagna. I risultati di tali ricerche potrebbero essere utili per sviluppare degli interventi di mantenimento della salute.

Tutti ne trarrebbero vantaggio: l'assistenza sanitaria, l'industria del turismo e gli istituti di ricerca. La tematica della salute in montagna verrebbe supportata da una base scientifica adeguata e utilizzata a scopi pubblicitari.

Attualmente non siamo in grado di indicare in che modo gli effetti positivi sulla salute possano essere mantenuti nel tempo una volta trascorso il periodo delle ferie.

Concludendo possiamo dire che la montagna richiede un livello di conoscenza e di responsabilità che attualmente non trova adeguato riscontro nel settore del turismo montano. E, tuttavia, una vacanza in montagna può rivelarsi una fonte di giovinezza, a condizione che si adottino comportamenti corretti.

# Alpinforum 2006 - Foto

Foto: Stefan Steinegger

