





Tesi di Lorenzo Guslandi
Anno accademico 2020/2021

Relatore
Aldo Faleri

Correlatore esterno
Massimo Minotti - Presidente CAI Milano

Patrocinio
CAI - Club Alpino Italiano
FISI - Federazione Italiana Sport Invernali
sezione regionale Lombardia



Corso di Laurea Magistrale in Design della comunicazione
Scuola del Design, Politecnico di Milano

ABSTRACT

Terra, Aria, Acqua e Neve, sono gli elementi naturali con i quali tutti gli sportivi, atleti ed appassionati, si confrontano nei territori alpini, con la pratica di sport estremi o amatoriali a contatto con la natura.

Movin Alps vuole essere il portale informativo, unico al mondo, per la conoscenza e promozione delle attività sportive alpine, dai luoghi "sacrali" della pratica estrema, alle realtà delle pratiche massive, sempre nel rispetto della biodiversità alpina.

L'obiettivo di tesi è costruire una mappa ragionata, una rete di sistema che consenta ai tanti appassionati e curiosi di scoprire scenari paesaggistici attraverso la pratica di sport ecosostenibili, quasi a disegnare un "campus pratica" consapevole e rispettoso dell'arco alpino e della sua fragilità. Il progetto viene presentato portando l'esempio di applicazione ad una micro-territorialità quale la Valmalenco, dove a campione realizzare un focus specialistico.

10

Storia del Turismo alpino

- 11 - Le Alpi: lo stereotipo iniziale
- 12 - Gli antichi: le Alpi al tempo dei Romani
- 14 - Turismo religioso: l'era dei pellegrinaggi
- 15 - L'alpinismo: la nuova immagine delle montagne
- 17 - Sport invernali: la scoperta dello sci e la nascita del turismo di massa
- 19 - Il nuovo viaggiatore: Emozioni e ambiente
- 22 - Le Associazioni: CAI e FISI

Gli elementi naturali degli sport alpini

24

- 24 - Alpi e sport: tra avventura e natura per vivere la montagna attivamente
- 27 - Rock: lungo i sentieri tra terra e roccia a piedi o con la bici
- 28 - Escursionismo
- 32 - Mountain bike e cicloescursionismo
- 37 - Hydro: adrenalina tra le acque dei torrenti
- 38 - Kayak - canoa
- 40 - Rafting
- 41 - Hydrospeed
- 42 - Canyoning
- 49 - Snow: le vie bianche
- 50 - Scialpinismo
- 55 - Air: le montagne viste dal cielo
- 56 - Parapendio
- 60 - Deltaplano
- 61 - Tuta alare

64

Movin Alps: lo sport che rispetta le Alpi

- 62 - Movin Alps: lo sport che rispetta le Alpi
- 64 - Obiettivo
- 65 - Key points
- 67 - Analisi degli scenari esistenti
- 68 - Target
- 69 - Personas e livelli
- 72 - Project identity: il progetto e la sua comunicazione
- 74 - Naming e logo
- 78 - Pittogrammi: sintesi grafica degli sport
- 84 - User flow
- 86 - Wireframes app
- 88 - Crea
- 90 - Mappe infografiche
- 92 - Sicurezza
- 94 - Guide alpine

96

Action! Realizzazione del video promo

- 97 - La struttura
- 98 - Gli elementi
- 100 - Storyboard
- 102 - Video promo

INTRODUZIONE

La tesi tratta il tema degli sport di montagna che vengono praticati lungo l'arco alpino, in un'ottica di rispetto e salvaguardia dell'ambiente montano circostante. Come afferma il presidente UNCEM Emilia Romagna G. Pasini:

“lo sport è un elemento indispensabile per la conoscenza e la salvaguardia della montagna[...]. Bisogna puntare ad un cambiamento degli stili di vita, trasformando lo sport consumistico in un'attività più rispettosa, favorendo un vero rapporto con l'ambiente montano e le sue popolazioni.”

In un momento storico-culturale nel quale vi è un aumento di consapevolezza dell'importanza dell'ecosostenibilità, accresciuta anche grazie alla critica situazione che stiamo vivendo a livello globale, il progetto si pone l'obiettivo di creare una maggiore coscienza e conoscenza degli sport alpini, la cui pratica è uno strumento per salvare le montagne dall'inevitabile morte, se si continua ad operare in modo sconsiderato nei confronti della natura.

La scelta di trattare un tema sportivo nasce dalla mia esperienza personale poiché, come diabetico dall'età di 3 anni, ho praticato numerosi sport per facilitare la gestione della malattia. Questo mi ha portato ad apprendere l'importanza che l'attività sportiva ricopre nella vita, ma allo stesso tempo mi ha offerto l'opportunità di analizzarne l'impatto che la pratica e le strutture sportive hanno sull'ambiente circostante. I suoi effetti negativi sono amplificati nel contesto alpino che, già caratterizzato da un'elevata bellezza paesaggistica e da cristallina naturalezza, viene danneggiato da un continuo incremento del turismo sportivo in quota.

Invece, la scelta di affrontare un tema sulle Alpi deriva dalla mia grande passione verso le montagne. Da sempre affascinato dai loro meravigliosi panorami, dalle loro culture e tradizioni, dalla loro imponenza e preoccupato per la loro fragilità, quando queste sono sfruttate a scopo di lucro senza preoccuparsi delle conseguenze negative che ciò può provocare. A causa del surriscaldamento globale la neve è in costante calo, soprattutto a bassa quota, ma sempre più impianti sciistici vengono aperti per assecondare la richiesta dei turisti che frequentano le zone alpine nei periodi invernali. La mancanza di neve ed il suo necessario bisogno comporta l'utilizzo di cannoni sparaneve, il cui impiego provoca ulteriore aumento delle temperature. Quindi è fondamentale riuscire a promuovere gli sport meno conosciuti e meno praticati, la cui attività aiuta la montagna, promuove le sue bellezze e crea un rapporto speciale con la natura. Bisogna vivere la montagna e non plasmarla secondo le nostre esigenze e desideri.

Da designer della comunicazione e amante della montagna, mi sento in dovere di aiutare le Alpi e gli sportivi, che trovano nei monti l'ecosistema ideale.

Con queste premesse nasce *Movin Alps*: il primo ed unico portale informativo e promozionale al mondo delle pratiche sportive ed ecosostenibili dell'arco alpino, con il fine di riuscire ad instaurare un rapporto uomo, sport e montagna per un futuro migliore. Un progetto avveniristico ed unico nel suo genere, che sfrutta i media digitali per influenzare il turismo sportivo verso una montagna sicura.

Storia del Turismo alpino

LE ALPI:

Lo stereotipo iniziale

La montagna ha da sempre stimolato l'immaginario dell'uomo. Fin dagli antichi greci, la sua maestosità e la vicinanza al cielo è stata associata ad un'origine divina. Da qui la nascita del mito del monte Olimpo, dimora degli dei greci, che secondo la mitologia ellenica era impossibile da raggiungere senza il permesso di questi. Più tardi però, per via della difficile vita nelle alte valli, il freddo e le sterili distese, la montagna assume una connotazione demoniaca. Infatti, lo sviluppo del turismo montano come oggi lo conosciamo, è stato preceduto da una lunga e difficile ricostruzione dell'immagine delle montagne e dei suoi abitanti.

Per i Romani le catene montuose erano un ostacolo materiale alle spedizioni di conquista. Inoltre le Alpi costituivano una barriera per le popolazioni del Nord e per questo motivo venivano associate a guerre e confini. Dai miti greci e dal mito di Atlante, anche lo storico Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) descrive le montagne come "spina dorsale della terra".

Le catene montuose vengono interpretate come sistemi che tengono insieme il pianeta, impedendo che esso si sgretoli sotto l'azione dei fiumi e la potenza del mare. La presenza delle montagne non è quindi casuale nel pensiero romano, ma certamente rimane un luogo inabitabile [1]. L'idea di montagna, per oltre un millennio è rimasta imprigionata nelle descrizioni fornite dai geografi e dai poeti romani, che la dipingeva come *locus horridus*: un mondo lontano dalla civiltà, sia per distanza fisica che per differenza culturale con le città, specchio di un modello di vita tipico di popolazioni primitive e selvagge, di barbari e di briganti [4]. Con il declino dell'impero romano e il diminuire degli scambi commerciali, le montagne smisero di essere frequentate come vie di passaggio. Però dalla metà del basso Medioevo, dopo il 1200, i passi alpini ricominciarono a essere attraversati.

Inizia un periodo caratterizzato dal turismo religioso. Nonostante ciò, la montagna conserva il suo stereotipo, consolidandosi nei secoli, fino a giungere al periodo dell'Umanesimo italiano durante il quale rimangono estranei alle Alpi a causa dell'amore per i paesaggi a misura d'uomo. Il cambio di rotta inizierà solo alla fine del Settecento, con lo spirito illuminista, quando la perfezione delle forme si sostituisce all'amore per il caotico; la montagna diventa per la prima volta bella e suggestiva.

GLI ANTICHI:

Le Alpi al tempo dei Romani

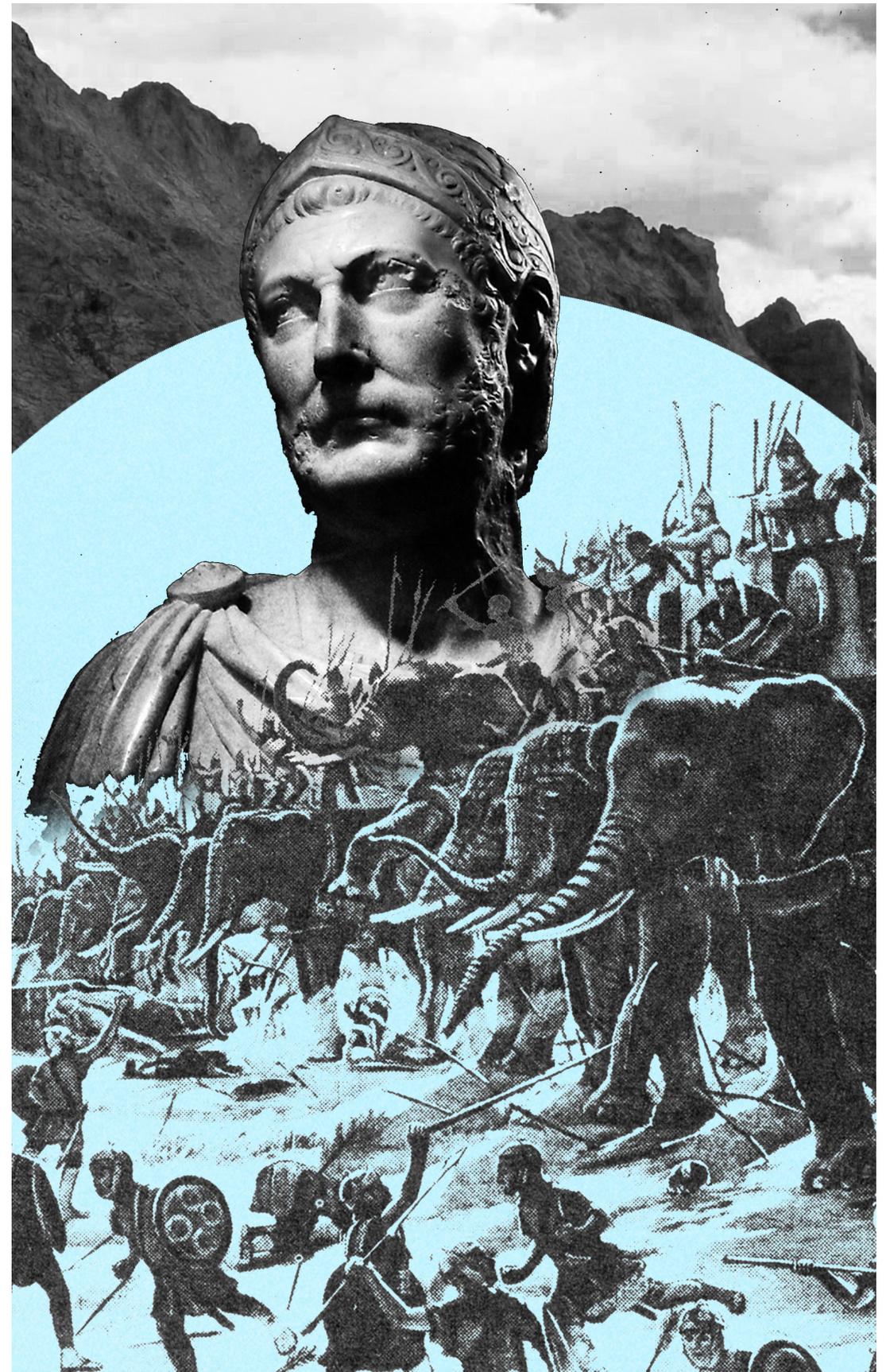
Le Alpi furono a lungo percepite come una barriera difficile da superare, che fungeva da protezione della penisola. In verità queste non erano invalicabili, come dimostrano gli scontri tra Roma e Annibale. Infatti quest'ultimo riuscì nell'impresa di oltrepassare le Alpi addirittura con gli elefanti. Nonostante ciò Roma impiegò numerose forze per riuscire a conquistare le Alpi, per poi inserirle nel proprio sistema-mondo che combinava centralità e territorialità [7]. Per la prima volta nella storia le strade verso le cime alpine vengono sottoposte al controllo di un unico Stato e i montanari si mescolano con i cittadini romani. Nonostante la conquista delle Alpi, per gli antichi la natura coincideva sempre con il concetto di selvaggio. Ralf-Peter Martin nel suo libro sottolinea bene l'immagine della montagna per gli antichi.

"Essa non aveva altro scopo se non offrire agli dei una dimora sulle irte vette: così accadde per Zeus sull'Olimpo greco, per il dio del fuoco Efesto sull'Etna, per diverse divinità orientali sul Nemrut Dagi e per Yahweh sulla Montagna di Mosè nella penisola del Sinai". [5]

Le terre selvagge dovevano quindi trasformarsi in paesaggio culturale per poter essere apprezzate, come dimostrano le parole di Lucrezio (94-55 a. C.) nel suo poema *De rerum natura*. Il poeta e filosofo romano descrive il concetto di paesaggio ideale, secondo cui le pianure e i fondovalle sono fertili, rigogliosi di frutti e pascoli, mentre le terre selvagge, abitate da animali selvatici e banditi, si trovano sui monti. Quindi nell'antichità greco-latina gli habitat culturali escludono i monti perché aspri e selvaggi. L'idea arcadica classica privilegia le coste dei mari, le pianure fertili e i paesaggi a misura d'uomo, mentre le Alpi rimangono come frontiera.

Scrive lo storico francese Paul Guichonnet: "Il rapporto uomo-montagna si misura in termini di dominazione strategica, politica ed economica, l'attraversamento delle Alpi veniva vissuto senza provare altre sensazioni se non noia e paura. Le Alpi sono sostanzialmente corridoi di transito e serbatoi di metalli preziosi". I romani così conquistano le Alte Vie restandone per secoli culturalmente estranei. L'ambiente alpino si divide in due categorie geografiche e mentali: da un lato la montagna conosciuta e colonizzata costituita dal fondovalle e le fortificazioni costruite in posizioni strategiche, dall'altro lato un mondo abitato da briganti, popolazioni ostili e divinità malvagie. Roma considerava la catena alpina come protezione naturale della penisola e non come una zona da sfruttare o da abitare. Solo a partire dal I sec d.C., con Tiberio (17-37 d.C.) e poi Claudio (41-54 d.C.) i popoli montanari vengono colonizzati dall'impero romano.

Come riporta lo storico Bernard Remy, questi sembrano aver adottato un stile di vita romano sia nelle usanze che nell'architettura cittadina. Con il declino dell'impero romano e l'avvento del Medioevo, le Alpi perdono il loro ruolo strategico. Ha inizio un'epoca di transizione segnata da un processo di cristianizzazione, durante la quale la catena alpina diventa soprattutto luogo di migrazione religiosa ma anche d'invasioni da parte dei barbari.



TURISMO RELIGIOSO:

L'era dei pellegrinaggi

Il medioevo è un'epoca in cui la religione ricopre un aspetto fondamentale di tutti gli aspetti della vita sociale nonché politica. L'influenza cristiana caratterizzò l'agire quotidiano della società: tutti ambivano al raggiungimento della salvezza nel Regno dei cieli. Infatti i pellegrini attraversavano le Alpi, considerate come ostacolo in marcia verso la Terra Santa. Il gesto di oltrepassare le cime durante il viaggio religioso e spirituale aveva una funzione ben specifica; suggerisce l'occasione per una prova morale: un pellegrinaggio su strade difficili significa un cammino di redenzione. È in questo contesto socio-culturale, di primato assoluto della Chiesa, che bisogna interpretare il fenomeno del pellegrinaggio. Quello medioevale fu soprattutto di tipo penitenziale poichè chi intraprendeva questo viaggio era motivato dal desiderio di espiare i propri peccati e riguadagnarsi così la salvezza eterna. La montagna è associata alla ricerca del senso della vita: si può diventare persone migliori intraprendendo un percorso in montagna. Inoltre molti luoghi considerati sacri sono situati sulla sommità dei monti, questo accade per due motivi. Il primo perchè è più facile trovare la tranquillità sulle montagne, ci si sente più facilmente "fuori dal mondo"[6], le montagne sacre indicano la via per superare le nostre preoccupazioni terrene[1]. Il secondo motivo deriva dalle mitologie antiche secondo cui gli dei abitano in cima ai monti, quindi scalare le montagne significava trovarsi più vicini alle sfere divine. Questo non vale solo per la religione cristiana. Per i buddhisti l'illuminazione spirituale può essere più o meno simile all'ascensione di una montagna. In uno dei suoi viaggi in Europa, il Dalai Lama espresse la volontà di arrivare fino al punto più alto dell'Europa Centrale. Venne quindi trasportato sul monte Bianco e da lì inviò le sue preghiere di speranza ai territori e ai popoli circostanti.

Questo evento illustra l'importante ruolo spirituale che hanno le montagne all'interno della religione buddhista. Le ragioni per cui le montagne sono sacre variano da una religione all'altra, per alcuni ricoprono un ruolo di pratica dove vengono raccolte piante a uso medicinale o si svolgono rituali religiosi, per altri sono residenze di divinità o percorsi spirituali per essere più in contatto con la propria anima ed il divino.

I cristiani, al contrario di molte religioni, non venerano la natura, ma l'ammirano in quanto parte della creazione divina.



L'ALPINISMO:

La nuova immagine delle montagne

Durante il periodo dell'Umanesimo e del Rinascimento si verifica un primo vero tentativo di modifica dell'immaginario collettivo della montagna. Gli esponenti dell'epoca, senza maturare alcun particolare amore per gli aspri paesaggi montani, cercarono almeno di visitarli. È rimasta celebre la scalata del monte Ventoso di Petrarca nel 1336 e gli studi della seconda metà del Cinquecento sull'ambiente alpino compiuti dal teologo di Zurigo Josias Simler, che ne rimase affascinato. Nonostante ciò, i canoni estetici del tempo, legati alla perfezione delle forme, continuano a trasmettere nei secoli un'immagine negativa dei monti, escludendoli da tutti gli itinerari turistici del Grand Tour. Il primo tentativo di modificare l'immaginario delle Alpi comincia intorno al Settecento; è infatti questo il secolo della svolta. In pochi decenni l'immagine delle montagne muta notevolmente, le Alpi vengono promosse ad oggetto d'indagine scientifica.

Il nuovo spirito illuminista, insieme di curiosità e ispirazione, muove i primi studiosi verso le Alte Vie. La frattura con il passato segna il momento del riscatto della montagna, che è possibile grazie ad una profonda trasformazione della cultura europea, avvenuta su tre diversi piani.

1. Crisi dell'estetica del classicismo.

Alla perfezione delle forme si sostituisce l'amore per il caotico e informe. La montagna diventa per la prima volta bella e suggestiva.

2. Il procedere della rivoluzione scientifica.

La montagna e il suo ambiente naturale diventano il nuovo laboratorio delle osservazioni e delle osservazioni scientifiche, un luogo di studio in cui la paura si sostituisce alla curiosità ed al fascino.

3. Nascita del mito del buon selvaggio.

Nato dagli scritti del filosofo francese Rousseau, i montanari acquisirono l'immagine positiva di una popolazione sana, semplice, non corrotta delle abitudini della vita cittadina. Infatti nello stesso momento in cui le analisi geologiche delle Alpi diventano più frequenti, è in corso in Europa un altro radicale cambio di mentalità tra accademici ed intellettuali. Jean-Jacques Rousseau descrive per primo con toni idilliaci il paesaggio delle Alpi. Grazie al filosofo e poeta francese, il paesaggio alpino viene raffigurato in modo nuovo e le montagne diventano il centro dell'attenzione, luogo dove poter "rendere più ampio e profondo l'orizzonte delle esperienze umane".[1]

Queste trasformazioni culturali invitano i primi cittadini verso la montagna, inizialmente poeti, letterati e scienziati. Tra questi ultimi è importante ricordare Horace Bénédict de Saussure, filosofo, naturalista e geologo che nel 1786, per passione della ricerca, si spinge per primo alla conquista della cima del Monte Bianco. Lo scienziato de Saussure, insieme a Paccard, medico, e Balmat, un cacciatore e cercatore di cristalli di Chamonix, si spinge sulla cima del Monte per effettuare misurazioni atmosferiche ed esplorare l'ambiente glaciale. Questa spedizione segnerà la nascita del fenomeno dell'alpinismo. Successivamente, nella prima metà dell'Ottocento, il gusto della scoperta porta al raggiungimento di tutte le principali vette delle Alpi (tra cui Großglockner, Punta Giordani, Ortles, Bernina, Monviso, Grandes Jorasses, Cervino...) e contemporaneamente vengono create le prime associazioni alpinistiche (Alpine Club inglese 1857, Österreichischer Alpenverein austriaco 1862, Club Alpino Italiano (C.A.I) 1863, Deutscher Alpenverein 1869, Club Alpino Francese 1874). All'inizio del Novecento le tecniche di arrampicata e progressione su ghiaccio si evolvono tra le cime delle Dolomiti e delle Alpi austriache e l'interesse si sposta verso il raggiungimento di cime inesplorate sempre più pericolose. Dopo il primo conflitto mondiale abbiamo lo sviluppo di una mentalità nazionalista nei confronti dell'alpinismo, una forte competizione per l'affermazione del proprio paese grazie al raggiungimento di cime importanti. In questo periodo vengono effettuate, con diversi tentativi, tre grandi imprese: le pareti Nord del Cervino, delle Grandes Jorasses e dell'Eiger.

Con la Seconda guerra mondiale, la crisi investe anche l'attività alpinistica, ma la ripresa ed il boom economico portano ad un'ampia espansione dell'alpinismo sia in termini di persone coinvolte che di cime raggiunte e tecniche sviluppate. Vengono effettuate le prime salite invernali, le salite in solitaria, fino a spingersi alla conquista di tutti i 14 ottomila dell'Himalaya. Tra gli alpinisti italiani emergono le figure di Walter Bonatti e Messner. L'alpinismo subisce così una forte evoluzione ed il turismo alpino diventa un fenomeno di massa. A partire dal 1970 si forma un movimento di contestazione il "Nuovo Mattino" che mette in dubbio l'idea classica di alpinismo verso un'accezione più moderna con grande attenzione verso l'ambiente. Negli Stati Uniti nasce il fenomeno del free climbing nel Parco nazionale di Yosemite in California e l'arrampicata diventa uno sport sempre più affermato tra i giovani. Negli anni 2000 il termine alpinismo ha assunto una connotazione sempre più sportiva, gli alpinisti sono dei veri e propri atleti che si spingono verso imprese che richiedono elevate prestazioni fisiche, coadiuvati da attrezzature sempre più tecnologiche ed efficienti. Contemporaneamente la montagna diventa luogo di turismo di massa grazie a costruzioni moderne come impianti sciistici e rifugi che permettono ad amatori con poca esperienza di vivere la montagna e raggiungere alte vette.

Ad oggi, lo sviluppo del turismo alpino di massa, ha garantito la crescita economica di diverse zone isolate, ma allo stesso modo ha portato a sottovalutare i rischi che la montagna riserva ed i propri limiti personali.



SPORT INVERNALI:

Lo sci da mezzo di trasporto più antico a sport di massa

È il secondo dopoguerra, periodo del turismo di massa, quando a metà degli anni Cinquanta, ha origine il fenomeno sportivo dello sci. Con la scoperta della montagna in inverno, lo sport diventa il nuovo imperativo dei soggiorni in quota. Quando ormai il turismo estivo in montagna è una realtà stabile e satura, inizia il rapido percorso di quello invernale, le cui vicende sono strettamente legate al successo della pratica degli sport su neve e ghiaccio. Infatti, anche se inizialmente i primi soggiorni invernali trovavano giustificazione nella salutare fredda e secca aria di montagna, è solo con la diffusione degli sport invernali che tale forma di turismo si afferma. Anche in questo caso, come lo era stato con l'alpinismo, gli inglesi sono i pionieri della nuova moda, che sceglievano le montagne svizzere come una delle prime mete, grazie all'intraprendenza di alcuni albergatori.

A partire dal 1860 i proprietari degli alberghi cercano un sistema per attrarre i villeggianti anche d'inverno e le attività sportive ne sono la chiave. Diversamente da quanto si potrebbe pensare non è lo sci il primo re delle nevi, ma il pattinaggio, molto amato dagli inglesi che in inverno raggiungono le Alpi. La pratica dello sci approda sulle Alpi solo alla fine dell'Ottocento, ma resta quasi assente sino al Novecento. Il realtà gli sci erano già conosciuti in Europa dal Cinquecento. Dalla Scandinavia, per effetto dei Grand Tour, questo mezzo di trasporto si diffonde, ma senza successo, anche nell'Europa continentale.

Le sue vere origini sono molto antiche, infatti sembra addirittura essere più antico della ruota. Come si evince da una splendida incisione rupestre del IV-V millennio a.C. ritrovata a Zalavroug, nei pressi del mar Bianco, in Russia, le prime "aste da neve" furono usate dai cacciatori preistorici. Il disegno ritrae minuziosamente tre sciatori con archi e frecce che inseguono alcune prede. Altre incisioni rupestri, risalenti a 4-5000 anni fa, sono state trovate nell'isola norvegese di Rodoy, nelle Lofoten. Una di queste, raffigurante uno sciatore con sci lunghi tre volte la sua altezza, viene usata come logo dei giochi olimpici di Lillehammer nel 1994. Le testimonianze si fanno più frequenti con ritrovamenti nelle torbiere di frammenti di aste. Gli sci più antichi del mondo sono datati 5200 anni fa e provengono dalla Svezia. Però le grandi pendenze delle Alpi rendono l'utilizzo degli sci per gli spostamenti poco efficiente, all'opposto della Scandinavia. Sull'arco alpino le slitte erano il mezzo per spostarsi tra villaggi limitrofi. Giunti sulle Alpi con il nome di "pattini norvegesi", gli sci subiscono una serie di modificazioni per facilitarne l'utilizzo sui ripidi pendii delle nostre montagne. D'ora in avanti diventano attrezzi sportivi, con un impiego quasi esclusivamente nell'ambito ludico-sportivo. Sino alla prima guerra mondiale lo sci si colloca in fondo alle preferenze dei turisti, che rimangono molto legati al pattinaggio, alle varie forme di slitte e ad altri sport sulla neve che andavano via via diffondendosi: il curling, l'hockey e tennis su ghiaccio. La vera svolta avviene quando gli sci giungono nelle mani della borghesia europea. Reduci dalla scoperta della montagna estiva grazie al fenomeno dell'alpinismo, cominciano a conoscere ed apprezzare anche il lato invernale dell'arco alpino. La forza dirompente di questo nuovo sport, che comincia a manifestarsi

nel periodo tra le due guerre, si intensifica negli anni Cinquanta e Sessanta, con la costruzione delle prime grandi stazioni sciistiche in vallate disabitate. Il primo successo è quello di Sestrièrè, fra la valle di Susa e la valle del Chisone, inventato dal nulla negli anni '20 del Novecento. Il turismo montano conosce nel secondo dopoguerra una notevole crescita, soprattutto grazie al successo del turismo invernale dello sci.

Tutte le località turistiche cominciano ad investire in impianti di risalita sempre più confortevoli e collegando bacini sciistici contigui, in modo da rendere disponibile una maggiore gamma di piste.

La crescita del turismo montano invernale, ma in parte anche estivo, stimola la concentrazione di grandi investimenti in queste aree per creare strutture ricettive adeguate. Inizialmente si tratta di alberghi, ma successivamente, intorno agli anni Sessanta, le seconde case sono le protagoniste. L'arco alpino diventa la nuova frontiera di villeggiatura. Questo spirito porta alla più importante colonizzazione delle montagne mai verificatasi prima. Contemporaneamente le Alpi diventano un enorme cantiere a cielo aperto. Mentre la classe borghese spende le proprie vacanze all'insegna dello sport e della natura, di pari passo l'ecosistema montano conosce un periodo di forte urbanizzazione nel quale, la costruzione di case, alberghi ed impianti sportivi per soddisfare tutte le esigenze dei turisti, allenta il genuino legame uomo-natura un tempo caratteristico di questi luoghi. Lo spazio rurale della montagna, come era in origine si trasforma in spazio ricreativo. Al fine di alimentare il turismo montano, gli amministratori del turismo devastano l'ambiente alpino naturale. La neve e lo sci trasformano le montagne in luoghi di piacere, portandovi la modernità cittadina. Il turismo di massa delle nevi porta gran benessere economico nelle alte valli, però erode il tessuto delle civiltà preesistenti sui monti, spogliandole delle proprie identità alpine. Molte valli alpine non riescono più a riconoscersi, hanno cambiato volto. La montagna non è più dei montanari, ma di grandi gruppi finanziari che intendono sfruttare l'ambiente alpino come settore d'investimento. Un cambio di rotta si verifica solo nella seconda metà del Novecento. Il trend nocivo nei confronti dell'ambiente naturale circostante comincia a preoccupare e ha inizio un dibattito tra sport aggressivi e sport rispettosi dell'ambiente.



IL NUOVO VIAGGIATORE:

Emozioni e ambiente

Sul finire del Novecento cresce la consapevolezza che l'arco alpino è un ricco ecosistema verde a poche decine di chilometri dalle metropoli.

Questa sensibilità ecologista porta alla stesura del trattato internazionale noto come *Convenzione delle Alpi*, nel quale riconoscendo i danni del turismo di massa e dello sfruttamento indiscriminato, si cerca un modo di creare le premesse per uno sviluppo sostenibile. La convenzione tenta di equilibrare l'agricoltura, il turismo e la viabilità, plasmando un nuovo paesaggio fisico e mentale.

Da una visione prettamente consumistica si passa al "consumo di emozioni" attraverso esperienze legate allo sport, cultura, gastronomia e divertimento.[5] Il viaggiatore del XXI secolo vuole diventare protagonista attivo, consapevole e competente. L'esperienza, alla base dell'emozione, deriva dall'incontro del turista con l'abitante della montagna, il suo paesaggio ed il suo mondo; uno scambio costruttivo tra cittadini e valligiani che beneficia entrambi le parti.

Come dice Franco Riva nel suo libro *Filosofia del viaggio*:

"Il bisogno di uscire da sè, di orientarsi verso l'altro e di tornare quindi presso di sè, di compiere appunto un giro appare però a ben vedere come la superficie di un altro e più profondo movimento, dove niente torna mai allo stesso punto".[34]

Il nuovo turismo si sviluppa dove si preserva il territorio favorendone la cura, la salvaguardia e la bellezza. Come afferma Paolo Cagnan sul quotidiano *Alto Adige*:

"La montagna luna-park non è modello vincente, il surplus è dato dalla natura e dalla sua conservazione. Dunque, la chiave del futuro è il turismo sostenibile".[35]

Il turismo ideale, disegnato dalla *Convenzione delle Alpi*, promuove l'utilizzo di mezzi pubblici locali. Inoltre incentiva la montagna non solo d'inverno o d'estate, ma durante tutto l'anno, scoprendone la bellezza attraverso attività sportive ecosostenibili e a stretto contatto con l'ambiente naturale. Va così delineandosi il turismo di tipo artigianale [6], un tipo di turismo leggero e dolce che valorizza e protegge l'ambiente alpino perchè è proprio la qualità del territorio che muove il suo pubblico verso la montagna.

LE ASSOCIAZIONI:

CAI e FISI

Nella storia delle montagne italiane due sono state le associazioni che hanno contribuito maggiormente alla promozione dell'ambiente montano: il Club Alpino Italiano (CAI) e la Federazione Italiana Sport Invernali (FISI). Il primo si concentra sull'ecosistema alpino e sulla sua tutela, il secondo invece è finalizzato alla pratica invernale degli sport.



CLUB ALPINO ITALIANO



Il Club Alpino Italiano (CAI) è la più antica e vasta associazione di alpinisti e appassionati di montagna in Italia.

L'idea di fondare un club che riunisse gli alpinisti italiani è nata nella mente di Quintino Sella, il 12 agosto 1863, in occasione dell'ascensione del Monviso da parte sua e di altri alpinisti italiani, tra cui si possono ricordare Giovanni Barracco, e Paolo e Giacinto di Saint Robert. Ispirandosi ad analoghe associazioni esistenti in Europa, come l'Alpine Club di Londra, la fondazione ufficiale del club avviene il 23 ottobre dello stesso anno.

Il CAI elegge Arone Ferdinando Perrone di San Martino suo primo presidente eletto e Bartolomeo Gastaldi come vicepresidente, che successivamente diventerà presidente dal 1864 al 1872. La prima sede CAI viene fondata a Torino, ma in seguito alla seconda guerra mondiale si sposta a Milano, dove si trova tuttora. La loro mission, come si legge dal primo articolo dello statuto, consiste nella promozione, salvaguardia e conoscenza delle montagne.

"Il Club Alpino Italiano (C.A.I.), fondato in Torino nell'anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera associazione nazionale, ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale."

Statuto del Club alpino italiano. Titolo I - Articolo 1

Il CAI si impegna a promuovere e consentire una frequentazione sicura della montagna, nonché una pratica prudente degli sport alpini, attraverso un'attività mirata di sensibilizzazione nelle scuole e verso accompagnatori ed istruttori intorno al tema della sicurezza in montagna.

Inoltre il CAI, in collaborazione con il TAM (commissione centrale per la Tutela dell'Ambiente Montano), cura la manutenzione e la segnaletica dei sentieri e delle vie ferrate. Il club diffonde e promuove la salvaguardia dell'ambiente naturale e culturale della montagna.

Tra le finalità del CAI si annovera anche una particolare attenzione verso i più giovani, proprio per questo è stata dedicata un'attività specifica: l'alpinismo giovanile.

Questa attività si fonda sull'idea di crescita personale, durante la quale il giovane diventa protagonista attivo del progetto educativo del CAI.

La conoscenza delle montagne viene promossa dal Club Alpino Italiano anche grazie alle proprie riviste:

1. Lo Scarpone

Settimanale online, che ha lo scopo di informare i soci sugli eventi riguardanti la montagna.

2. Montagne 360°

Mensile, che spazia a più ampio respiro su tutte le tematiche che hanno per oggetto le montagne, in Italia e nel mondo.

In aggiunta l'associazione pubblica, in collaborazione con il Touring Club Italiano la collana *Guida dei Monti d'Italia* in cui ogni volume consiste in una guida escursionistica, alpinistica e scialpinistica della zona in questione.

In particolare, in applicazione della Legge 24 dicembre 1985, n. 776 relativa a nuove disposizioni sul Club alpino italiano, l'associazione provvede, a favore sia dei propri soci sia di altri e nell'ambito delle facoltà previste dallo statuto:

- Alla diffusione della frequentazione della montagna e all'organizzazione di iniziative alpinistiche, escursionistiche e speleologiche, capillarmente diffuse sul territorio nazionale;
- All'organizzazione ed alla gestione di corsi d'addestramento per le attività alpinistiche, scialpinistiche, escursionistiche, speleologiche, naturalistiche volti a promuovere una sicura frequentazione della montagna;
- Alla formazione di 21 diverse figure di titolati (istruttori, accompagnatori ed operatori), necessarie allo svolgimento delle attività citate;
- Al tracciamento, alla realizzazione e alla manutenzione di sentieri, opere alpine e attrezzature alpinistiche;
- Alla realizzazione, alla manutenzione ed alla gestione dei rifugi alpini e dei bivacchi d'alta quota di proprietà del Club Alpino Italiano e delle singole sezioni – quantificati ad oggi in 749 strutture per un totale di 21.426 posti letto – fissandone i criteri ed i mezzi;
- All'organizzazione, tramite il Corpo nazionale soccorso alpino e speleologico (Cnsas), struttura operativa del CAI, di idonee iniziative tecniche per la vigilanza e la prevenzione degli infortuni nell'esercizio delle attività alpinistiche, escursionistiche e speleologiche, per il soccorso degli infortunati o dei pericolanti e per il recupero dei caduti;
- Alla promozione di attività scientifiche e didattiche per la conoscenza di ogni aspetto dell'ambiente montano nonché di ogni iniziativa idonea alla protezione ed alla valorizzazione dell'ambiente montano nazionale, anche attraverso l'operato di organi tecnici nazionali e territoriali;
- Alla promozione di iniziative di formazione di tipo etico-culturale, di studi dedicati alla diffusione della conoscenza dell'ambiente montano e delle sue genti nei suoi molteplici aspetti, della fotografia e della cinematografia di montagna, della conservazione della cultura alpina.



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT INVERNALI

La Federazione Italiana Sport Invernali è l'organo di organizzazione, promozione e coordinamento della pratica degli sport invernali in Italia. Fondata nel 1908 con il nome di Unione Ski Clubs Italiani, ha sede a Milano ed è affiliata al CONI.

La federazione venne costituita a Torino nel 1908 sotto forma di unione di sci club italiani su iniziativa di Paolo Kind, figlio di Adolfo Kind, colui che ha introdotto e divulgato lo sci in Italia e che ha costituito lo Ski Club Torino nel 1901. Al suo esordio la federazione assume il nome di Unione Ski Clubs Italiani (USCI), perchè contava inizialmente sull'adesione di tre club. L'USCI viene riorganizzata nel 1913 e di nuovo nel 1920, assumendo il nome di Federazione Italiana dello Sci FIS con sede a Milano. La denominazione finale FIS, Federazione Italiana Sport Invernali, arriva nel 1933 quando bob, pattinaggio e hockey si aggiungono alle discipline sciistiche. Nel 1946, hockey e pattinaggio si riuniscono in una nuova federazione (FISG), sciogliendosi dalla FIS.

ALPIE SPORT:

Tra avventura e natura per vivere la montagna attivamente

Fino agli inizi del 1900 l'unica attività praticata in montagna era l'alpinismo.

"Alpinista era chi percorreva le Alpi." [2]

Mentre in passato le Alpi, più in generale le montagne, erano associate a luoghi inaccessibili ed inutili. Oggi invece si verifica l'opposto, diventano spazi ludici.

Da una semplice passeggiata alle scalate lungo le pareti di roccia, dal manto bianco della neve segnato dal passaggio degli sci alle acque dei torrenti e dei fiumi in cui si praticano rafting canoa fino al cielo per ammirare il panorama in deltaplano o parapendio. La montagna, insieme allo spirito di avventura, offre esperienze uniche. I terreni di gioco su cui si possono praticare le attività sportive si dividono in 4 macro categorie: Terra-Roccia, Acqua, Neve e Aria, che identificheremo all'interno del progetto coi seguenti nomi: Rock, Hydro, Snow, Air.

Ognuna di queste tipologie d'ambiente ha determinate caratteristiche ed attività praticabili nel completo rispetto del contesto naturale circostante.



Gli elementi
naturali degli
sport alpini



ROCK:

Lungo i sentieri tra terra e roccia a piedi o con la bici

Terra e Roccia sono gli elementi predominanti delle montagne. Questi si presentano sotto diverse forme, dai sentieri in cui si pratica l'escursionismo e il trail running, ai percorsi di mountain bike e cicloescursionismo fino alle pareti di roccia su cui praticare l'alpinismo, l'arrampicata e percorrere le vie ferrate.

1. ESCURSIONISMO

L'escursionismo, secondo l'*enciclopedia Treccani*, è:

"L'attività esercitata in modo sistematico sia in montagna, escludendo tratti di arrampicata o comunque difficoltà di natura alpinistica, sia altrove, con carattere turistico, a scopo ricreativo e per promuovere lo sviluppo fisico e culturale".
[17]

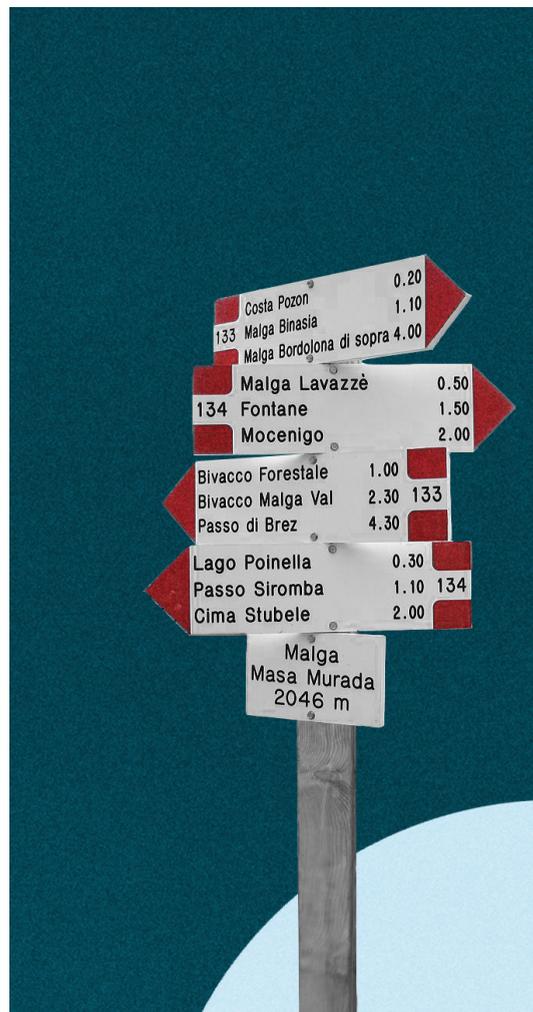
Teresio Valsesia riassume l'escursionismo come:

"frequentare, conoscere, amare e tutelare".

Quindi è una particolare forma di turismo incentrato sulla conoscenza ed apprezzamento del territorio in cui ci muoviamo; il viaggio è la meta.

Prima di tutto l'escursionismo è rispetto. Infatti frequentare e conoscere l'ambiente circostante vuol dire innamorarsene, muovendosi per tutelarlo.

L'obiettivo chiave diventa il rispetto nei confronti della natura, senza disturbare la fauna e la flora presente, senza inquinare con i nostri rifiuti e sostenendo il lavoro di chi vive e lavora. Alla cultura ambientale si accompagna quella della sicurezza. Vi sono pericoli oggettivi che variano in base alla stagione e che bisogna conoscere in base al territorio. Vi sono poi pericoli soggettivi legati alla propria preparazione fisica ed adeguata attrezzatura. Lo stesso CAI sul proprio portale organizza corsi e uscite per sensibilizzare gli amanti della montagna sul tema della sicurezza alpina.



TIPI D'ESCURSIONE

I percorsi escursionistici possono essere distinti in quattro categorie: passeggiate, escursioni, cammini e trekking, classificandoli per grado di difficoltà T, E, EE

T-turistico

Percorsi sotto i 2000m di quota, modeste pendenze e senza problemi di orientamento.

E-escursionistico

Sono i percorsi più comuni nelle Alpi, che si svolgono su sentieri ma anche pascoli, detriti e pietraie contassegnate con segnaletica chiara. I brevi tratti più esposti sono protetti e con corrimano.

EE-per escursionisti esperti

Identifica sentieri impervi con presenza di tratti esposti. Vi si possono trovare tratti rocciosi con brevi scale, funi o corrimano. I percorsi EE non includono itinerari sui ghiacciai, necessitano comunque di esperienza escursionistica, capacità di orientamento, attrezzatura adeguata e buona preparazione fisica.

Passeggiata

Livello di difficoltà T, itinerario su percorso facile con poco dislivello, durata ridotta (2/3 ore). Consente un approccio soft all'escursionismo.

Escursione giornaliera

Diversi livelli di difficoltà, itinerario di dislivello da 500 a 1000m con una lunghezza fino a 15km circa.

Escursione di più giorni

Complessità maggiore rispetto ad un'escursione giornaliera. Bisogna organizzare i pernottamenti durante i quali recuperare sufficienti energie per il giorno successivo.

Cammini

Identificati dal MIBACT (Ministero per i beni e le attività culturali e per il turismo del 2015) come *"percorsi a tema di interesse storico, culturale, artistico, religioso o sociale"*. Livello di difficoltà T, alla portata di tutti. La sua complessità però risiede nell'organizzazione poiché la durata è di vari giorni, con tappe prefissate distanti tra loro 15-25km ciascuna, che devono essere programmate prima di iniziare il cammino.

Trekking

Consiste in un cammino che si svolge non sui tracciati comuni ma verso paesaggi più selvaggi ed isolati, per questo motivo le difficoltà possono variare lungo il percorso, con tratti critici che fanno parte delle *Alte Vie*.

Durante i pernottamenti si dorme nei rifugi oppure in tenda o sacco a pelo nei bivacchi. Inoltre il trekking richiede un'attrezzatura più completa che comporta la capacità di sostenere uno zaino pesante.

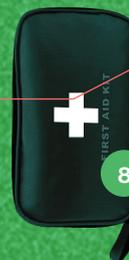
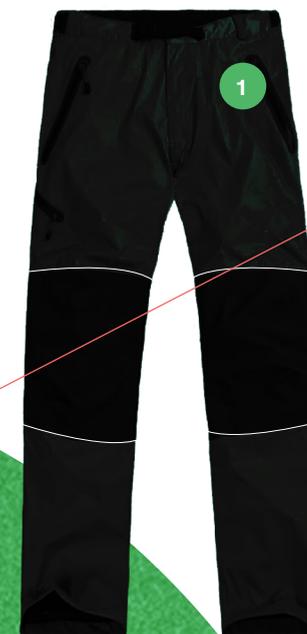


ABBIGLIAMENTO

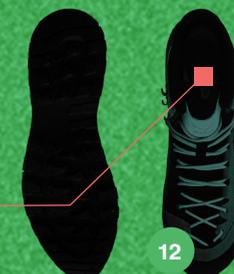
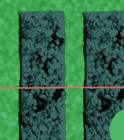
1. Pantaloni meglio se lunghi, per proteggere dalle condizioni atmosferiche e accidentali cadute. Realizzati in materiale tecnico traspirante e idrorepellente con tasche dotate di chiusura a cerniera. Calze tecniche per favorire la fuoriuscita dell'umidità dagli scarponi.
2. Maglietta tecnica con pile e giacca antivento soprattutto nei periodi invernali, che consentono di ripararsi dal freddo e dalla pioggia mantenendo un'adeguata temperatura corporea.
3. Cappello e occhiali per ripararsi dal Sole.

ZAINO

4. Zaini sono classificati in base alla capacità di carico espressa in litri. Per escursioni giornaliere è sufficiente uno zaino da 25l, mentre per escursioni di più giorni almeno 35l. La scelta della linea ergonomica per il proprio corpo è fondamentale per un'escursione confortevole. Non bisogna trascurare l'aerazione per mantenere la schiena asciutta dal sudore. Nella preparazione dello zaino è importante tenere presente il peso, perchè se eccessivo può influenzare negativamente l'esperienza. Il peso dello zaino non dovrebbe mai superare il 10% del nostro peso corporeo.

**ATTREZZATURA**

5. Borraccia per l'acqua, preferibilmente termica.
6. Crema solare.
7. Coppia di bastoncini telescopici da escursionismo.
8. Kit di pronto soccorso.
9. Smartphone con GPS integrato.
10. Sacco a pelo nel caso di escursioni di più giorni.
11. Barrette energetiche e frutta secca per reintegrare.

**SCARPE**

12. Scarpe si dividono in basse o scarponi con cavigliera alta. Queste ultime offrono maggiore protezione alle caviglie. Le scarpe devono essere comode, resistenti e soprattutto affidabili. Le soles giocano un ruolo importante nella scelta delle calzature. Meglio effettuare delle prove prima di affrontare un'escursione.

Comparsa in California a inizio 1970, la mountain bike è un mezzo che ha portato grande novità nella pratica dell'escursionismo montano. Tra i primi frequentanti della montagna su due ruote ci sono gli alpinisti che la usavano per gli spostamenti, come racconta Hermann Buhl nel suo libro *È buio sul ghiacciaio*[20], nel quale riporta la sua impresa solitaria sulla parete nord del Badile. Un altro esempio sono Hans Kammerlander e Patrick Berhault, i quali percorrevano a pedali i concatenamenti tra le vie alpinistiche. Inizialmente queste imprese venivano compiute su biciclette da città, solo grazie al genio di Gary Fisher nasce la moderna mountain bike, costruita per essere adatta alla guida in fuoristrada.

E-BIKE

Negli ultimi anni, grazie all'evoluzione tecnologica, è sempre più frequente la pratica dell'e-bike, soprattutto in montagna dove i ripidi pendii rendono le pedalate più faticose. La pedalata assistita non esclude la fatica, ma la riduce notevolmente. Il CAI, da sempre contrario alla frequentazione motorizzata della montagna, anche con motori silenziosi e poco inquinanti, come quelli elettrici, ha comunque aperto il cicloescursionismo anche alle e-bike. L'obiettivo è quello di sensibilizzare ed educare le persone ad un uso consapevole del mezzo, rispettando l'ambiente e chi ci sta intorno. Il Club Alpino Italiano sottolinea però l'importanza della fatica della conquista, quindi la scelta della pedalata assistita è accettata solo per motivi validi.



GRADI DI DIFFICOLTÀ

TC-turistico

Percorso su strade sterrate percorribili da comuni autovetture.

MC-media capacità tecnica

Percorso sterrato con fondo poco sconnesso ed irregolare.

BC-buone capacità tecniche

Percorso sterrato molto sconnesso, terreno compatto ma con presenza significativa di ostacoli.

OC-ottime capacità tecniche

Come BC caratterizzati da detriti penalizzanti la progressione e presenza frequente di ostacoli instabili.

EC-estremo

Sentieri molto irregolari con costante presenza di ostacoli che richiedono ottime doti d'equilibrio e di destrezza.

Il cicloescursionismo è un escursionismo a pedali, praticato su determinati percorsi pedalabili: le ciclovie. Inoltre la mountain bike è adatta a rapidi spostamenti sia su strade che sterrate, permettendo gli spostamenti senza dover ricorrere a mezzi motorizzati. Si può così lasciare l'auto a valle e giungere in quota su due ruote, scoprendo la montagna fin dalle fasce più basse e spesso ignorate. In questo modo la bicicletta diventa un attrezzo non solo per fare sport ma per vivere un'esperienza completa.

Nel campo del cicloescursionismo, le prime norme di sicurezza sono americane. Il codice NORBA (National Off Road Bicycle Association) e IMBA (International Mountain Bicycling Association). NORBA si è concentrata sui buoni comportamenti alla guida di una bicicletta in montagna, sull'impatto del suo utilizzo sull'ambiente e sul rapporto con le autorità e opinione pubblica. IMBA invece ha dato vita alle *Regole del Sentiero*, per un utilizzo responsabile dei sentieri. In Italia il riferimento sono i codici CAI del 2008, i quali derivano dalle già note americane NORBA e IMBA.

Codice NORBA

- Dare la precedenza agli altri escursionisti non motorizzati.
- Procedere con cautela durante i sorpassi e avvisare con il giusto anticipo del proprio arrivo.
- Tenere sempre sotto controllo la propria velocità.
- Rimanere sempre all'interno del percorso tracciato.
- Non disturbare o spaventare gli animali, siano essi domestici o selvatici.
- Non lasciare rifiuti a seguito del proprio passaggio.
- Rispettare le proprietà private e pubbliche.
- Essere autosufficienti.
- Non intraprendere mai da soli escursioni in zone isolate.
- Rispettare il principio del minimo impatto con la natura.
- Indossare sempre il casco.

Regole IMBA

- Percorrere solo sentieri accessibili.
- Non lasciare tracce e essere sensibili al terreno sottostante.
- Mantenere il controllo del proprio mezzo.
- Dare precedenza.
- Rispettare la fauna.
- Pianificare in anticipo la propria escursione.

Codice CAI

Norme ambientali

- Percorsi scelti in funzione delle condizioni ambientali che consentono il passaggio senza dover uscire dal tracciato.
- Tecniche di guida ecocompatibili.
- Non servirsi di impianti di risalita per poi scendere sulle due ruote.

Norme tecniche

- Il mezzo in uso deve essere in condizioni d'efficienza.
- Abbigliamento ed attrezzatura adeguato.
- Il casco deve essere sempre indossato.

Norme di sicurezza

- La velocità di conduzione deve essere commisurata in base alla visibilità, alle condizioni del percorso e alle proprie abilità.
- Dare sempre la precedenza agli escursionisti a piedi ed avvisarli a distanza del proprio sopraggiungere in sella.
- La scelta dei percorsi deve tener conto delle proprie capacità.

ATTREZZATURA

1. Bicicletta con sella comoda, copertoni con tasselli bassi e fitti, ammortizzatori sulla forcella, parafranghi e luce.
2. Pompetta in caso di foratura della ruota.
3. Zaino che possa essere legato al telaio della bicicletta o portato sulle spalle.
4. Ginocchiere e gomitiere.
5. Paraschiena.
6. Casco.
7. Occhiali.
8. Kit primo soccorso.
9. Smartphone con GPS.

ABBIGLIAMENTO

10. Maglietta e pantaloni tecnici.
11. Guanti che proteggono le mani da graffi da arbusti e da urti.
12. Scarpe da trekking, meglio se appositamente studiate per i pedali.

ALIMENTAZIONE

13. Borraccia comprimibile per acqua.
14. Barrette energetiche e frutta secca.





HYDRO:

Adrenalina tra le acque dei torrenti

I torrenti scendono impetuosi dalle cime innevate delle montagne. Rapide e cascate diventano l'habitat perfetto per chi, alla ricerca di adrenalina e a contatto con la natura, decide di praticare gli sport d'acqua. Si possono affrontare le acque selvagge in Kayak-Canoa, Rafting e Hydrospeed. Un'attività emergente è il Canyoning oppure chiamato Torrentismo. Ultimo nato tra gli sport d'acqua, sta riscontrando notevole successo soprattutto nella stagione estiva.

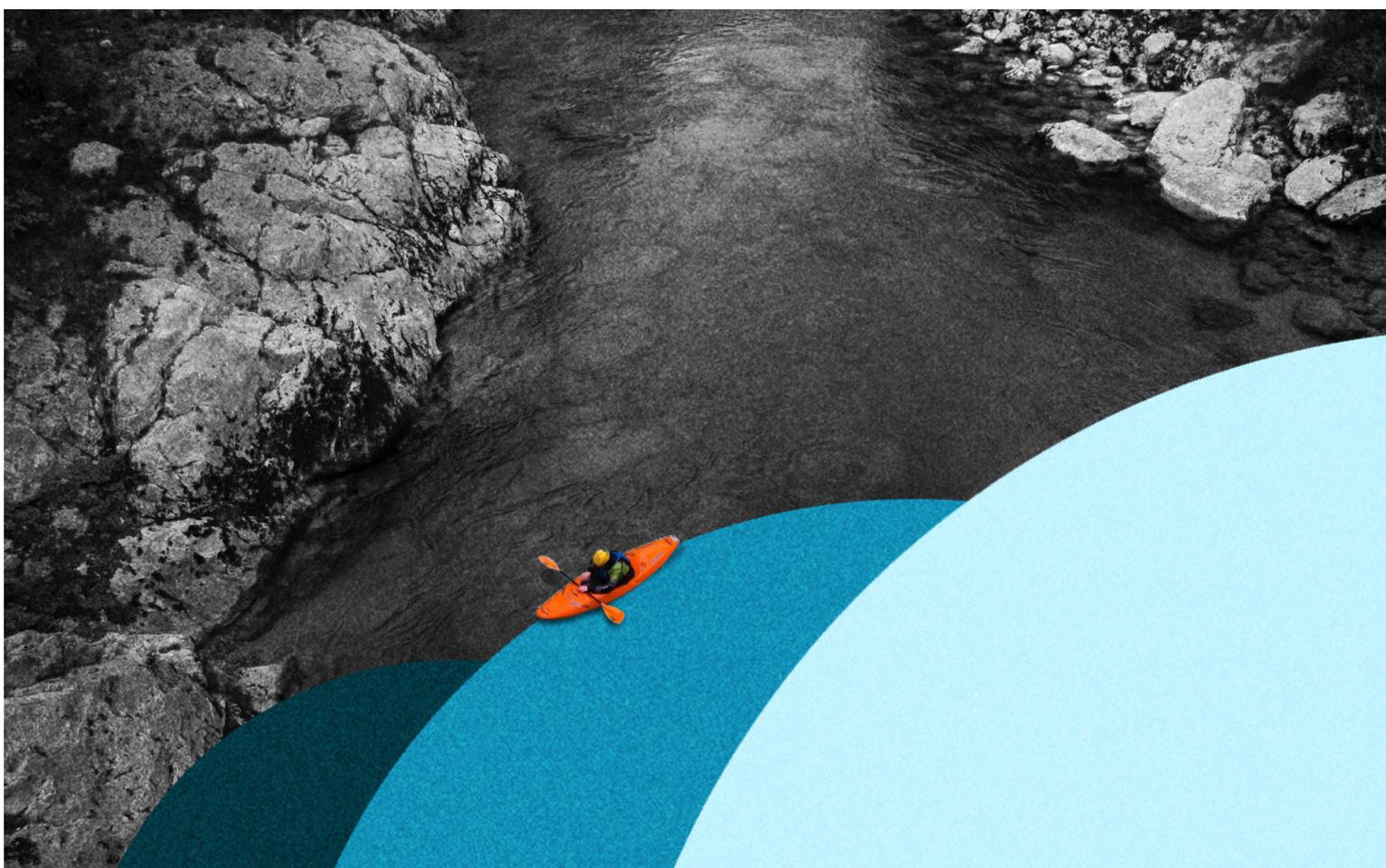
1. KAYAK-CANOA

Il kayak è un tipo di canoa originariamente utilizzata dagli Inuit per la caccia, infatti il termine kayak significa "barca degli uomini". I primi modelli erano realizzati in legno, ricoperti con pelli di foca.

Giunto nel mondo occidentale, è presto diventata un'imbarcazione turistica per la pratica sportiva, utilizzata nei laghi per brevi escursioni senza motore, nei torrenti per discese in velocità.

DIFFERENZE TRA KAYAK E CANOA

- Il kayak si manovra con una pagaia a doppia pala in posizione seduta.
- La canoa canadese presenta una pagaia a pala singola mentre si sta in ginocchio.



Turismo e tempo libero sono le motivazioni principali per cui ci si avvicina agli sport d'acqua. La discesa dei fiumi e la navigazione sono un'attività alla portata di tutti che può essere svolta a vari livelli di difficoltà in base ai percorsi che si scelgono. Ma ci sono alcuni aspetti fondamentali da sapere prima di affrontare una discesa.

Portata ideale del fiume

Ogni corso d'acqua a seconda della stagione ha una portata che ne modifica la difficoltà di percorrenza.

Dislivello del fiume

Per stimare le difficoltà e le velocità che si dovranno affrontare.

Presenza di ostacoli

Bisogna sapere in anticipo gli ostacoli naturali ed artificiali che si possono incontrare lungo il percorso.

Orografia

Bisogna conoscere la zona in cui si pratica l'attività.

DIFFICOLTÀ DI DISCESA

Classe 1

Piccole rocce sul fondo generano onde basse e irregolari, corrente non forte, pendenza lieve.

Classe 2

Presenza di rocce ed ostacoli facili da evitare.

Classe 3

Successione di rapide moderatamente difficili che possono far immergere il kayak e bloccare la discesa.

Necessaria buona esperienza.

Classe 4

Onde grandi ed irregolari con buche da evitare.

Necessaria un'avanzata tecnica.

Classe 5

Buche molto profonde che trattengono dentro in caso di caduta. Grossi massi ostruiscono il percorso con passaggi stretti.

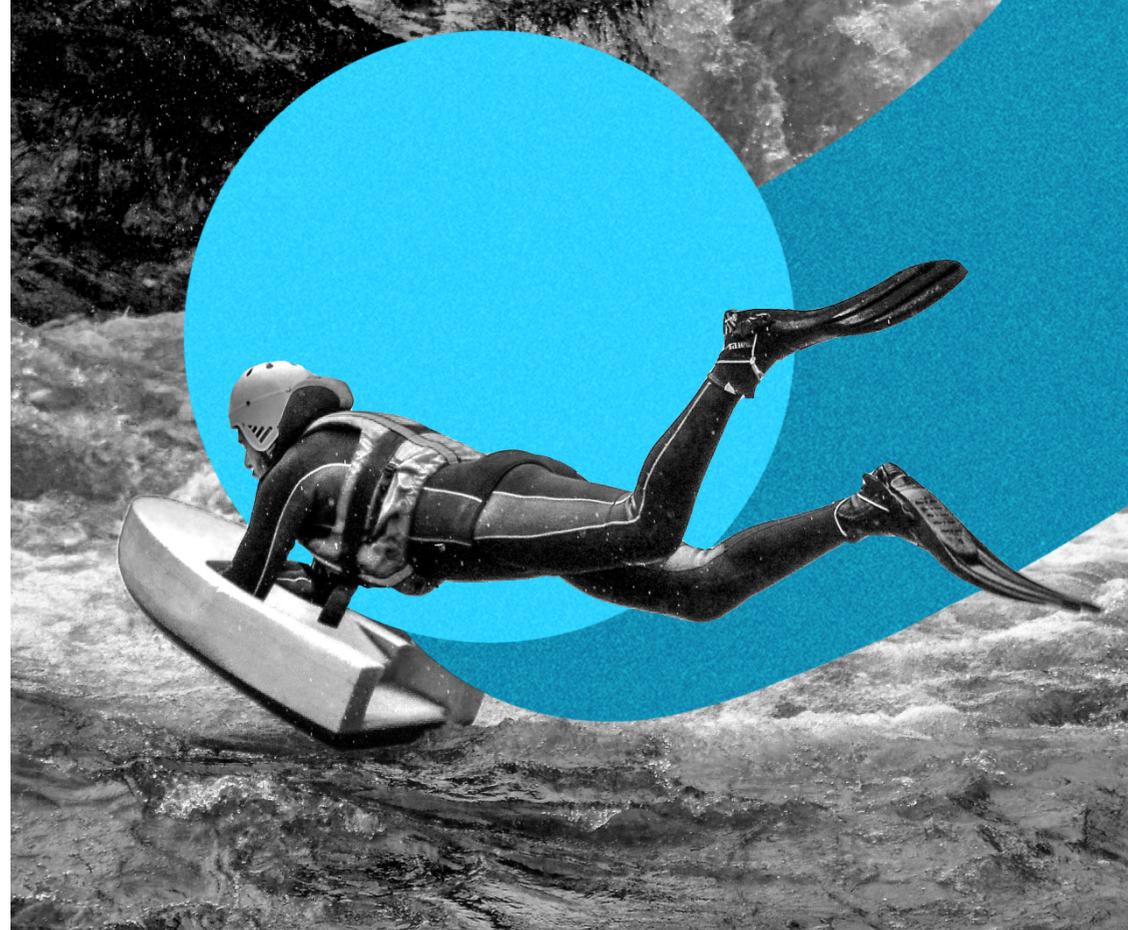
Necessaria ottima tecnica.

Classe 6

al limite del praticabile.

2. RAFTING

Il Rafting nasce nella seconda metà dell'Ottocento dall'americano John Wesley Powell, con la discesa del Gran Canyon in Colorado. In Italia arriva solo nel 1985 inizialmente in Valsesia. Si tratta di una disciplina adrenalinica che unisce l'escursione in montagna agli sport acquatici, percorrendo bordo di un canotto, detto *raft*, fiumi e torrenti di montagna. Il Raft prevede un equipaggio di 4-8 persone.



3. HYDROSPEED

Tra gli sport estremi d'acqua è tra quelli che permettono il contatto più diretto con la natura. Aggrappati ad un galleggiante, si affrontano le rapide dei torrenti, schivando rocce e seguendo la corrente del corso d'acqua.

La pratica di quest'attività nasce in Francia a metà del XX secolo e presto si diffonde in tutta Europa. Originariamente consisteva nel nuotare a corpo libero nei torrenti rapide fluviali delle montagne, ma successivamente è stato introdotto l'utilizzo del galleggiante per render più facile e sicura la disciplina.

4. CANYONING

Canyoning o torrestismo è ciò che potremmo chiamare l'escursionismo degli sport d'acqua. Consiste nella discesa lungo forre, cioè stretti canyon attraversati da corsi d'acqua.

Questa disciplina nasce tra il XIX e il XX secolo in Francia tra gli speleologi, i quali adottavano queste tecniche per effettuare le loro esplorazioni. Negli anni Novanta il torrentismo comincia velocemente a diffondersi come pratica sportiva grazie al diretto contatto che offre con la natura circostante e oggi è ormai diffuso in tutta Italia, soprattutto nelle zone alpine. L'esplorazione avviene attraverso camminate, arrampicate, calandosi con corde e nuotando. A differenza degli sport d'acqua precedentemente analizzati, il corso d'acqua è percorso a piedi con l'ausilio di funi e moschettoni. Il canyoning è un'attività che si svolge in gruppo, affrontando percorsi con difficoltà variabile, da quelli più semplici fino ad arrivare con il miglioramento della tecnica a quelli estremi. Gli ostacoli che si possono incontrare lungo il percorso sono cascate, salti di roccia, scivoli, laghetti, con una progressione in discesa che non permette di tornare indietro ma solo di avanzare. Con la giusta attrezzatura, tecnica e le giuste conoscenze, questo attività d'acqua permette di godere del piacere dello sport all'aperto circondati da luoghi incontaminati.



GRADI DI DIFFICOLTÀ

La scala di riferimento maggiormente utilizzata è quella francese, riportata dalla *Fédération de la Montagne et de l'Escalade*, nel documento *Normes de classement des espaces et itinéraires de canyoning*.

La scala va da 1, molto semplice, a 7, estremo.

Per riuscire ad indicare i diversi aspetti che si possono incontrare lungo la forra si basa su due parametri.

La lettera V si riferisce alla verticalità del canyon cioè l'altezza massima delle calate. Il livello 2 presenta calate massime di 10m, mentre quelle A3 non superano i 30m.

La lettera A definisce il livello di difficoltà acquatica. A1 indica una presenza minima d'acqua e calma. Più si sale di difficoltà A, i tratti di nuoto e tuffi diventano più frequenti ed impegnativi.

DIFFICOLTÀ	V - CARATTERE VERTICALE	A - CARATTERE ACQUATICO
1. Molto facile	Nessuna calata, corda normalmente inutile per la progressione. Nessun passaggio di arrampicata/ disarrampicata.	Assenza d'acqua o marcia in acqua calma. Nuoto facoltativo.
2. Facile	Calate di accesso ed esecuzioni facili inferiori ai 10m. Passaggi di arrampicata/ disarrampicata facili e non esposti.	Nuotate non più lunghe di 10m in acque calme. Salti semplici inf. a 3m. Scivoli corti o in leggera pendenza.
3. Poco difficile	Verticali con portata debole. Calate di accesso ed esecuzioni facili inf. a 30m, separate da terrazzini che consentano il raggruppamento. Posa di mancorrenti semplici. Progressione tecnica che richiede attenzione (posa su appoggi precisi), ricerca di un itinerario su un terreno che può essere scivoloso, instabile, accidentato o nell'acqua. Passaggi di arrampicata/disarrampicata fino al 3c, non esposti, che possono richiedere l'uso di una corda.	Nuotate non più lunghe di 30m in acque calme. Progressione in corrente debole. Salti semplici da 3 a 5m scivoli lunghi o con pendenza media.
4. Abbastanza difficile	Verticali con portata debole o media che possono cominciare a porre problemi di squilibrio o bloccaggio. Presenza di calate aventi accesso difficile e/o sup. ai 30m. Concatenamento di calate in parete con soste confortevoli. Necessaria la gestione degli sfregamenti. Posa di mancorrenti delicati, calate o arrivi di calate non visibili dall'armo e ricezione in vasca in cui nuotare. Passaggi di arrampicata/ disarrampicata fino a 4c o A0, esposti e/o che possono richiedere l'uso di tecniche di assicurazione e progressione.	Immersioni prolungate comportanti una perdita di calore piuttosto consistente. Corrente media. Salti semplici da 5 a 8m. Salti con difficoltà di partenza, di traiettoria o di ricezione inf. a 5m. Sifoni larghi, ma inf. a 1m per lunghezza e/o profondità. Scivoli molto lunghi o con forte pendenza.
5. Difficile	Verticali con portata media o forte, superamento difficile che necessita una gestione della traiettoria o dell'equilibrio. Concatenamento di scalate in parate con soste aeree. Superamento di vasche durante la discesa. Superficie scivolosa o presenza di ostacoli. Recupero della corda difficoltoso (in posizione di nuoto...). Passaggi di arrampicata/ disarrampicata esposti fino a 5c o A1.	Immersioni prolungate in acqua fredda comportanti una perdita di calore notevole. Progressione in corrente abbastanza forte, tale da incidere sulla traiettoria del nuoto, sul superamento delle marmitte, sulle possibilità di sosta, sugli ingressi in corrente. Difficoltà obbligatorie legate a fenomeni di acqua bianca (vortici, rulli, placcaggi...) che possono provocare un bloccaggio temporaneo del torrentista. Salti semplici da 8 a 10m. Salti con difficoltà di partenza, di traiettoria o di ricezione da 5 a 8m. Sifoni larghi, ma inf. a 2m di lunghezza e/o profondità.

DIFFICOLTÀ	V - CARATTERE VERTICALE	A - CARATTERE ACQUATICO
6. Molto difficile Esposto	Verticali con portata forte o molto forte. Cascate consistenti. Superamento difficile che necessita un'efficace gestione della traiettoria o dell'equilibrio. Installazione delle soste difficile: messa in opera delicata di armi naturali (blocchi incastrati...). Accesso difficile alla partenza delle calate (installazione di mancorrenti delicati...). Passaggi di arrampicata/disarrampicata esposti fino a 6a o A2, superfici molto scivolosa o instabile. Vasca di ricezione fortemente turbolenta.	Progressione in corrente forte tale da rendere difficoltosi il nuoto, il superamento delle marmitte, la sosta, l'ingresso in corrente. Movimenti d'acqua marcati (placcaggi, controcorrenti, rulli, onde, vortici...) che possono provocare un bloccaggio prolungato del torrentista. Salti semplici da 10 a 14m. Salti con difficoltà di partenza, di traiettoria o di ricezione da 8 a 10m. Sifoni larghi ma inf. a 3m per lunghezza e/o profondità. Sifone tecnico fino a 1m eventualmente con corrente.
7. Estremamente difficile Molto esposto	Verticali con portata molto forte o estremamente forte. Cascata molto consistente. Superamento molto difficile che necessita l'anticipo della traiettoria, dell'equilibrio e del ritmo di discesa. Passaggi d'arrampicata/ disarrampicata esposti sup. al 6a o A2. Visibilità limitata ed ostacoli frequenti. Possibili passaggi in corso o alla fine della calata in una o più vasche con movimenti d'acqua potenti. Buon controllo della respirazione: passaggi in apnea.	Progressione in corrente forte, tale da rendere molto difficoltosi il nuoto, il superamento delle marmitte, la sosta, l'ingresso in corrente. Movimenti d'acqua violenti (placcaggi, controcorrenti, rulli, onde, vortici...) che possono provocare un bloccaggio prolungato del torrentista. Salti semplici superiori a 14m. Salti con difficoltà di partenza, di traiettoria o di ricezione superiori a 10m. Sifoni superiori a 3m di lunghezza e/o profondità. Sifone tecnico superiore a 1m con corrente o senza visibilità.

ATTREZZATURA

1. Imbrago cosciale.
2. Moschettoni a ghiera e discensore per potersi calare giù lungo le pareti di roccia.
3. Corde semi-statiche idrorepellenti.
4. Zaino impermeabile.
5. Giubbotto salvagente.
6. Kit di primo soccorso.
7. Coltello o cesoia.
8. Fischietto.
9. Smartphone con GPS in custodia impermeabile.

**ABBIGLIAMENTO**

10. Muta da sub in neoprene completa da 5mm con rinforzi su gomiti e ginocchia con cappuccio incorporato o staccabile.
11. calzari per l'acqua realizzate in neoprene.
12. guanti in neoprene.

ALIMENTAZIONE

13. Borraccia comprimibile per acqua.
14. Barrette energetiche e frutta secca.



SNOW:

Le vie bianche

Gli sport invernali hanno svolto un ruolo fondamentale nella promozione del turismo montano, soprattutto dalla scoperta dello sci. Purtroppo la maggior parte degli sport invernali hanno bisogno di strutture ed impianti di risalita, i quali hanno un forte impatto negativo sull'ambiente. Nonostante ciò ci sono pratiche sportive sulla neve che rispettano il contesto circostante. Tra questi troviamo lo scialpinismo che grazie alle pelli di foca permettono la risalita di ripidi pendii, per poi discenderli immersi nella neve fresca. Anche lo sci di fondo permette una pratica a contatto e nel rispetto della natura. L'alpinismo invernale, di cui l'arrampicata su ghiaccio fa parte, offre una pratica ludica e spettacolare immersi tra i ghiacci. Da menzionare sono anche sci, snowboard, sleddog, slittino e pattinaggio i quali però necessitano di impianti, anche se quest'ultimo nei paesi nordici è anche praticato sui laghi ghiacciati. Inoltre recentemente si sta diffondendo un nuovo tipo di escursionismo invernale. Si tratta delle Fatbike, che permettono di svolgere cicloescursioni sulla neve grazie alle particolari ruote.



1. SCIALPINISMO

Lo scialpinismo è una pratica sportiva invernale che permette di risalire e scendere lungo i pendii montuosi grazie all'utilizzo di sci e pelli di foca.

La storia di questa disciplina è intrecciata con quella dello sci, quindi non è possibile dare con certezza una data di nascita. Ma come già riportato nel capitolo precedente, la pratica dello sci per spostarsi su percorsi innevati risale a 4000 anni fa in Lapponia, ma l'interesse per questa particolare attività cresce nel 1888, anno in cui l'esploratore norvegese e premio Nobel per la Pace, Fridtjof Nansen, compie la prima traversata della Groenlandia sugli sci. Egli la racconta nel suo libro *La traversata della Groenlandia con gli sci* [36]. La salita al colle del Prager (1554m) del 1893 e la salita alla Punta Dufour del Monte Rosa da parte di Wilhelm Paulcke del 1898 sono riconosciute come le prime vere imprese scialpinistiche italiane. Dopo queste risalire, la montagna in inverno con gli sci diventa un nuovo modo di affrontare le vette delle Alpi. Il vero pioniere dello scialpinismo è stato Marcel Louis Kurz (1887-1967) nella cui opera magna *Alpinismo Invernale* [24] ripercorre la storia di questa disciplina dalle sue origini, raccontandone anche le grandi traversate. Il suo libro segna l'affermarsi dello scialpinismo che Kurz definirà come "la seconda conquista delle Alpi". Ormai questo sport è praticato in tutto il mondo dove c'è neve. La sua completezza deriva sicuramente anche dall'ambiente nel quale si pratica, insieme allo sforzo fisico che richiede l'utilizzo di tutti i muscoli del corpo.

GRADI DI DIFFICOLTÀ

vi sono diversi sistemi di valutazione, ma tre sono quelli più comunemente adottati.

Scala Blachère

Classifica gli itinerari secondo la loro praticabilità.

MS - medi sciatori.

BS - buoni sciatori.

OS - ottimi sciatori.

A - prefisso che si aggiunge quando sul percorso sono presenti difficoltà alpinistiche.

Scala Alpina

Presenta due indici: il primo calcolato sulla scala globale alpinistica propone una valutazione d'insieme dell'itinerario, il secondo fornisce una valutazione della massima difficoltà che si incontra in discesa.

Scala Globale

Stima del livello generale delle difficoltà che si possono incontrare, tenendo conto anche del dislivello e della durata complessiva dell'itinerario

F - Facile (equivalente a MS di Blachère).

PD - Poco difficile (equivalente a BS di Brachère).

AD - Abbastanza difficile (equivalente a OS di Brachère).

D - Difficile.

TD - Molto difficile.

ED - Estremamente difficile.

Scala Sciistica

Si adotta anche la scala sciistica, complementare alla scala globale, che valuta la difficoltà della discesa.

S1 - Itinerario facile che non necessita tecniche particolari.

S2 - Pendii vasti e poco ripidi a 25°.

S3 - inclinazione a 35° percorribili con tutti i tipi di neve senza particolari difficoltà.

S4 - Inclinazione a 45° con debole esposizione o 30/40° se esposizione forte.

S5 - Pendii a 50° con esposizione debole o 40° con forte esposizione.

S6 - Al di sopra dei 50° con forte esposizione.

S7 - Passaggi a 60° o più, salti di roccia su terreno ripidissimo o esposto.

ABBIGLIAMENTO

1. Pantaloni da scialpinismo con sovrapantaloni da abbinare ai pantaloni in caso di forte freddo o vento ed intimo sintetico a base di poliestere per mantenere il calore senza diventare umidi per via del sudore.

2. Pile tecnico e giacca realizzata in materiale impermeabile e antivento.

ATTREZZATURA

3. Sci da alpinismo con attacchi.

4. Scarponi leggeri che facilitano la salita, ma anche rigidi per la discesa.

5. Pelli di foca in materiali sintetici o mohair, indispensabili per la salita.

6. Bastoncini telescopici.

7. Occhiali da sole.

8. Passa montagna.

9. Casco.

10. Guanti da neve o moffole.

11. Zaino.

12. Artva, pala, sonda e fischietto per le operazioni di soccorso in caso di valanga.

13. Attrezzatura alpinistica: piccozza, ramponi, imbragatura e il corredo di piastrina, moschettoni, cordini e chiodi da ghiaccio.

14. Kit primo soccorso.

15. Smartphone con GPS integrato.

ALIMENTAZIONE

16. Acqua o succhi di frutta per mantenere alta l'idratazione.

17. Barrette energetiche.

18. Frutta secca e cioccolata.



**AIR:**

Le montagne viste dal cielo

Da Icaro, agli studi di Leonardo da Vinci, il sogno più antico dell'uomo è quello di volare.

Le cime delle montagne offrono una rampa di decollo perfetta per librarsi in volo su deltaplano o parapendio e ammirare le bellezze paesaggistiche come fanno gli uccelli. Inizialmente il deltaplano e soprattutto il parapendio veniva utilizzato da alcuni alpinisti per scendere da cima a valle dopo la scalata.

Per i più audaci, c'è anche la tuta alare, la quale offre un'esperienza di volo la più reale possibile, con atterraggio sicuro grazie a paracadute.

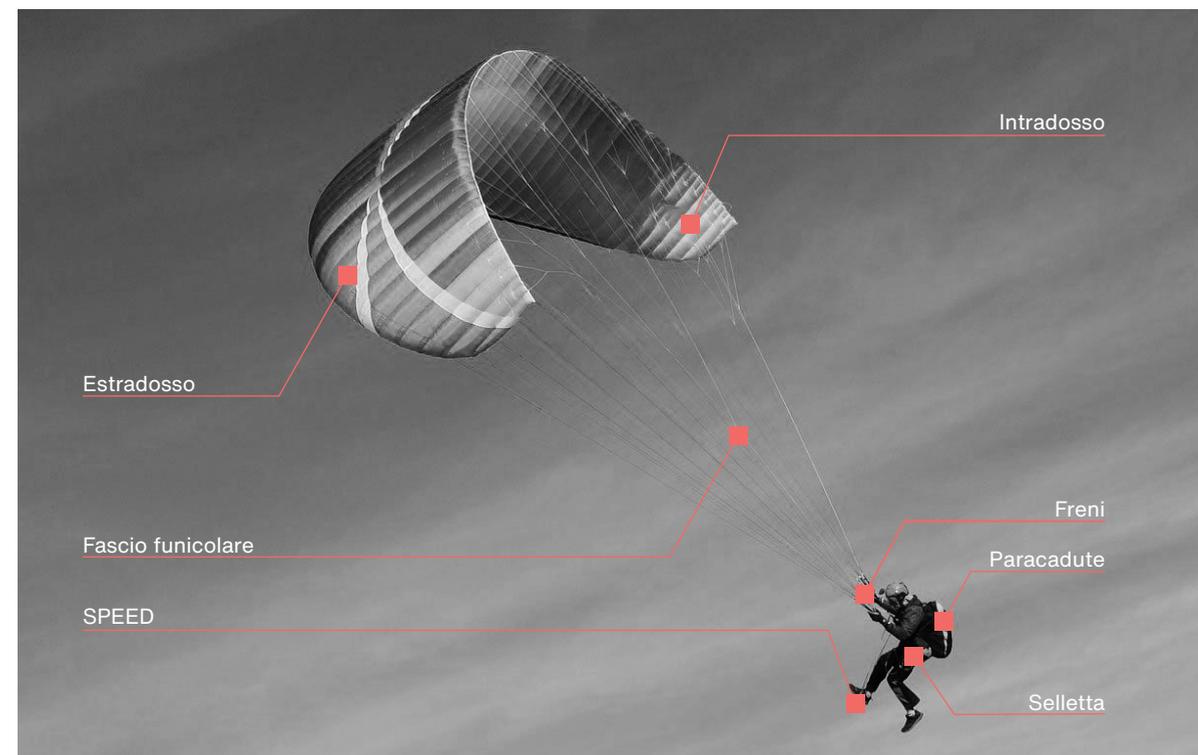
1. PARAPENDIO

Il parapendio, derivato dai paracadute da lancio pilotabile, nasce nel 1965 grazie a Dave Barish. Successivamente un gran numero di alpinisti cominciarono ad interessarsi a questa pratica, riconoscendo nel parapendio un modo rapido ed efficace di planare dopo un'ascensione. Questo è il mezzo di volo libero più semplice e leggero tra gli sport d'aria, nonché una disciplina adatta a tutti, ma va praticato tenendo conto delle condizioni atmosferiche.

COME FUNZIONA

Durante il volo, il pilota controlla la traiettoria tramite due comandi chiamati freni aerodinamici, mentre coi piedi può controllare l'accelerazione, variando l'angolo d'attacco tramite il dispositivo SPEED.

Il parapendio è costituito dall'**ala**, realizzata in tessuto resistente e professionale. La sua forma, in volo, è mantenuta dalla pressione interna creata dal flusso d'aria. Questa è costituita dai cassoni, una serie di cellule che gonfiandosi d'aria mantengono la struttura della vela. La parte superiore dell'ala si chiama **estradosso**, mentre quella inferiore **intradosso**. Tra intradosso e estradosso ci sono le **centine** che, traforate, permettono il passaggio dell'aria e un volo uniforme. L'ala è legata alla **selletta di pilotaggio** tramite un fascio di cavi, detto **fascio funicolare**. Tra questi vi sono anche due maniglie chiamate **freni** e usate per il controllo della vela. Ognuno dei due freni è collegato al bordo d'uscita della propria semiala, permettono il controllo della direzione del volo e della velocità. La pedalina **SPEED** permette di modificare l'incidenza dell'ala così da aumentare la velocità. La selletta o imbragaggio, dove si siede il pilota, è rigido ed imbottito e presenta tasche per portare con sé l'attrezzatura necessaria. È agganciata ai due cavi funicolari tramite moschettoni e collegato al **paracadute d'emergenza**.



FASI DI VOLO

Decollo

Viene effettuato sempre da un pendio.

Vi sono due diverse tecniche:

- All'italiana, dando le spalle alla vela.
- Alla francese, decollo fronte vela.

Atterraggio

- Atterraggio a B, traiettoria perpendicolare al campo d'atterraggio, superato questo si vira a 180 gradi e si ripete la manovra fino a consentire il finale.
- Atterraggio a C: avviene effettuando virate di 360 gradi intorno ad un punto di riferimento fino ad acquisire una quota sufficientemente bassa per il finale.

Finale

La fase conclusiva dell'atterraggio si svolge sul campo d'atterraggio con vento frontale. Il contatto con il suolo deve avvenire con la vela orientata controvento. Arrivando con massima velocità, il pilota decelera progressivamente giungendo allo stallo quando i piedi hanno già toccato terra.

ATTREZZATURA

1. Vela del parapendio.
2. Sella del pilota e paracadute d'emergenza.
3. Casco.
4. Occhiali per riparare gli occhi dal vento.
5. Smartphone con gps integrato.
6. Kit di primo soccorso.

ABBIGLIAMENTO

7. Giacca antivento.
8. Pantaloni tecnici lunghi.
9. Scarpe da trekking importanti nel momento dell'atterraggio.

ALIMENTAZIONE

10. Borraccia comprimibile per acqua.
11. Barrette energetiche e frutta secca.





2. DELTAPLANO

Nato nella seconda metà del 1800 grazie ad un perfezionamento dell'aquilone da parte di Otto Lilienthal, il deltaplano è l'unica aerodina a controllo pendolare, cioè pilotata attraverso lo spostamento di peso del pilota. Il deltaplano ha una struttura formata da tubi, cavi, tela e bullonerie. Si tratta di una coppia di semiali tenute aperte orizzontali da due controventature. Quella superiore sostenuta dalla torre, mentre quella inferiore sostenuta dal trapezio, all'interno del quale trova spazio il pilota e ne controlla il volo dalla barra di controllo. L'imbragatura consente al pilota un aggancio sicuro al deltaplano ed una posizione confortevole riparandolo anche dal freddo. Durante il volo il pilota si stende prono all'interno della seduta. Essendo un'aerodina a controllo pendolare, il pilotaggio avviene spostando il baricentro di tutto il sistema deltaplano-pilota rispetto al suo centro aerodinamico.

3. TUTA ALARE

È una particolare tuta da lancio che conferisce un profilo alare, forma simile allo scoiattolo volante, trasformando la velocità derivante dalla forza di gravità in planata orizzontale. Fin dai tempi della figura leggendaria di Icaro, l'uomo ha sempre cercato un modo per riuscire a volare come gli uccelli. Solo nel 1930 con la nascita del paracadutismo compaiono i primi uomini-uccello, ma a quell'epoca le tute alari erano ancora una realtà rudimentale e troppo spesso fatali. Alla fine del XX secolo vengono messe a punto le prime tute alari affidabili e, dopo numerosi studi, il 31 ottobre 1997 nasce ufficialmente la tuta alare come pratica sportiva.

La tuta è costituita da un doppio strato di tessuto di poliammide, con 3 ali: due da braccio a tronco e una tra le gambe. Il pilota, grazie alla posizione del suo corpo rispetto al vento e alla forza di gravità, ottiene la combinazione desiderata di velocità orizzontale, verticale ed efficienza aerodinamica. La tuta alare ha un'efficienza di 3:1 cioè di 3 metri di avanzamento per 1 metro di caduta riducendo drasticamente la velocità verticale da 200km/h del paracadutismo a 40km/h. La tuta alare rende così più piacevole la discesa fino a terra, concludendo il lancio con atterraggio tramite paracadute.



MOVIN ALPS:

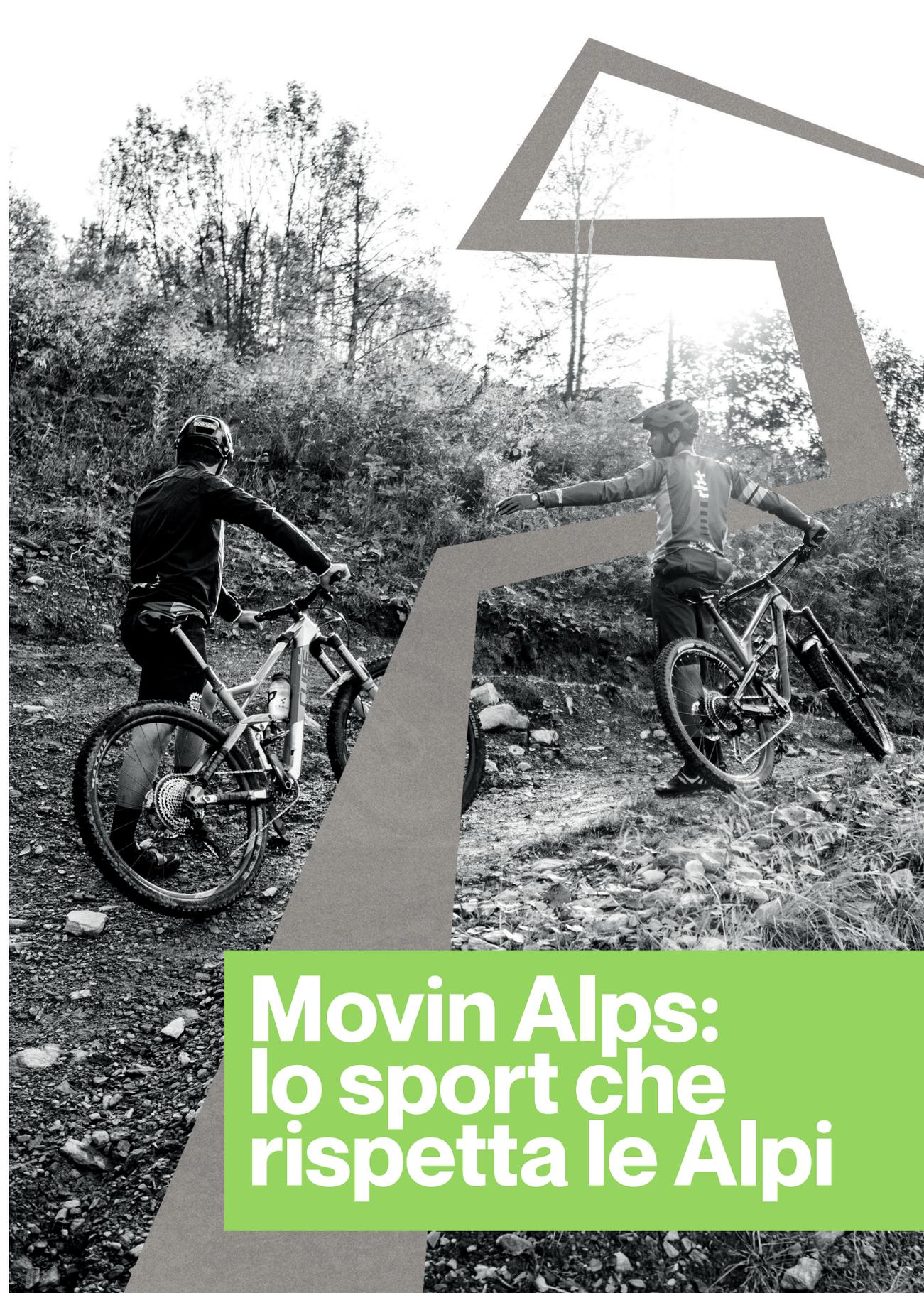
Lo sport che rispetta le Alpi

Movin Alps è un progetto avveniristico ed unico nel suo genere. La principale idea progettuale si prefigge l'obiettivo di rendere gli sport alpini accessibili a tutti, con l'intento di promuovere l'arco alpino attraverso le attività ludico-sportive. Per questo motivo Movin Alps vuole creare una mappa ed un sistema che unisca diversi sport di montagna in percorsi ecosostenibili. Il fine è quello di far muovere gli utenti negli ambienti alpini per conoscerli, viverli e rispettarli.

I fruitori del servizio avanzano seguendo mappe digitali, le quali fanno parte di un sistema di più ampio respiro. Infatti, con patrocinio del CAI e FISL, Movin Alps è un'applicazione per smartphone. Soprattutto in questa fase storico-culturale, in cui la comunicazione avviene in gran parte attraverso supporti digitali, il cellulare è il canale prediletto per arrivare agli appassionati ed interessati di sport ed ambienti montani.

Sull'app, ogni utente potrà iscriversi creando il proprio account e da lì costruire il percorsi sportivi personalizzati tra i monti, seguendo i consigli dati per intraprendere le diverse attività in completa sicurezza.

Questo progetto non solo promuove un comportamento corretto nei confronti delle montagne, ma allo stesso tempo un modo nuovo di praticarle. La voglia di attrarre un nuovo pubblico giovane e dinamico sui monti è alla base del progetto. Una maggior conoscenza di questi ambienti e consapevolezza della ricchezza del patrimonio naturalistico è la chiave per frenare il processo di antropizzazione delle Alpi. In aggiunta il progetto dà origine ad un rapporto sinergico tra i cittadini, fruitori dell'app, e gli abitanti della montagna, che sfocia in un dialogo aperto e continuo di rispetto e reciproco aiuto tra montagna e città.



**Movin Alps:
lo sport che
rispetta le Alpi**

OBIETTIVO

Movin Alps nasce con l'idea di offrire ad esperti ed appassionati di montagna un servizio coinvolgente ed immersivo, attraverso cui vivere l'ambiente alpino e percorrerlo tramite gli sport, nel pieno rispetto della natura.

MUOVERSI

Movin Alps aiuta l'utente a percorrere un itinerario lungo l'arco alpino attraverso i diversi sport alpini, affrontando nel giusto modo ogni tipo di terreno che si può incontrare.

RISPETTARE

Movin Alps è un progetto ecosostenibile. Muoversi nell'ambiente alpino in completo rispetto di ciò che ci circonda senza danneggiare, ma anzi cercando di aiutare le montagne.

CONOSCERE

Movin Alps forma esperti di montagna e di sport alpini. Questo significa intraprendere la propria esperienza in piena sicurezza.

COLLABORARE

Movin Alps vuole anche creare una sinergia tra cittadini e montanari per rendere la montagna aperta, luogo di scambio interculturale.

ANALISI DEGLI SCENARI ESISTENTI

Alla base dell'idea progettuale di Movin Alps, è stata svolta una profonda analisi dei servizi analogici (mappe locali) e digitali (siti web interattivi) già esistenti in montagna.

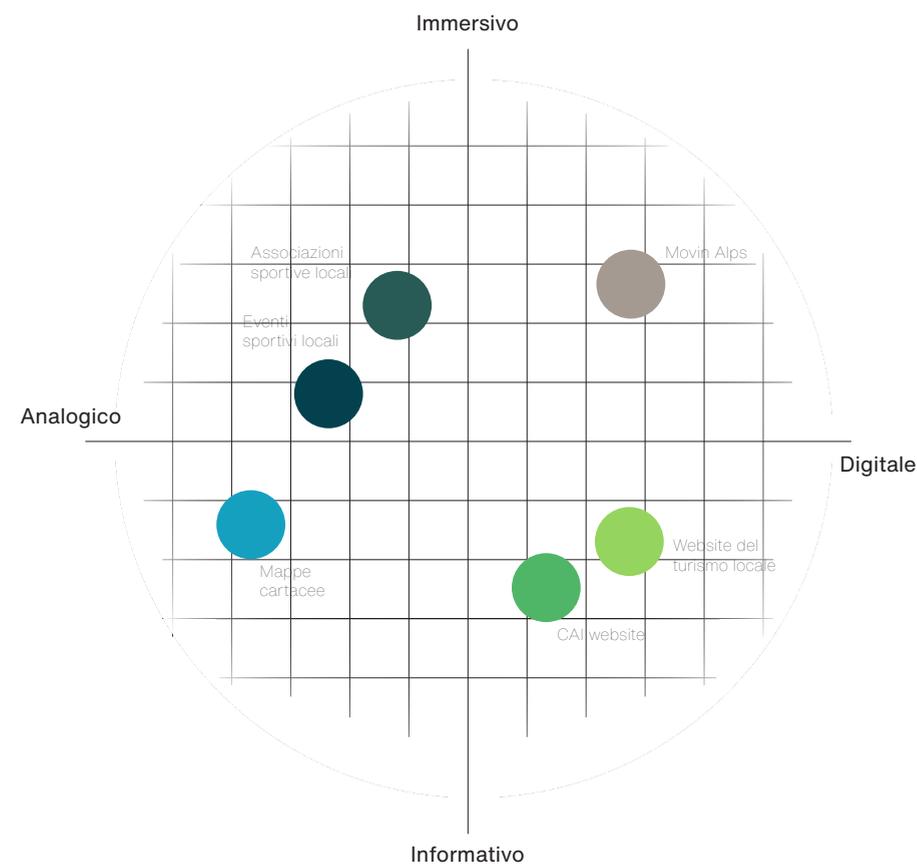
Il sito del Club Alpino Italiano, ricopre il ruolo di principale fonte informativa di settore. Questo offre informazioni sull'organizzazione, sulle attività associative e soprattutto specifiche indicazioni sulle possibili attività sportive praticabili in montagna.

Attraverso le ricerche svolte a valle del progetto, si evidenzia che le Alpi vengono vissute a blocchi di singole esperienze, senza veramente immergersi pienamente in questo mondo, ma semplicemente rimanendo sfruttatori dei suoi luoghi e spazi.

Sempre più spesso la montagna diventa un campo da gioco per l'uomo. Senza rendercene conto, stiamo antropizzando eccessivamente gli spazi alpini, non curanti della biodiversità e dei danni che stiamo arrecando. Bisogna invertire la rotta e promuovere un tipo di turismo sportivo sostenibile per proteggere l'ecosistema alpino perchè è proprio la sua qualità che muove i cittadini verso le Alpi. Per questo motivo il progetto vuole creare un sistema attraverso cui vivere l'ambiente alpino e percorrerlo attraverso gli sport, nel pieno rispetto della natura. Infatti "Rispettare" è uno dei concetti fondanti di Movin Alps per sviluppare un modello ecosostenibile.

RESEARCH

Sempre più spesso la montagna diventa campo da gioco per l'uomo. Senza rendercene conto, stiamo antropizzando eccessivamente gli spazi alpini, non curanti della biodiversità e dei danni che stiamo arrecando. Bisogna invertire la rotta e promuovere un tipo di turismo sportivo sostenibile per proteggere l'ecosistema alpino perchè è proprio la sua qualità che muove i cittadini verso le Alpi.



TARGET

Il progetto inizialmente sviluppato per esperti ed appassionati di sport alpini, vuole però riuscire ad arrivare a tutti. L'obiettivo finale è quello di avvicinare le persone alle montagne, plasmando esperti del settore, capaci di muoversi negli ambienti alpini nel pieno rispetto di ciò che li circonda e riuscendo ad essere promotori dello sport sostenibile. Si identificano quindi 4 personas che esemplificano le tipologie di utenti, possibili fruitori del servizio. Pro gamer, Young & wild, Family e Disability sono anche rappresentanti dei 4 livelli di difficoltà che i percorsi possono raggiungere: Extreme, On you, Open e Buddy help.

PERSONAS E LIVELLI

PRO GAMER



Capacità

Frequenta le montagne



Skill sportive



Tempo libero



Extreme level

Livello di massima difficoltà con percorsi a tratti estremi, che inglobano diversi sport per arricchire l'esperienza.

YOUNG & WILD



Capacità

Frequenta le montagne



Skill sportive



Tempo libero



On you level

Presenta un livello di difficoltà variabile in base al proprio approccio al mondo dello sport. All'utente piace sperimentare attività nuove, per questo il percorso comprende un numero moderato di sport, offrendo però un'esperienza indimenticabile.

FAMILY



Capacità

Frequenta le montagne



Skill sportive



Tempo libero



Open level

Principalemente pensato per le famiglie, in cui genitori e figli condividono insieme un'esperienza sportiva sulle montagne all'insegna del rispetto della natura. Il divertimento non manca lungo percorsi base mono o bi-sportivi.

DISABILITY



Capacità

Frequenta le montagne



Skill sportive



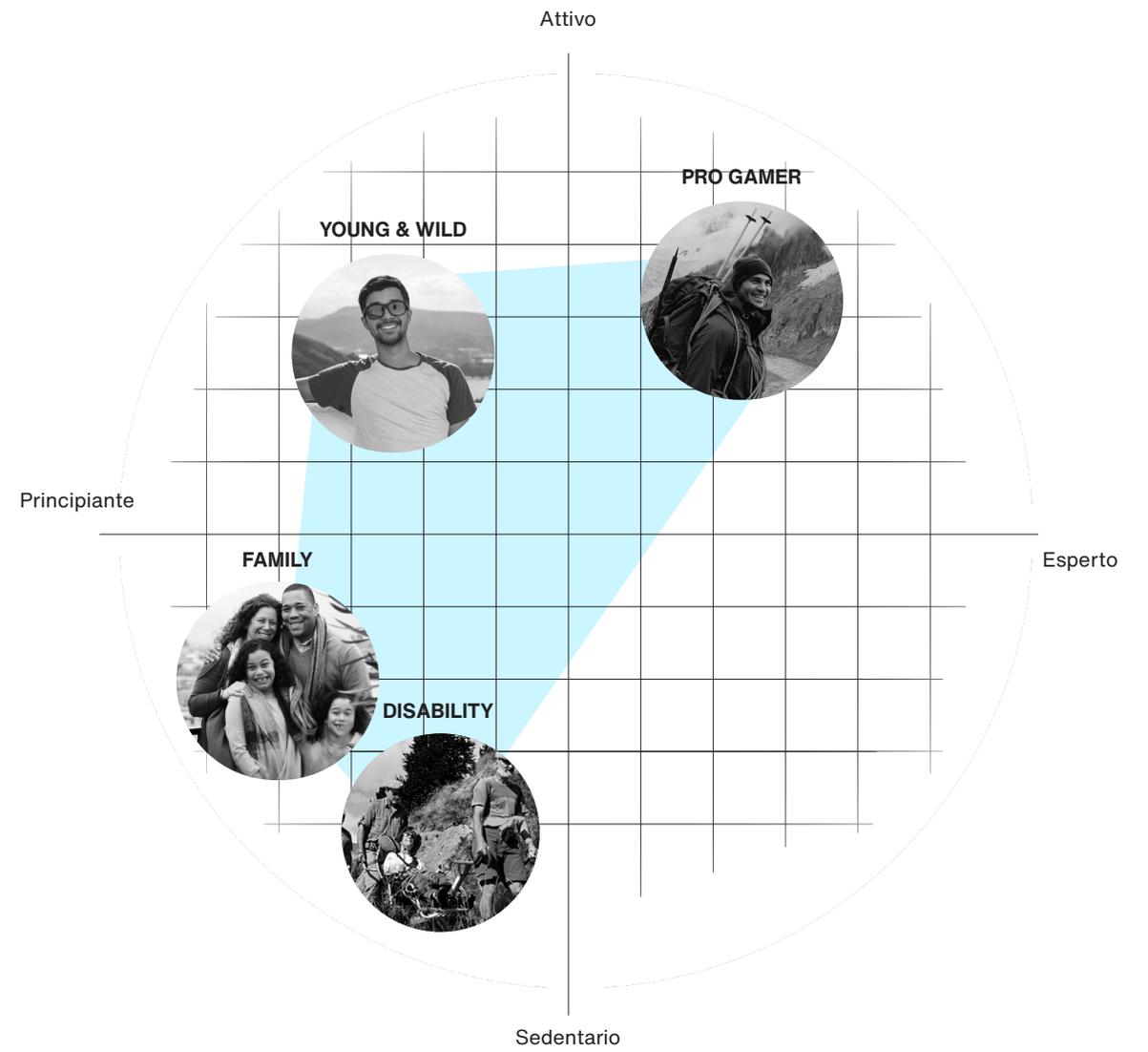
Tempo libero



Buddy help level

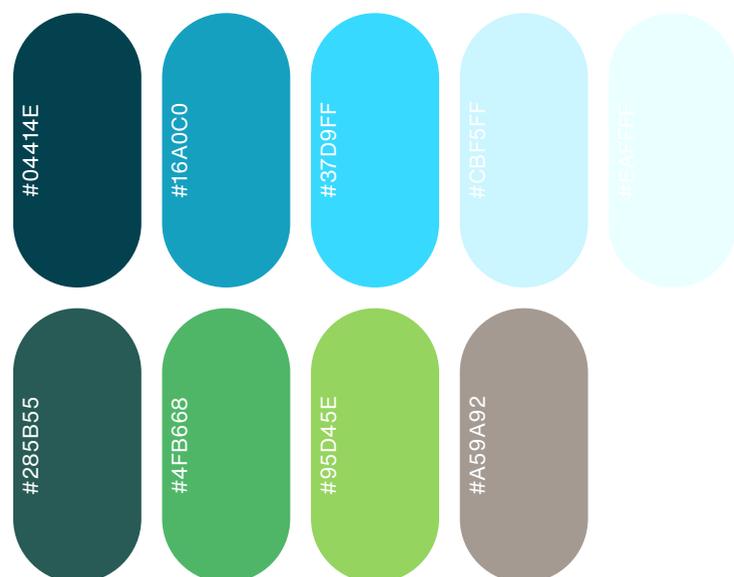
Rende la montagna accessibile a tutti, anche a chi è portatore di disabilità motoria o psichica grazie all'assistenza di guide alpine specializzate lungo tutto il percorso.

Come si può evincere dal grafico dei personas, l'utente di Movin Alps è chiunque si incuriosisca agli ambienti alpini, pur anche senza grand'esperienza. Quindi, grazie all'App, può viverli in maniera sportiva, immersiva e in sinergia con l'ambiente.

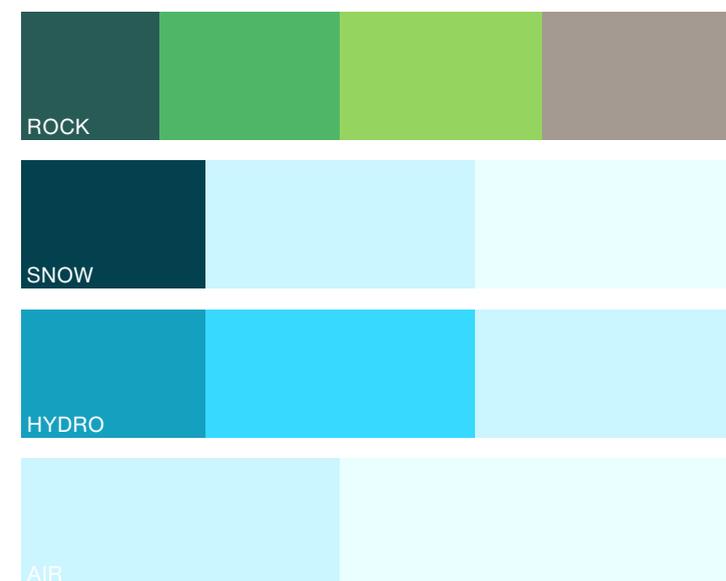


1. PALETTE CROMATICA

La scelta dei toni verdi e blu con l'aggiunta del grigio tortora vuole riprendere i colori dominanti del contesto alpino. Inoltre ad ogni categoria (Rock, Snow, Hydro e Air) è associato un gruppo cromatico preciso.



Suddivisione palette cromatica secondo le 4 categorie. Ognuno dei diversi ambiti sportivi viene identificato con una serie di colori unici che richiamano il proprio contesto.

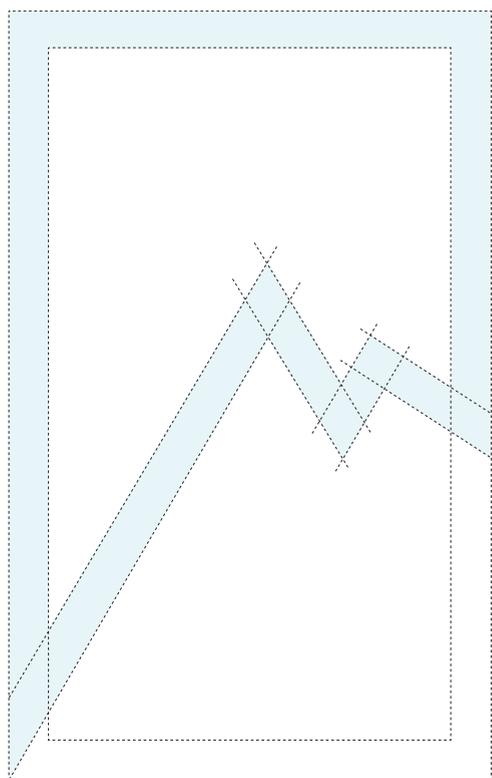




2. NAMING E LOGO

Il naming scelto "Movin Alps" rappresenta uno stato che uomo e montagna devono raggiungere: praticare attività sportiva nel contesto alpino, senza abusare dell'ambiente come campo da gioco, anzi creando una sinergia tra persona, sport e contesto. Un'esortazione verso la promozione del turismo eco-sportivo, il quale favorirebbe il diffondersi di un sistema di economia circolare lungo le valli e una sempre maggior collaborazione al fine di creare un sistema alpino inclusivo.

Il logo è stato disegnato anche per l'utilizzo a dimensioni ridotte. In questo caso, al fine di esaltare la sagoma della montagna, la linea viene sostituita con una campitura piena. Questa riempie il rettangolo creando un gioco di pieni e vuoti rispetto all'originale logo Movin Alps.





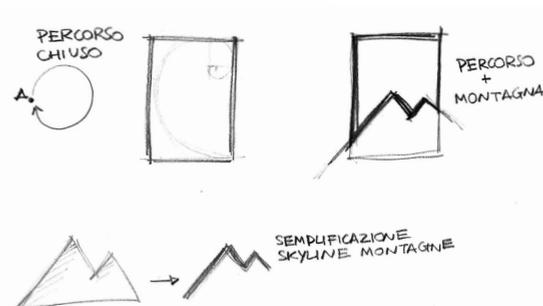
SÜDTIROL



TASTE^{THE}ALPS

DALLE MONTAGNE EUROPEE I PRODOTTI DOP E IGP
DELLA VALTELLINA

A livello grafico, il logo riprende i due elementi fondanti di Movin Alps: la montagna e il tragitto percorso. La sagoma della montagna, inscritta in un rettangolo aureo chiuso, sottolinea che l'itinerario sportivo si conclude tornando al punto di partenza, cioè a casa. Lo sviluppo grafico del logo, insieme alla scelta tipografica del font bastoni Neue Montreal che assicura un aspetto deciso, netto e rigoroso.



M^{ov}in Alps = M

MOVIN Alps = M

MOVIN Alps

M^{ov}in Alps

Lo studio sul segno grafico di Movin Alps nasce da una ricerca visiva dei pittogrammi olimpici.

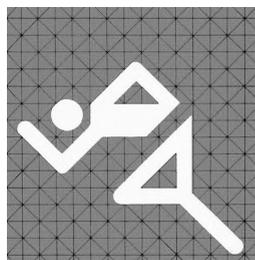
Per la prima volta vengono usati in ambito sportivo con le i Giochi olimpici di Berlino 1936, ma la svolta avviene nel 1964 a Tokyo disegnati sotto la direzione artistica di Katsumie Masaru seguendo un'impostazione gestaltica. I designer dei Giochi del '64 hanno contribuito a rivoluzionare l'idea dei pittogrammi creando simboli che potevano essere usati in maniera non verbale con grande efficacia, come mezzo per superare le barriere linguistiche e riuscire a comunicare efficacemente, trasmettendo informazioni a visitatori e partecipanti solo attraverso figure stilizzate.



Berlino 1936

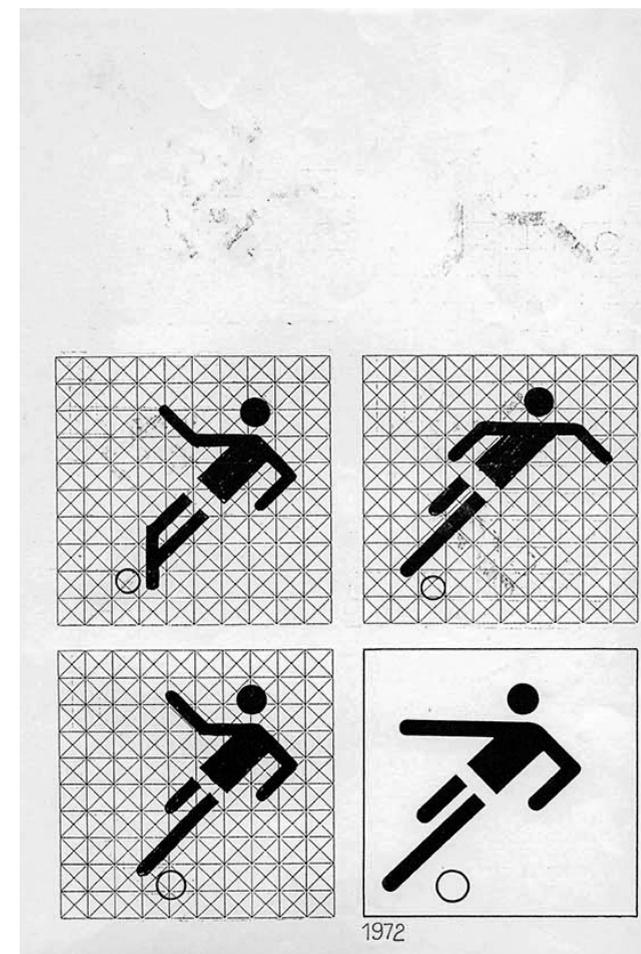


Tokyo 1964

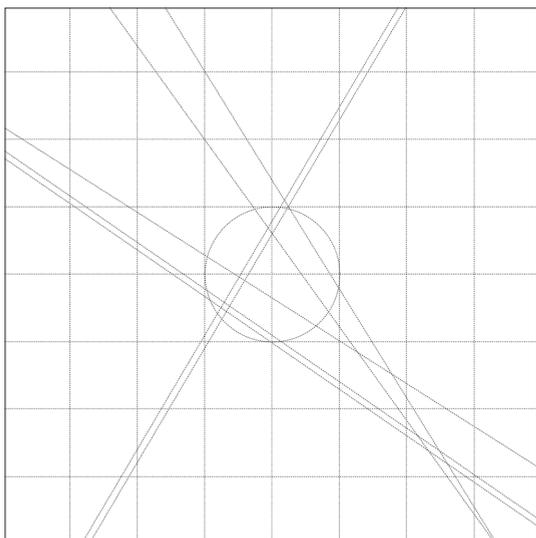


Monaco 1972

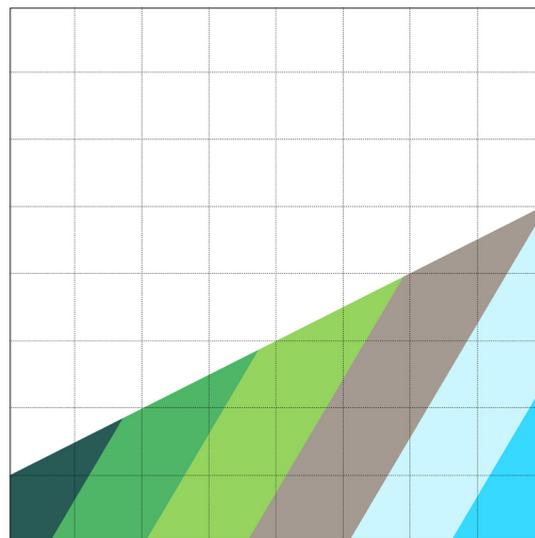
Con Monaco 1972, grazie al genio di Olt Aicher ha origine la base dei moderni pittogrammi. L'utilizzo di una griglia modulare detta isometrica, composta da linee orizzontali, verticali e diagonali, permette molte variazioni, mantenendo l'uniformità del lavoro. Il risultato è un'essenzialità geometrica ma allo stesso tempo grande efficacia.



1972



La griglia



Il colore

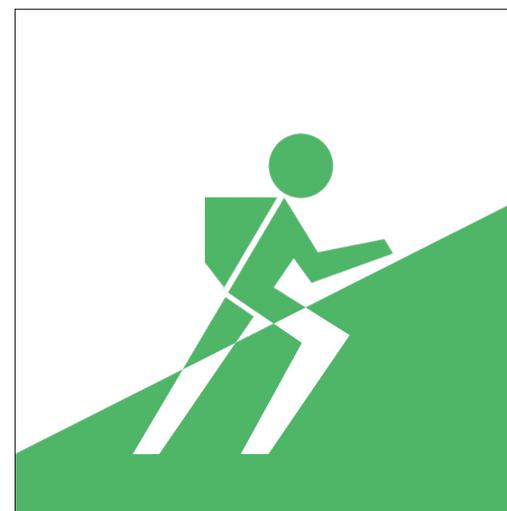
I pittogrammi Movin Alps sono stati realizzati sulla base di tre aspetti fondamentali. Tratti decisi e spigolosi sono alla base di tutta la grafica del progetto e quindi una linea comune di ogni suo elemento. Energia e movimento sono suggeriti dalla griglia utilizzata. Questa si basa su di un incrocio di tre linee diagonali con un fulcro nel centro. Dal punto di vista cromatico, altro elemento fondamentale dell'identità visiva di Movin Alps, è la fascia di colore, la cui tonalità cambia in base allo sport rappresentato. Quest'elemento grafico richiama la montagna e le pendenze che ogni atleta affronta durante il percorso.



Deltaplano



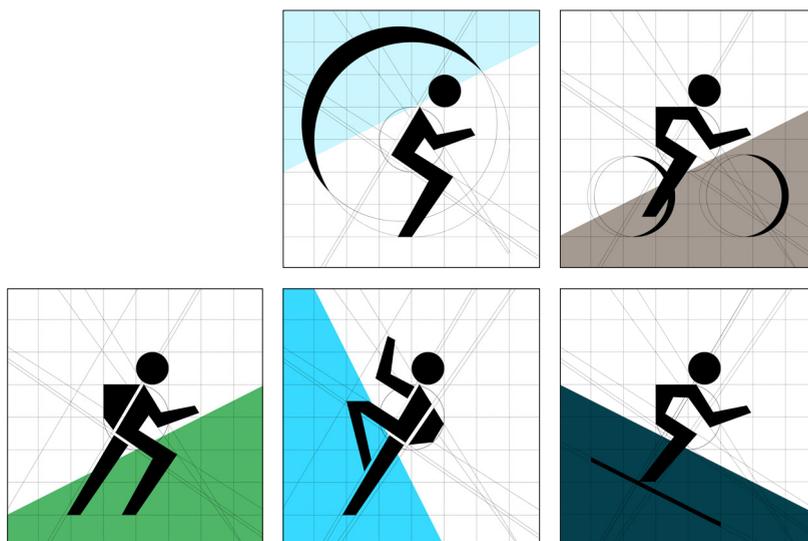
Mountain bike



Escursionismo



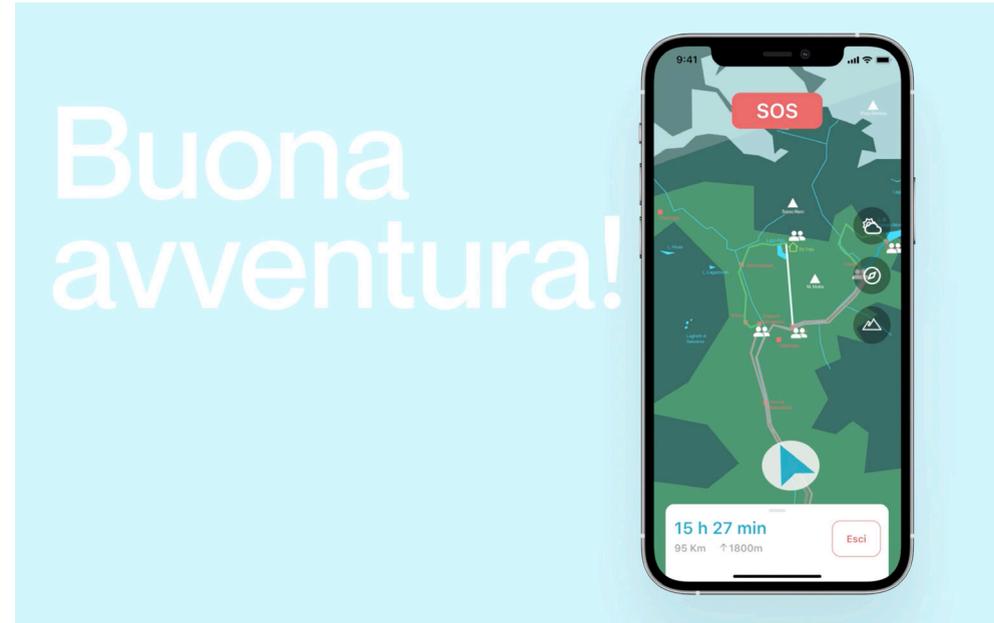
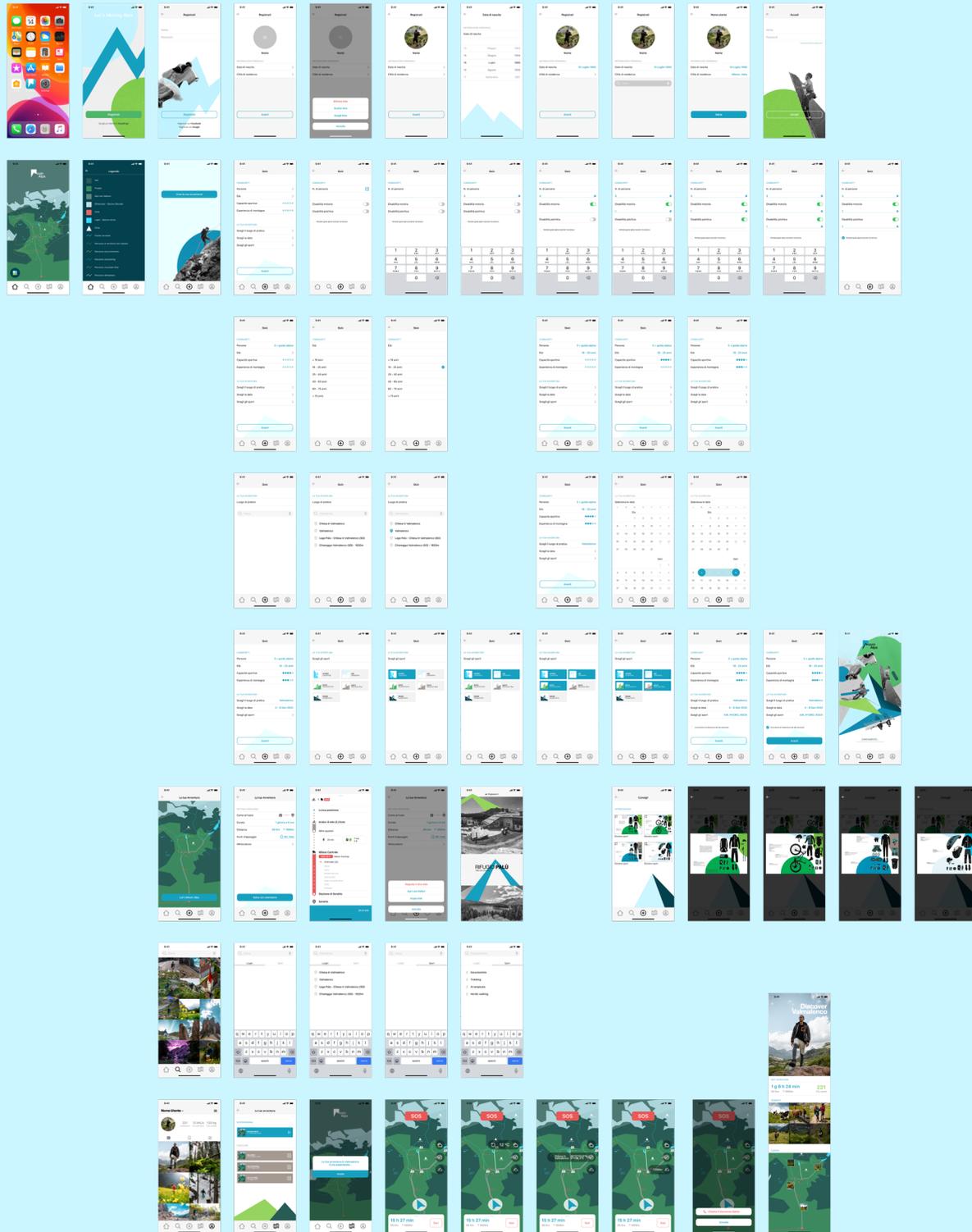
Canyoning



Scialpinismo

La Strut- tura





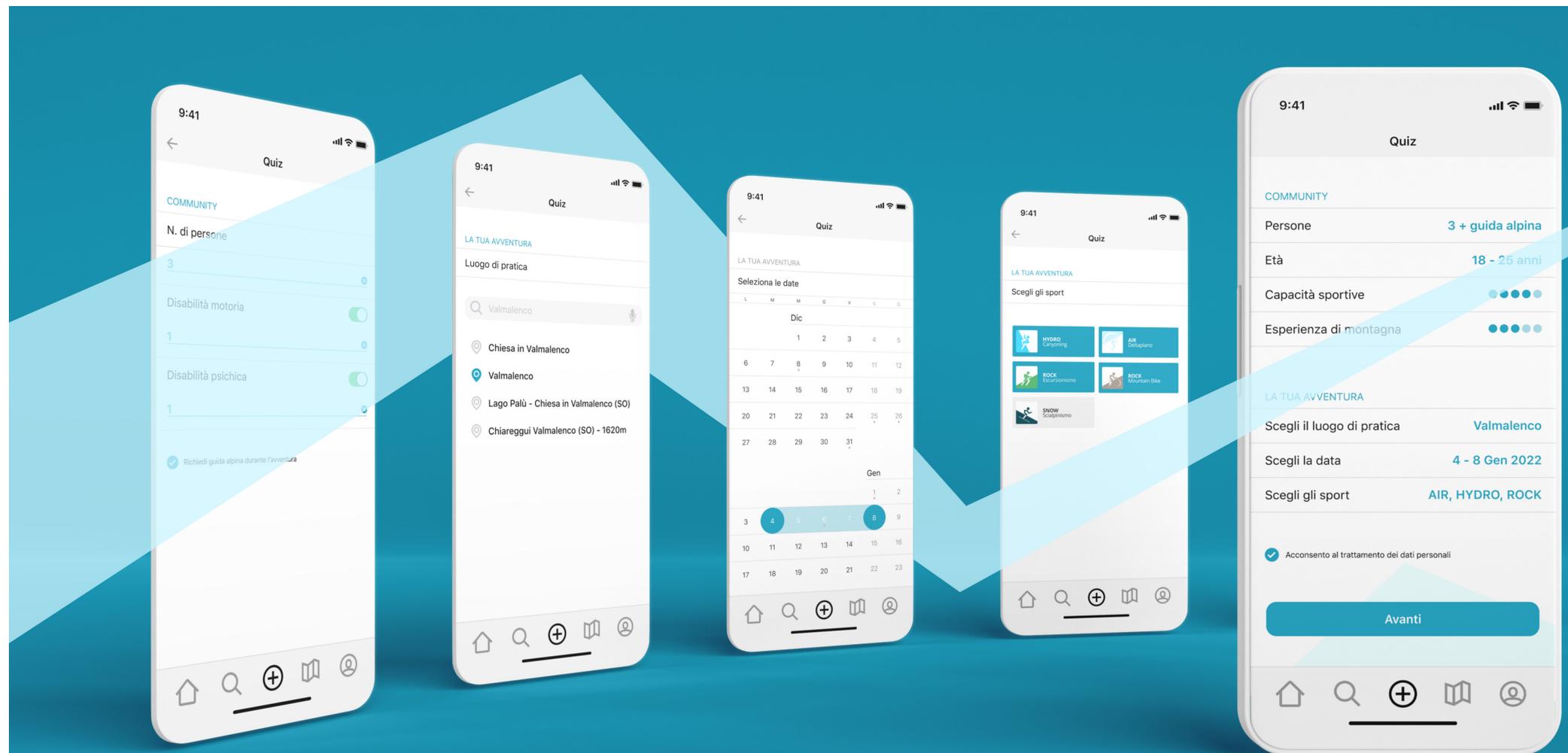
Gli wireframes dell'applicazione Movin Alps sono stati realizzati grazie alla piattaforma Figma, la quale consente di strutturare la parte grafico-visiva dell'interfaccia e allo stesso tempo lavorare alla prototipazione dell'interazione con l'utente. L'app, dopo essersi registrati e aver effettuato l'accesso, consente di creare la propria avventura secondo le proprie esigenze. Scelto il proprio percorso, lo si svolge in completa sicurezza seguendo le mappe interattive e in caso di emergenza si può contattare il Soccorso Alpino. A fine percorso l'utente può salvare e condividere foto e momenti della propria esperienza che rimangono salvati sul proprio profilo e visibili dagli altri utenti tramite la sezione Cerca.

Scannerizzando il QR code è possibile vedere il funzionamento dell'app.



CREA

Movin Alps si fonda sull'idea di rendere la montagna accessibile a tutti e allo stesso tempo plasmare esperti di montagna che promuovano un approccio ecostostenibile nei confronti delle Alpi. Per questo motivo a valle di ogni avventura è necessario compilare un semplice quiz, il quale dà l'opportunità all'applicazione di selezionare il percorso migliore in base alle proprie richieste. Attraverso semplici domande quali numero di persone, eventuali disabilità psico-fisiche, età, proprie skills e altre relative all'avventura quali luogo di pratica, data e sport, viene elaborato un percorso personalizzato per ciascun esperienza.



MAPPE INFOGRAFICHE

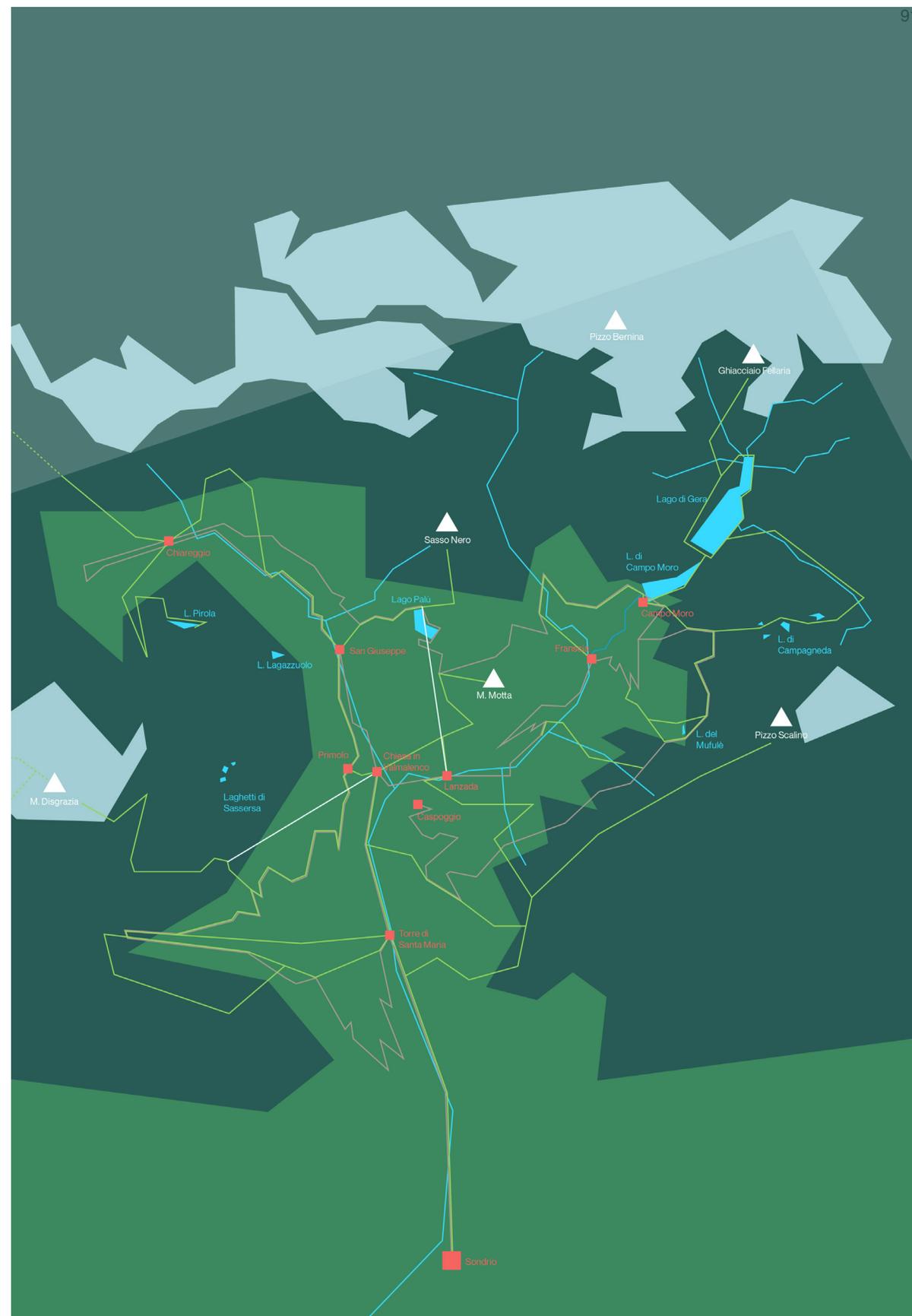
L'intero servizio di Moving Alps si muove all'interno di mappe infografiche dell'intero arco alpino e che durante l'avventura si focalizzano sulla valle scelta.

Le mappe topografiche sono state sviluppate partendo da rappresentazioni grafiche dettagliate delle Alpi per esser poi sintetizzate secondo uno stile grafico più consono alla chiave comunicativa del progetto ed al target di riferimento. Per questo motivo il tratto grafico scelto è netto e segmentato, con campiture di colore diverso in base all'altitudine ed all'elemento che intende rappresentare. Inoltre sono rappresentati i principali elementi del contesto alpino quali corsi pluviali, torrenti, bacini idrici, montuosi e glaciali.

Su questo sistema grafico si indentifica il percorso della propria avventura. L'itinerario sportivo è rappresentato da linee di diverso colore per ciascun'attività sportiva, insieme ai check-points di transizione da sport a sport e gli eventuali punti di appoggio quali rifugi e bivacchi, nel caso l'avventura duri più giorni.

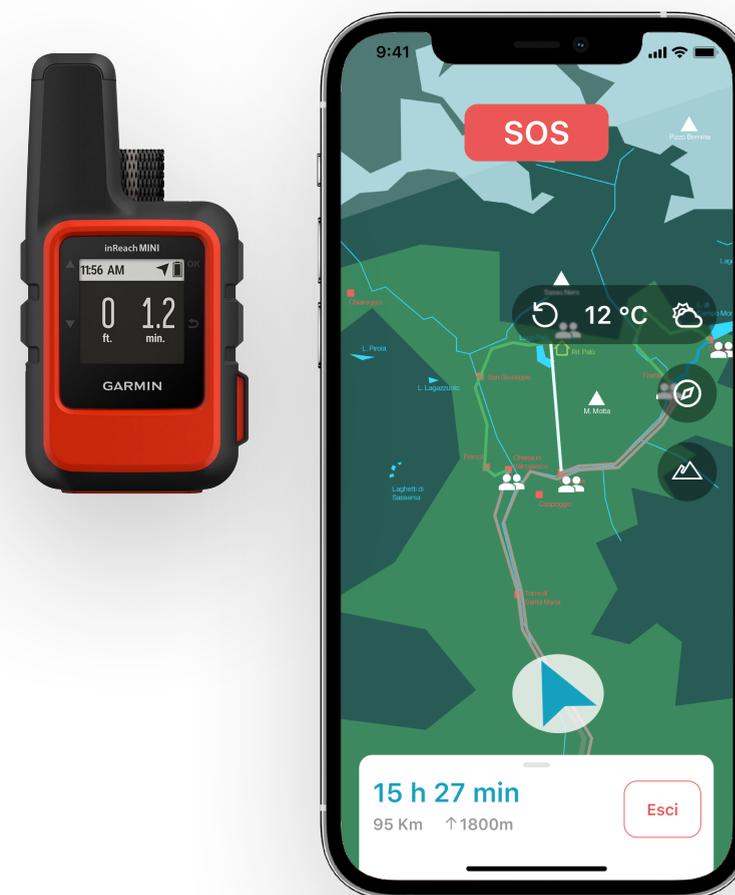
Di seguito si riporta la legenda:

	Alpi		Cima		Fiume/ torrente
	Prealpi		Ghiacciaio		Percorso in Alpi non italiane
	Alpi non italiane		Lago		Percorso escursionismo
			Città		Percorso canyoning
					Percorso mountain bike
					Percorso parapendio



SICUREZZA

La sicurezza è un punto fondamentale del progetto. Infatti per poterla garantire ad ogni avventura, si associa, alla possibilità di chiamare il Soccorso Alpino tramite il GPS dell'applicazione, **inReach Garmin Mini**. Si tratta di un dispositivo di sicurezza soprattutto per chi si muove nell'ambiente alpino. Grazie alla rete satellitare Iridium, in caso di emergenza, invia un SOS interattivo a GEOS, il centro di coordinamento dei soccorsi internazionale di Garmin (IERCC) con il monitoraggio globale professionale e un centro di risposta alle emergenze 24/7.



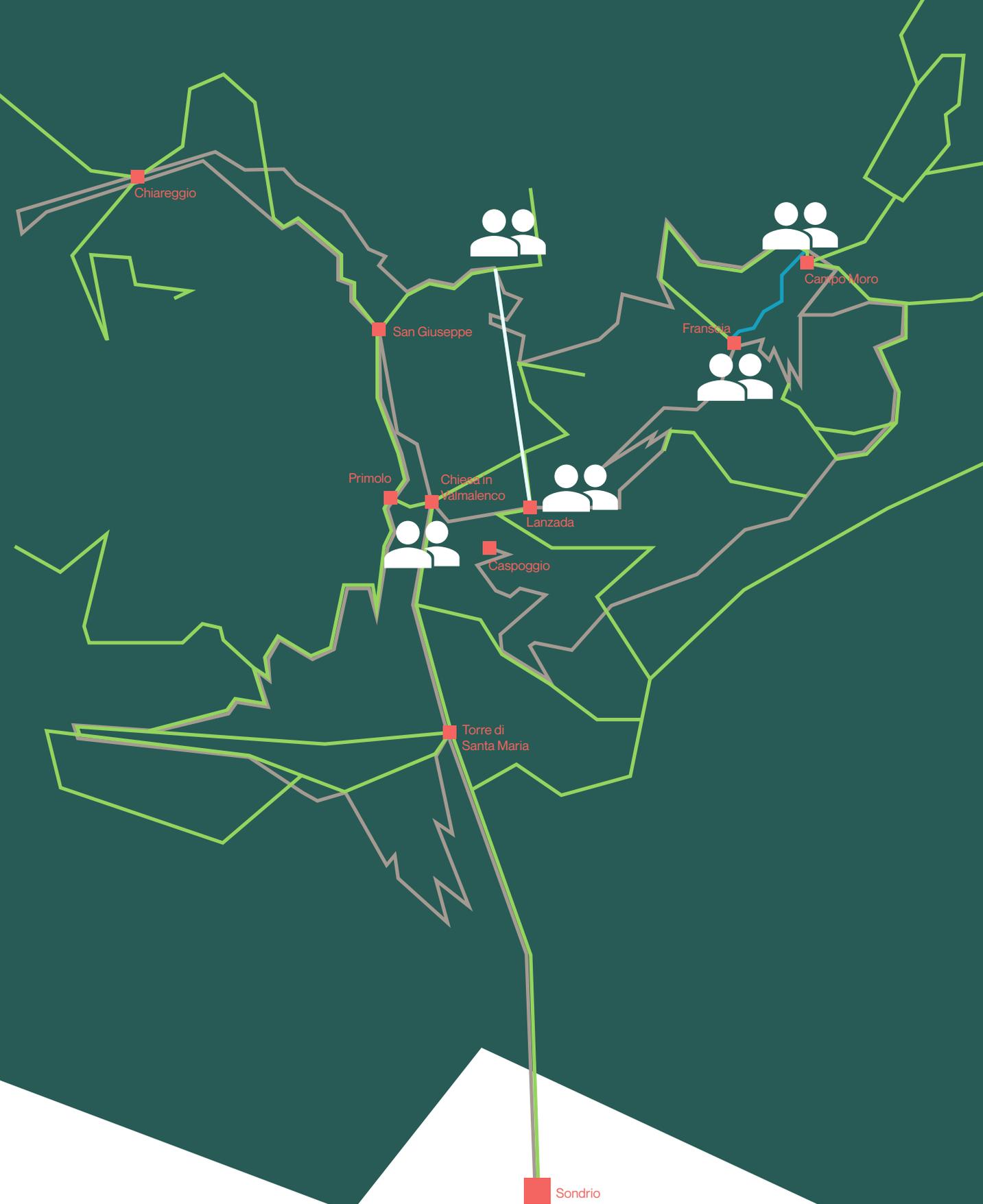
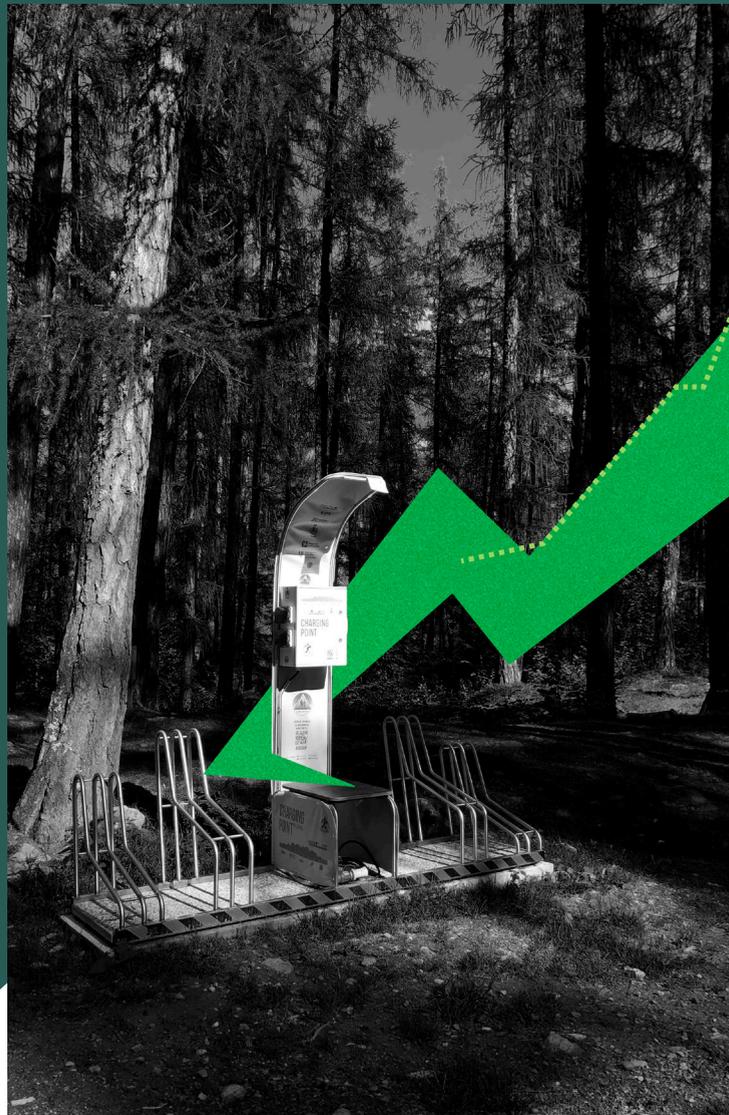
Inoltre l'applicazione aggiorna in tempo reale le proprie coordinate geografiche, l'altimetria e le condizioni meteo. Quest'aspetto è fondamentale per muoversi nell'ambiente alpino in completa sicurezza, cosciente dello stato intorno a sé, per prevenire eventuali situazioni critiche. In caso di maltempo infatti, vi è la possibilità di rielaborare la propria avventura.

GUIDE ALPINE

Tramite il quiz iniziale è possibile richiedere l'assistenza di guide alpine specializzate lungo l'intero percorso. Questo è consigliato soprattutto per i livelli **Open**, **On you** e **Buddy-help**. Ogni cambio di sport avviene incontrando una guida di riferimento che accompagnerà il gruppo per il tratto sportivo successivo.

La transizione assistita permette di sostituire l'attrezzatura e prepararsi ad affrontare il prossimo sport. La guida alpina si prenderà cura di preparare l'equipaggiamento richiesto tramite il quiz iniziale, anche per eventuali persone con disabilità che sceglieranno di intraprendere il viaggio.

Inoltre questo sistema di interconnessione dei diversi check-points sportivi crea un'economia circolare valligiana attraverso il noleggio e il riuso degli attrezzi sportivi, sia a vantaggio dei negozi locali, che per gli utenti di Moving Alps i quali non dovranno portar con sé una mole esagerata di attrezzatura.



Action! Realizzazione del video promo



LA STRUTTURA

Il video promo esemplifica il percorso interattivo tra utente e applicazione. L'avventura inizia con la creazione del percorso sportivo tramite smartphone e culmina con l'esperienza delle attività, immerso nel contesto alpino. I video, realizzati in Valmalenco, seguendo il percorso proposto come esempio del progetto, mostra il servizio nella sua totalità.

La prima parte mostra, attraverso una serie di singole scene, keywords e graphic motion, la creazione della propria avventura fino a giungere in modo ecosostenibile al punto di partenza.

La seconda parte è invece action. L'unione tra filmati dinamici, aerei e POV insieme alla grafica animata dell'app Movin Alps vuole rendere le sensazioni ed emozioni obiettivo del progetto, senza dimenticare il rispetto dell'ecosistema circostante

La parte finale è un riepilogo. L'avventura si è conclusa e il ritmo rock della base sonora si distende per lasciare spazio al ricordo dei momenti appena vissuti lungo i pendii. In forma grafica, viene visualizzato l'intero percorso, associando le riprese video ai diversi tratti sportivi.

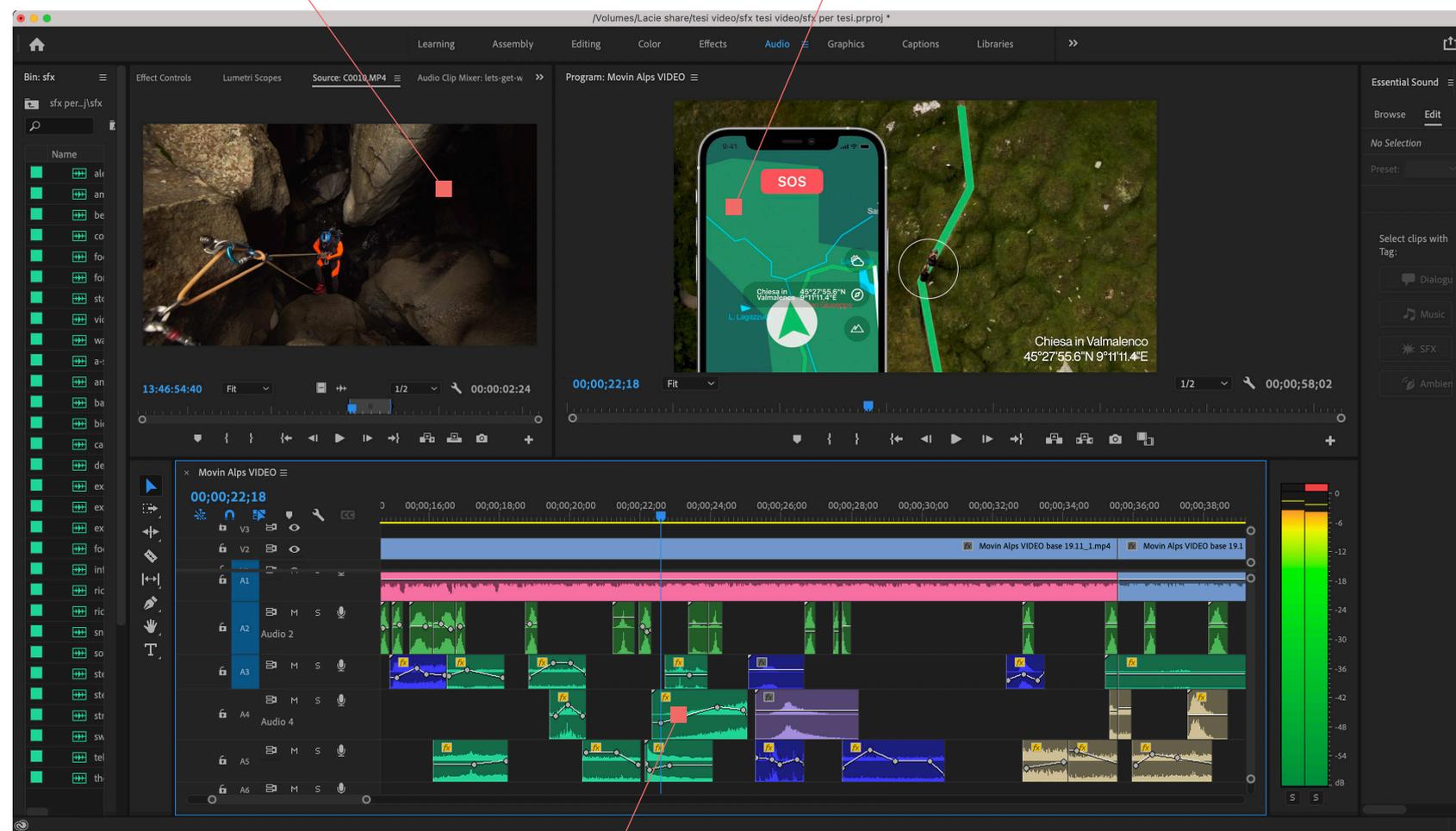
Per dar completezza all'elaborato multimediale, questo si compone di 3 aspetti fondamentali: riprese video, graphic motion e l'audio.

1. RIPRESE VIDEO

Queste sono state realizzate in Valmalenco seguendo proprio il percorso esemplificativo del progetto. Grazie alla partecipazione di Ilaria Guslandi e Fabio Casale per l'escursionismo, di Valmalenco Alpina per il canyoning, di Bike Bernina per la mountain bike e Andrea Gusemmoni per il parapendio, è stato possibile realizzare l'avventura ed al contempo filmare le diverse scene e momenti dell'esperienza.

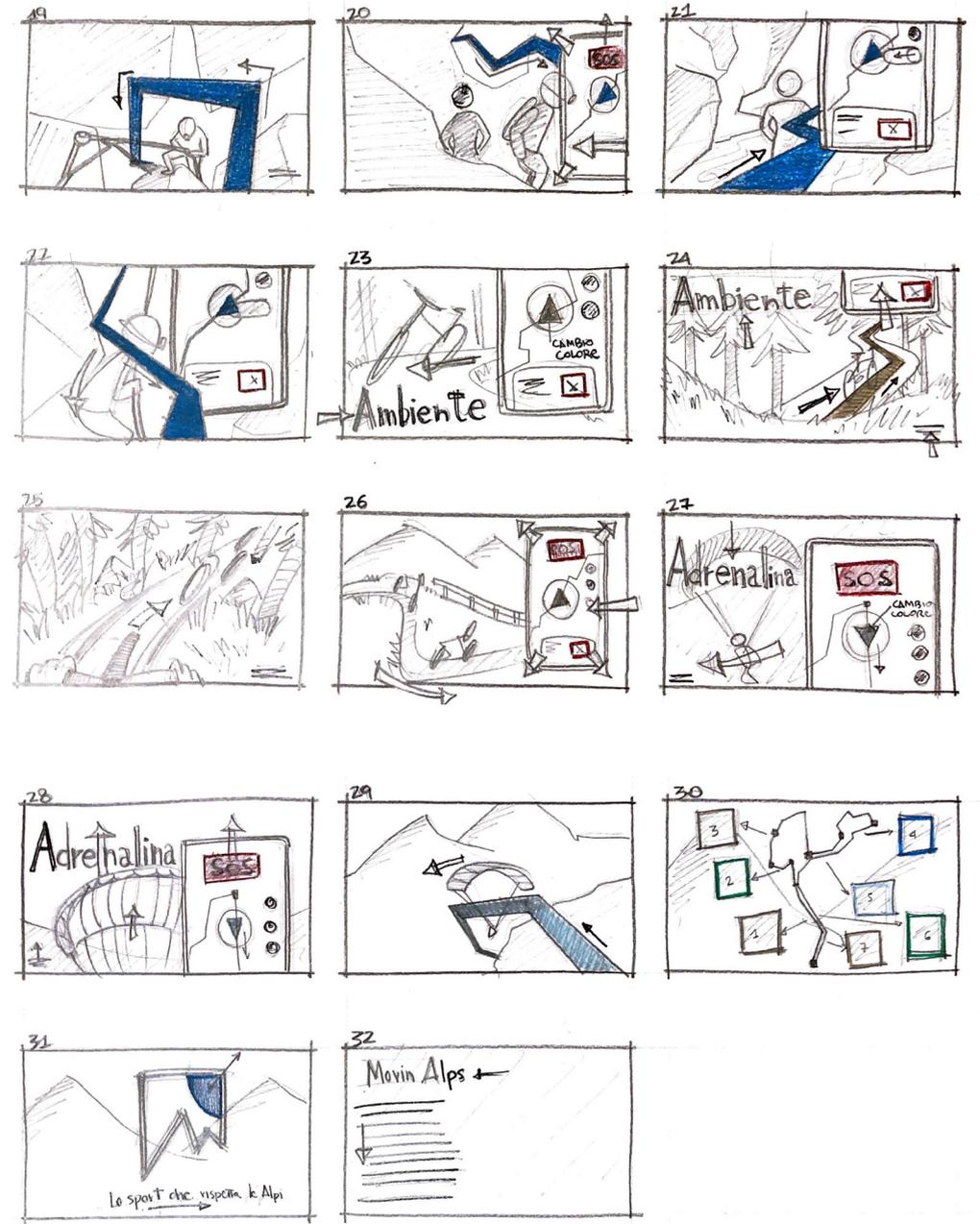
2. GRAPHIC MOTION

Si tratta di tutta la componente di grafica animata per spiegare come l'applicazione Movin Alps funziona parallelamente all'avventura e come questa è la base dell'esperienza stessa. Infatti, attraverso l'utilizzo di mock-up, si mostra come l'utente crea il proprio percorso per poi seguirlo in loco usufruendo della mappa e dell'assistenza data dalle guide alpine.



3. AUDIO

Aspetto fondamentale di un progetto multimediale, ma spesso tralasciato è l'audio. Infatti questo, oltre che ad accompagnare le immagini, è un segno fondamentale di tutto il lavoro perchè fa emergere un determinato tipo di carattere all'elaborato. Per Movin Alps il ritmo rock sottolinea il dinamismo sportivo. Inoltre il SFX, cioè l'insieme di tutti i suoni puntiformi, rompe la quarta parete aiutando ad immedesimarsi in ciò che si sta guardando.





Lo sport che rispetta le Alpi



Scannerizzando il QR code
è possibile vedere l'intero
video promo.

BIBLIOGRAFIA

Storia del Turismo alpino

- [1] storia delle montagne la vertigine dell'altitudine, Henrik Svensen, traduz. eleonora petrarca, Odoia srl, Bologna 2013
- [2] Francois Damilano, Claude Gardien, Montagna che passione, Una grande guida illustrata a tutte le attività alpine, DeAgostini, Novara 1998
- [3] Franco Brevini, Il libro della Neve, avventure, storie, immaginario, il Mulino editore, Bologna 2019
- [4] S. Giorcelli Bersani, "Gli antichi e la montagna", CELID Editore, 2001.
- [5] Ralf-Peter Martin, Le Alpi nel mondo antico, da Otzi al Medioevo, Bollati Boringhieri editore, Torino 2018
- [6] Enrico Camanni, storia delle alpi, le più belle montagne del mondo raccontate, edizioni biblioteca dell'immagine, Pordenone 2017
- [7] Silvia Giorcelli Bersani, L'impero in quota, I Romani e le Alpi, Einaudi editore, Torino 2019
- [8] R. Messner, Salvare le Alpi, Bollati Boringhieri editore s.r.l., Torino 2001
- [9] Enrico Camanni, La nuova vita delle Alpi, Bollati Boringhieri editore s.r.l., Torino 2002
- [10] Franco Brevini, Il libro della neve, avventure, storie, immaginario, il Mulino, Bologna 2019
- [11] Paul Guichonnet, Storia e civiltà delle Alpi, Jaca Book, 1984
- [12] R. Mantovani, un secolo di turismo sulle Alpi, viaggio nella natura, Ivrea 1999
- [13] Patrizia Battilani, Vacanze per pochi Vacanze per tutti, L'evoluzione del turismo europeo, Il Mulino, Bologna 2001
- [34] Franco Riva, Filosofia del viaggio, Castelvichi, 2013
- [35] Paolo Cagnan, quotidiano Alto Adige, Athesia, Bolzano

Gli elementi naturali degli sport alpini

- [15] Francesco Bonini, Veruska Verratti, Breve storia degli sport invernali, 1908-2008, Libreria dello sport, 2008
- [16] Trekking lungo il sentiero Italia CAI: guida pratica all'escursionismo, indicazioni, suggerimenti e 6 proposte di itinerario, Corriere della Sera a cura di Club Alpino Italiano, 2021
- [17] Enciclopedia Treccani, istituto della enciclopedia italiana fondata da Giovanni Treccani, Roma 2018
- [18] Augusto Fortis, Canoa, Kayak, Rafting, Hydrospeed, Dloating, Tubing. Conoscere l'Italia e l'Europa sulle vie d'acqua, Ulrico Hoepli Editore, Milano 2011
- [19] Club Alpino Italiano, Montagne a pedali, 35 itinerari per scoprire e vivere la montagna in sella alla mountain bike, Solferino, Orio al Serio, 2019
- [29] Mountain bike a misura di natura: con 10 proposte di itinerario lungo il Sentiero Italia CAI, Corriere della Sera a cura di Club Alpino Italiano, 2021
- [20] Hermann Buhl, È buio sul ghiacciaio, Corbaccio, 1954
- [21] Pascal van Duin, Canyoning nel Nord Italia, edizioni TopCanyon, Sondrio 2009
- [22] Pascal van Duin, Canyoning in Lombardia, edizioni TopCanyon, Lecco 2005
- [23] Adriano Greco, Paolo Terruzzi, Scialpinismo classico e agonistico: allenamento, tecnica, materiali e sicurezza, Ulrico Hoepli Editore, Milano 2012
- [24] Marcel Kurz, Alpinismo Invernale: le origini dell'sci-alpinismo, Parigi 1925
- [36] Fridtjof Nansen, La traversata della Groenlandia con gli sci, DMK editrice, Milano 1988

Movin Alps: lo sport che rispetta le Alpi

- [25] Luca Arzuffi, Valmalenco: le più belle escursioni, Lyasis edizioni, Sondrio 2020
- [26] Lucio Benedetti, Chiara Carisconi, Lombardia: tra laghi e vette, edizioni junior srl in collaborazione con CAI Bergamo, Azzano San Paolo 2009
- [27] Franco Brevini, Un secolo di turismo in Valtellina. Viaggio tra storia e attualità, Mondadori Electa e Fondazione Gruppo Credito Valtellinese, 2004
- [28] Nemo Canetta, Giancarlo Corbellini, Alta Via della Valmalenco, CDA&Vivalda editori, Torino 2004
- [30] Daniele Baroni, Maurizio Vitta, Storia del design grafico, Longanesi, 2003
- [31] Jens Müller, Roger R. Remington, 2020, Taschen
- [32] Michael Every, Logotype: Corporate Identity Book, Branding Reference for Designers and Design Students, Laurence King Publishing, 2016
- [33] Massimo Vignelli, Il canone Vignelli, Lars Muller Publishers, 2010

SITOGRAFIA

Storia del Turismo alpino

- <https://www.cai.it/>
- <https://www.mountlive.com/futuro-della-montagna-basta-monocultura-dello-sci/>
- <http://www.uisp.it/montagna/files/principale/Noasca%202011/Stralcio%20CN%20Noasca%20-%20sviluppo%20sostenibile.pdf>

Movin Alps: lo sport che rispetta le Alpi

- <https://olympics.com>
- <https://olympics.com/ioc/legacy/tokyo-1964/developing-a-new-global-visual-communication-language>
- <https://www.ilpost.it/2021/03/14/loghi-olimpiadi-milano-cortina-2026/>
- <https://www.bikebernina.it/valmalenco/percorsi-trail-mtb-gpx/>
- <https://www.sondrioervalmalenco.it/it/canyoning-valmalenco>



Lo sport che rispetta le Alpi

