



**Mountain Bike: suggerimenti vari per la frequentazione dell'ambiente montano.**

### **Suggerimenti in parte tratti dalle norme del "National Off Road Bicycle Association" U.S.A.:**

- Usare sempre il caschetto protettivo.
- Dare sempre la precedenza alle persone che procedono a piedi. Non sempre il ciclista è visto con benevolenza, specie se appare all'improvviso creando spavento.
- Procedere con prudenza quando si incontra un gruppo di persone a piedi o in bicicletta, facendo in modo che si accorgano in anticipo della nostra presenza.
- Mantenere una velocità controllata ed in funzione del tipo di strada e della propria esperienza. Affrontare le curve immaginando sempre di incrociare qualcuno, mai tagliare le curve a sinistra.
- Percorso e velocità vanno regolati in funzione della capacità del compagno più debole.
- Rimanere nelle stradine tracciate per non arrecare danni alla vegetazione e limitare l'erosione del terreno.
- Usare il massimo rispetto per gli animali e la vegetazione. Tutti gli esseri viventi hanno i medesimi diritti, non siamo noi la specie privilegiata. In particolare agli animali dare il tempo di allontanarsi senza spaventarli.
- Non lasciare rifiuti portando a casa i propri e possibilmente raccogliere quelli lasciati dalla inciviltà degli altri.
- Rispettare le proprietà private e, a maggior ragione, quelle pubbliche, osservare le prescrizioni dei cartelli segnaletici. Rivolgersi al proprietario per avere il permesso di entrata nel suo terreno. E' un segno di rispetto per il lavoro altrui, spesso "Vietato l'ingresso" significa: "Per favore chiedere e rispettare".
- Lasciare i cancelli come sono stati trovati, una nostra sbadataggine può, ad esempio, costare fatica e pericoli ad altre persone per recuperare animali dispersi.
- Essere autosufficienti, sia nelle riparazioni meccaniche sia nel sapersele cavare nelle situazioni più varie: maltempo, piccoli incidenti, compagni in crisi, incontri con animali più o meno pericolosi. E' importante inoltre studiare accuratamente il percorso e portare con sé cartina e guide.
- Informarsi sulle previsioni del tempo e tenere d'occhio l'evoluzione
- L'escursionismo solitario è molto affascinante ma impegnativo. Comunicare sempre le proprie intenzioni e il percorso che si intende affrontare a persone di fiducia e fermarsi, facendosi vedere, presso i vari locali di ristoro e rifugi, anche dichiarando le proprie intenzioni ai gestori.
- Rispettare la filosofia del cicloescursionismo. Il nostro passaggio non deve lasciare tracce, scattare fotografie e portarsi via solamente ricordi ed emozioni, cercando il minimo impatto con la natura.
- Preparazione atletica, competenze tecniche, studio rigoroso e approfondito degli aspetti naturali e geografici, conoscenze storiche e delle vicende umane trasformano l'escursione da banale incursione a provvista di emozioni e di soddisfazioni.
- Viaggiare in bicicletta è come possedere una meravigliosa bacchetta magica, tutto viene trasformato e visto con occhi diversi rispetto alla banale schiavitù della civiltà automobilistica.

### **Pericoli**

Chiarito che l'ambiente montano è pur sempre infinitamente meno pericoloso dell'ambiente cittadino e delle strade trafficate, possiamo distinguere tra pericoli oggettivi e soggettivi. I primi sono quelli direttamente imputabili alla montagna: caduta sassi, frane, slavine, fulmini, gelo, insolazioni, ecc. I soggettivi invece sono sostanzialmente dovuti all'impreparazione della persona e contrariamente a quanto si crede comunemente sono per la maggior parte

delle volte direttamente la causa di incidenti dovuti a fattori oggettivi, la vera fatalità è molto rara. Affrontare un percorso più impegnativo delle proprie capacità è già un pericolo soggettivo che aumenta il rischio di pericoli oggettivi: dove un esperto passa un tratto difficile con tranquillità, molto velocemente e stancandosi poco, un altro può consumarvi molte più energie e impiegarvi molto più tempo. Questo fatto si traduce direttamente in sicurezza. E' importante passare velocemente in una zona con pericolo di caduta sassi, avere forze sufficienti per "tirare" velocemente il passo quando il tempo si mette al brutto. Per non parlare poi dell'incoscienza come, ad esempio, affrontare un percorso impegnativo col tempo che promette fulmini. Con il maltempo l'importante è l'esperienza e spesso anche la volontà di saper rinunciare e tornare indietro prima che sia troppo tardi. In alta montagna i fenomeni sono più esasperati, in estate è frequente l'innescò dei temporali pomeridiani ed è importante essere sulla via del ritorno già verso mezzogiorno. Tra le altre cose i fulmini preferiscono le cime aguzze, le creste, i camini e i canaloni, le grotte, tutti posti dove in questi casi è opportuno non trovarsi e sono sensibili agli oggetti metallici e ai corpi caldi.

## **Animali**

### **Vipere.**

In pauroso aumento in questi ultimi anni anche a causa della mancanza di nemici naturali e dell'abbandono della montagna, si possono trovare anche in luoghi che non erano il loro habitat ottimale e perfino ad altissime quote (anche a oltre i 2.500 metri). L'animale di per sé non è aggressivo e il pericolo stà soprattutto nel pestarlo inavvertitamente o nel lasciarsi cogliere dal panico. Come precauzione attiva si deve procedere con prudenza ed attenzione in particolare nei prati con erba alta e nelle vicinanze di ruderi di vecchie malghe, sondando il terreno con una racchetta da sci o un lungo bastone. Come precauzione passiva è bene portare calzature pesanti, calzettoni grossi alti fino al ginocchio e sopra i pantaloni Blue-Jeans o comunque di stoffa grossa e spessa, così la vipera non è in grado di arrivare alla pelle. Controllare bene anche il terreno circostante quando si decide di fare una sosta. Sconsigliabile portare il siero per problemi di conservazione e perché va usato solo da un Medico, può essere utile il kit per aspirare il sangue. Un morso può essere una faccenda molto grave se si è distanti da un luogo raggiungibile con l'auto, bisognerebbe non far camminare l'infortunato e cercare di trasportarlo.

### **Zecche**

In questi ultimi anni è in atto, specie nelle Dolomiti Bellunesi, una invasione di questi insetti fastidiosi che di per se non sono pericolosi. Tuttavia sono da temere in quanto portatori di un virus di una grave malattia. Come misura precauzionale è bene non inoltrarsi nei prati poco vestiti. Nel caso un insetto si attaccasse non tentare di toglierlo in quanto la testa resterebbe piantata nella pelle portando a dolorose infezioni ma fare sì che l'insetto sia costretto a staccarsi da solo bagnandolo ripetutamente con benzina, diluente o ammoniacca. E' bene rivolgersi ad un medico.

### **Cani**

Quando sono in libertà in genere non sono pericolosi, tuttavia bisogna considerare che sono animali territoriali. Il problema può presentarsi nelle vicinanze delle malghe. Se l'animale mostra segni di aggressività bisogna non lasciarsi prendere dal panico e non fuggire a gambe levate, ma parlare con calma ad alta voce chiamando il padrone, arretrare sempre con calma ed eventualmente interporre, tra noi e il cane, lo zaino o la bicicletta.

### **Animali da cortile e animali al pascolo.**

Una mucca al pascolo è il simbolo materializzato della mitezza e della pacatezza, non così però i torelli. E' evidente che non sono animali pericolosi, non per questo dobbiamo ritenerci autorizzati a molestarli né, tantomeno, a spaventarli. Rispettare sempre i cancelli e i recinti lasciandoli come sono stati trovati, non sono un inutile ostacolo alle nostre scorribande, ma lavoro di altre persone.

### **Animali selvatici.**

I dominatori del bosco sono i magici folletti, gli instancabili gnomi, i furbissimi ghiri, i fulminei scoiattoli e le tenere cincie pignaiole. *L'unico pericoloso resta l'Uomo con la sua inciviltà.*

## **Montagna e salute ovvero una montagna di salute**

Il campo d'azione e l'attività che interessa questo nostro scritto non ha nessuna controindicazione ma solo grandi benefici per tutti. L'uomo è strutturato per camminare. Una passeggiata, a piedi o in bicicletta, tra i boschi o una cavalcata con gli sci da fondo stimolano il fisico e decongestionano la mente. Il clima asciutto mitiga i dolori reumatici. La purezza dell'aria e l'azione balsamica delle conifere curano le irritazioni dei bronchi. La rarefazione

dell'aria stimola il sistema cardiaco e respiratorio. La bellezza e la quiete del paesaggio inducono alla meditazione, facilitando la distensione e la concentrazione. L'attività fisica di tipo aerobico (e il camminare, il pedalare e lo sci di fondo in questo rappresentano l'eccellenza) previene l'obesità, il diabete, l'arteriosclerosi e l'infarto, migliora il tono muscolare e quello dell'umore e ridona vitalità.

Sofferamoci ad osservare, in linea generale, quali sono i problemi legati all'attività fisica e alla salute in montagna. Particolare attenzione va osservata per i bambini e nei riguardi degli anziani. In questo secondo caso va considerato in maniera completamente diversa chi ha sempre praticato attività sportiva in montagna da chi si avvicina ad essa per la prima volta o dopo un lungo periodo di inattività. L'ambiente montano, come luogo di attività sportivo-ricreativa, presenta caratteristiche che si accentuano in relazione alla quota. Esse sono:

#### **Diminuzione della pressione barometrica.**

Porta ad una diminuzione della pressione dell'ossigeno nell'aria e quindi, in relazione diretta, il sangue dell'organismo risulta esserne impoverito. La riduzione dell'ossigeno è sensibile sopra i 2000-2500 metri di quota e diviene importante oltre i 3500 metri. La patologia che ne deriva è il cosiddetto "mal di montagna". Si verifica quando l'organismo non è in grado di compensare adeguatamente le condizioni ambientali con una maggiore circolazione dei globuli rossi, costringendo ad un aumento della frequenza cardiaca e respiratoria. I sintomi di preavviso sono il mal di testa, la nausea e l'insonnia mentre i rischi veri e propri possono essere l'edema polmonare e cerebrale. Un'importante situazione di rischio si ha con un brusco cambiamento di quota, come solitamente avviene avvalendosi delle funivie. È un problema molto importante e delicato per i bambini perché i loro meccanismi di acclimatazione e di compenso non sono ancora ben sviluppati. La regola fondamentale per prevenire il mal di montagna è di salire gradatamente alle alte quote rispettando i tempi di acclimatazione e scendere di quota se compaiono i primi sintomi di preavviso. Altra notizia interessante è che l'abitudine alle alte quote si raggiunge con un graduale e lungo lavoro di allenamento all'altezza (proprio come un classico allenamento muscolare) e può richiedere anni di impegno costante.

#### **Aumento della ventosità e diminuzione della temperatura.**

Riduzione di 1 grado circa ogni 150 (in condizioni di stabilità barometrica). Le patologie possono essere:

- congelamento: quando sono interessate parti periferiche quali mani, piedi, naso e orecchie;
- assideramento: quando si abbassa la temperatura corporea dell'individuo interessando gli organi interni e il cervello.

L'organismo reagisce con la vaso-costrizione che contrasta la dispersione del calore. Si può contrastare la diminuzione della temperatura con l'aumento della produzione di calore mediante l'attività motoria. Pur non considerando i casi di attività a temperature estreme (alpinismo di alta quota o invernale, ecc.), può riguardare, con patologie importanti, i bambini, sia perché i meccanismi di stabilizzazione della temperatura corporea non sono ancora ben sviluppati, sia perché proporzionalmente hanno una maggiore superficie epidermica rispetto alla massa dell'organismo. Attenzione quindi ai bambini trasportati nello zainetto o sul seggiolino della bicicletta. Il freddo si combatte anche con un'alimentazione ipercalorica e con vestiti caldi e asciutti che bloccano anche il vento. Altra regola importante è quella di non bere bevande alcoliche. Esse danno una immediata sensazione di calore, ma sono dei potenti vaso-dilatatori, reagendo in maniera opposta ai meccanismi naturali dell'organismo.

#### **Aumento delle radiazioni solari per la riduzione e la maggiore trasparenza della colonna d'aria.**

Possono provocare congiuntiviti, scottature cutanee anche molto gravi e colpi di calore specie se associati a disidratazione. Utilizzare sempre occhiali da sole con lenti di qualità, proteggere la pelle meglio se con un abbigliamento leggero anziché usare creme e, in particolare, riparare la testa con un cappello. La disidratazione, facilmente innescabile quando si associano più fattori quali l'attività motoria, la ventosità, la diminuzione della temperatura e l'aumento delle radiazioni solari, va accuratamente prevenuta con l'assunzione di bevande e l'integrazione di sali minerali.

Altri problemi dovuti all'attività all'aria aperta possono essere:

#### **Infezioni tetaniche.**

La spore del tetano sono solitamente annidate nel terriccio contaminato da feci di ruminanti in genere e in particolare di cavallo. Importante quindi una vaccinazione preventiva.

#### **Morsi di animali pericolosi.**

Vipere: importante l'azione preventiva. Il primo della comitiva deve osservare, con attenzione e concentrazione (anche qui è questione di allenamento), il terreno davanti a se dove si snoda il sentiero, in particolare nei tratti di misto erba e roccia e nei mugheti. Attenzione

particolare va prestata in prossimità di vecchie malghe dirupate o abbandonate. Calzare scarpe pesanti e calzettoni grossi fino al ginocchio e, sopra, pantaloni di tela grossa tipo blue-jeans o quelli usati dai cacciatori. Fare una ricognizione accurata del terreno dove si decide di sostare. Anche per questo tipo di pericolo una delle cose fondamentali è la conoscenza "culturale" del problema. Conoscere l'animale, i suoi ritmi, le sue abitudini, oltre a farci vedere con un occhio più incisivo la natura e a trarne più soddisfazione ed emozioni, porta a rispettare l'animale. La vipera non attacca ma si difende, siamo noi che invadiamo i suoi spazi.

**Punture di insetti, zecche in particolare.**

Pur non essendo pericolose è bene rivolgersi ad un medico.

**Traumi ossei e alle articolazioni.**

Senza considerare gli incidenti e le disgrazie vere e proprie, sono problemi che riguardano principalmente i bambini e gli anziani. Per i primi, fino alla conclusione della pubertà, le articolazioni e le ossa non hanno ancora raggiunto la resistenza definitiva al carico. Il sovraccarico alla colonna e delle articolazioni, ad esempio a causa dello zaino o in discese ripide (e il praticare lo sci di discesa...), può provocare l'insorgenza di forme di artrosi o lesioni ai nuclei di ossificazione. Per gli anziani i problemi possono derivare dalla decalcificazione ossea.

Una ultima considerazione: l'irrobustimento dei legamenti delle articolazioni avviene in tempi molto più lunghi dello sviluppo della massa muscolare. Questo significa che non basta un breve, e magari intenso, allenamento ma si deve lavorare per un lungo periodo di tempo, ..anni. Pericolosi sono gli "exploit" di chi conduce vita sedentaria. Per potersi permettere una attività di buon livello in bicicletta o con gli sci di fondo sono necessari almeno... un paio d'anni di costante allenamento.