

Indice

Introduzione	XI
CAPITOLO 1	1
Cos'è una via ferrata	2
Vie ferrate e sentieri attrezzati, una differenza sostanziale.....	2
La scala delle difficoltà	4
Il "passaggio chiave"	5
Le "vie ferrate sportive"	8
La posizione del CAI sulle vie ferrate.....	8
La situazione attuale in Italia.....	8
Come si costruisce una via ferrata	10
CAPITOLO 2	19
Un po' di storia	20
L'alpinismo romantico.....	20
La Grande Guerra sulle montagne.....	23
Gli anni '30, epopea eroica dell'alpinismo	25
Dal secondo dopoguerra al XXI secolo.....	25
CAPITOLO 3	31
La sicurezza sulle vie ferrate	32
I concetti di base	32
La catena della sicurezza	32
Un po' di fisica	33

La funzione della longe.....	34
Il set da ferrata completo.....	36

CAPITOLO 4 **39**

Equipaggiamento e materiali tecnici per le vie ferrate **40**

La longe	40
I moschettoni.....	42
L'imbragatura.....	42
Il casco.....	44
"Ferramenta", corde e cordini.....	45
Accessori	46
Il Survival Kit.....	50
Kit di primo soccorso	52
Le calzature per la roccia.....	53
L'abbigliamento	55
Lo zaino per arrampicare	59

CAPITOLO 5 **63**

In montagna sicuri e prudenti **64**

Orientarsi "naturalmente".....	64
Orientarsi con le piante.....	68
Orientarsi con l'orologio	68
Orientarsi con bussola e mappa	69
Seguire la bussola	70
GPS, la nuova frontiera.....	71
Leggere il tempo.....	72
La pressione atmosferica	72
Osserviamo le nuvole.....	75
Prevedere il tempo.....	76
Adattarsi al clima	77
Muoversi in montagna	77
I pericoli oggettivi in montagna	79
Condizioni soggettive di pericolo	94
I pericoli lungo una via ferrata	98
Pericoli da eccessiva frequentazione	99
Situazioni di emergenza.....	101
Primo soccorso.....	102
Comportamento in caso di incidente in montagna.....	104

Comportamento in caso di intervento dell'elicottero	105
Segnali di richiesta soccorso	107
CAPITOLO 6	111
La progressione sulle vie ferrate	112
Un po' di fisiologia: i muscoli per arrampicare	112
La base della sicurezza: collegamento tra set da ferrata e imbragatura	114
Corde e nodi	116
Il principio dei tre punti di appoggio	118
Allenarsi alla progressione in verticale	122
Muoversi sulla roccia	124
La progressione su una via ferrata	125
Ripristino di un set da ferrata dopo una caduta	132
CAPITOLO 7	135
I parchi avventura	136
Sfidare la paura del vuoto in totale sicurezza	137
Adrenalina alla portata di tutti	138
Dal parco avventura all'ecocampus	140
L'esperienza del Salgari Campus	143
Strutture e attrezzature dei parchi	143
Imparare a muoversi	145
CAPITOLO 8	147
Bambini sulle vie ferrate	148
Addestramento all'uso degli appigli	148
Forza motoria nei bambini	150
Scioltezza e flessibilità	151
Sviluppo psichico nel bambino	151
In montagna coi bambini	154
Il gioco	155
Le esigenze dei bambini	155
Il principio di autonomia	156
Proteggerli dai rischi	156
Sentieri in discesa	157
Arrampicare	157
La via ferrata, una palestra di avventura	158

CAPITOLO 9**161**

Vie ferrate in pillole

162

CAPITOLO 10**165**

Le più belle vie ferrate delle Alpi? Missione impossibile!

166

- 1 Alpi Giulie: Via Ferrata del Mangart..... 168
- 2 Alpi Giulie: Via Ferrata "Senza Confini" 171
- 3 Alpi Carniche: Via Ferrata del Coglians 174
- 4 Alpi Carniche: Via Ferrata CAI Portogruaro 178
- 5 Dolomiti Bellunesi – Gruppo della Civetta: Via Ferrata degli Alleghesi 184
- 6 Dolomiti Bellunesi – Gruppo della Civetta: Via Ferrata Tissi 187
- 7 Dolomiti Bellunesi – Pale di San Lucano: Via Ferrata Stella Alpina 192
- 8 Dolomiti Bellunesi Gruppo delle Tofane: Via Ferrata Lipella 195
- 9 Dolomiti Trentine – Pale di San Martino: Via Ferrata Dino Buzzati 198
- 10 Dolomiti Trentine – Pale di San Martino: Via Ferrata Bolver-Lugli 203
- 11 Dolomiti Trentine – Dolomiti di Brenta: Via delle Bocchette Alte 209
- 12 Dolomiti Trentine – Dolomiti di Brenta: Via delle Bocchette Centrali..... 215
- 13 Dolomiti Trentine – Gruppo del Catinaccio: Via Ferrata Catinaccio d'Antermoia 218
- 14 Dolomiti Trentine – Gruppo della Marmolada: Via Ferrata Punta Penia 222
- 15 Dolomiti Alto Adige – Gruppo del Sella: Via Ferrata Tridentina 225
- 16 Dolomiti Alto Adige – Dolomiti di Sesto: Via Ferrata Innerkofler 229
- 17 Prealpi Lombarde – Val Sabbia: Parco delle Ferrate di Casto..... 235
- 18 Prealpi Lombarde – Grigne: Via Ferrata Direttissima 242
- 19 Valle D'aosta – Alpi Graie: Via Ferrata delle Guide 247
- 20 Valle D'aosta – Alpi Graie: Via Ferrata del Monte Emilius 250

Glossario

254