

Indice

Prefazione	7
Avvertenza	9
CAPITOLO 1. L'AMBIENTE ALPINO	11
A. Le origini dell'alpinismo	13
L'alpinismo esplorativo - Sua Maestà la Montagna 1760-1865	
L'alpinismo sportivo - La montagna come oggetto 1865-1975	
L'alpinismo spettacolo	
B. Il terreno di gioco	21
Geologia: le rocce per l'alpinismo	
Neve e valanghe	
C. L'alpinista nel suo ambiente	45
L'alpinismo in alta montagna	
L'adattamento dell'organismo all'ambiente	
La patologia riscontrata in montagna	
La trousse di pronto soccorso dell'alpinista	
CAPITOLO 2. INTRODUZIONE ALL'ALPINISMO	57
A. Le tecniche di sicurezza	59
La legatura	
L'assicurazione del capocordata	
Reazione in caso di caduta del capocordata	
Conoscere e saper utilizzare il materiale di base	
B. La progressione	65
La roccia	
Il ghiaccio, la neve, il misto	
La classificazione delle difficoltà	
C. La dimensione psicologica della montagna	81
Scegliere con attenzione le ascensioni iniziali	
Conoscere le proprie possibilità	
Dominare l'apprensione	
CAPITOLO 3. L'ALPINISMO COME PIACERE	85
A. Assicurare la propria sicurezza	87
L'assicurazione in movimento	
L'assicurazione per tiri di corda	
La sicurezza nella discesa in corda doppia	
B. La progressione	109
L'arrampicata in alta montagna	
La palestra di alta quota	
Il ghiaccio, la neve, il misto	
Altri modi di muoversi utilizzabili in montagna	

C. Conoscenza dell'ambiente e conoscenza di se stessi	127
La preparazione a lunga scadenza	
La preparazione della salita	
Sviluppo di una salita	
Gli incidenti di percorso	
 CAPITOLO 4. L'ALPINISMO COMPETITIVO	 149
A. Principi generali	151
La preparazione	
B. L'alpinismo solitario	157
Le solitarie	
Avvicinamento e discesa su ghiacciaio	
C. I concatenamenti	161
Le diverse possibilità espressive	
Come mi preparo	
Sul terreno	
Perché questa attività?	
D. Cascate di ghiaccio	167
Freddo...io?	
Picco e pala	
Artigli di ghiaccio	
Il corpo, carta vincente	
In punta alla piccozza: il morale	
E. L'alpinismo nei paesi lontani	173
Organizzazione del progetto	
Svolgimento della spedizione	
Conclusione	
 Postfazione	 187