Tra creste e ghiacciai, la SSACT all'ombra del Monte Bianco


Cresta Nord-Est dell'Aiguilles Marbrèes

Il ghiacciaio del Monte Bianco. Quanto è stato scritto, anche su questo periodico, su questo luogo leggendario? Luoghi come New York, anche se non ci si è mai stati, una volta lì sembrano familiari, e ci sembra quasi di conoscere quelle strade, quei monumenti e grattacieli. Il ghiacciaio del Monte Bianco suscita un effetto simile. Appena appaiono davanti a noi cime come il Dente del Gigante, il Grand Capucin, l'Aiguille du Midi, etc. questi monumenti naturali sembra di conoscerli già. Ed è proprio questo luogo straordinario a fare da cornice all'aggiornamento su Ghiaccio e Alta Montagna della Scuola di Sci Alpinismo Città di Trieste: un appuntamento fondamentale per ripassare e affinare le tecniche di progressione su ghiacciaio e la gestione delle emergenze in quota. Giornate intense, dal 18 al 22 giugno, che ci hanno visto impegnati e impegnate tra manovre, esercitazioni e ascensioni con pernotto allo storico Rifugio Torino. Condividere la strada, e con essa la crescita delle competenze in ambiente, è ciò che rafforza un gruppo come il nostro, che della condivisione fa la sua linfa per trasmettere esperienza ai futuri allievi.

Partiamo da Trieste, percorrendo un'autostrada rovente, con temperature che ricordano più un viaggio verso il sud d'Italia piuttosto che verso il massiccio più alto del continente. Ironia della sorte, uno dei furgoni ha l'aria condizionata fuori uso, come a voler far apprezzare ancora di più la futura frescura dei ghiacci in quota. Le battute in tal senso si sprecano, e vanno a contribuire al bel clima del gruppo. Casello, coda, casello, autostrada, uscita, colli, valli, montagne, ed eccoci qui. Raggiungiamo Courmayeur in serata, al cospetto del Monte Bianco. Si intravedono le sagome del Dente del Gigante e del maestoso sperone della Brenva. Siamo arrivati di fronte a questi giganti che, allo stesso tempo, ci attraggono e intimoriscono — soprattutto a noi provenienti dal limite orientale delle Alpi, dove i paesaggi hanno tutt'altri disegni e forme. C'è ancora un'altra faccia della medaglia in questi luoghi maestosi e che hanno fatto la storia dell'alpinismo: hanno la capacità di stupirci, di farci sgranare gli occhi e farci studiare per un tempo indefinito le linee di salita lungo creste o pareti.

Alla mattina del 19 giugno, con gli zaini fatti e pronti a partire ci dirigiamo verso la Skyway del Monte Bianco, una funivia ipermoderna. Ovviamente non siamo soli: ci circondano perlopiù altri alpinisti armati di piccozze, corde sugli zaini e borsoni pesanti da trascinarsi al seguito – comodità unica per un soggiorno in quota, grazie all'avvicinamento zero del Rifugio Torino, base per le nostre ascensioni. Velocemente la cabina ci porta in alto, avvicinandoci sempre più a "l'università della montagna" – come tempo fa una guida alpina aveva definito questo posto.

Impossibile non pensare al mito di Walter Bonatti, che di queste montagne ha fatto uno dei suoi prediletti terreni di gioco. Neanche finiamo di menzionarlo che proprio un murales riproducente una sua famosa fotografia ci appare sotto il naso. Sbarcati a Punta Helbronner, ci accoglie una stazione modernissima, quasi più simile a un aeroporto scandinavo che al punto di partenza per l'esplorazione del massiccio. Legno, acciaio e vetrate convivono con folle di turisti. Scansando qualche escursionista, prendiamo l'ascensore che ci porta al breve tunnel pedonale diretto al Rifugio Torino. Usciamo dalla porta e si apre davanti a noi uno spettacolo composto dalla cresta che dal Dente del Gigante porta alle Grandes Jorasses. Meraviglia per i nostri occhi, subito interrotta però dall'andirivieni continuo di turisti, molti dei quali guidati da guide alpine di ogni nazionalità. Gruppetti di caschi dello stesso colore si muovono sul ghiacciaio disperdendosi in ogni direzione. Poco tempo per stare troppo ad osservarli, le esercitazioni ci attendono.

Ci spostiamo verso il rifugio, attraversando un netto contrasto tra l'avveniristica struttura della funivia e lo stile spartano del Rifugio Torino che sembrano appartenere a due mondi completamente diversi, a pochissimi metri di distanza. Ci attrezziamo, calziamo i ramponi ai piedi e partiamo verso il ghiacciaio dove ci attendono diverse cordate di varie nazionalità. La quota si inizia a far sentire, accennando qualche mal di testa. Ci leghiamo e ci dirigiamo verso un punto adatto alle nostre esercitazioni, cercando un salto di neve o ghiaccio, utile per esercitarsi nei recuperi da crepaccio. Ripassiamo perciò i vari passi con i ramponi, il corretto utilizzo della piccozza, le legature in cordate, la conserva corta media e lunga, e i vari paranchi. Un gran da farsi che ci impegna per tutto il pomeriggio, sotto il sole, dove incrociamo diverse cordate di rientro principalmente dal Dente del Gigante. Ogni tanto ci fermiamo ad osservare dove ci troviamo. Davvero incredibile questo luogo, con la sua vastità e storia alpinistica. Rientriamo al rifugio già iniziando ad abbozzare i piani per le salite dei giorni successivi, che perfezioniamo durante la cena, prevista al turno delle 19. Sì, perché cena e colazione seguono turni precisi per evitare l'affollamento. Le colazioni partono da mezzanotte fino alle 7, in base agli orari delle partenze per le varie salite.

Le mete per i giorni successivi saranno la Cresta Sud Ovest all'Aiguille d'Entreves (3604 m, AD), la Cresta Nord-Est dell'Aiguilles Marbrées (3535 m, PD), la cresta all'Aiguille de Rochefort (4001m, AD+) e il Petit Flambeau (3440 m, PD+). Salite più o meno impegnative che ci impegneranno fin dalle prime ore del mattino, sempre al cospetto del Monte Bianco e tutti i suoi satelliti. Ogni gita inizia con una sveglia in piena notte e una colazione silenziosa, per poi proseguire verso albe mozzafiato, avvicinamenti in cordata, arrampicate su canali e creste di ghiaccio e roccia, con un meteo invidiabile e una forte stretta di mano, o un abbraccio, condito da un "Berg Heil!" o un "Buona cima!". Ogni uscita si conclude con il rientro, accolti da qualcuno del gruppo che è già al rifugio e ti fa i complimenti; un rifugio improvvisamente pieno di persone, che ti chiedi dove fossero


Le cordate sulla Mer de Glace dopo la salita al Petit Flambeau

al momento della partenza; una birra; e lunghi racconti e risate in camerata evocando gli episodi della giornata o ricordando compagni di cordata che questa volta non sono riusciti a esserci, come attorno a un falò.

Tra le nostre mete papabili c'era anche la classica parete nord della Tour Ronde, divenuta impraticabile a causa del collasso della parete, avvenuto appena pochi giorni prima del nostro arrivo. Restano impresse alcune immagini: la partenza nel buio profondo della notte, con le montagne illuminate da piccole luci di cordate in movimento; i tramonti sulle distese di ghiaccio e sulle guglie granitiche; le pareti a picco, ghiaccio e roccia, alte centinaia di metri, e noi come equilibristi su una esile cresta di ghiaccio o di roccia. Purtroppo, torniamo a valle anche con la consapevolezza di aver visto da vicino l'impronta dell'uomo su questo ambiente remoto, ormai fortemente infrastrutturato e frequentato da molte persone come noi, alla ricerca di una bella e remunerativa ascensione in "alta quota". Un'affluenza che porta con sé code sulle linee di cresta, talvolta con pericolosi tentativi di sorpasso da parte di altre cordate, e lunghe attese per il proprio turno nell'allestimento delle corde doppie.

A tutto questo si aggiunge un via vai continuo di elicotteri, per lo più della gendarmeria francese, che si alterna al rumore sordo dei crolli e scariche dai canaloni. Un promemoria costante del sofferente stato dei ghiacciai, che ci mostra un ambiente tanto fragile quanto pericoloso, che mostra quanto sia fondamentale conoscere le tecniche per affrontarlo in sicurezza. Oggi più che mai diventa importante rispettare e tutelare l'ambiente naturale che ci circonda, impegnandoci nel diffondere una cultura della montagna che valorizzi anche il rispetto reciproco tra chi la vive.

Testo di Enrico Longato
Foto di Roberto Valenti


Autosoccorso in ghiacciaio

Alta quota: sosta tecnica causa Diamox

"È bene consultare il medico prima di un'escursione in alta quota" è la frase più gettonata che si trova su internet cercando informazioni sulla prevenzione delle patologie causate dall'alta quota. Ogni tanto si ha la fortuna / sfortuna di avere un medico a bordo, magari uno di quelli "bacchettoni" che la sera in rifugio ti conta il numero di birre o di grappe o uno di quelli che ti rincorre in ghiacciaio con la crema 50+. In realtà tanti alpinisti che salgono al di sopra dei 3000 m non si pongono nemmeno il problema della quota: descrivono il fiato corto, il classico cerchio alla testa serale, un po' più di stanchezza rispetto al solito. Alla domanda "sei già stato qui in Occidentali?" l'espressione fa capire che questi ghiacciai li conoscono a memoria e li hanno visti nel loro splendore prima che si ritirassero così tanto come li vediamo oggi.

Chiacchierando in rifugio, i curricula degli alpinisti che si incrociano a queste quote sono molto densi e spesso spiccano magiche vette dai nomi esotici in Sudamerica o in Himalaya: la quota di 3375 metri sul livello del mare del Rifugio Torino sembra quasi bassa se paragonata ad altri luoghi in giro per il mondo, ma non per questo è da sottovalutare.

Trovare lo spiraglio per la prevenzione delle patologie d'alta quota in un gruppo di alpinisti diventa la sfida più grande, soprattutto quando ci si trova a gestire in ritardo sintomi e problematiche che potevano essere evitati con una corretta prevenzione già nei giorni precedenti la partenza.

Ma cosa sono le patologie d'alta quota? Sono il mal di montagna acuto, l'edema polmonare e l'edema cerebrale d'alta quota con le loro caratteristiche quote a rischio per la comparsa dei primi sintomi, rispettivamente 2500 m, 3000 m e 4000-5000 m. Fino a queste quote, i sintomi sono la diretta conseguenza di una scarsa ed insufficiente acclimatazione. Pochi giorni prima dell'uscita di "aggiornamento ghiaccio e alta montagna", compare sul gruppo Whatsapp della Scuola di Scialpinismo Città di Trieste, un lungo elenco di consigli e suggerimenti per la prevenzione di queste patologie (perché "prevenire è meglio che curare").

• La parola d'ordine è acclimatazione graduale, quindi salire lentamente e sforzarsi di fare qualche pausa in più, permettendo al corpo di adattarsi all'altitudine.

• La prevenzione inizia al momento della prenotazione: se si prevede di dormire a quote elevate, è consigliabile dormire ad una quota inferiore la notte prima.

• Se l'ascesa è rapida (per esempio in funivia), prevedere una giornata di riposo a quote elevate per favorire l'acclimatazione. Si possono sfruttare le ore libere con esercitazioni sul campo o una partita a "cotecio".

• Una buona idratazione favorisce una corretta acclimatazione, anche grazie alle numerose "soste tecniche". Non dimenticarsi di reintegrare i sali minerali con le solite bustine di integratori consigliate dal farmacista di fiducia.

• Evitare pasti abbondanti prima di dormire e scegliere una dieta equilibrata.

• Astenersi, per quanto possibile, da alcool e fumo: il primo peggiora la disidratazione, il secondo compromette la respirazione.

• Evitare sforzi eccessivi: correre su per le scale in rifugio non fa risparmiare tempo ma solo perdere energie preziose.

L'uso di farmaci per prevenire il mal di montagna deve essere limitato a situazioni particolari, soprattutto quando non è possibile seguire un profilo di salita adeguato o quando si sa già di avere un'"acclimatazione lenta". Viene quindi raccomandato l'uso del Diamox (Acetazolamide), che, tra le varie indicazioni farmacologiche, può essere prescritto dal medico per prevenire questo tipo di patologie. La "sosta tecnica" causata dal Diamox sarà un po' più frequente, sia in Autogrill sia in cordata sul ghiacciaio o in parete.

Seguendo questi consigli, è possibile ridurre significativamente il rischio di sviluppare malattie d'alta quota e godersi l'esperienza in montagna in sicurezza. Dunque, qual è la cosa più importante da portare in alta quota? Io credo "la nostra testa": informarsi sull'acclimatazione, imparare ad ascoltare il proprio corpo e non sottovalutare i segnali che ci manda mentre siamo in quota.

Dott. Maria Grandesso
(Anestesista Specializzata in Medicina d'Alta Montagna e Istruttrice SSACT)