

Andare in montagna **non è una passeggiata**, recitava una campagna social di fine agosto, con un gioco di parole che esplicita una grande verità. In montagna ci si muove su terreni complessi, le condizioni meteo possono mutare rapidamente e, senza esperienza o abitudine ad affrontare i pericoli e gli imprevisti che possono presentarsi, il rischio di incidente aumenta sensibilmente. L'estate 2025 in montagna ha visto un **record tragico**: secondo i dati forniti dal CNSAS (Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico) tra il 21 giugno e il 23 luglio si sono contati 83 decessi e 5 dispersi, quasi **tre incidenti mortali al giorno**. Ma il bilancio non si è arrestato: da fine giugno a meta agosto, le vittime sono arrivate a **quota 100**, con un +20% di interventi rispetto alla media stagionale. Il CNSAS evidenzia che circa **il 44% degli interventi riguarda escursionisti** vittime di malori o cadute, mentre il restante 56% riguarda attività di vario tipo. L'escursionismo è dunque il contesto più coinvolto, con quasi metà dei casi, seguito da sci, mountain bike, alpinismo, ferrate e ricerca di funghi

Perché accade? Con l'aumento del turismo di montagna, in un trend che da dopo il Covid non accenna a placarsi, aumenta anche il numero di escursionisti poco preparati: senza equipaggiamento adeguato, privi di acqua, orientamento o consapevolezza dei propri limiti. Uno dei fattori più citati è l'influenza dei social network, dove foto e storie virali spingono molti a tentare il "selfie perfetto" o l'impresa da raccontare a qualsiasi costo, spesso senza preparazione. L'incremento degli interventi ha messo a dura prova le squadre di soccorso, soprattutto volontari, chiamati a operare anche 6-8 missioni al giorno in contesti **difficili e pericolosi**, con un carico emotivo e fisico significativo.

La **sicurezza** assoluta, in montagna, **non esiste** e nessuno può garantirla. Però, anche se i pericoli in montagna non si possono eliminare del tutto, quello che possiamo fare è preparare al meglio ogni singola escursione, per **ridurre i rischi** il più possibile; "mitigare il rischio", insegnano le Guide Alpine italiane nei corsi di formazione. Come? Prendendo diversi accorgimenti prima di partire e sapendo in anticipo che cosa fare in caso di emergenza.

1. Se cammini da solo, avvisa

Può sembrare una banalità, e invece non lo è. Se decidi di uscire per un'escursione in solitaria, anche semplice, avvisa comunque qualcuno spiegando dove andrai, il percorso che intendi seguire, e gli orari i cui pensi di partire e tornare.

2. Studia bene percorso (anche se è semplice)



Anche in caso di una semplice escursione, studia bene il percorso sulla mappa. In generale è buona cosa utilizzare quelle cartacee. Chi preferisce quelle digitali deve ricordarsi di portare con sé un caricabatterie e di poter accedere alle mappe anche se il telefono non prende. Pianifica gli orari tenendo presente che, senza andare troppo forte, si percorrono 3/400 metri all'ora in salita e 4 o 5 km all'ora in piano. Stabilisci prima di partire un possibile piano b in caso di maltempo come un rifugio o una malga in cui ripararti, un paese facilmente raggiungibile, etc. Se il giro è lungo, controlla prima di partire le possibili fonti d'acqua sul percorso. Se non sei un escursionista esperto, e non ti stai facendo accompagnare da un professionista, in montagna è meglio percorrere i sentieri tracciati e segnalati.

3. Controlla le condizioni metereologiche

Controlla attentamente i bollettini meteo prima della gita, soprattutto nel giorno

10 regole per camminare in montagna riducendo i possibili rischi

precedente, quando le previsioni sono più accurate. Ci sono decine di applicazioni, anche con funzioni professionali. In generale quelle che mostrano, attraverso il radar, l'evoluzione di nubi e piogge sono più affidabili. Se ancora non ti basta puoi cercare contatti e chiedere a guide locali o ad esempio ai rifugisti. Un temporale improvviso in montagna può essere rischioso, e quindi valuta con attenzione. Meglio rimandare la gita che trovarsi in una situazione spiacevole o difficile da gestire.

4. Fai bene lo zaino



La grandezza dello zaino dipende dall'escursione: per un trekking giornaliero uno zaino da 20 litri in genere è più che sufficiente. L'importante è cosa ci mettiamo dentro. In montagna si porta sempre una giacca antivento e antipioggia. Un pile leggero nella stagione calda al quale, ad esempio in autunno, possiamo aggiungere un piumino leggero, un paio di guanti e un berretto. Una maglietta e un paio di calze di ricambio. Almeno 1 litro e mezzo d'acqua. Crema solare e occhiali da sole. Cibo per il pranzo, una barretta, ruttta o frutta secca per merenda. Un kit di pronto soccorso che contenga cerotti, garze e bende, un disinfettante,

una o due coperte termiche e le pinzette per togliere le zecche. Un coltellino multiuso può essere di grande aiuto nelle situazioni più disparate.

5. Corretta attrezzatura



A partire dalle scarpe, è fondamentale avere la giusta attrezzatura. Le scarpe da ginnastica, come suggerisce il nome, servono per fare altro. Quelle da trekking vanno bene su percorsi brevi e perlopiù asciutti. Le calzature più adatte per trekking ed escursioni sono gli scarponcini da montagna, che ormai sono declinati in decine di marchi, materiali e caratteristiche. Non servono per forza i più performanti, ma avere una calzatura medio-alta innanzitutto protegge la caviglia da distorsioni e dalla caduta di sassi, e poi ci permette di affrontare al meglio i diversi tipi di terreno e le diverse pendenze che si incontreranno sul cammino. I pantaloni da trekking, così come magliette specifiche - sintetiche o in lana merinos - permettono la giusta traspirabilità, facendoci sudare meno. Occhiali leggeri ci permettono di utilizzarli tutto il giorno senza che “pesino” sul naso. Un buono zaino, indossato nella maniera corretta, peserà meno sulle spalle scaricando sulla cintura lombare.

6. Saluta chi incontri sui sentieri

In montagna è importante salutare, guardando il viso delle persone che si incontrano. Non lo si fa solo per educazione, ma soprattutto perché, in caso di mancato ritorno a valle, è più facile che gli altri escursionisti ricordino il viso della persona scomparsa, potendo dare indicazioni su dove e quando l'avevano incontrata.

7. Allertare i soccorsi nel modo corretto

Impara ad allertare i soccorsi nel modo corretto perché, in una situazione d'emergenza, bisogna essere presenti, chiari e concisi. In Italia il numero unico per le emergenze è il 112, con un centralino che poi smista le diverse chiamate. In genere bisogna essere pronti a comunicare dove ci si trova in quel momento (più precisi siamo e meglio è), in quanti siamo, in quanti si sono fatti male e se abbiamo idea della gravità dell'incidente, se il posto è adatto per far atterrare un elicottero (siamo in bosco? Se possibile è meglio spostarci, ci sono fili elettrici? Meglio dirlo all'operatore). Se affrontiamo una gita in cui il telefono non prende per grandi tratti, possiamo valutare anticipatamente la possibilità di un telefono satellitare o di strumenti tecnologici appositi, che permettono di comunicare con i soccorsi utilizzando i satelliti e quindi anche in assenza di rete telefonica.

8. Non sottovalutare mai i pericoli

Gli incidenti possono capitare proprio a causa della sottovalutazione di un possibile pericolo. Succede ad esempio in escursioni con itinerari conosciuti, dove il fatto di averli percorsi diverse volte, ci porta a rischiare di più. Una pioggerellina fine durante il percorso, in vetta può trasformarsi in un brutto acquazzone. Una brezza di valle durante la camminata può diventare un vento molto forte in cresta. Una discesa affrontata quando si è troppo stanchi e le gambe non tengono più, può diventare un problema, così come l'essersi caricati troppo peso nello zaino o il non aver abbastanza cibo o acqua.

9. Non sopravvalutare le tue capacità



“Ho fatto dislivelli ben maggiori, figurati se non riesco ad arrivare in cima anche questa volta!”. Oppure: “Se ce l’ha fatta il mio amico ieri, non vedo perché non possa farcela io oggi”, e così via. Forzarsi per raggiungere una cima è una cosa che può accadere, farlo senza rendersi conto di esporsi a un rischio, può diventare un grande problema. A partire da una considerazione da tener sempre presente: non devi arrivare in cima per forza. Se le condizioni non lo permettono, se quel giorno sei più stanco del solito, se “ascoltandoti” senti che questa volta non è il caso di insistere, è più saggio tornare indietro tutti interi, per poterci riprovare la prossima volta.

10. Non lasciare traccia

Porta con te tutti i rifiuti. Anche quelli che pensi che si possano biodegradare nell’ambiente, come fazzoletti o bucce di frutta, in realtà possono rappresentare un problema, soprattutto per gli animali selvatici. Per non sbagliare è sempre meglio non lasciare traccia del tuo passaggio e non cercare di interagire con gli animali che incontri, che siano selvatici o animali al pascolo che spesso sono protetti da cani da guardia, mal disposti con chiunque si

10 regole per camminare in montagna riducendo i possibili rischi

avvicini agli animali che loro devono proteggere.



Mario Catania

Giornalista professionista freelance, specializzato in cannabis, ambiente e sostenibilità, alterna la scrittura a lunghe camminate nella natura.