



CLUB ALPINO ITALIANO

IL QUADERNO DELL'ESCURSIONISMO SENIOR Linee guida

1a Edizione 2012



COMMISSIONE CENTRALE
PER L'ESCURSIONISMO
Gruppo Seniores Escursionismo

Quaderni di Escursionismo

12

SOMMARIO

Introduzione	5
Prefazione	6
IL PROGETTO SOCI SENIORES NEL CAI.....	9
Situazione di fatto - tra passato e futuro.....	9
Gruppi Sezionali Seniores, nascita e livelli di maturazione.....	9
Rappresentatività – Organi o Referenti.....	10
Escursionismo: forme di approccio, genesi dei Settori.....	10
Rappresentatività in funzione della maturità – i due principi.....	11
1° - Rappresentatività Territoriale dimensionata sui volumi.....	11
2° - Attribuzione di Rappresentatività Territoriale.....	12
Rappresentatività e Attribuzione di Rappresentatività Centrale.....	12
I SOCI SENIORES COME SISTEMA OMOGENEO DI GRUPPI SEZIONALI	12
L'opportunità Senior nella Sezione CAI, Modello relazionale.....	12
Bisogni.....	15
Attività.....	17
Obiettivi Organizzativi per i Gruppi.....	19
Valori.....	20
Fini Associativi.....	21
CONTESTI E DINAMICHE RELAZIONALI NEL GRUPPO SENIOR.....	22
Caratteristiche e motivazioni dei Seniores nel Gruppo.....	22
Leadership e Stili di Leadership.....	22
Contesto di escursione o trekking.....	24
Stile di leadership direttivo.....	24
Contesto della vita sociale nel gruppo.....	25
Tutti gli stili di leadership ma non il direttivo.....	26
Il ruolo cruciale dell'ascolto.....	26
IL GRUPPO DEI SENIORES IN SEZIONE.....	27
MOTIVAZIONI PER LA COSTITUZIONE DI UN GRUPPO.....	27
Facilitare la fruizione della montagna.....	27
Autorealizzazione.....	27
Supporto al CAI.....	27
IL PROCESSO DI MATURAZIONE DEL GRUPPO SENIORES.....	27
Livelli di maturazione dei Gruppi e Proprietà associate.....	28
I MODELLI DI REGOLAMENTO.....	29
Regolamento Sezionale e Regolamento di Gruppo.....	29
Regolamento per Gruppo Sezionale Senior Riconosciuto.....	30
(Commissione del CD Sezionale per i Seniores).....	30
Articolo 1 - Denominazione e Qualifiche di appartenenza.....	30
Articolo 2 - Missione.....	30
Articolo 3 - I Soci del Gruppo.....	31
Articolo 4 - Organi del Gruppo.....	31
Articolo 5 - Commissione Seniores.....	31
Articolo 6 - Compiti e cariche della Commissione.....	31
Articolo 7 - Rappresentanza e Amministrazione.....	32
Articolo 8 - Rinvio.....	32
Regolamento per Gruppo Sezionale Senior Riconosciuto e Strutturato.....	32
Articolo 1 - Denominazione e Qualifiche di appartenenza.....	32
Articolo 2 - Missione.....	33
Articolo 3 - I Soci del Gruppo	33
Articolo 4 - Organi del Gruppo.....	33

Articolo 5 - Assemblea.....	33
Articolo 6 - Consiglio di Gruppo.....	34
Articolo 7 - Cariche del Consiglio di Gruppo.....	34
Articolo 8 - Rappresentanza e Amministrazione.....	35
Articolo 9 - Rinvio.....	35
VITA ASSOCIATIVA TRA GRUPPI SENIORES	36
I Raduni Regionali, le Indagini	36
Le indagini statistiche.....	37
I Convegni Regionali e Nazionali.....	38
I Progetti.....	38
<i>L'ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA SENIOR</i>	<i>39</i>
LE BUONE PRATICHE DEL GRUPPO PER L'ESCURSIONE.....	39
Organizzazione escursioni e comportamento in escursione.....	39
Preparazione programma annuale.....	39
Impostazione del programma.....	39
Preparazione del programma.....	40
Progettazione di dettaglio di ogni escursione.....	41
Diffusione del Programma.....	41
Organizzazione e conduzione escursione.....	41
da parte del direttore di Escursione.....	41
Prima della partenza dell'escursione.....	42
Conduzione di un gruppo senior sul terreno.....	43
Per il Socio senior che partecipa alle escursioni	44
Per il Senior che pianifica un'escursione da solo o con amici.....	45
al di fuori del gruppo sezionale.....	45
IL SOCIO SENIOR E LA SICUREZZA.....	47
Pericoli in montagna.....	48
Pericoli Soggettivi.....	48
Pericoli Oggettivi.....	48
Difficoltà escursionistiche.....	49
Difficoltà appropriate all'Escursionismo Senior.....	50
La doppia dimensione Difficoltà - Fatica.....	50
Abbigliamento e Attrezzatura.....	50
Abbigliamento.....	50
Attrezzatura individuale.....	51
Attrezzatura individuale o di gruppo.....	52
Sentieri.....	52
GESTIONE DELLE EMERGENZE.....	53
In quali condizioni chiamare il Soccorso Alpino.....	53
Chiamata di Soccorso.....	54
Cosa fare in presenza dell'elicottero operante con il soccorso.....	54
L'ASPETTO MEDICO: GLI ANZIANI E LA MONTAGNA.....	55
Premessa.....	55
Cenni di fisiopatologia.....	55
Attività fisica e allenamento.....	57
Alimentazione.....	58
Alcuni suggerimenti importanti sul corretto stile di vita.....	59
Patologie Croniche.....	59
Uso dei farmaci in quota.....	61
LA RESPONSABILITÀ NELL'ACCOMPAGNAMENTO IN MONTAGNA.....	63
L'ASPETTO ASSICURATIVO.....	65
Sintesi delle coperture assicurative.....	65

Polizza Infortuni.....	66
(Anni sociali 2012-2014).....	66
Polizza Responsabilità civile verso terzi.....	68
(Anno sociale 2012).....	68
Polizza Soccorso alpino.....	68
(Anni sociali 2012-2014).....	68
APPENDICI.....	70
Bibliografia	70
A – Acronimi.....	71
B – Anagrafica CAI Centrale, elaborazione statistiche.....	73
C – Suggerimenti per la gestione delle liste d’attesa.....	73
D – Modello di Regolamento sezionale relativamente ai Gruppi di soci.....	73
E – Nota sulla revisione dei conti.....	74
F – Tabella di consapevolezza dell’Accompagnatore.....	75
G – Dichiarazione di esclusione di rapporto di accompagnamento	75
H – Spazio Escursionismo Senior, istruzioni per l’accesso.....	76

Introduzione

Dalla statistica della composizione del corpo sociale risulta che la fascia di età superiore ai 45 anni conta per il 51 per cento del totale. Ovviamente tale dato numerico riflette almeno in parte la realtà in essere e in tendenza della società contemporanea che con il prolungamento dell'età media e le migliorate condizioni di vita consentono a un sempre maggior numero di persone di rimanere in attività.

È proprio su questo concetto di attività degli appartenenti alla terza età che si innesta la funzione e il ruolo dei Gruppi Seniores, il cui primo Convegno nazionale si è tenuto a Bergamo nell'ottobre 2010 ad un anno dall'istituzione del gruppo di lavoro seniores centrale nell'ambito della CCE, che all'interno delle nostre Sezioni ottengono sempre maggiori adesioni e consenso. Se infatti quell'ampia fascia di Soci rappresenta un dato quantitativo importante, ciò che più conta è la specificità qualitativa che li caratterizza e ne caratterizza le attività.

La motivazione che ispira l'andar per monti dei seniores se in parte coincide con quella dei più giovani, per altra parte differisce, anche per evidenti limiti fisici, ma soprattutto sia per la maggior esperienza acquisita, sia per una maggior ricerca e capacità di socializzazione che si esprime e si realizza anche in forme di volontariato sia interno all'associazione che esterno, nella collettività.

Ciò rappresenta una forza in più per il Sodalizio nel momento che la loro adesione non si basa più quasi esclusivamente su un motivo di affezione, com'era fino a qualche decennio fa, bensì su una partecipazione attiva alla vita sociale. In modo speculare il Club alpino tramite l'organizzazione dei Gruppi Seniores costituisce l'ambiente ideale ove, sollevati da problemi logistici, possono realizzare le aspirazioni di socializzazione nella frequentazione della montagna secondo i modi e le possibilità proprie di quel periodo della vita. Questo è dimostrato dall'indice di gradimento che incontrano le iniziative dedicate, con una capacità di convocazione che non trova l'uguale negli altri settori, come s'è visto recentemente nel raduno dei Gruppi Seniores di Lombardia a Borno in Valcamonica, che ha visto la partecipazione di 1.500 persone in rappresentanza di 34 Sezioni anche di altre regioni.

È quindi con viva soddisfazione che saluto la pubblicazione di questo Quaderno dell'Escursionismo Seniores che costituisce un'utile guida e puntualizzazione per questo particolare settore di attività nell'ambito della grande famiglia escursionistica che estesa a tutte le età è presente nel nostro Sodalizio.

Umberto Martini

Presidente Generale

Club Alpino Italiano

Prefazione

È con viva soddisfazione che presento questo Quaderno dei Seniores, oneroso e impegnativo lavoro portato a termine dal Gruppo di Lavoro Seniores Centrale e dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo.

Il Quaderno dei Seniores del Club Alpino Italiano rappresenta il documento di riferimento per l'impostazione del settore escursionistico con Specialità Seniores, di nuova istituzione. Un importante traguardo che favorirà percorsi qualificati e consapevoli in un'ottica più ampia di alta formazione e crescita omogenea del settore a livello nazionale.

L'obiettivo principale del documento che presentiamo vuole diffondere i principi per una corretta frequentazione della montagna secondo criteri di sicurezza, arricchimento emozionale e socializzazione nel rispetto della natura, della cultura del territorio e delle tradizioni locali.

Il manuale documenta tecniche, finalità, obiettivi, regolamenti e linee guida. Accanto ad essi riporta e sottolinea la testimonianza storica del processo di incubazione, nascita e crescita di tale speciale percorso escursionistico per una maggiore qualità dell'accompagnamento a tutte le età, garantendo la continuità dell'attività escursionistica e nel contempo recuperando e valorizzando il patrimonio tecnico-culturale di chi, avanti con gli anni, può vantare molta esperienza nel nostro secolare Sodalizio.

È doveroso, in conclusione, esprimere un particolare ringraziamento a tutti coloro che hanno consentito la pubblicazione del Quaderno lavorando alacremente, sostenuti da forte motivazione, coesione, tenacia e soprattutto da un grande entusiasmo che ha impresso alla loro azione quella tensione operativa paragonabile a quella che hanno sostenuto i nostri Padri Fondatori. Esempio da apprezzare e perseguire.

A tutti vadano, infine, i saluti e gli auguri di buona montagna.

Excelsior

Carlo Diodati

*Presidente della Commissione Centrale Escursionismo
Club Alpino Italiano*

Settore Escursionismo Senior, il perché di un Quaderno

Questo quaderno si propone come riferimento ai Soci Seniores del CAI, un segmento in costante e diffusa crescita, impegnato in un percorso di integrazione con l'Escursionismo classico.

Il quaderno vuole anzitutto promuovere la consapevolezza delle "specificità" nell'andare in montagna dei Soci Escursionisti Seniores del CAI. Specificità che crediamo si possano riassumere nel saper più di altri coniugare l'amore per la montagna con una naturale voglia e capacità di socializzazione e con una vocazione al volontariato superiore alla media.

Il processo di omologazione della cultura Senior con i valori dell'Escursionismo classico costituisce così una preziosa opportunità per valorizzare l'approccio CAI alla montagna, differenziandolo sul mercato dell'Escursionismo in generale e della Mobilità dolce in particolare, dove il CAI non avrà forse l'esclusiva, ma può contare su una proposizione di cultura storica e di leadership dell'offerta che proprio nei Gruppi Sezionali Seniores ha il suo punto di forza.

Rispetto al Quaderno dei Seniores - Esperienze di CAI Lombardia (edizione solo cartacea, marzo 2009), questo Quaderno del Settore Escursionismo Senior (QES) è pubblicato anche in Rete, col complemento di un **Annuario** che, ogni dicembre per l'anno successivo, garantisce l'aggiornamento (ove necessario o appropriato) di ogni informazione di questo Quaderno, in particolare dei tre capitoli più soggetti a cambiamento nel tempo, che per questo motivo nascono collocati direttamente in Annuario:

- Organigrammi del Settore Escursionismo Senior,
- Indirizzario dei Referenti Sezionali, Territoriali e Centrali,
- Esperienza organizzativa nelle varie Regioni CAI (con relativa storia, arricchita anno per anno).

L'Annuario 2012 e l'edizione digitale di questo Quaderno sono già accessibili nello Spazio Settore Escursionismo Senior¹ del portale CAI (www.cai.it).

Soprattutto, questo Quaderno intende rappresentare un secondo, decisivo passo nella costruzione della casa comune dei Soci Seniores a livello Nazionale: il **Settore Escursionismo Senior del CAI**, luogo in cui le Specificità dei Seniores nell'andare in montagna, sperimentate nei loro Gruppi Sezionali, sono promosse, protette e armonizzate in ambito Escursionismo CAI. Il Quaderno di conseguenza non indirizza normativamente eventuali attività Sezionali di Soci Seniores che si collochino fuori dell'ambito Escursionistico.

Desideriamo dedicare questo Quaderno alla memoria di chi ci ha preceduto passandoci il testimone della cultura dei Soci Seniores del CAI. Di chi abbiamo visto lavorare per anni alla casa comune dei Seniores nell'Escursionismo, con la stessa visione e la stessa lungimiranza dell'uomo che lavorava ad una lastra di pietra e, interrogato su cosa stesse facendo, a differenza dei compagni, rispondeva: "Sto costruendo una cattedrale". Ricordiamo in particolare, per i Seniores della Lombardia: Anna Clozza (CAI Lecco), Renato Bianchi (CAI Varese), Ettore Quaroni (CAI Brescia), Emilio Romanini (CAI Milano), Beniamino Sugliani (CAI Bergamo); e per i Seniores del Veneto: tutti i "precursori" che "guardando avanti" hanno dato vita ai gruppi ormai ventennali di Bassano del Grappa, Cesare Battisti, Padova e Verona e che ora "sono andati avanti".

Il Quaderno è stato ufficialmente presentato il 24 novembre 2012 al Palamonti, CAI Bergamo, in occasione del 2° Convegno Nazionale dei Soci Seniores del CAI.

Commissione Centrale per l'Escursionismo:

Carlo Diodati, Presidente,
Paolo Zambon, Vice Presidente
Carlo Bonisoli, Segretario
Liliana Chillè
Renato Donati
Renzo Molin, Referente per GLS/C
Giuseppe Rulfo

Gruppo Lavoro Seniores Centrale (GLS/C²):

Fiorangela Bellotti (CAI Lazio e CMI)
Gian Pietro Berlato (CAI Veneto)
Cecilia Genisio (CAI LPV)
Dino Marcandalli (CAI LOM), Coordinatore
Armando Risoli (CAI EMR/TOS)
GianCarlo Speranza (CAI Abruzzo)

Hanno collaborato:

per la Commissione Seniores Lombardia: Angelo Bassetti, Pierdomenico Ferrari, Marcello Sellari, Aurelio Vascelli
per il Gruppo Lavoro Seniores Territoriale VFG: Gian Pietro Berlato
per il Gruppo Seniores CAI Milano: Maria Enrica Possa

Si ringraziano per il loro contributo di valore:

Commissione Medica Veneto-Friulano-Giuliana
dott. Franz De La Pierre (Struttura Complessa di Geriatria dell'Azienda USL Valle d'Aosta -
Membro della Società Italiana Medicina di Montagna)
Paolo Foffano (CAI Boffalora)
Ennio Segato (CAI Padova)

1° Edizione: novembre 2012

DIFFUSIONE: a cura del Club Alpino Italiano e della Commissione Centrale Escursionismo, Copyright Gruppo Seniores CCE 2012 - tutti i diritti riservati.

RIPRODUZIONE: È vietata la riproduzione, anche parziale, per scopi commerciali e di lucro; negli altri casi è consentita la riproduzione dei testi citando la fonte.

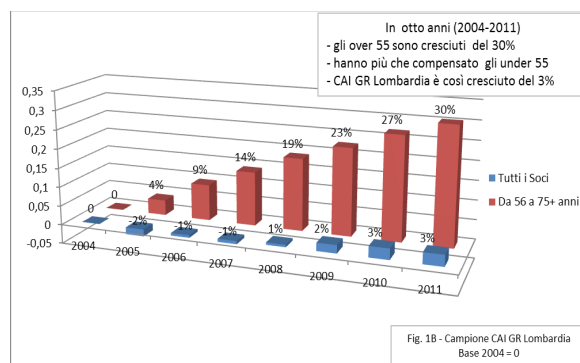
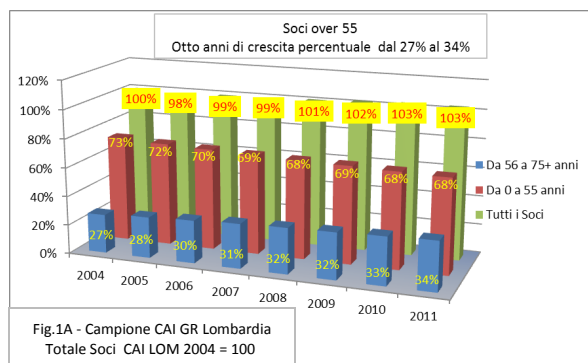
¹ Vedi [Spazio Settore Escursionismo Senior](#), Istruzioni per l'Accesso in Appendice H

² Per questo e tutti gli acronimi seguenti vedi Acronimi in Appendice A

IL PROGETTO SOCI SENIORES NEL CAI

Situazione di fatto - tra passato e futuro

Il trend del progressivo innalzamento dell'età media dei soci CAI continua e soci ultracinquantacinquenni sono ormai più di uno su tre, almeno in CAI Lombardia: prendendo a campione il Gruppo Regionale Lombardo, una semplice elaborazione del numero dei Tesserati CAI mostra che sull'arco di otto anni (2004-2011) il totale dei Soci Lombardi cresce da 88.511 a 91.114 unità, un tasso di crescita medio anno su anno dello 0,42%, mentre è del 4,35% il gradiente annuo per il sottoinsieme dei Soci oltre i 55 anni di età anagrafica. Nella misura in cui il campione lombardo è rappresentativo della realtà nazionale³, la velocità di crescita degli "over55" è di un ordine di grandezza superiore a quello della media CAI. Le figure 1A e 1B sottostanti mostrano che in Lombardia i Soci con età superiore ai 55 sono passati in otto anni dal 26,86% al 34,04% del totale (fonte elaborazioni statistiche CAI, vedi in Appendice B il riquadro dei dati elaborati).



Del resto, frequentando le montagne in tutte le stagioni, ci si rende anche solo visivamente conto della sempre più elevata presenza di persone di età medio-elevata. Un fatto, tra parentesi, con positivi effetti anticiclici sull'economia del Territorio, testimoniati dalla decisione di alcuni rifugi di agevole accessibilità, di proprietà CAI o privati, di rimanere aperti in determinati giorni infrasettimanali nelle mezze stagioni.

Il fenomeno è da porre in relazione al costante innalzamento della vita media, al miglioramento delle condizioni fisiche generali ed alla possibilità di tenere sotto controllo molte fattispecie di fattori invalidanti. Con la crisi economica l'età di pensionamento cresce, ma con essa crescono anche mobilità ed esodi. Il risultato netto è sempre che la collettività con fascia di età oltre i 55 anni dispone di più tempo libero.

I neopensionati rimangono un vasto bacino di utenza potenziale delle attività connesse alla montagna. Chi si affaccia alla pensione si pone inevitabilmente la domanda di come impiegare il tempo in maniera sana e gratificante. La frequentazione della montagna è una delle risposte possibili, con evidenti risvolti sociali positivi per chi ha già all'attivo esperienze precedenti, o per chi la montagna può finalmente scoprire.

Gruppi Sezionali Seniores, nascita e livelli di maturazione

È così accaduto negli ultimi venticinque anni che in un numero crescente di sezioni del CAI si siano autonomamente formati gruppi di interesse che si ritrovano per effettuare escursioni infrasettimanali cui per lo più partecipano Soci Seniores sia da pensionati sia come persone con una certa autonomia nell'organizzare le proprie attività. Consideriamo il 1987 come anno di innesco del fenomeno di massa, con la costituzione dei primi Gruppi Sezionali per Soci Seniores (GSS) in varie "grandi" Sezioni; ma potremmo parlare di quarantennio riferendoci al GSS pioniere, il "Gruppo Bottazzi" del CAI di Bergamo, costituitosi nel 1973 con Beniamino Sugliani Coordinatore Senior.

I Seniores hanno così gradatamente iniziato una frequentazione escursionistica della montagna in forma aggregante, in giorni e momenti un tempo dedicati al lavoro. Nel corso degli anni si sono così costituiti in "Gruppi (Sezionali) Seniores". Le prime esperienze sono avvenute in Lombardia, dove a tutto giugno 2012 oltre una quarantina di Sezioni ha ormai ufficialmente riconosciuto l'istituzione di GSS: molti gruppi hanno costituzioni ultra decennali, alcuni ultraventennali. Ma anche il CAI Veneto – Friuli Venezia Giulia (VFG) annovera ormai una decina di GSS, di cui quattro con costituzione ultraventennale.

³ Nell'introduzione che ha voluto scrivere a questo Quaderno, il Presidente Generale afferma che "dalla statistica della composizione del corpo sociale (intero) risulta che la fascia di età superiore ai 45 anni conta per il 51 per cento del totale". Nel campione lombardo che abbiamo potuto studiare questa stessa fascia arriva solo al 44,3%. Ci sembra legittimo dedurre che, se una distorsione c'è, il campione lombardo la introduce nel senso di piuttosto sottostimare che sovrastimare gli over 45, di cui i Seniores fanno parte.

Per tutti si è verificata prima una spontanea aggregazione dei Soci Seniores (nell'Annuario del Quaderno li chiamiamo *Gruppi Seniores Spontanei*). Successivamente, in una maggioranza di casi e nelle Sezioni con maggior massa critica il Comitato Direttivo Sezionale ha provveduto a coordinare le attività mirate ai Soci Seniores attraverso una Commissione ad hoc o la stessa Commissione Escursionismo (nell'Annuario li chiamiamo *GSS Riconosciuti*).¹

Di questi *GSS Riconosciuti*, la maggioranza, tipicamente ma non esclusivamente nelle grandi città, ha poi nel tempo ottenuto dal Comitato Direttivo Sezionale l'approvazione di un proprio Regolamento, in attuazione del quale ha costituito una propria Assemblea annuale che periodicamente elegge un Consiglio del GSS.

L'Assemblea dei Soci Seniores conferisce al Consiglio del GSS il mandato di pianificare, sovrintendere e riferire sull'insieme delle attività escursionistiche, sociali e volontaristiche del GSS, rispondendone all'Assemblea e in ultima istanza comunque al Consiglio Direttivo (CD) Sezionale, presso il quale il GSS mantiene un proprio Referente. I GSS con questo livello di maturità sono nell'Annuario indicati come *GSS Riconosciuti e Strutturati*.

Per ulteriori approfondimenti vedi capitolo [Il Processo di Maturazione del GSS](#).

Rappresentatività – Organi o Referenti

Nel caso di CAI Lombardia, i GSS sono storicamente coordinati a livello Territoriale da una Commissione Regionale Lombarda Soci Seniores, che esiste dal 1987 e che organizzativamente è diventata parte integrante dell'OTTO Escursionismo Lombardo, per le Specificità Seniores. La Commissione ha organizzato incontri (Raduni annuali e Convegni biennali, arrivati rispettivamente alla ventesima e alla ottava edizione alla data di questo Quaderno Nazionale), iniziative intersezionali (ad es. escursioni inter gruppi) e scambi d'informazioni ed esperienze (ad es. programmi gite regionali, newsletter su attività varie), mirando a far crescere consapevolezza e formazione dei Soci Seniores.

Nel Caso di CAI VFG i GSS sono coordinati a livello Territoriale da un Gruppo Lavoro Seniores Territoriale (GLS/T), anch'esso parte integrante di OTTO-VFG e con delega per i GSS di Alto Adige. Il GLS/T di CAI VFG ha organizzato 2 Raduni Regionali VFG-TAA e ha partecipato e contribuito al primo Convegno Nazionale Seniores (Palamonti, ottobre 2010). Tenendo conto di un Primo Convegno solo VFG-TAA tenutosi a settembre 2009, che però già segnalava una prima aggregazione tra GSS Triveneti, CAI VFG-TAA in occasione del prossimo secondo Convegno Nazionale sarà già al 3° Convegno VFG-TAA.

C'è una forte presenza di GSS anche in CAI LPV, in alcune realtà Liguri, ma soprattutto con un significativo addensamento di GSS nella cintura Torinese, gruppi questi ultimi sicuramente tra loro collegati in attività territoriali, anche se non ne è ancora emerso l'impatto nel 1° Convegno Nazionale o con un Raduno Regionale Seniores LPV.

Su tutto il territorio nazionale, in particolare per CAI TER (Toscana ed Emilia-Romagna), CAI Lazio, CAI Abruzzi, CAI Umbria e CAI Sicilia, esistono a macchia di leopardo esperienze analoghe, in cui la principale attività svolta è l'escursionismo organizzato, con partecipazione aperta preferenzialmente a soci di età anagrafica avanzata.

Escursionismo: forme di approccio, genesi dei Settori

Per tutti i Gruppi Sezionali Seniores (GSS) si può parlare in generale di "movimento partito dal basso" innescato dal (e correlato al) fenomeno anagrafico dell'innalzamento progressivo dell'età media. Il Progetto Soci CAI Seniores costituisce la risposta organizzativa da parte del CAI, annunciata con l'intervento del Presidente Generale all'Assemblea annuale CAI sulle "Nuove forme di approccio tecnico alla montagna" (AND Varese, 2006), e sancita dalla "adesione dei Seniores all'Escursionismo nel rispetto delle proprie Specificità" votata dai Delegati del 4° Convegno Seniores di CAI Lombardia (ottobre 2006).

Al conseguente riordino interno di Escursionismo ha dal canto suo dato attuazione concreta la Commissione Centrale per l'Escursionismo, quale organo di più alto livello di Escursionismo, a fronte dell'emergere di nuove Specificità al suo interno (Escursionismo Senior e Ciclo Escursionismo):

- si è data una struttura matriciale che espone tre livelli, Centrale, Territoriale e Sezionale per ciascuno dei *Settori* in cui le specificità suddividono verticalmente l'Escursionismo stesso, vedi figura 2;
- ha così fatto emergere alla data tre Settori quali contenitori delle relative specificità: il Settore *Escursionismo* classico, il Settore *Cicloescursionismo*, e il Settore *Escursionismo Senior*;
- ha associato a livello Centrale (cioè a sé stessa) un Gruppo di Lavoro per ciascuna nuova specificità (in particolare un Gruppo di Lavoro Centrale per Escursionismo Senior);
- ha emesso a livello Territoriale la linea guida riflessa nell'Annuario 2012, di istituire un corrispondente Gruppo di Lavoro Seniores Territoriale presso ogni OTTO Escursionismo, laddove giustificato da una sufficiente massa critica di GSS.

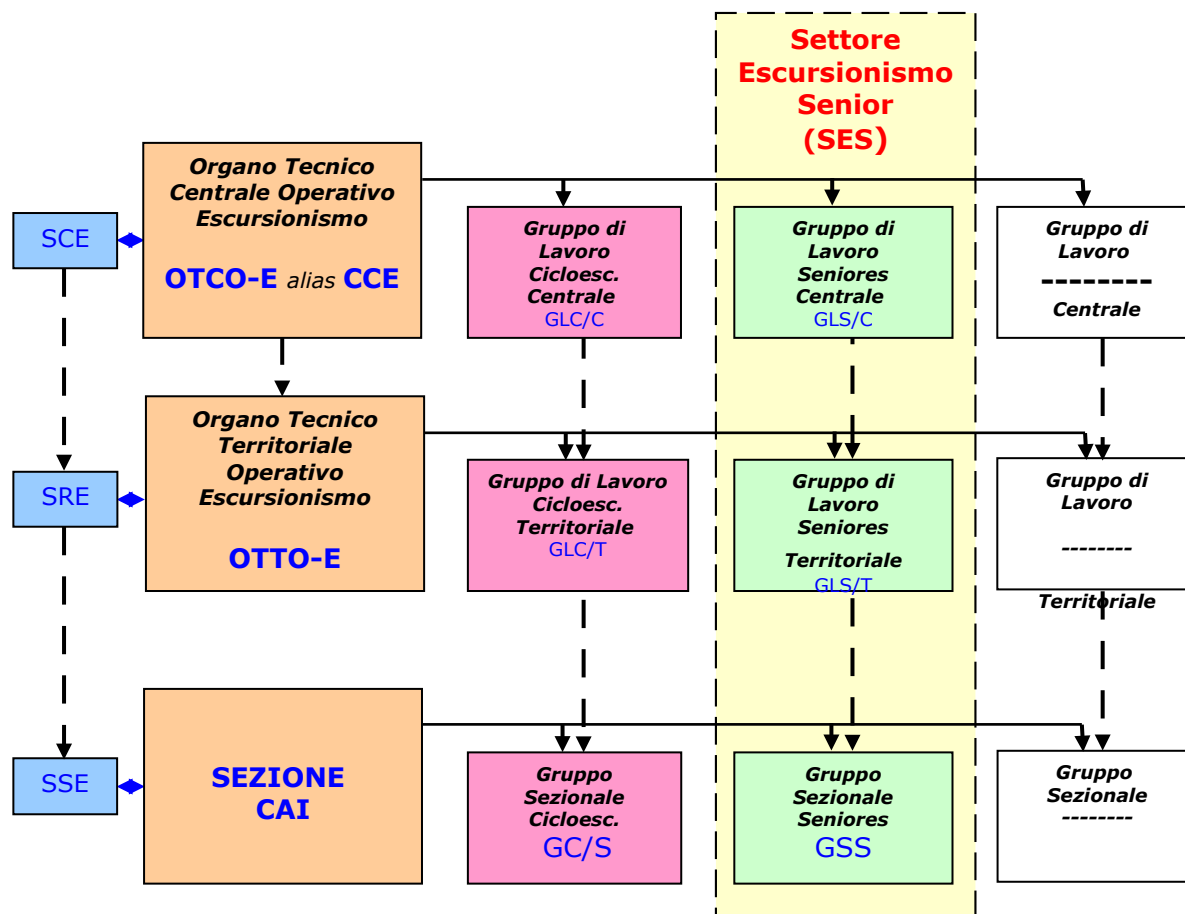


Figura 2 – Il Settore Escursionismo Senior (SES) in ambito Escursionismo CAI

Rappresentatività in funzione della maturità – i due principi

Due i risultati organizzativi tangibili del successivo quinquennio di lavoro (2007-2011):

- Si è insediato ed è al 2° mandato il Gruppo di lavoro Seniores centrale (GLS/C)
- In due Regioni CAI con Gruppi Sezionali Seniores (GSS) riconosciuti e strutturati esiste un *Organo Territoriale* specifico Seniores:
 - il GLS/T VFG
 - la stessa Commissione Seniores LOM che costituisce di fatto un livello avanzato di GLS/T

Le altre Regioni CAI con GSS, in attesa della costituzione dei GLS/T sulla falsariga di LOM e VFG,

- si sono dotate presso i rispettivi OTTO-E, di un *Referente Territoriale Seniores*,
- una persona con la cruciale responsabilità di raccordo, garante di una efficace comunicazione a due vie tra i tre livelli, Sezionale (i GSS), Territoriale e Centrale del Settore Escursionismo Senior.

È dall'esperienza su questi capisaldi che, a partire dai contributi del 1° Convegno Nazionale (10/2010) è stata studiata e messa a punto la struttura del Settore Escursionismo Senior⁴, la casa dei Seniores che all'Escursionismo aderiscono "nel rispetto delle proprie Specificità"

- Nel Settore Escursionismo Senior sono rappresentate tutte le diverse comunità di Soci Seniores delle varie Regioni CAI
- Il filo rosso è che la *Rappresentatività* per Regione CAI deve essere congrua col livello di *maturazione Territoriale* della popolazione dei GSS della Regione.
- Da questo filo rosso discendono due principi di Rappresentatività Territoriale

1° - Rappresentatività Territoriale dimensionata sui volumi

Il primo principio è che la *Rappresentatività territoriale* di Gruppi Sezionali Seniores (GSS) presso l'OTTO-E della Regione CAI dovrà essere *dimensionata sui volumi* delle attività di indirizzo da gestire per i GSS della Regione. In pratica, al crescere del numero dei Gruppi, la Rappresentatività si rafforzerà nel tempo:

⁴ Per la struttura dettagliata ed aggiornata per Regioni CAI, vedi Annuario dell'anno in corso

- dal livello **minimo** (una Persona responsabile, il Referente Territoriale Seniores, garante del minimo, la comunicazione a due vie),
- a quello **standard** (un Organo responsabile, il GLS/T, che esprime un Coordinatore, garante oltre che della comunicazione a due vie, di un'attività di indirizzo locale e di promozione di attività comuni ai GSS),
- a quello **personalizzato** capace di indirizzare esigenze progettuali complesse nello specifico Territorio CAI (una Commissione, come è il caso "storico" della Lombardia).

2° - Attribuzione di Rappresentatività Territoriale

Il secondo principio è che, al crescere del numero dei Gruppi Sezionali Seniores (GSS) da rappresentare territorialmente, la stessa attribuzione di Rappresentatività dovrà essere nel tempo scalabile da cooptazione a nomina:

- oggi l'OTTO-E Regionale nomina un Gruppo di Lavoro Seniores Territoriale (GLS/T) o, in mancanza di volumi sufficienti, almeno un Referente Territoriale Seniores;
- in prospettiva i GLS/T, nei Territori che mano a mano svilupperanno volumi sufficienti di attività Sezionale Senior saranno costituiti da Componenti con nominativi raccolti nei vari GSS, votati in sede di Convegno Nazionale del Settore Escursionismo Senior e confermati dai rispettivi OTTO-E, e potranno esprimere un Coordinatore preposto a gestire le attività di indirizzo locale, confermato dall'OTTO-E.

C'è poi già oggi nel GR CAI Lombardia un caso di livello avanzato di GLS/T, una Commissione dedicata ad attività di indirizzo Territoriale di Gruppi Seniores, che è stata istituita dall'ARD CAI Lombardia fin dal 1987. Questo "GLS/T di livello avanzato" accoglie le Candidature individuate dalla comunità di GSS e più votate in Assemblea Regionale Delegati (ARD), e il Coordinatore preposto ad orchestrare le attività di indirizzo locale ha il titolo di Presidente Commissione Seniores. Nel GR CAI Lombardia il Presidente OTTO-Escursionismo è affiancato in un direttorio OTTO-E dal Coordinatore del Gruppo Ciclo Escursionismo e dal Presidente Commissione Seniores.

Rappresentatività e Attribuzione di Rappresentatività Centrale

Non incidentalmente, i due principi di Rappresentatività valgono non solo a livello Territoriale, ma a maggior ragione a livello Centrale, in funzione della maturità raggiunta dal Settore Escursionismo Senior nel suo insieme:

- Il principio di *Rappresentatività* applicato a livello Centrale potrà portare alla nomina di Componenti GLS/C che siano proposti dal livello Territoriale costituito dai Referenti Territoriali Seniores, dai Coordinatori GLS/T o dai Presidenti Commissioni Territoriali nei vari OTTO-E Regionali e che siano confermati da CCE, garantendo il rispetto della rappresentatività geografica. Attualmente i Componenti GLS/C sono cooptati da CCE, col solo principio della rappresentatività geografica.
- Il principio di *Attribuzione della Rappresentatività* applicato a livello Centrale suggerisce che il Coordinatore potrà venir eletto dal Gruppo di Lavoro Seniores Centrale (GLS/C) e parteciperà su invito alle riunioni della CCE. Oggi CCE nomina come Referente per il GLS/C un proprio Componente.

Con la maturazione del Settore Escursionismo Senior la Rappresentatività Territoriale o Centrale è aperta a tutti i Soci Seniores con esperienza di Direttore Escursione, indipendentemente dal fatto che si tratti di Socio normale, Qualificato o Titolato. Ci sono Soci Seniores in grado di assumersi responsabilità, cariche e incarichi ai livelli più disparati ed elevati in Sezione e nella struttura del CAI (vedi Volontariato e Indagini nella sezione [Capacità](#)). Sarebbe contraddittorio e paradossale che non possano farlo nel loro stesso Settore.

I SOCI SENIORES COME SISTEMA OMOGENEO DI GRUPPI SEZIONALI

L'opportunità Senior nella Sezione CAI, Modello relazionale

Un Gruppo Sezionale Senior (GSS) costituito in Sezione (e a maggior ragione l'organizzazione di una rete tra Gruppi Sezionali Seniores con finalità omogenee) permette in generale al CAI di cogliere nuove opportunità di offerta ai Soci, estese ad una fascia di età più avanzata. Da un lato porta a riavvicinare alle attività sezionali Soci momentaneamente allontanatisi, ad es. perché impegnati nella fase di crescita della propria famiglia e di educazione dei figli e/o pressati dalle attività lavorative; dall'altro offre l'esperienza della montagna secondo lo stile CAI a chi vi si avvicini per la prima volta, magari andando in pensione in un'età ancora di piena forma fisica. Di assoluto rilievo è il numero di Seniores che dichiara di star facendo una prima esperienza della montagna in età matura, vedi figura 3.

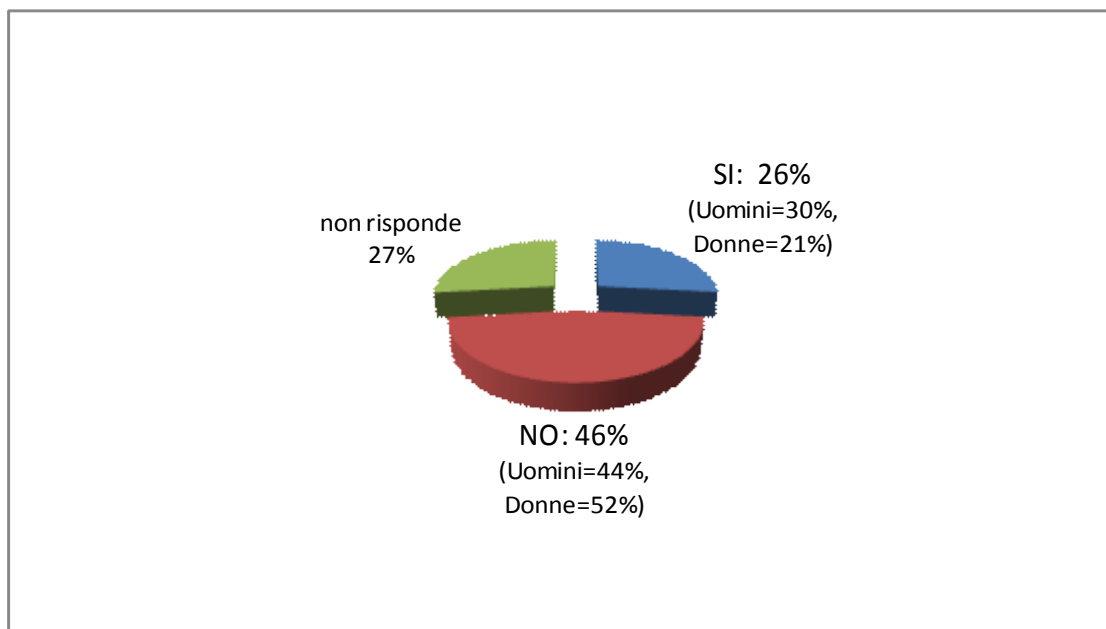


Figura 3 – *"Frequentavi il CAI prima dei Gruppi Seniores?"*
(1° Convegno Nazionale Seniores, Palamonti, Bergamo 2010)

In anni di esperienza si è formato e stabilizzato un ecosistema in cui il GSS governa nella Sezione CAI quella che possiamo chiamare l'opportunità Soci Seniores. L'ecosistema si può descrivere nel suo insieme con un Modello relazionale fra tre Entità, Socio Senior, GSS e Sezione (vedi fig. 3): i Soci Seniores che si sono costituiti in un GSS lo hanno fatto per soddisfare loro Esigenze o *Bisogni* e sono portatori di *Capacità*.

In questi bisogni e in queste capacità sono presenti opportunità che il Gruppo Sezionale Senior (GSS) indirizza con *Attività* specifiche, che comportano *Obiettivi organizzativi* per il Gruppo Sezionale, e a loro volta dagli obiettivi stessi vengono strutturate. Nelle attività, in cui si esprimono le capacità dei Seniores, si forgiavano i *Valori* del Gruppo e questi concorrono con gli obiettivi organizzativi a realizzare i *Fini associativi* in ambito CAI.

Cruciali nella creazione di valore nel GSS e nel raggiungere Fini associativi Sezionali sono i leader che dal GSS emergono e vengono candidati dalla Sezione - o su delega della Sezione dal Consiglio del Gruppo - quali Direttori Escursione *Soci normali, Qualificati o Titolati*. Per ciascuna di queste sette classi o categorie⁵ del Modello relazionale (Bisogni e Capacità dei Soci Seniores, Attività e Valori del Gruppo, Obiettivi e Fini Associativi, Direttori Escursione) riportiamo di seguito un'analisi delle proprietà che le caratterizzano.

Da questa analisi emergono quelle che costituiscono le Specificità con le quali i Gruppi Seniores si collocano entro le rispettive Sezione CAI di appartenenza, e che al Settore Escursionismo Senior del CAI spetta di organizzare e normare nel tempo. Il Settore di Escursionismo Senior è dunque definito come la branca dell'Escursionismo con la missione di indirizzare le opportunità di approccio alla montagna specifiche per la fascia d'età Senior.

⁵ A ciascuna categoria viene associato, ove attinente, un risultato emerso da Indagini Statistiche effettuate a vari Raduni annuali dei Soci seniores della Regione Lombardia (un campione che a seconda dei Raduni ha contato un numero di rispondenti fra i 600 e i 900). Per maggiori dettagli sulle Indagini Statistiche, vedi Annuario - I Soci Seniores, le Indagini e i Convegni nelle diverse Regioni CAI..

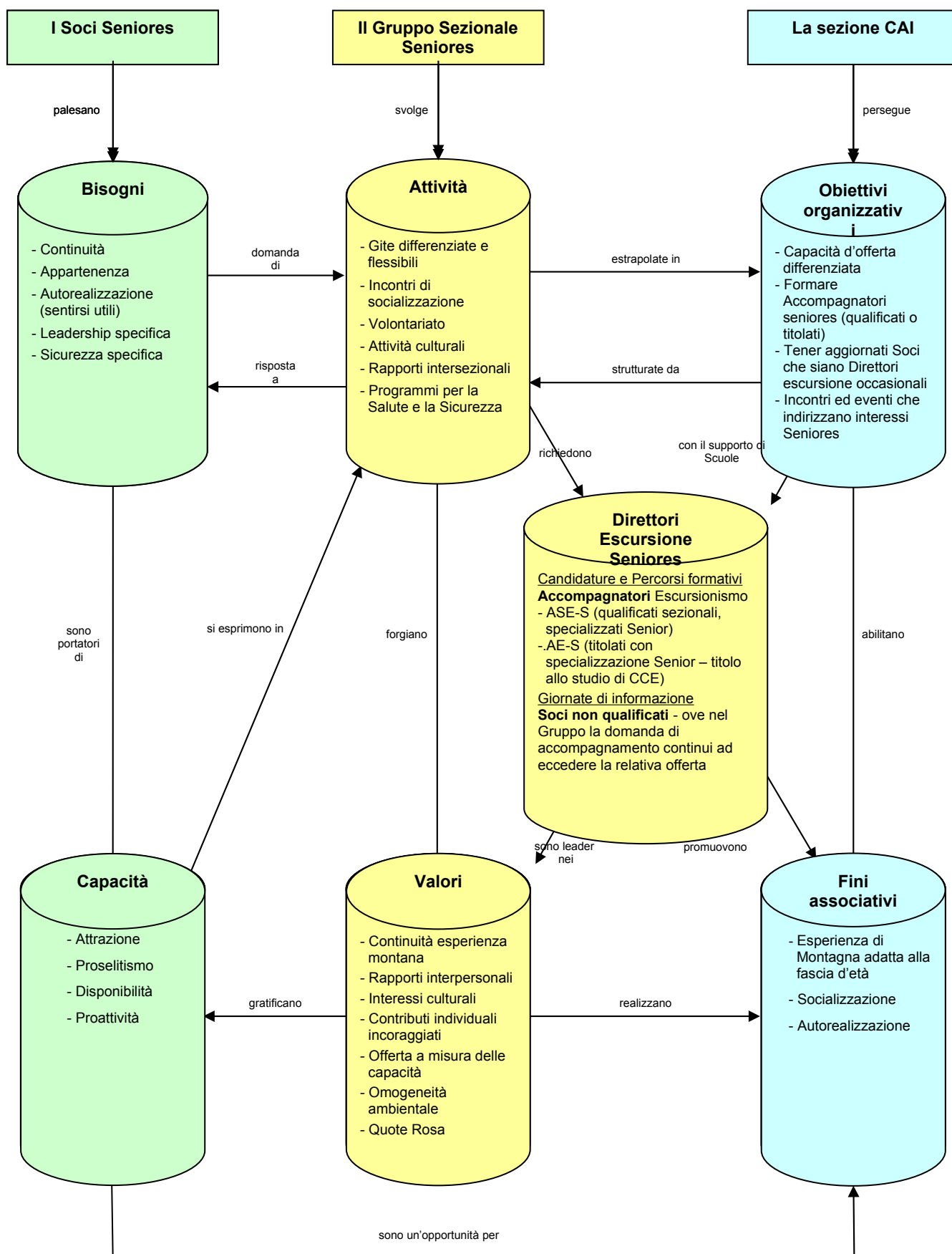


Fig 4 – *L'opportunità Seniores nella Sezione CAI - Modello relazionale*

Sono stati riconosciuti come bisogni prioritari per la maggioranza della popolazione Soci CAI Seniores:

Continuità dell'esperienza della montagna: l'attività principale dei Gruppi Sezionali Seniores (GSS) rimane l'escursione, reinterpretata nelle condizioni nuove in cui un Socio Senior vive l'esperienza della montagna data la sua fascia d'età.

Appartenenza e socializzazione: il GSS attrae, favorisce le relazioni interpersonali tra Soci di simili interessi e fascia d'età e costituisce un valido contrasto a non infrequenti fenomeni di solitudine e depressione.

Autorealizzazione: soddisfa il bisogno di *sentirsi utili*, ad es. colmando vuoti da fine attività lavorativa, con offerta d'esperienze, conoscenze e relazioni.

Leadership specifica CAI, adatta al GSS: centrale la figura di un *Direttore Escursione* ad hoc per escursioni Seniores che, con altrettanta legittimità, può trovarsi a possedere uno dei seguenti profili, vedi in figura 5:

1. **Un Socio.** Il Socio proposto deve avere esperienza di frequentazione della montagna adeguata al livello di escursione a piano; dimostrare buone capacità comunicative e di leadership situazionale del Gruppo di Seniores partecipanti all'Escursione; essere disponibile a svolgere servizi logistici, organizzativi e relazionali nel GSS. Il nominativo deve essere approvato dal CD sezionale, direttamente o delegando l'approvazione alla Commissione del GSS che lo inserisce nel Piano Escursioni Annuali.
2. **Un Qualificato sezionale.** Compatibilmente con la disponibilità di corsi ad hoc programmati periodicamente dalle Scuole Regionali Escursionismo della loro Regione CAI, un certo numero di Direttori Escursione potrà diventare Accompagnatore Sezionale Escursionismo (ASE), qualifica che nel Settore Escursionismo Senior deve essere integrata dalla specializzazione Senior (ASE-S). In molte Regioni CAI, anche a regime, si prevede che la domanda specifica di Escursioni Seniores potrà essere bilanciata solo col complemento al numero esiguo di ASE-S da parte di una maggioranza di Soci direttamente o indirettamente delegati a condurre Escursioni, vedi punto 1⁶.
3. **Un Titolato.** Se il Qualificato Sezionale ne dimostra le capacità e il potenziale, il suo percorso formativo potrà svilupparsi fino al livello di **Accompagnatore Escursionismo (AE)**. Nel Settore Escursionismo Senior l'AE acquisisce la specializzazione **Senior (AE-S)**. Condizione necessaria, oltre al potenziale individuale, è che il ritorno nel tempo per il GSS e la Sezione sia valutato adeguato in rapporto all'investimento nella formazione di livello Accompagnatore. È ragionevole prevedere che gli AE-S siano una percentuale sul totale degli AE ben più esigua di quella degli ASE-S rispetto agli ASE. Due i prerequisiti essenziali individuati alla data: un anno di praticantato come Accompagnatore ASE o ASE-S e frequentazione del corso specifico. Si noti bene che l'acquisizione del Titolo esclusivamente in ambito di specializzazione non è in vigore alla data di novembre 2012: è una proposta della Commissione Centrale Escursionismo che ne sta studiando la relativa Regolamentazione attraverso specifici piani didattici.

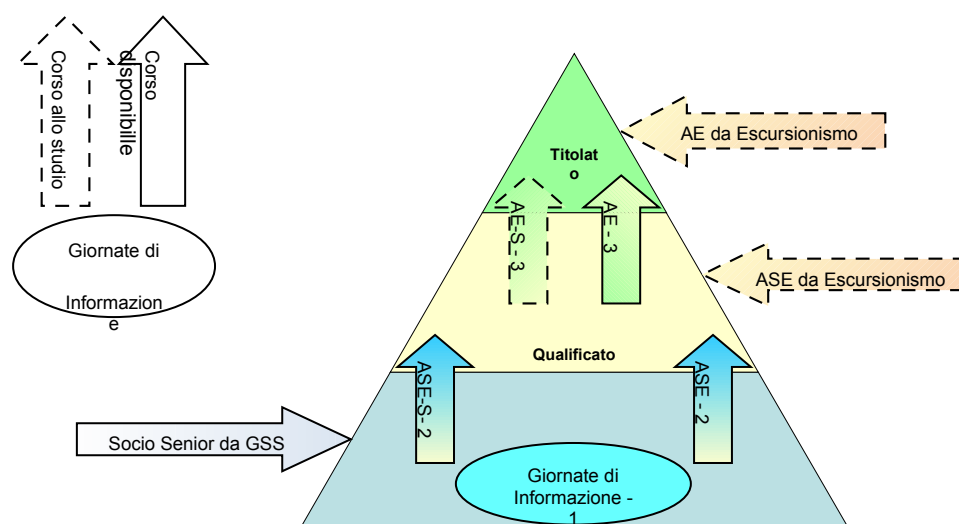


Fig. 5 – Il Direttore Escursione nei Gruppi Sezionali Seniores

⁶ Ancora in LOM, e VFG ove persiste uno squilibrio strutturale tra volume delle domande di Escursione Senior e capacità di offerta di ASE o AE sono previste "Giornate di informazione" per Soci non qualificati, con offerta biennale per tutti.

Sicurezza specifica per il Socio Seniores e il GSS: maggior esposizione a specifiche tipologie di incidenti più frequenti nella fascia d'età (ad es. malori, cadute), vedi [Il Socio Senior e la Sicurezza](#).

Capacità

Emergono, su tutte, due caratteristiche generali nell'insieme della popolazione Soci Seniores:

- Una capacità d'attrazione e proselitismo generalizzata e significativa. Gli stessi nuovi Soci una volta entrati nel gruppo tendono ad aggregare amicizie mantenendo nel tempo l'adesione al CAI e se ne hanno l'occasione è per loro naturale introdurre una persona amica come nuovo Socio, interessandolo alle tipologie di attività proposte, vedi figura 6.
- Una notevole percentuale di Soci dimostra poi forte disponibilità a partecipare, svolgere e sviluppare attività o servizi nel Gruppo Sezionale Senior (GSS) o nella stessa Sezione, e tendenza ad esprimersi in essi, entrambe riconducibili al bisogno di autorealizzazione. La disponibilità è sia effettiva (impegno nell'assunzione di incarichi), che potenziale (interesse ad assumerseli, in chi incarichi non ha). Entrambe sono state individuate e campionate al 16° Raduno, Alpe Motta 2008, sia per gli incarichi organizzativi (figura 7A), che per le cariche istituzionali (figura 7B).

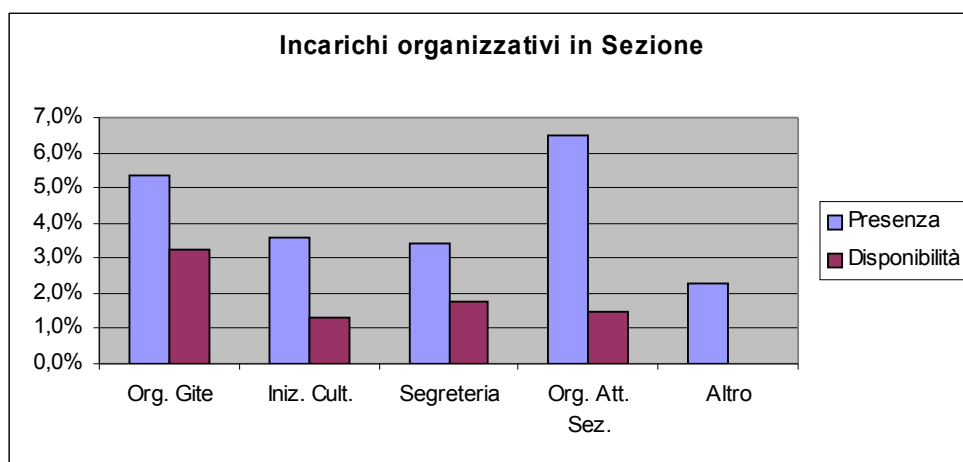
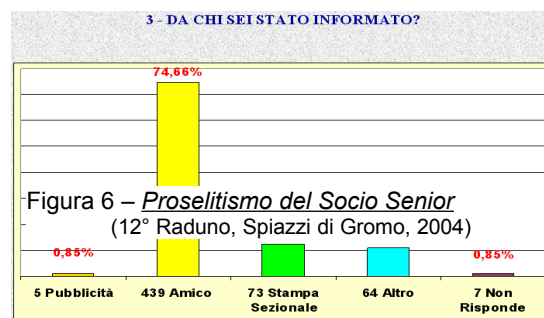


Figura 7A – 6° Convegno, Bergamo, 2009

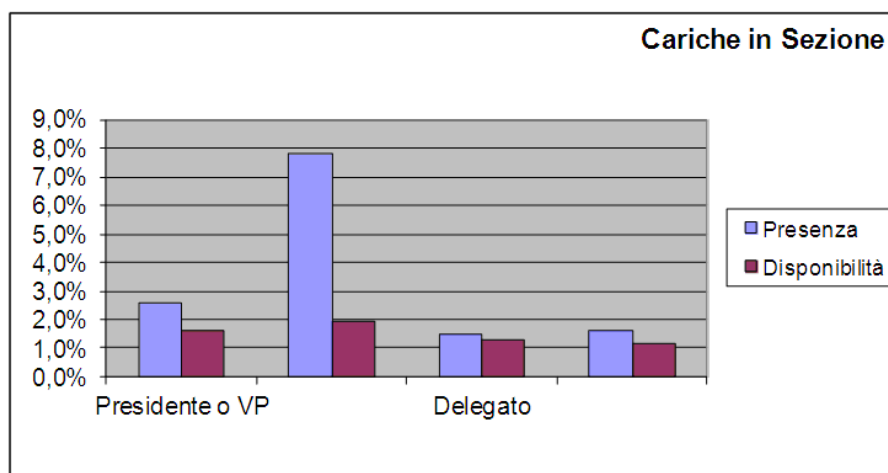


Figura 7B – 6° Convegno, Bergamo, 2009

Escursioni differenziate: la popolazione dei Seniores manifesta capacità fisiche diverse che vanno gestite con un'offerta differenziata per difficoltà e impegno fisico delle escursioni. E questo tanto a livello piano annuo, quanto, all'interno della stessa escursione, laddove sia possibile. Un aspetto a cui dedicare particolare attenzione, per ovvio che sia, è che nel segmento di età dei Seniores il processo di "invecchiamento" da un anno all'altro avviene in modo assai più rapido che nell'escursionismo classico. Cambia la capacità individuale di affrontare l'impegno fisico richiesto dalle escursioni. A livello GSS si assiste ad una migrazione al sottogruppo che sceglie le opzioni più tranquille di un certo contingente annuo di Soci Seniores. Nel sottogruppo che sceglie l'escursione piena peraltro subentrano nuovi Seniores.

Incontri di socializzazione in ambito CAI: momenti d'incontro e occasioni di stare insieme, sia al momento dell'escursione, che regolarmente nel giorno infrasettimanale concordato, quando la Sezione CAI prende vita come luogo d'aggregazione. Naturalmente saranno facilitati i gruppi che hanno la disponibilità di una Sede idonea e programmano incontri che interessano i Soci, rispondendo a bisogni di comunicazione a due vie.



Foto 1 – *1° Corso ASE-S LOM: in aula (Bienna, 2010)*
(Paolo Zambon, archivi OTTO-E-LOM)

Volontariato: Frequente nei Seniores è la disponibilità ed adesione a iniziative di Volontariato, che abbiano un legame esplicito con l'ambiente montano o naturalistico.

- Vi è anzitutto un'opportunità di impegno organizzativo interno con assunzione di incarichi o responsabilità in ambito Sezionale o nello stesso Gruppo Sezionale Senior (GSS), sia realizzata che potenziale, vedi figura 8, barre azzurre. Fra gli incarichi interni alla Sezione significativo il volontariato Senior nell'accompagnare Gruppi giovanili.
- Vi è poi una fortissima propensione al Volontariato esterno in cui spicca l'accompagnamento di scolaresche o di portatori di varie tipologie di handicap. L'attività di Accompagnamento di esterni, in particolare se portatori di handicap, è assolutamente da incoraggiare come Specificità dei Soci Seniores, ma va supportata definendo chiaramente il livello di responsabilità che l'accompagnatore CAI si assume nei confronti delle persone accompagnate⁷.

Attività culturali: organizzazione d'incontri e convegni, documentazioni, cori. Organizzazione di visite a luoghi d'interesse culturali, storici e ambientali collegati alla montagna, (a titolo di esempi il museo della montagna, i luoghi della grande guerra, la storia dei Walser). È previsto un programma culturale di interesse intersezionale per l'accentramento in una biblioteca informatica resa accessibile a tutti i Gruppi Sezionali Seniores (GSS) del patrimonio informativo derivato da locandine e rapporti di conclusione escursione accumulati da alcuni GSS nei

⁷ È in corso uno studio con l'Ufficio legale del CAI per produrre un modello di convenzione CAI - Ente fruitore dell'Accompagnamento.

decenni. Il programma, *Montagna Amica della Cultura*, che verrà coordinato tra Organi Territoriali Seniores in collaborazione con operatori culturali volta a volta individuati, sarà realizzato per gradi.

Si è avviata in CAI Lombardia la sperimentazione di una prima fase che a regime prevede l'offerta di "opportunità escursionistiche o culturali in tasca", nelle località in cui ci si trova. L'offerta, pensata per un bacino d'utenza Senior, è aperta ad ogni Socio nuovo o che rinnovi la tessera; lo abilita a scaricare sul proprio cellulare (di tipo Smartphone) un'applicazione personalizzata che descrive in modalità multimediale le opportunità escursionistiche e culturali⁸ per la località in cui il Socio si trova; ha fini culturali ma un preciso modello di business con importanti ricadute promozionali sul tesseramento⁹.

Intersezionalità: è l'impegno dei Gruppi Sezionali Seniores (GSS) alla circolazione di programmi, attività, esperienze e notizie a tutte le sezioni con GSS a livello Regionale, e ove appropriato di Settore Escursionismo Senior. Sono tra l'altro previste: pubblicazione e diffusione di indicazioni tecniche e linee guida per l'organizzazione delle attività sociali; offerta di opportunità di partecipare ad escursioni di altri GSS; collaborazione con GSS della medesima regione per l'organizzazione di escursioni intersezionali di più giorni. Il tutto sulla base della rete di Referenti dei GSS, tra loro coordinati dai Referenti Territoriali Seniores, tutti individuati nell'Annuario, reperibile in Spazio Escursionismo Senior, vedi nota 2.

Programmi per la salute e la sicurezza, un binomio inscindibile specificamente per i Seniores: vanno viste come un investimento prima di tutto individuale del Socio Senior che deve mentalmente percepire il suo approccio alla montagna come un bilancio positivo fra beneficio (investimento in salute) e rischio sicurezza (da tenere costantemente sotto controllo da parte del gruppo in escursione).

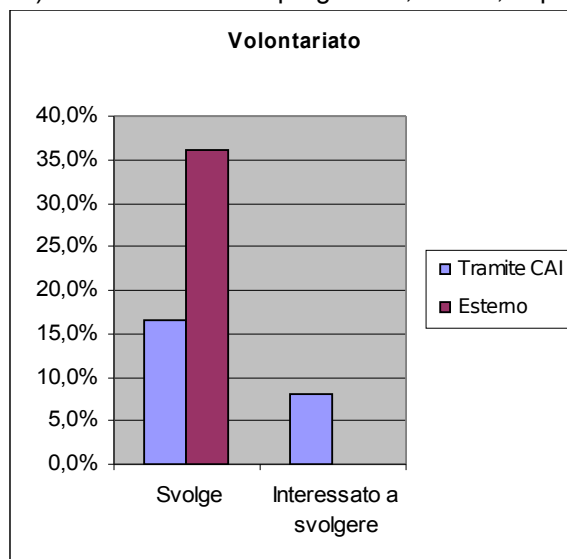


Figura 8 – *Interesse al Volontariato (6° Convegno, Bergamo 2009)*

- Per il rischio sicurezza, i GSS hanno sviluppato diverse esperienze: giornata di formazione alla Sicurezza per il GSS, (con aggiornamento biennale in occasione di Convegni Regionali Seniores); dotazione di mezzi di tutela individuale (ad es. tesserino sanitario personale su base volontaria) e ove possibile collettiva (telefono satellitare o dotazione di radio ricetrasmettenti); circolazione tra i GSS della pubblicazione "Sicuri nell'Escursionismo Senior – per camminare a lungo", edito dal CNSAS in collaborazione con la Commissione GSS CAI Lombardia; non ultimo moduli specialistici per l'Accompagnamento in Sicurezza nel corso di formazione per Accompagnatore Sezionale (ASE o ASE-S), vedi il paragrafo Leadership specifica, nel sotto capitolo [Bisogni](#).
- Per la salute sono stati avviati a livello territoriale CAI LOMbardia Programmi per la Salute concettualmente portabili in altre Regioni CAI:
 - **Montagna-terapia** – applicazione a Soci Seniores (volontari e selezionati) di un approccio metodologico di carattere terapeutico – rieducativo e/o socio educativo. L'approccio della Montagna-terapia in generale è finalizzato alla cura e alla riabilitazione di individui portatori di differenti problematiche, o parziali disabilità. Progettata per svilupparsi attraverso il lavoro di gruppo, nell'ambiente naturale, culturale, o artificiale della montagna, la Montagna-terapia si attiva nella dimensione di piccoli gruppi anche coordinati tra loro. Controllate sessioni di lavoro (nella fattispecie, Escursioni Seniores) a carattere psicofisico e psicosociale, con forte valenza relazionale ed empatica, puntano a favorire un incremento della salute e del benessere generale del Socio Senior. In CAI Lombardia il programma è gestito in collaborazione tra Commissione Regionale Medica e Commissione Seniores Lombardia,
 - **Montagna Amica della Salute (MAS)** – Il suo obiettivo è massimizzare la qualità della vita nella fascia d'età dei Soci Seniores attraverso la frequentazione della montagna a partire dalla rilevazione di dati statistici utili al Gruppo Medico di Controllo. Il paradigma fondante è la Salute in Montagna come insieme di obiettivi di un'escursione per Soci Seniores. In concreto si tratta di un programma di rilevazione statistica di massa, attuato su un campione di Soci Seniores di una data Regione CAI, con l'assistenza pianificata di un Gruppo Medico di controllo. Le Escursioni Seniores eleggibili agli affetti del programma MAS sono pianificate da un AE Senior a livello

⁸ I percorsi digitali proposti, a conclusione dell'Escursione che ha rilevati i necessari dati complementari alle locandine, prevedono tra l'altro: profilo altimetrico, tracciato sul sottoinsieme rilevante di mappa Interreg, viste fotografiche da punti salienti del tracciato

⁹ Per la prima fase di Montagna Amica della Cultura è partito per il Territorio di Sondrio un progetto pilota per le Escursioni in Tasca (EIT) con descrizione dell'escursione digitalizzata e mantenuta su Smartphone. Se l'esperimento ha successo, il progetto potrà venire adottato dalle Sezioni Lombarde per la Campagna Tesseramenti 2013, con contenuti progressivamente allargati alle escursioni di tutto l'arco Alpino e all'Appennino fino alla Toscana. La fase due del progetto ne prevede la graduale estensione a coprire il territorio Nazionale. Ne verrà offerta la portabilità a tutte le Sezioni CAI che vi vedano un'utile sinergia fra cultura e campagna abbonamenti.

Territoriale, sono assistite da un Medico del Gruppo di controllo e comportano la rilevazione di dati statistici sui partecipanti che siano funzionali agli obiettivi pianificati dal Programma MAS per una data Regione CAI.

Obiettivi Organizzativi per i Gruppi

Costituiscono la risposta del Settore Escursionismo Senior (a livello GSS o Territorio), per indirizzare i Bisogni con Attività appropriate.

- **Capacità di offerta differenziata e flessibile:** si impone l'organizzazione di escursioni accessibili al maggior numero logisticamente possibile di soci, con mete che il gruppo può raggiungere insieme. Quello dei Seniores è un modo tutto speciale di andare in escursione: non punta ad “andare in cima”, ma ad “andarci insieme”. la priorità non è raggiungere la vetta, ma un'esperienza aggregante di montagna.
 - L'offerta differenziata a livello piano prevede nell'arco di un anno un piano principale di escursioni di periodicità adeguata (che, a seconda delle capacità organizzative di un Gruppo Sezionale Senior o GSS, può diventare da mensile settimanale, talora con doppia offerta settimanale) e difficoltà comunque appropriate ai Seniores, vedi sezione [Le difficoltà Escursionistiche](#). È raccomandato che al piano principale si affianchi un piano complementare di escursioni di livello dichiaratamente più tranquillo, e di frequenza indicativa mensile o quindicinale, a seconda del volume e delle esigenze della domanda.
 - I migliori risultati si ottengono però prevedendo un'offerta differenziata all'interno della stessa escursione, scegliendo con cura gruppi montuosi e territori che lo consentano. Ciò consente una scelta di percorso e di tempi di percorrenza, uno più impegnativo e uno più accessibile ai Soci che devono “poterla prendere dolce”; tutto questo senza dover dividere nettamente il gruppo degli escursionisti, anzi prevedendo eventuali momenti comuni tra i due “sottogruppi”. Naturalmente servono in tal caso due Direttori Escursione per ogni itinerario.
 - Con una domanda di partecipazione per gita che può arrivare ad eccedere l'offerta di posti disponibili (tipicamente per effetto del numero chiuso dall'utilizzo di un solo pullman), un obiettivo organizzativo irrinunciabile per i Gruppi Sezionali Seniores (GSS) è una gestione delle liste d'attesa che soddisfi due principi cardine: minimizzare in assoluto il numero di eventi negativi (esclusioni definitive), garantire una distribuzione il più uniforme possibile tra i Soci sull'arco dell'offerta annuale di escursioni. L'esperienza in grandi GSS mostra che a tal fine è cruciale organizzare una capacità d'offerta flessibile. Vedi Appendice C, Suggerimenti per la gestione delle liste d'attesa.
- **Direttori Escursioni**¹⁰ specializzati per escursioni di Soci Seniores. Serve una figura con capacità di leadership situazionale, comunicazione efficace e organizzazione efficiente, in particolare con la capacità e la preparazione per affrontare emergenze di tipo escursionistico, logistico e sanitario. Come già descritto in [Bisogni](#), [Leadership specifica CAI, adatta al GSS](#) sono Direttori Escursioni con altrettanta legittimità un Accompagnatore qualificato (ASE-S) o titolato (AE Senior, titolo non in vigore ma allo studio da parte della CCE) o un normale Socio Senior che esercita l'Accompagnamento su autorizzazione diretta o indiretta del CD sezionale, vedi anche figura 4.
 - Va però ricordato che l'equivalenza tra questi profili vale fintanto che non si superi la difficoltà E, che è il livello di difficoltà raccomandato come massimo per Escursioni Seniores (e che viene rispettato dalla stragrande maggioranza delle stesse). Qualora si affrontino percorsi di difficoltà superiori ad E, rispetto alla soluzione “Socio autorizzato” sarà da ricercare un Accompagnatore qualificato o titolato ma con ulteriori “specializzazioni”:
 - ASE, AE o ANE per difficoltà EE;
 - specializzazione EAI per ambiente innevato;
 - specializzazione EEA per ferrate.
 - Resta comunque la facoltà (e la responsabilità) del CD di sezione di designare un Socio anche non Qualificato o Titolato a guidare le escursioni su queste difficoltà.
- **Organizzazione d'incontri ed eventi:** organizzazione di visite a luoghi d'interesse culturale, storico e ambientale, in un contesto comunque collegato alla montagna. Sono utili momenti d'incontro culturale e di socializzazione in ambito sezionale promossi dal Gruppo Sezionale Senior (GSS), o dalla Sezione. La partecipazione dei Seniores a incontri della Sezione è un prevedibile e scontato risultato della proattività, capacità che nelle rilevazioni statistiche i Seniores hanno dimostrato di possedere in percentuali elevate.

¹⁰ Direttore Escursione sostituisce termini di uso frequente (ma non ufficiali CAI) quali Coordinatore Logistico (Quaderno dei Seniores - Esperienze di CAI Lombardia) o Capo Gita (VFG e altre Regioni).

I valori espressi dai Seniores altro non sono che i valori legati all'associazionismo e alla condivisione ai principi statuari del CAI, ma sono coltivati da escursionisti maturi per età anagrafica oltre che per ricchezza di esperienze di vita.

Il gruppo svolge un'azione che afferma e propone

- i valori dei *rapporti interpersonali* sperimentati con l'andare in montagna "insieme"
- la *cultura* e la conoscenza di ambiente, storia, luoghi e genti
- la *valorizzazione di contributi*, esperienze e potenzialità individuali, che fa emergere preziosi talenti
- il rispetto delle potenzialità e dei limiti di tutti, quindi un'*offerta* di escursioni il più possibile *a misura delle capacità*. Un valore che emerge soprattutto nei gruppi organizzati per offerte differenziate e flessibili (vedi Attività e Obiettivi Organizzativi).

Per un Senior che non si considera a margine della Sezione CAI di appartenenza ma resta disponibile ad essere coinvolto nelle iniziative proposte, o per nuovi Soci che aderiscono al CAI con i loro bisogni da soddisfare e tempo da gestire, la proposta Gruppo Sezionale Senior (GSS) presenta *omogeneità ambientale* per età, passione per la montagna, piacere di stare insieme, disponibilità di tempo.

Nel gruppo si compongono così individualità adulte con esperienze diversificate, tutte percepite come patrimonio comune. Il gruppo affina così naturalmente la capacità di recuperarle e utilizzarle al meglio.

Inoltre, l'esperienza tipica dei GSS di frequentazione della montagna in età matura e insieme di relazioni interpersonali più approfondite rispetto alla media CAI, ha fatto progressivamente emergere la consapevolezza di una *presenza femminile* in media maggioritaria, caratterizzata da

- una minore esperienza CAI pregressa rispetto a quella maschile,
- ma anche da un'età media più giovane (di almeno cinque anni).

L'indagine statistica sulla Presenza femminile nei GSS in Lombardia dimostra un chiaro deficit di rappresentanza nelle cariche e soprattutto negli incarichi sia sezionali che nei Consigli dei GSS, vedi raffronto tra attuali responsabilità (il "Sì attualmente" è al 3 e 9% per le donne, figura 9, contro 14 e 22% per gli uomini, figura 10), contro potenzialità ("Mi piacerebbe") rilevate sostanzialmente uguali.

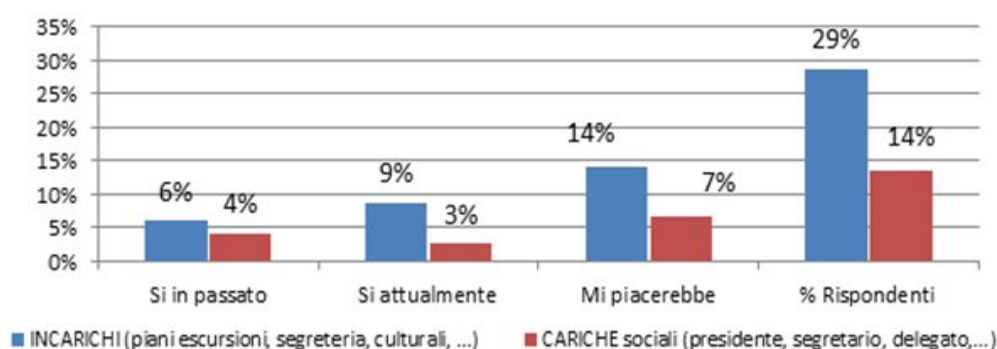


Figura 9 – Donne

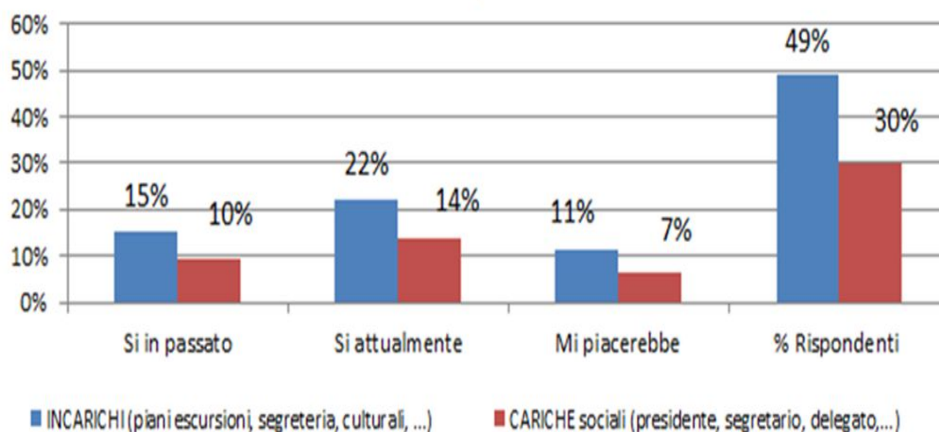


Figura 10 – Uomini

La crescente consapevolezza di questo deficit si è tradotta in nuovo valore rapidamente emergente: l'attenzione nei GSS alla *Rappresentatività femminile*. Una linea guida che direttamente ne discende è che nei rinnovi dei CdG dei Gruppi si incoraggi almeno una presenza femminile nella rosa dei candidati.

Fini Associativi

I Gruppi Sezionali Seniores (GSS), in definitiva, offrono a chi ha interesse alla montagna, al suo ambiente e alle sue genti, la partecipazione ad un processo che “produce” esperienza associativa e cultura, le quali a loro volta fanno emergere potenzialità e bisogni dei Soci, in un processo virtuoso che forgia il gruppo stesso.

Ne deriva che nel GSS ogni persona deve in realtà poter trovare un ambiente che lo aiuti a perseguire un suo obiettivo secondario di cui non necessariamente lui stesso è consapevole. Fermo restando il *fine primario* di continuità dell'esperienza della montagna in compagnia, il *fine secondario* nell'esperienza dei Soci Seniores risulta l'appartenenza (socializzazione) e, per un'ampia percentuale disponibile e proattiva, l'autorealizzazione (sentirsi ancora utili, vedi forme spontanee di volontariato). Ma lo stesso CAI riconosce socializzazione e autorealizzazione tra i propri fini associativi, per i quali dunque la Capacità d'attrazione e la proattività dei Soci Seniores costituiscono una spinta e un'opportunità



Foto 2 – 2° Raduno Seniores VFG-AA - Lagundo 13/6/2012
(Roberto Marton, archivio OTTO-E-VFG)

CONTESTI E DINAMICHE RELAZIONALI NEL GRUPPO SENIOR

Caratteristiche e motivazioni dei Seniores nel Gruppo

I Soci seniores si presentano come un gruppo con forti elementi di omogeneità per motivazione personale e fascia d'età, ma molto eterogeneo e ricco delle più diverse esperienze di vita e lavorative.

Il desiderio o motivazione personale che porta o ri/porta le persone al CAI è un'identica passione per la montagna, per la natura, per le escursioni, che l'inesperienza per alcuni o un opportuno senso di prudenza per altri consigliano di non praticare da soli.

La fascia d'età è caratterizzata per tutti sia dal termine della vita lavorativa attiva che dalla cessazione del compito della crescita dei figli ormai adulti; ruoli entrambi che si conoscevano bene, che assorbivano moltissime energie, che appagavano in termini di senso di sé, servizio, potere, e reti di relazioni sociali. È una fascia d'età che impone una ricerca di nuovi ruoli e lo sviluppo di capacità di adattamento a circostanze esterne mutate, e le persone spesso trovano le soluzioni che meglio corrispondono ai loro desideri e alle loro caratteristiche personali in attività di volontariato.

I Gruppi Seniores del CAI offrono un contesto nel quale possono trovare soddisfazione sia la passione per la montagna che la ricerca di nuovi ruoli personali e di nuove reti sociali, in questo differenziandosi nettamente dalle esperienze di escursionismo classico delle sezioni. Il Gruppo Seniores risulterà tanto più aggregante e vivo quanto più offrirà anche la possibilità di appagare proprio quei bisogni emotivi più profondi legati al cambiamento del proprio status sociale, quanto più si avvarrà al suo interno della disponibilità dei Soci al volontariato, utilizzando per il Gruppo e per la Sezione le loro ricche competenze tecniche e professionali maturate nell'arco di un'intera vita lavorativa.

La soddisfazione di questi due tipi di bisogni dei Soci, bisogni espliciti e bisogni profondi, avviene nella totalità della vita del Gruppo Seniores, ma è in particolare nei due contesti diversi della realtà del sodalizio, il contesto escursione o trekking e il contesto della vita sociale del Gruppo, che si rendono necessarie tipologie di leadership, comunicazione e dinamiche relazionali diverse.

Leadership e Stili di Leadership

Cosa distingue un leader da un non leader? Si nasce leader o lo si diventa? È una capacità rara? Si può apprendere l'arte della leadership? Cosa distingue una leadership efficace da una non efficace? È meglio uno stile di leadership autocratico e direttivo, persuasivo, democratico e partecipativo, delegante? Cosa differenzia una leadership per nomina dall'alto (leader gerarchico o formale) da una leadership per riconoscimento dal basso (leader naturale)? Possono coesistere più leader all'interno di un'associazione?

Un leader avrà maggior credito non tanto per quello che rappresenta o la funzione che ricopre ma per il riconoscimento sul campo delle sue capacità relazionali e umane. Quindi compito di un buon leader è il saper coinvolgere, saper amalgamare e saper aggregare e, ciò che riesce difficile nella nostra realtà di oggi, saper ascoltare. Il vero leader ha seguito, non perché è artefice di atti coraggiosi, ma perché ha gran rispetto degli altri: deve saper attrarre e non respingere, ispirare e non manipolare, esortare e non biasimare.

Più che alla tipologia della nomina, l'efficacia del leader è legata alla tipologia della relazione fra leader e gruppo, al riconoscimento della sua funzione da parte del gruppo; leader e gruppo sono reciprocamente legati dal tipo di attenzione che il leader dedica al fattore umano, dalla sua capacità di coinvolgere, aggregare, ascoltare.

Per *aggregare* il leader conosce e fornisce l'occasione per utilizzare le competenze e le capacità dei membri del gruppo; per *coinvolgere* sa mostrare tutto il proprio convincimento e la forza di volontà di perseguire un obiettivo, ridefinendolo con i contributi del gruppo; per *ascoltare*, il leader dimostra rispetto per gli altri e si preoccupa soprattutto di comprendere i loro bisogni e aspirazioni.

L'*efficacia della leadership* diventa allora una funzione combinata fra comportamento del leader e livello di maturità del gruppo, con una visione sistemica continua e dinamica delle influenze reciproche fra leader e membri del gruppo. Per *comportamento del leader* si intende la combinazione variabile fra grado di orientamento al compito e grado di attenzione ai membri del gruppo e cura delle relazioni umane. Il *livello di maturità del gruppo* è invece il grado di correlazione fra le capacità e conoscenze dei membri del gruppo, e la loro motivazione e impegno per il raggiungimento degli obiettivi. Queste combinazioni danno luogo a *quattro diversi stili di leadership* base, ciascuno dei quali deve a sua volta tenere conto del contesto e della situazione concreta del gruppo. La figura 11 mostra i quattro stili di Leadership Situazionale in funzione del contesto di gruppo, descritto per ogni stile di Leadership.

PARTECIPATIVO - Il leader agisce con ➤ <i>ALTO supporto alle persone</i> ➤ <i>basso comportamento direttivo</i> - quando il gruppo si caratterizza per ➤ <i>medio-bassi motivazione impegno</i> ➤ <i>ALTA competenza</i>	PERSUASIVO - Il leader agisce con ➤ <i>ALTO supporto alle persone</i> ➤ <i>ALTO comportamento direttivo</i> - quando il gruppo si caratterizza per ➤ <i>medio-bassi motivazione impegno</i> ➤ <i>bassa competenza</i>
DELEGANTE - Il leader agisce con ➤ <i>basso supporto alle persone</i> ➤ <i>basso comportamento direttivo</i> - quando il gruppo si caratterizza per ➤ <i>ALTA motivazione impegno</i> ➤ <i>ALTA competenza</i>	DIRETTIVO - Il leader agisce con ➤ <i>basso supporto alle persone</i> ➤ <i>ALTO comportamento direttivo</i> - quando il gruppo si caratterizza per ➤ <i>ALTI motivazione impegno</i> ➤ <i>bassa competenza</i>

Figura 11 – *I quattro stili di Leadership Situazionale in funzione del contesto di Gruppo*

Il grafico classico di Hershey e Blanchard¹¹, anche se in inglese, facilita una comprensione a colpo d'occhio del continuum sul quale si sviluppano i quattro stili base di leadership, e la loro combinazione con il contesto di gruppo, descritto nella fascia inferiore, vedi figura 12.

In sintesi, non esiste in assoluto uno stile migliore di un altro, esiste uno *stile efficace*: quello che in un determinato contesto risulta essere il più coerente con gli obiettivi comuni, quello che meglio riesce a adeguarsi al cosiddetto livello di maturità dei collaboratori o dei componenti del gruppo.

È importante rilevare che ogni persona, per la propria storia e per le proprie caratteristiche personali, ha maggiore affinità per uno piuttosto che per un altro stile di leadership, ma il leader efficace è quella persona che si è esercitata ed è capace di variare e adeguare il proprio stile alle circostanze, scegliendolo in funzione delle diverse situazioni e delle diverse caratteristiche dei destinatari.

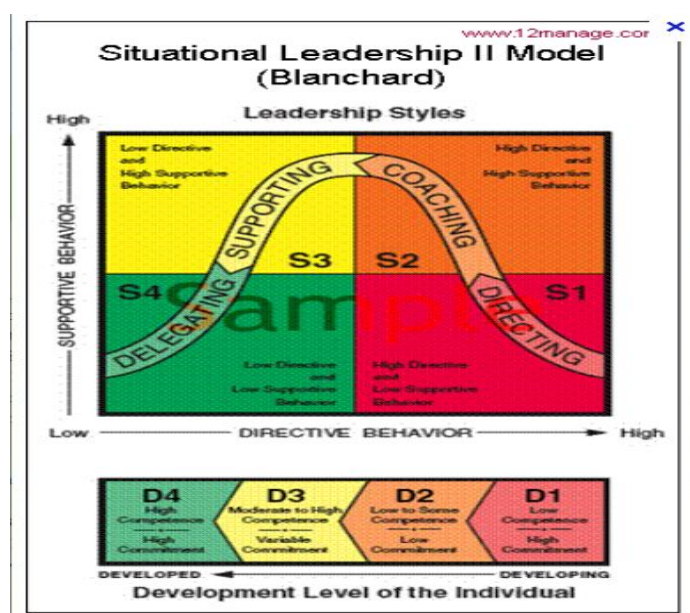


Figura 12 – *Comportamento Direttivo o di Sostegno, effetti combinati*

¹¹ Hershey and Blanchard, Management of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources, Prentice Hall inc., Englewood Cliffs, NJ, US, 1993 (6th ed.)

Contesto di escursione o trekking

Il contesto di escursione o trekking è quello in cui si svolge l'attività istituzionale per eccellenza del CAI Seniores, l'andare in montagna. In questo contesto il "livello di maturità" del gruppo è caratterizzato da alta motivazione alla buona riuscita dell'escursione, ma con capacità e competenze (conoscenza del territorio e del percorso) non omogenee: in generale, risulta più efficace uno stile di leadership direttivo.

Stile di leadership direttivo

Si tratta di un gruppo che deve svolgere un compito, l'obiettivo primario condiviso da tutti è lo svolgimento sicuro e corretto dell'escursione. Al di là delle caratteristiche personali di ciascuno, si identificano due diversi ruoli, il Direttore dell'Escursione e il Gruppo formato dai singoli escursionisti. In questo modello le dinamiche relazionali più importanti riguardano i rapporti e le comunicazioni fra Direttore dell'Escursione e Gruppo. Teniamo anche presente che i Direttori dell'Escursione spesso cambiano da un'escursione a un'altra, ma le loro caratteristiche di base devono essere comuni, pur nelle varietà individuali di stili di comunicazione. Il Direttore dell'Escursione accettando questo ruolo accetta la responsabilità di guida per il Gruppo, e implicitamente il Gruppo ne accetta il ruolo di guida: ne consegue che il Direttore dell'Escursione è investito d'incarico di leadership formale, o gerarchica. Il leader conosce il percorso e guida il gruppo, fornisce informazioni di carattere generale sull'escursione, ha la responsabilità di eventuali variazioni per sopravvenute circostanze esterne, si preoccupa di osservare i componenti del gruppo per valutare attentamente le loro capacità e possibilità.

La comunicazione fondamentale al fine del raggiungimento dell'obiettivo è "da uno a molti", il classico modello a piramide che non tiene necessariamente in considerazione l'atmosfera di gruppo che si viene a creare, non ricerca necessariamente riscontri o conferme dal gruppo, non si occupa nemmeno delle micro dinamiche relazionali e delle comunicazioni che avvengono fra singoli escursionisti o gruppetti di escursionisti. Questo tipo di struttura di comunicazione privilegia il raggiungimento dell'obiettivo, una bella escursione svolta in sicurezza.

Se si scende un poco più in profondità nelle motivazioni personali di ognuno, sia del Direttore dell'Escursione sia dei singoli escursionisti in gruppo, tutti sono accomunati da bisogni simili. C'è un generico bisogno di contatto, di esplorazione, di conoscenza in una realtà diversa da quella di tutti i giorni. C'è un bisogno di affermazione personale per cui ci si mette alla prova anche in situazioni in cui semi-consapevolmente andiamo a testare le nostre capacità fisiche. E per finire c'è un bisogno di scaricare attraverso una attività fisica le tensioni accumulate nella vita quotidiana. Tuttavia, atmosfera di gruppo e soddisfacimento dei bisogni più intimi e profondi non sono obiettivi primari, dichiarati e condivisi del gruppo come tale: se succede, è un bonus, spesso legato a micro rapporti interpersonali fra gli escursionisti.



Foto 3 - 1° Corso ASE-S LOM: sul campo, in zona Croce Domini, 2010
(Paolo Zambon, archivi OTTO-E-LOM)

Contesto della vita sociale nel gruppo

La vita sociale del Gruppo si articola intorno al suo impianto organizzativo finalizzato all'escursione, e a ogni altra attività sociale e culturale eventualmente correlata. Ci sono organi e ruoli formali definiti dal regolamento, ove questo esiste, o dalla prassi, tutti trattati in altra parte di questo Quaderno; sono gli organi deputati essenzialmente alla pianificazione ed effettuazione delle escursioni e al normale funzionamento del Gruppo nella sezione e nel CAI. È nella vita sociale del Gruppo che si formano ed emergono le persone più adatte a ricoprire ruoli direttivi, per il periodico rinnovo del Consiglio di Gruppo, ed è precisa responsabilità del Consiglio di Gruppo in carica il facilitare il ricambio e individuare e "far crescere" i propri successori.

Se tutti i Soci condividono e soddisfano nelle escursioni e nei trekking la loro motivazione esplicita di andare in montagna insieme, si osserva che il grado di partecipazione attiva alla vita sociale del Gruppo è assai variabile. Il motivo è da ricercare nel grado di soddisfacimento dei loro bisogni profondi (definizione di nuovi ruoli personali e creazione di nuove reti sociali), che li hanno spinti a entrare nel CAI Seniores.

Oltre ai ruoli piccoli ma fondamentali che si possono giocare nell'escursione e nella sua preparazione, aiuto al Direttore dell'Escursione e alla "scopa", aiuto nel sopralluogo del percorso, tutti questi bisogni dei soci possono e devono trovare spazio di realizzazione nella vita sociale del gruppo. La vera molla interna che fa scattare l'identificazione dell'escursionista con il gruppo, il senso di appartenenza e la sua fidelizzazione al gruppo inteso non solo come agenzia di viaggi che porta a spasso in sicurezza i suoi scarponi, è il grado di soddisfacimento dei suoi bisogni più intimi e profondi, di scoperta di nuovi ruoli e di creazione di significative reti di relazioni sociali, che implica una qualche misura di coinvolgimento attivo del singolo escursionista.

Si è già osservato che il Gruppo Seniores apporta nel CAI una grande eterogeneità di esperienze di vita e lavorative, di ceti sociali e d'istruzione, tale che raramente si ha occasione di incontrare in altri ambiti. Molte ricerche svolte all'interno dei Gruppi Seniores hanno evidenziato l'alta partecipazione dei soci a iniziative varie di volontariato. Ricordiamo, non incidentalmente, che il CAI stesso è un sodalizio di volontari. C'è allora da chiedersi come possa il CAI canalizzare a favore della propria vita sociale interna, sia del Gruppo Seniores sia della Sezione, tutto questo potenziale umano; sarebbe un grande spreco da parte del CAI non valorizzarlo.



Foto 4 – 1° Corso ASE-S LOM: sul campo, in zona Croce Domini, 2010

Dialogo con il Soccorso Alpino
(Paolo Zambon, archivi OTTO-E-LOM)

Tutti gli stili di leadership ma non il direttivo

Qui entra in gioco lo stile di leadership e comunicazione adottato dal Consiglio di Gruppo e dai suoi membri, che si devono adoperare per creare nel Gruppo momenti che favoriscano una partecipazione attiva di quanti più possibile. Una leadership efficace è capace di far emergere e valorizzare le potenzialità del gruppo, non ha timore dei contributi che possono venire da tutti i membri, anzi li ricerca e li sollecita.

Lo stile di leadership più efficace e adatto a favorire questa evoluzione è il partecipativo, in cui il leader (il Presidente, il Consiglio di Gruppo) implicitamente riconosce le alte capacità e potenzialità del gruppo, la sua alta maturità, ed aiuta il gruppo ad sviluppare motivazioni comuni verso obiettivi condivisi. A priori si riconosce al Gruppo e ai suoi membri un'alta competenza, che è tutta da scoprire e da potenziare. Diventa importante dare responsabilità, delegare, far capire che tutti sono necessari al raggiungimento degli obiettivi, premiare e riconoscere valori e attitudini. Un ascolto attento e vigile non solo alle parole ma ad atteggiamenti e atmosfere nel gruppo è fondamentale per una vita sociale del Gruppo appagante e aggregante. A seconda delle singole situazioni individuate nel Gruppo dal leader (volta a volta il Presidente o ciascun Componente del consiglio), può essere utile spostarsi sugli stili collaterali, delegante o persuasivo, mai tuttavia su uno stile direttivo, che in questo contesto risulta inefficace e controproducente.

Se in escursione e trekking la comunicazione tipica è "da uno a tutti", nella vita sociale del Gruppo deve essere privilegiato il modello a stella, "da tutti a tutti", con frequenti momenti assembleari o a piccoli gruppi con riscontri reciproci liberi e costanti, con comunicazioni aperte ed ascolto attento, che fanno emergere il contributo di tutti all'arricchimento della vita sociale del gruppo. Ciò permette talvolta di scoprire insospettite attività a latere e innovative modalità di realizzazione. Da queste dinamiche può scaturire l'organizzazione di singoli eventi in sede o fuori, la nascita di sottogruppi d'interesse, con la conseguente moltiplicazione di ruoli di responsabilità e leadership nel gruppo.

Il ruolo cruciale dell'ascolto

Tramite un ascolto attento si attivano i meccanismi necessari per arrivare al coinvolgimento e all'aggregazione del gruppo. L'ascolto è legato in particolare al dialogo che può sembrare un atto apparentemente semplice; in realtà esso è molto complesso, e infatti spesso avvertiamo la difficoltà di instaurare un dialogo umanizzante, in cui ci sia autentica partecipazione. Non si tratta solo di ascoltare uno che parla, ma dobbiamo tenere presente che esiste, ed ha molta importanza, anche la "comunicazione non verbale" o "la comunicazione dei sentimenti". Anche la postura o il modo comportamentale in cui ci poniamo all'ascolto può produrre una reazione: le braccia incrociate sul petto denotano generalmente chiusura, il capo eretto può intimidire, gesticolare esprime impazienza, il tono alto della voce può infastidire. In uno scambio fra persone intervengono sempre tutti i sensi di cui siamo dotati: vista, udito, tatto, olfatto. Non escluso il sesto, l'intuizione che ci mette in contatto colla realtà in modo inedito e prodigioso. Studi effettuati sull'ascolto hanno dato dei risultati molto interessanti: solo 7% riguarda il contenuto del messaggio. Il 48% è dato dal tono della voce, tutto il resto dal non verbale, dove entrano in gioco vista, tatto, olfatto, postura, intuizione, ed è il non verbale che suscita le nostre reazioni emotive, con il ruolo cruciale che giocano in qualsiasi tipo di apprendimento.

IL GRUPPO DEI SENIORES IN SEZIONE

MOTIVAZIONI PER LA COSTITUZIONE DI UN GRUPPO

Facilitare la fruizione della montagna

La costituzione ufficiale di un Gruppo Sezionale Senior e la stesura di un calendario delle attività permette ai partecipanti di:

- andare più frequentemente in montagna, stimolati da una proposta strutturata e da un calendario
- partecipare a escursioni in luoghi dove non si è mai stati
- usufruire dell'esperienza di persone esperte, quindi raggiungere mete più importanti
- usufruire, nel corso delle escursioni sociali, di coperture assicurative (infortuni e responsabilità civile)
- ridurre costi, rischi e fatica della guida usufruendo di mezzi di trasporto collettivi
- disporre di un equipaggiamento collettivo atto a migliorare la sicurezza dei partecipanti
- avere maggiore assistenza in caso di incidenti/infortuni

Autorealizzazione

Possibilità di migliorare la propria qualità di vita utilizzando meglio il proprio tempo e costituendo o migliorando le relazioni sociali:

- impiegare il tempo libero in modo gratificante e con benefici per la propria salute (fisica e psicologica)
- socializzare e allacciare nuove amicizie, consolidare le amicizie esistenti
- essere d'aiuto agli altri ed al Gruppo: occupare il proprio tempo in attività socialmente utili, sia per la sezione CAI sia per la collettività.

Supporto al CAI

Possibilità di contribuire all'aspetto organizzativo della vita sezionale:

- aumento del numero di tesserati: non perdere i vecchi soci, attrarne di nuovi e rivitalizzare i soci dormienti
- diversificazione dell'offerta: mirata sull'età medio-alta (escursioni di impegno fisico e tecnico più contenuto, attività culturali, ritrovi ed altre occasioni di socializzazione)
- scambio di esperienze, tramite i Gruppi di lavoro seniores territoriali, con altri Gruppi Sezionali Seniores
- supporto alle attività sezionali, per esempio:
 - aumento dei periodi di apertura sede
 - gestione biblioteca
 - gestione di determinati archivi e magazzini
 - collaborazione alla organizzazione e gestione di determinati eventi
 - collaborazione con gli organismi Regionali (Commissioni etc.)
 - stimolo alla nascita a livello regionale o interregionale di un Gruppo di lavoro seniores che si riferisce all'OTTO Escursionismo.

IL PROCESSO DI MATURAZIONE DEL GRUPPO SENIORES

In [Gruppi Sezionali Seniores, nascita e livelli di maturazione](#) abbiamo visto la genesi di tre tipologie di Gruppi Sezionali Seniores, che corrispondono a tre stadi successivi di un progressivo processo di formazione e maturazione: Gruppo Spontaneo, Gruppo Riconosciuto, Gruppo Riconosciuto e Strutturato.

A ciascuna di queste tipologie di Gruppo che tracciano la traiettoria di crescita di un Gruppo Sezionale Senior corrisponde un profilo definito dalla combinazione di proprietà caratteristiche diverse, vedi Tabella 14: Dimensione indicativa, Riconoscimento dal CD Sezionale, Coordinamento delle attività, Persona Referente presso il CD sezionale, Presenza del Regolamento, Piano di Attività, Coperture Assicurative per i Soci.

Livelli di maturazione dei Gruppi e Proprietà associate

Caratteristiche		Gruppo spontaneo	Gruppo riconosciuto	Gruppo riconosciuto e strutturato
Dimensione del Gruppo		Piccola "indicativamente sotto i 15-20 Soci"	Media "indicativamente sotto i 50 Soci"	Grande "indicativamente sopra i 50 Soci"
Riconoscimento da parte del Consiglio Direttivo sezionale		No (non è un'attività sociale)	Sì si configura come Attività coordinata dal CD	Sì si configura come Gruppo sezionale
Coordinamento delle attività	Chi ne è responsabile	Leader naturale	Commissione escursionismo seniores o Commissione escursionismo	Consiglio di gruppo (CdG)
	Da chi riceve l'incarico	-----	Nominata dal CD	Eletto dall'Assemblea del Gruppo
Referente per il Consiglio Direttivo	Chi esercita il ruolo	Nessuno	Un componente della Commissione	Un componente del CdG
	Da chi viene designato		Nominato dal CD	Nominato dal CdG
Presenza del regolamento di Commissione/Gruppo		No Non è un Gruppo sezionale	Facoltativo ¹² (Regolamento della Commissione)	Obbligatorio ¹³ (Regolamento del Gruppo)
Piano delle attività	Chi lo propone		Commissione	CdG
	Chi lo approva		CD	Assemblea di gruppo e successivamente CD
Coperture assicurative per i soci CAI partecipanti alle attività		Soccorso Alpino	Soccorso Alpino Infortuni Responsabilità civile	Soccorso Alpino Infortuni Responsabilità civile
IN SINTESI		Si tratta di una libera iniziativa di Soci	L'iniziativa viene coordinata dal Consiglio Direttivo	Il CD delega l'iniziativa a un Gruppo Sezionale, con modalità definite da uno specifico regolamento

Figura 13 – *Tre Livelli o Stadi di maturazione dei Gruppi e Proprietà associate*

In estrema sintesi, vedi ultima riga della Tabella, lo Spontaneo è una iniziativa tra Soci Seniores libera e (ancora) non normata, lo Spontaneo diventa Riconosciuto il momento in cui affida le sue attività ad un coordinamento del CD Sezionale, il Riconosciuto e Strutturato nasce se il coordinamento è delegato a un Gruppo Sezionale Senior con Regolamento, Assemblea e CdG approvati dal CD ma autonomi.

Ne consegue che il *Gruppo Riconosciuto* e il *Gruppo Riconosciuto e Strutturato* sono il primo normabile da un Regolamento facoltativo (ma raccomandato) e il secondo normato da un Regolamento obbligatorio; è in generale raccomandato uno sforzo di allineamento o di riallineamento ai loro due modelli, che sono il distillato di due esperienze combinate: l'esperienza specifica dei Gruppi Sezionali Seniores, nel suo insieme ormai un bagaglio di intelligenza e di buone pratiche su cui capitalizzare, e l'esperienza generale CAI nel normare i Gruppi di Interesse Sezionali. È importante che i Modelli suggeriti dal Quaderno vengano accolti e rispettati nello spirito, anche se vanno certamente adattati con buon senso alla propria realtà locale.

Pertanto per favorire un percorso di crescita dei Gruppi Sezionali Seniores:

- l'adozione del Modello di [Regolamento per Gruppo Sezionale Senior Riconosciuto](#) è raccomandata
 - a Gruppi Seniores Riconosciuti che non si sono ancora dati un Regolamento,
 - ai Gruppi Seniores Riconosciuti a livello Sezionale ma privi di Referente Territoriale Senior
 - ai Gruppi Seniores Spontanei che puntano ad essere riconosciuti.
- L'adozione del Modello di [Regolamento per Gruppo Sezionale Senior Riconosciuto e Strutturato](#) è raccomandata
 - sia a Gruppi Seniores Spontanei che puntano direttamente ad essere riconosciuti
 - sia ai Gruppi Seniores Riconosciuti che puntano ad diventare Riconosciuti e Strutturati, con Regolamento, assemblea e Consiglio di Gruppo autonomi.

¹² Normalmente non esiste un regolamento per le Commissioni sezionali, ma è raccomandato che lo adotti una Commissione che si trova a gestire un Gruppo Seniores Riconosciuto dal CD

¹³ cfr. Regolamento GSS - Il Regolamento di Gruppo Senior ha come prerequisito che nello Statuto/Regolamento sezionale siano presenti e descritte le modalità di relazione con i Gruppi sezionali (cfr. in Appendice [D – Modello di Regolamento sezionale relativamente ai Gruppi di soci](#))

- Ma deve essere anche chiaro che entrambi i Livelli (Riconosciuto o Riconosciuto e Strutturato) sono validi e la scelta se evolvere dallo Spontaneo all'uno o all'altro deve essere pragmatica perché dipende oltre che da ovvie considerazioni di dimensione da condizioni al contorno di vario tipo che vanno valutate nella propria realtà Sezionale.
- Incidentalmente, l'aggettivo "strutturato" sottolinea solo che i GSS Riconosciuti e Strutturati sono dotati di una struttura interna in più rispetto ai GSS Riconosciuti: "strutturato" sta per "*internamente* strutturato con Assemblea e Consiglio di Gruppo propri"; non implica che i GSS "solo" Riconosciuti siano destrutturati (sono invece retti dalla struttura esterna Sezione, CD Sezionale, Commissione Sezionale).

Infine, per i Gruppi Seniores esistenti e in contatto con il Settore Escursionismo Senior tramite il loro Referente Territoriale Senior (persona fisica, GLS/T o Commissione che sia),

- il Modello appropriato alla propria condizione di Gruppo Riconosciuto o Riconosciuto e Strutturato) va in generale vista come una precisa opportunità per provvedere alla revisione e all'ammodernamento dei Regolamenti esistenti in particolare se "datati" (certamente quelli non rivisitati da almeno un decennio).
- In particolare poi per i GSS Riconosciuti e Strutturati, non ci sono vie di mezzo fra attenersi al Regolamento o, se per qualsiasi motivo lo si ritiene "superato", in particolare se ci sono interpretazioni diverse di alcuni articoli che generano divergenze, mettervi mano per allinearli e aggiornarli al Modello di '[Regolamento per Gruppo Sezionale Senior Riconosciuto e Strutturato](#)'. Un compito questo a cui deve sentirsi chiamato il Consiglio di Gruppo, in collaborazione con l'Assemblea dei Soci, che in ultima analisi è sovrana a decidere, se del caso con la supervisione del CD Sezionale.. Quello che è certo è che un GSS Riconosciuto e Strutturato non può operare correttamente e garantire la necessaria armonia del Gruppo che governa, se non in coerenza con un Regolamento condiviso e, se necessario, ammodernato in linea con le linee guida del Settore Escursionismo Senior. Se lo ritiene, il CD sezionale, ove sia chiamato a dirimere eventuali divergenze, potrà sempre rivolgersi al livello superiore (territoriale o centrale) nell'organizzazione Settore Escursionismo Senior cui il proprio Gruppo Sezionale appartiene, e chiederne il parere o l'assistenza.

I MODELLI DI REGOLAMENTO

Regolamento Sezionale e Regolamento di Gruppo

Lo Statuto sezionale tipo (cfr sito del CAI alla sezione "Statuti e Regolamenti") prevede l'esistenza di Gruppi di soci con il seguente testo:

Dallo STATUTO SEZIONALE TIPO Titolo V – Art. 28 – Commissioni, Gruppi e Scuole Il Consiglio Direttivo può costituire organi tecnici consultivi, commissioni e scuole, formati da Consiglieri e/o Soci aventi competenza in specifici rami dell'attività associativa, determinandone il numero di componenti, le funzioni, i poteri, specialmente definiti in un regolamento predisposto dallo stesso Consiglio Direttivo. Il Consiglio Direttivo può costituire gruppi aventi autonomia tecnico-organizzativa ed amministrativa in linea con le direttive sezionali e degli eventuali OTCO/OTTO di riferimento. Tali gruppi operano secondo apposito regolamento sezionale, non hanno rappresentanza esterna né patrimonio autonomo, ma gestiscono direttamente le risorse finalizzate dalla Sezione all'attività del gruppo stesso.

La definizione del Regolamento di Gruppo ha pertanto come prerequisito che nello Statuto/Regolamento sezionale sia prevista la possibilità di costituire Gruppi sezionali e che ne siano descritte le modalità di relazione con gli organi direttivi della Sezione.

In particolare il *Regolamento sezionale* dovrebbe:

- dichiarare cosa si intende per "Gruppo Riconosciuto" e per "Gruppo Riconosciuto e Strutturato";
- definire le modalità di autorizzazione della costituzione di un Gruppo e di eventuale revoca della stessa;
- definire l'eventuale partecipazione di un componente del CD (scelto dal CD stesso) alle riunioni degli organi direttivi del Gruppo;
- definire l'eventuale partecipazione di un rappresentante del Gruppo (scelto dagli organi direttivi del Gruppo) alle riunioni del CD;
- definire l'eventuale autonomia amministrativa consentita al Gruppo in termini di:
 - modalità di presentazione dell'eventuale bilancio preventivo;
 - modalità di presentazione del bilancio consuntivo (per il consolidamento della movimentazione del Gruppo nel bilancio sezionale);

- modalità di rendicontazione periodica;
- responsabilità di revisione dei conti del Gruppo. Vedi anche Nota in Appendice E.

Il testo riportato in Appendice [D \(Modello di Regolamento sezionale relativamente ai Gruppi di soci\)](#) sviluppa quanto sopra indicato dettagliando una serie di articoli che trattano in maniera più esaustiva la materia; si tratta di una proposta di articoli che possono essere ripresi, in tutto o in parte, dallo Statuto/Regolamento della Sezione in cui è attivo un Gruppo Sezionale Seniores.

I *Gruppi Riconosciuti* sono di norma coordinati da una Commissione sezionale; non sempre viene definito uno specifico Regolamento di Commissione in quanto dovrebbe essere sufficiente quanto definito dal Regolamento sezionale. Tuttavia, qualora si ritenesse opportuno definire un Regolamento della Commissione Sezionale Seniores, si può fare riferimento al “Regolamento per Gruppo Sezionale Senior Riconosciuto” più avanti riportato.

I *Gruppi Riconosciuti e Strutturati* definiscono e presentano al CD per la necessaria approvazione un proprio Regolamento in cui si dovrebbero:

- recepire le definizioni e indicazioni del Regolamento sezionale relative ai Gruppi sezionali;
- definire le modalità di adesione al Gruppo da parte dei Soci e le condizioni di eventuale cessazione della qualifica di Socio del Gruppo;
- definire gli organi del Gruppo (p.e. Assemblea dei soci del Gruppo, Direttivo del Gruppo, ruoli dei componenti del Direttivo);
- definire la composizione del Direttivo del Gruppo:
 - numero di componenti
 - modalità di elezione/nomina
 - ruoli e funzioni
 - eventuali incompatibilità dei ruoli

I due Regolamenti più sotto riportati “per Gruppo Sezionale Senior Riconosciuto” e “per Gruppo Sezionale Senior Riconosciuto e Strutturato” sono proposti a modello di personalizzazione del “Modello di Regolamento Sezionale e di Gruppo derivato dallo Statuto Sezionale Tipo” per le due tipologie di Gruppo Sezionale Senior.

Sono da intendersi come linee guida per il loro ordinamento, sulla base delle migliori esperienze consolidate. È del tutto pacifico però che un Regolamento ripreso da questo Quaderno e fatto proprio da un Gruppo Senior in costituzione dovrà comunque essere valutato nel contesto di una Sezione dal proprio Consiglio Direttivo

Regolamento per Gruppo Sezionale Senior Riconosciuto (Commissione del CD Sezionale per i Seniores)

Articolo 1 - Denominazione e Qualifiche di appartenenza

Il Gruppo Seniores [*eventuale altro nome*] (Gruppo) è un’emanazione della Sezione CAI di

Vi possono appartenere tutti i soci [*della Sezione / di tutte le sezioni CAI*] di età superiore a ... ^[14]

Il Gruppo viene costituito ed opera nei limiti di quanto previsto dallo Statuto e/o Regolamento sezionale.

Articolo 2 - Missione

Il Gruppo ha lo scopo di:

- diffondere tra gli adulti e le persone della terza età la conoscenza della montagna;
- promuovere attività escursionistiche, socio-culturali e diverse, purché correlate all’interesse per la montagna o l’ambiente montano;
- proporre i valori di una corretta attività fisica all’aperto e della solidarietà.

Per il conseguimento di detti scopi il Gruppo, con l’approvazione del Consiglio Direttivo sezionale (CD):

- organizza gite, escursioni, visite a mostre e musei, corsi, dibattiti, incontri e raduni sia in sede che fuori;
- promuove attività di informazione e divulgazione sugli aspetti psico-fisici inerenti all’attività escursionistica nella terza età, alla sicurezza in montagna, alla natura e alla difesa dell’ambiente;
- collabora alle attività generali della Sezione - quali ad esempio l’apertura della sede e la gestione della biblioteca - e in particolare con la Commissione Escursionismo sezionale, se esistente;
- promuove e partecipa ad attività intersezionali secondo le linee guida suggerite dall’OTTO Escursionismo del proprio GR e coordinate per i Soci Seniores dal proprio Referente Territoriale Seniores (o laddove esistono, dai propri GLS/T o Commissione Regionale Seniores);

¹⁴ L’indicazione dell’età è lasciata alla sensibilità e alla scelta sezionale. Sulla base delle esperienze dei Gruppi Seniores più che di età iniziale prescritta, si può parlare di età iniziale indicata. Si suggerisce per l’appartenenza ad un Gruppo Senior una fascia d’età iniziale tra i 55 e i 60 anni, con un limite inferiore (55) al di sotto del quale l’appartenenza è sconsigliata e un limite superiore (60) al di sopra del quale è decisamente raccomandata.

- si adopera nel proprio territorio a svolgere attività volontaristiche (p.e. accompagnamento di disabili; accompagnamento alunni in gite scolastiche; ecc.).

Articolo 3 - I Soci del Gruppo

- I Soci Seniores del Gruppo (Soci) devono essere iscritti al Club Alpino Italiano.
- Sono Soci di diritto i Soci promotori.
- Si può diventare Soci dopo aver partecipato, nel corso dell'anno solare, ad almeno [...n...] (indicativamente 3) escursioni organizzate dal Gruppo.
- I soci della Sezione che non fanno parte del Gruppo e i soci di altre Sezioni CAI sono ammessi come soci simpatizzanti, ma non hanno titolo a far parte della Commissione Sezionale Seniores (Commissione).
- Con l'ammissione i Soci si impegnano a osservare il presente regolamento e ad attenersi alle decisioni prese dalla Commissione.
- La qualifica di Socio cessa:
 - per spontanee dimissioni;
 - per mancata partecipazione all'attività collettiva del Gruppo da almeno un anno;
 - per radiazione; nei confronti di un Socio che tenga un comportamento contrastante con le finalità del Gruppo, la Commissione può proporre al CD i provvedimenti previsti dal Regolamento Disciplinare del CAI (ammonizione verbale o scritta, espulsione).

Articolo 4 - Organi del Gruppo

Gli organi del Gruppo sono:

- la Commissione Sezionale Seniores (Commissione)
- il Coordinatore della Commissione (Coordinatore) e Referente Sezionale per il Gruppo

Articolo 5 - Commissione Seniores

La Commissione si compone di un massimo di [...n...] (indicativamente 5) membri che vengono nominati dal CD tra i Soci del Gruppo. Non possono far parte della Commissione i componenti del Collegio sezionale dei Revisori dei conti

I componenti della Commissione durano in carica per tre anni e sono rieleggibili.

La prima riunione è presieduta da un consigliere sezionale nominato dal CD.

La Commissione, nella sua prima riunione, elegge a maggioranza semplice tra i suoi componenti:

- il Coordinatore
- il Segretario-Tesoriere
- ...

Nel caso venga a mancare in via permanente la disponibilità di uno o più componenti della Commissione il CD provvede alle nomine per il reintegro dei posti vacanti.

La Commissione si riunisce ogni qualvolta il Coordinatore lo giudichi necessario, oppure su richiesta della maggioranza dei suoi componenti.

La Commissione è validamente costituita con la presenza della maggioranza dei suoi componenti e delibera con voto palese a maggioranza semplice dei presenti; a parità di voti prevale quello del Coordinatore.

Articolo 6 - Compiti e cariche della Commissione

I compiti della Commissione sono:

- predisporre il programma annuale del Gruppo da proporre al CD per la successiva ratifica;
- predisporre il Bilancio preventivo e il Rendiconto consuntivo annuale;
- esaminare ogni altra questione le venga sottoposta:
 - dal CD
 - dal Coordinatore e/o altri membri della Commissione
 - per iscritto da almeno ...n... (indicativamente un quinto) dei Soci.

Il Coordinatore convoca e presiede le riunioni della Commissione, assume tutte le iniziative per l'esecuzione delle decisioni della Commissione stessa e coordina l'ordinaria amministrazione del Gruppo.

Il Segretario-Tesoriere redige i verbali delle riunioni della Commissione e collabora in generale con il Coordinatore, anche sostituendolo in assenza dello stesso; tiene la contabilità delle entrate e delle uscite, supportate da

opportuna documentazione, di ogni evento organizzato dal Gruppo e predisporre il Rendiconto consuntivo del Gruppo con la forma e periodicità richieste dal CD.

Articolo 7 - Rappresentanza e Amministrazione

Il Coordinatore rappresenta il Gruppo nei confronti del CD, e viene invitato alle riunioni del CD qualora si discutano argomenti inerenti l'attività del Gruppo.

Il Gruppo è rappresentato negli organismi del CAI e di fronte a terzi dal Presidente della Sezione o da un suo delegato.

Il Gruppo è rappresentato negli organismi del Settore Escursionismo Senior (GLS/C e GLS/T) dal Coordinatore (alias Referente Sezionale Senior vedi Annuario del Settore Escursionismo Senior).

Il Gruppo ha autonomia contabile, nei limiti fissati dal CD. La Commissione si impegna ad adottare tutte le iniziative messe in atto dalla Sezione in materia amministrativa (forma e periodicità del Rendiconto per il CD)

Articolo 8 - Rinvio

Per quanto non direttamente disposto dal presente Regolamento, si rimanda allo Statuto e/o Regolamento della Sezione CAI di e allo Statuto e Regolamenti di ordine superiore CAI.



Foto 5 – 2° Corso ASE-S LOM, Castione della Presolana, 2011: in aula
(Paolo Zambon, archivi OTTO-E-LOM)

Regolamento per Gruppo Sezionale Senior Riconosciuto e Strutturato

Articolo 1 - Denominazione e Qualifiche di appartenenza

Il Gruppo Seniores [*eventuale altro nome*] (Gruppo) è un'emanazione della Sezione CAI di

Vi possono appartenere tutti i soci [*della Sezione / di tutte le sezioni CAI*] di età superiore a ... [¹⁵]

Il Gruppo viene costituito ed opera nei limiti di quanto previsto dallo Statuto e/o Regolamento sezionale.

¹⁵ L'indicazione dell'età è lasciata alla sensibilità e alla scelta sezionale. Sulla base delle esperienze dei Gruppi Seniores più che di età iniziale prescritta, si può parlare di età iniziale indicata. Si suggerisce per l'appartenenza ad un Gruppo Senior una fascia d'età iniziale indicata tra i 55 e i 60 anni, con un limite inferiore (55) al di sotto del quale l'appartenenza è sconsigliata e un limite superiore (60) al di sopra del quale è decisamente raccomandata.

Articolo 2 - Missione

Il Gruppo ha lo scopo di:

- diffondere tra gli adulti e le persone della terza età la conoscenza della montagna;
- promuovere attività escursionistiche, socio-culturali e diverse, purché correlate all'interesse per la montagna o l'ambiente montano;
- proporre i valori di una corretta attività fisica all'aperto e della solidarietà.

Per il conseguimento di detti scopi il Gruppo, con l'approvazione del Consiglio Direttivo sezionale:

- organizza gite, escursioni, visite a mostre e musei, corsi, dibattiti, incontri e raduni sia in sede che fuori;
- promuove attività di informazione e divulgazione sugli aspetti psico-fisici inerenti all'attività escursionistica nella terza età, alla sicurezza in montagna, alla natura e alla difesa dell'ambiente;
- collabora alle attività generali della Sezione - quali ad esempio l'apertura della sede e la gestione della biblioteca - e in particolare con la Commissione Escursionismo sezionale, se esistente;
- promuove e partecipa ad attività intersezionali secondo le linee guida suggerite dall'OTTO Escursionismo del proprio GR e coordinate per i Soci Seniores dal proprio Referente Territoriale Seniores (o laddove esistono, dai propri GLS/T o Commissione Regionale Seniores);
- si adopera nel proprio territorio a svolgere attività volontaristiche (p.e. accompagnamento di disabili; accompagnamento alunni in gite scolastiche; ecc.).

Articolo 3 - I Soci del Gruppo

I Soci Seniores del Gruppo (Soci) devono essere iscritti al Club Alpino Italiano.

- Sono Soci di diritto i Soci promotori.
- Si può diventare Soci dopo aver partecipato, nel corso dell'anno solare, ad almeno [...n...] (indicativamente 3) escursioni organizzate dal Gruppo.
- I soci della Sezione che non fanno parte del Gruppo e i soci di altre Sezioni CAI sono ammessi come soci simpatizzanti, ma non hanno titolo ad assumere cariche sociali nel Gruppo.
- Con l'ammissione i Soci acquistano il diritto di voto nell'Assemblea di Gruppo e si impegnano a osservare il presente regolamento e ad attenersi alle delibere prese dall'Assemblea di Gruppo e dal Consiglio di Gruppo.
- La qualifica di Socio cessa:
 - per spontanee dimissioni;
 - per mancata partecipazione all'attività collettiva del Gruppo da almeno un anno;
 - per radiazione; nei confronti di un Socio che tenga un comportamento contrastante con le finalità del Gruppo, il Consiglio di Gruppo può proporre al CD i provvedimenti previsti dal Regolamento Disciplinare del CAI (ammonizione verbale o scritta, espulsione).

Articolo 4 - Organi del Gruppo

Gli organi del Gruppo sono:

- l'Assemblea di Gruppo (Assemblea)
- il Consiglio di Gruppo (Consiglio)
- il Coordinatore¹⁶ del Gruppo (Coordinatore) e Referente Sezionale per il Gruppo

Articolo 5 - Assemblea

L'Assemblea è costituita da tutti i Soci.

- elegge il Consiglio;
- approva il programma annuale del Gruppo presentato dal Consiglio (da proporre al CD per la successiva ratifica);
- approva il rendiconto consuntivo annuale
- delibera su modifiche al presente Regolamento e ogni altra questione le venga sottoposta dal Consiglio, o per iscritto da almeno [...n...] (indicativamente un quinto) dei Soci.

L'Assemblea si riunisce in via ordinaria almeno una volta all'anno entro il 31 gennaio per l'approvazione del programma annuale e del rendiconto annuale.

¹⁶ Coordinatore, alias Referente Sezionale Senior nel Settore Escursionismo Senior

L'Assemblea si riunisce in via straordinaria ogniqualvolta il Consiglio lo giudichi necessario, oppure su richiesta scritta di almeno un [*terzo / quarto*] dei Soci.

All'Assemblea viene invitato il Presidente sezionale o un referente del CD.

La convocazione contenente l'ordine del giorno dovrà essere comunicata almeno 15 giorni prima con l'esposizione nella bacheca CAI o con altri mezzi che il Consiglio riterrà adottare.

Le modifiche del Regolamento e lo scioglimento del Gruppo devono costituire l'ordine del giorno di un'apposita Assemblea straordinaria ed essere deliberati con i voti della maggioranza di [*due terzi / tre quarti*] dei Soci presenti. L'esito dovrà essere sottoposto all'approvazione del CD.

L'Assemblea in prima convocazione è validamente costituita con la maggioranza dei Soci e in seconda convocazione qualunque sia il numero dei Soci presenti.

L'Assemblea delibera a maggioranza relativa dei Soci presenti.

Le votazioni avvengono per alzata di mano, salvo che per l'elezione del Consiglio, per la quale è richiesta la votazione segreta.

Per le votazioni assembleari ogni Socio può presentare un massimo di [*nessuna / una / due*] deleghe scritte.

Articolo 6 - Consiglio di Gruppo

Il Consiglio si compone di un massimo di [*..n..*] membri, eletti dall'Assemblea tra i Soci; non sono eleggibili i componenti del Collegio sezionale dei Revisori dei conti.

I componenti del Consiglio durano in carica per tre anni e sono rieleggibili (qualora il Regolamento sezionale preveda la scadenza scaglionata dei Consiglieri, e/o il rinnovo del Consiglio in concomitanza del rinnovo del CD, questo punto va armonizzato con il Regolamento sezionale).

La prima riunione è presieduta dal consigliere più votato.

Il Consiglio, nella sua prima riunione, elegge a maggioranza semplice tra i suoi componenti:

- il Coordinatore¹⁷
- il Segretario
- il Tesoriere-Amministratore
- il Responsabile del coordinamento organizzativo delle escursioni
- il Rappresentante del Gruppo presso il CD (di norma il Coordinatore)
- ...

La composizione del Consiglio va sottoposta al CD per approvazione¹⁸.

Nel caso venga a mancare in via permanente la disponibilità di uno o più componenti del Consiglio subentra il primo o subentrano i primi tra i non eletti. Se si esaurisce la lista dei non eletti, il Coordinatore uscente convoca al più presto un'Assemblea straordinaria per coprire i posti rimasti vacanti con l'elezione di nuovi consiglieri. In ogni caso i sostituti rimangono in carica fino alla scadenza del mandato originale.

Il Consiglio si riunisce almeno ogni [*..n..*] (indicativamente 4) mesi su convocazione del Coordinatore o senza indugio su richiesta motivata della maggioranza dei suoi componenti.

Il Consiglio è validamente costituito con la presenza della maggioranza dei suoi componenti e delibera con voto palese a maggioranza semplice dei presenti; a parità di voti prevale quello del Coordinatore.

Il CD ha facoltà di designare un proprio componente come referente del CD per il Gruppo; tale referente viene sempre invitato alle riunioni del Consiglio¹⁹.

Articolo 7 - Cariche del Consiglio di Gruppo

I compiti del Consiglio sono:

- convocare l'Assemblea;
- predisporre il Programma Annuale del Gruppo da proporre all'Assemblea;
- predisporre il Bilancio preventivo e il Rendiconto consuntivo annuale da presentare all'Assemblea;
- assumere le decisioni necessarie all'attuazione delle delibere dell'Assemblea;
- decidere su ogni altra questione prospettata:
 - dal CD
 - dal Coordinatore e/o altri membri della Commissione
 - per iscritto da almeno ..n.. (indicativamente un quinto) dei Soci.

¹⁷ Il Coordinatore e i Consiglieri possono essere rieletti, alla stessa o ad altra carica del Consiglio di Gruppo, una sola volta. Possono essere successivamente rieletti solo se sia trascorso un intervallo di almeno un anno. Una buona pratica è anche quella di differenziare le scadenze delle cariche in modo da distribuirle nel tempo ed evitare scadenze contemporanee.

¹⁸ Cfr punto 11 del *Modello di Regolamento sezionale* in Appendice D

¹⁹ Cfr punto 10 del *Modello di Regolamento sezionale*

Il Coordinatore convoca e presiede l'Assemblea, convoca il Consiglio, assume tutte le iniziative per l'esecuzione delle delibere del Consiglio e coordina l'ordinaria amministrazione del Gruppo.

Il Segretario redige i verbali dell'Assemblea e del Consiglio e collabora in generale con il Coordinatore, anche sostituendolo in assenza dello stesso.

Il Tesoriere-Amministratore tiene la contabilità delle entrate e delle uscite, supportate da opportuna documentazione, di ogni evento organizzato dal Gruppo e predispone il Rendiconto Economico annuale del Gruppo per l'Assemblea; predispone inoltre il Rendiconto consuntivo del Gruppo con la forma e periodicità richieste dal CD²⁰.

È ammesso che più figure possano sovrapporsi (p.e. Segretario e Tesoriere-Amministratore; Coordinatore e Rappresentante presso il CD). Non è però ammessa la sovrapposizione fra il Coordinatore e il Tesoriere-Amministratore.

Il Gruppo si avvale anche della collaborazione di Soci volontari che mettano a disposizione del Gruppo, con impegno e continuità, le proprie capacità ed esperienza.

Ogni Socio è sollecitato a dare il proprio contributo propositivo all'organizzazione degli eventi proposti dal Gruppo.

Articolo 8 - Rappresentanza e Amministrazione

Il Coordinatore rappresenta il Gruppo nei confronti degli organi direttivi della Sezione²¹.

Il Coordinatore (o il Rappresentante del Gruppo presso il CD) viene invitato alle riunioni del CD secondo quanto previsto dal Regolamento sezionale [*sempre / qualora si discutano argomenti inerenti l'attività del Gruppo*]²².

Il Gruppo è rappresentato negli organismi istituzionali del CAI e di fronte a terzi dal Presidente della Sezione o da un suo delegato²³.

Il Gruppo è rappresentato negli organismi del Settore Escursionismo Senior (GLS/C e GLS/T) dal Coordinatore

Il Gruppo ha autonomia contabile, nei limiti fissati dal CD²⁴. Il Gruppo si impegna ad adottare tutte le iniziative messe in atto dalla Sezione in materia amministrativa (forma e periodicità del Rendiconto consuntivo per il CD).

Articolo 9 - Rinvio

Per quanto non direttamente disposto dal presente Regolamento si rimanda allo Statuto e/o Regolamento della Sezione CAI di e allo Statuto e Regolamenti di ordine superiore CAI.

Il presente Regolamento e ogni sua forma dovrà essere presentato al CD per essere approvato²⁵; il CD potrà introdurre le modifiche che siano richieste dagli Organi Superiori del CAI.

²⁰ Cfr punto 13 del *Modello di Regolamento sezionale* in Appendice D

²¹ Cfr punto 12 del *Modello di Regolamento sezionale*

²² Cfr punto 18 del *Modello di Regolamento sezionale*

²³ Cfr punto 14 del *Modello di Regolamento sezionale*

²⁴ Cfr punti 15 e 16 del *Modello di Regolamento sezionale*

²⁵ Cfr punto 9 del *Modello di Regolamento sezionale*

VITA ASSOCIATIVA TRA GRUPPI SENIORES

La vita associativa dei Soci Seniores gravita attorno al Gruppo Sezionale di appartenenza ma ad esso non è assolutamente riducibile. C'è una consolidata tradizione di occasioni di incontro intersezionali (i Raduni, le Indagini e i Convegni) e più recentemente di progetti di comune interesse dei Gruppi, in cui si può dire che viene elaborata consapevolezza dell'appartenenza all'Associazionismo Senior del CAI e che diventa cultura ed intelligenza collettiva dei Seniores.

Si può naturalmente parlare di tradizione solo nelle Regioni CAI di più consolidata storia dei Gruppi Seniores, ma è un dato esperienziale del triennio 2010 – 2012 la “proliferazione” dei Raduni dalla Lombardia al Veneto (2010) e in rapida successione alle Regioni CAI CMI “centrale” (Abruzzi, Lazio e Umbria, 2011) e “meridionali” (Sicilia, 2012) e la trasformazione del Convegno Regionale dei Seniores di CAI Lombardia in Convegno Nazionale. Convegno Nazionale la cui seconda edizione coincide significativamente con la pubblicazione di questo Quaderno e con il lancio ufficiale, al servizio dei Gruppi Sezionali, del Settore Escursionismo per i Seniores.

Contribuiscono inoltre all'elaborazione e alla circolazione di una cultura Senior i vari progetti intersezionali che magari all'inizio possono partire semplicemente dalla organizzazione di uscite congiunte (ad esempio tra più Gruppi di Regioni CAI limitrofe o di una stessa Conferenza Stabile di Sezioni Lombarde). Progetti che nel tempo, con opportune attività di indirizzo svolte a livello territoriale, o dove utile centrale, portano alla focalizzazione su temi di riconosciuto interesse comune al Settore Escursionismo Senior (Montagna Amica della Salute, Montagnaterapia, Montagna Amica della Cultura)

In sede Quaderno dell'Escursionismo Senior ci limitiamo ad una breve rassegna di queste forme di incontro intersezionale o di collaborazione progettuale, viste come occasioni di sempre maggior consapevoli vita associativa ed elaborazione di cultura Senior. Con la sola eccezione dei Convegni Nazionali, rinviando all'Annuario per la “storia” di eventi e progetti su base Regione CAI. In collaborazione con i Referenti territoriali (o relativi Gruppi di lavoro e nel caso lombardo la Commissione) il Gruppo di lavoro Senior presso la CCE (GLS/C) terrà annualmente aggiornato l'Annuario anche per gli eventi e progetti territoriali.

I Raduni Regionali, le Indagini

Il Raduno Regionale è l'evento Intersezionale dei Seniores per antonomasia. Organizzato con cadenza annuale, è aperto ai Gruppi Sezionali della Regione o Territorio CAI e, su invito, a quelli di altre Regioni CAI.

A livello Gruppo Lavoro Seniores Centrale ci si preoccupa venga da tutti recepita una sola norma, e c'è poi una raccomandazione. La norma è quella di evitare sovrapposizioni tra i calendari dei vari Raduni Regionali, arrivati a 4 al momento in cui questo Quaderno viene pubblicato e a 5 se non 6 prevedibili negli anni successivi. Così l'unica norma per i Raduni Regionali è di “prenotare” presso il Gruppo di Lavoro Seniores CCE e poi mantenere nel tempo la settimana che si sceglie a livello di Raduno Regionale, nel rispetto delle settimane già scelte da altri Territori Seniores, come indicato nella sottostante tabella:

Territorio CAI	Settimana scelta	Giorno
Lombardia	Ultima di maggio	mercoledì
Veneto	Seconda di giugno	mercoledì
CMI Centrale	Prima di giugno	giovedì
CMI Meridionale	Ultima di aprile	

La raccomandazione è quella delle Indagini Statistiche, che scaturisce dall'esperienza dei Raduni Lombardi. C'è nel futuro di ogni Raduno Regionale – un futuro assai vicino nel caso di VFG/AA – il momento in cui ci si rende conto che il Raduno va ormai gestito come evento “di massa”, e non si può più ragionevolmente prevedere un Rifugio o un Albergo come unico punto d'appoggio dell'evento. Al di là del doversi organizzare per un livello superiore di problematiche logistiche, il “cambiar marcia” per gestire una popolazione che rapidamente dalle 500 persone cresce anno dopo anno verso il migliaio, è stato interpretato nei Raduni Lombardi anche come opportunità di effettuare rilevazioni statistiche fra i partecipanti (un campione indubbiamente rappresentativo dell'universo Soci Seniores a livello regionale). Le indagini statistiche risultanti dai Raduni Lombardi sono così state l'oggetto di riflessione nei cinque ultimi Convegni Delegati dei Gruppi Lombardi (e, detto per inciso i loro esiti sono consultabili in Annuario Senior, Territorio CAI Lombardia, data la valenza che si spera possano avere anche per altre Regioni CAI).

Alla data in cui questo Quaderno è pubblicato, novembre 2012, i Raduni Regionali sono arrivati alla 20° edizione per i Gruppi Lombardi, alla 2° edizione per i Gruppi veneti e altoatesini, alla 2° edizione per i Gruppi di Abruzzo, Lazio e Umbria, e alla 1° edizione per i Gruppi Siciliani.



Foto 6 – 21° Raduno Seniores LOM, Borno Val Camonica, 30.05.12
Partenza per i vari percorsi
(Dino Pedretti, archivio Gruppo Pensionati Escursionisti CAI Brescia)

Le indagini statistiche

La raccomandazione è puntare all'utilizzo del canale Raduno – Indagine – Convegno, che diventa un ponte tra i Gruppi Sezionali di un Raduno e le riflessioni dei loro Delegati riuniti al Convegno, e uno strumento utile per azzeccare le decisioni per i propri Gruppi.

Tra maggio e giugno 2011, un'Indagine Statistica (vedi sottostante tabella) è stata replicata in tre Raduni Territoriali CAI, due dei quali erano alla loro prima edizione. E l'esame e la discussione dei suoi risultati è all'Ordine del giorno del 2° Convegno Nazionale, novembre 2012. Indagine e Convegno (e comunicazione a due vie che insieme abilitano) hanno dunque un futuro unificato nazionale? Non necessariamente. L'importante è il ponte dal Raduno al Convegno, che resta un modello portabile per un utilizzo sia nazionale sia regionale, per quelle Regioni i cui volumi lo giustifichino.

Tale indagine si iscrive al sesto posto nella storia delle Indagini fin qui realizzate in Raduni Seniores, vedi tabella sottostante.

Raduno		Tema Indagine	Convegno	
5-2004	12° LOM Roncola S. Bernardo	Popolazione Seniores: tipologie, provenienze, aspettative e soddisfazione	3° LOM – Calolziocorte	4-2005
5-2006	14° LOM Brinzio	Partecipazione ad escursioni e a proposte di attività	4° LOM – Calolziocorte	10-2006
5-2007	15° LOM Brescia	La Sicurezza nell'Escursionismo Senior	5° LOM – Palamonti BG	11-2007
5-2008	16° LOM Alpe Motta	"Il CAI è vivo e attivo perché io...": I Soci Seniores in Sezione, Presenza e Potenziale	6° LOM – Palamonti BG	3-2009
5-2009	18° LOM Piona	Le Quote Rosa nei Gruppi Seniores	7° LOM – Palamonti BG	
5-2010 6-2010	20° LOM Imbersago 1° VFG-AA Pasubio 1° Abruzzo-Lazio-Umbria Gran Sasso	Le nostre Escursioni – come sono, come le desideriamo Il nostro Settore Escursionismo Senior, a livello Sezionale, Territoriale e Centrale – com'è, come lo desideriamo	2° Nazionale – Palamonti BG	

I risultati delle indagini, presentati in forma grafica insieme alle caratteristiche del campione, e agli esiti dei Convegni sono consultabili in *Annuario Senior*. Comprese le indagini condotte in CAI Lombardia, data la valenza che si spera possano avere anche per altre Regioni CAI.

I Convegni Regionali e Nazionali

Su base biennale viene organizzato un Convegno tematico con la partecipazione di Delegati da tutti i Gruppi Seniores con cui il Settore Escursionismo Senior ha stabilito un contatto (Spontanei, Riconosciuti, Riconosciuti e Strutturati). Tipicamente oggetto della riflessione nei Convegni sono i risultati delle Indagini statistiche raccolte tra i partecipanti al precedente Raduno.

Come sopra descritto, con il decollo del Settore Escursionismo Senior, è stato di fatto deciso che, in attesa di crescite dei volumi è bene iniziare con un unico Convegno Nazionale unificato. Convegni Regionali potranno essere ripresi in considerazione nelle realtà territoriali più mature, ad esempio se si deciderà che un Convegno Regionale è il luogo ove presentare le candidature nell'avvicendamento del Referente o Gruppo di Lavoro Senior Territoriale, con voto espresso dai Gruppi Seniores del Territorio CAI interessato ed approvazione formale del rispettivo OTTO Escursionismo.

Di seguito la tabella dei Convegni Nazionali del Settore Escursionismo Senior alla data:

Convegno		Tema	Regioni CAI	N° Delegati
23/10/2010	1° Nazionale Palamonti, BG	I Seniores nelle Regioni CAI e in Escursionismo	Abruzzo, Alto Adige, Emilia-Romagna, Friuli Venezia Giulia, Lazio, Liguria, Lombardia Piemonte, Sicilia, Toscana, Umbria, Veneto	112
24/11/2012	2° Nazionale Palamonti, BG	Il Settore Escursionismo Senior, Territori e Struttura		

I Progetti

Per Montagna Amica della Salute e per Montagna-terapia, vedi la descrizione al paragrafo [Attività - Programmi per la Salute e la Sicurezza](#). Esistono riscontri in varie Regioni CAI di Progetti di Montagna-terapia, avviati con la partecipazione di Volontari CAI dei Gruppi Seniores, particolarmente in Lombardia e in Lazio.

Montagna Amica della Cultura, invece, intende capitalizzare sulla messa a fattor comune delle conoscenze accumulate nei Gruppi Sezionali Seniores. È partito in Lombardia un sotto- progetto pilota Escursioni in Tasca (EIT) portabile ad altre Regioni CAI, vedi la descrizione al paragrafo [Attività - Attività culturali](#)

L'ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA SENIOR

LE BUONE PRATICHE DEL GRUPPO PER L'ESCURSIONE

Organizzazione escursioni e comportamento in escursione

Questo capitolo del quaderno è dedicato ai Referenti dei gruppi sezionali seniores, ai Direttori di escursione seniores e ai loro aiuti (Preparazione piano annuale e Organizzazione e conduzione dell'escursione), ma si rivolge direttamente anche agli stessi Escursionisti seniores sia che partecipino alle escursioni del loro gruppo o alle escursioni sezionali, sia che affrontino un'escursione da soli o con un gruppo di amici (Comportamento in escursione).

Dalle linee informative e comportamentali atte a sviluppare un programma sezionale seniores, emergono in primo piano

- la corretta gestione di un'escursione di un gruppo sezionale Seniores
- la corretta partecipazione all'attività escursionistica da parte di un socio nel proprio gruppo
- lo sviluppare un eventuale attività in un gruppo senior auto formatosi e indipendente.

Queste normative sono un estratto delle didattiche sviluppate sia per i corsi di formazione Accompagnatori e di Informazione e aggiornamento per Direttori escursione, sia attingendo alle innumerevoli esperienze acquisite sul campo in questi anni dai vari operatori seniores nelle varie realtà regionali.



Foto 7 – 1° Raduno SIC - Novara di Sicilia: sulla vetta della Rocca di Novara – 4/2012
(archivio Gruppo Seniores CAI Novara di Sicilia)

Preparazione programma annuale da parte del Referente gruppo Seniores con i Direttori di Escursione

Queste linee operative (Impostazione del programma, Preparazione del programma, Progettazione pratica di ogni escursione) intendono suggerire una metodologia assunta ormai nella didattica nazionale, che può essere personalizzata nelle consuetudini organizzative interne consolidate che ogni GSS può avere.

Impostazione del programma

Di norma entro il periodo autunnale antecedente all'anno escursionistico, il Referente sezionale di un gruppo seniores imposta il programma escursionistico seniores per l'anno successivo; si atterrà ad alcune linee programmatiche:

- Il Referente di un gruppo seniores anzitutto deve ascoltare le considerazioni e le riflessioni dei Soci e dei vari Direttori di escursione che fanno parte del gruppo stesso, anche critiche sull'attività precedente, cercando di ridurre o migliorare le varie criticità emerse durante l'anno escursionistico.
- Ascolterà in particolare i desideri e le proposte dei vari Soci, ma li valuterà alla luce dell'effettiva capacità escursionistica e della volontà generale del gruppo: eviterà ad esempio escursioni con dislivelli o difficoltà tecniche che il Gruppo Seniores farebbe fatica a sopportare.

Preparazione del programma

Il programma sezionale è preparato dal Referente del Gruppo Seniores sezionale; tuttavia è preferibile un lavoro di team con le proposte avanzate dai vari Direttori di escursione e degli stessi Soci, recependo eventuali direttive del Consiglio direttivo sezionale. Nella stesura del programma del Gruppo Seniores sezionale bisogna tenere presente

- le date delle varie manifestazioni, raduni, convegni, seminari di aggiornamento
- corsi organizzati dai Gruppi di lavoro (o Commissioni) regionali inseriti negli OTTO Escursionismo
- gli impegni generali che coinvolgono le sezioni.

Importante è dare ove è possibile un valore aggiunto culturale, ambientale o paesaggistico all'escursione stessa. Nell'eventualità che nel gruppo esistano forze differenziate dei componenti il gruppo escursionistico, prendere in considerazione la possibilità di due mete differenziate sullo stesso percorso, se esistono all'interno del gruppo condizioni atte a garantire la sicurezza dei due gruppi (un numero sufficiente di accompagnatori).

Per organizzare il lavoro di team, è consigliabile distribuire ai proponenti un modulo in cui i proponenti devono segnare la meta o le due mete con l'indicazione del rispettivo valore, la quota di partenza e di arrivo, il dislivello, la difficoltà escursionistica, i tempi di percorrenza, il percorso stradale e se il percorso è agibile per gli autobus.

Raccolte le varie proposte, il Referente del gruppo seniores o il Socio incaricato di stendere il programma deve:

- Controllare l'esattezza delle proposte presentate, eventualmente correggerle o suggerire al proponente correzioni del percorso o della meta da raggiungere.
- Verificare che le proposte corrispondano alle linee programmatiche decise, rispettino i desideri espressi dal gruppo, e siano compatibili con l'effettiva forza del gruppo e con la preparazione tecnico fisica di Direttori di escursione ed Accompagnatori.
- Redigere il programma secondo la propria esperienza territoriale rispettando le stagionalità, e valutando variabili determinanti quali quote, dislivelli e difficoltà delle escursioni.
 - Stagionalità: l'escursione ad alte e medie quote, e in alcune località di alta montagna, deve essere compiuta nel periodo più adatto. Con escursioni fino ai 1000-2000 metri nei periodi invernali, si possono trovare percorsi innevati o ghiacciati, basse temperature, limitata durata della luce diurna. Tenere presente questa scaletta di base e valutare l'innevamento, informarsi delle condizioni climatiche e meteorologiche.
 - Quota: a pari quota i percorsi all'esterno delle valli e vicino ai laghi sono percorribili su un arco stagionale più lungo di quelli all'interno delle valli. Verificare l'esposizione dell'escursione progettata: troveremo certamente più neve e meno riscaldamento solare nei versanti a nord. Importante per i Soci Seniores valutare la quota da raggiungere in funzione delle proprie capacità respiratorie (consultando un medico).
 - Meteo: le condizioni meteorologiche sono importanti. Specialmente nelle valli, precipitazioni copiose possono portare a seri problemi durante un'escursione. In fase di preparazione dell'escursione tenere ben presente le previsioni meteorologiche a breve e, se la tendenza è negativa, rinviarla o annullarla.
 - Difficoltà: come illustrato in [Difficoltà escursionistiche](#) le escursioni sono classificate secondo la difficoltà (T=turistiche, E=escursionistiche, EE=per Escursionisti Esperti. Si deve conoscere a fondo la difficoltà di un'escursione per valutare l'attrezzatura e le capacità proprie e delle persone con le quali si vuole compierla. Un errore di valutazione della scala di difficoltà può portare a seri problemi durante un'escursione.
 - L'attrezzatura: individuale e di gruppo, deve essere calcolata in relazione al percorso. Va preparato un elenco dettagliato al momento della Preparazione del programma e verificato in fase di Organizzazione dell'escursione.
 - Preparazione fisica: È responsabilità del Socio che partecipa: tenuto conto di eventuali consigli medici, ogni Socio deve fare una seria analisi delle proprie forze e del proprio grado di allenamento. Alla fine ciascuno è il migliore conoscitore di se stesso. Una persona non preparata all'escursione può mettere in difficoltà non solo se stessa ma tutto il gruppo.
 - Durata dell'escursione e percorso stradale: Durante l'organizzazione a tavolino, calcolare la *durata dell'escursione*. La si ricava dai tempi riportati dalla bibliografia (non sempre attendibile). In

alternativa e comunque per controllo, si valuta sulla cartina il dislivello e l'estensione (lunghezza del percorso), confrontando la distanza sulle curve di livello.

Un escursionista copre in media circa 250-300 metri di dislivello in un'ora, in condizioni di allenamento normali e a pendenza costante, quindi un'escursione di circa 1000 metri di dislivello richiede mediamente 3-4 ore, alla quale va aggiunto un ulteriore 60-70% del tempo per la discesa.

Per le traversate va calcolato il tempo totale. Per gruppi numerosi il tempo di percorrenza aumenta fisiologicamente del 20-30%.

Per stabilire l'orario di partenza, è importante conoscere il *percorso stradale* per giungere al punto di partenza dell'escursione. Valutare la distanza chilometrica su una carta stradale, fissando le deviazioni e i paesi da attraversare, informandosi sulle interruzioni stradali spesso numerose in montagna. Per le traversate organizzare anche il ritorno al luogo di partenza, evitando così le perdite di tempo per errori. Il tempo totale di un'escursione e stabilire l'orario di partenza. Al tempo del tragitto stradale e alla durata dell'escursione bisogna sommare il tempo delle eventuali soste (che vanno ben calibrate per non raffreddare i muscoli durante la salita).

Oltre a stabilire l'orario di partenza, bisogna anche valutare l'ora di ritorno perché code e traffico caotico sovente rovinano il piacere di una bella giornata in montagna.

Progettazione di dettaglio di ogni escursione

Esaminati i fattori essenziali determinanti dell'escursione, la progettazione pratica dell'escursione di effettua a tavolino con la cartina e la descrizione del percorso.

Valutare l'andamento delle curve di livello, l'estensione, la difficoltà, l'esposizione, le possibilità di rifornimento d'acqua e l'esistenza lungo il percorso di punti d'appoggio (rifugi, bivacchi, posti tappa, locande), dove sia possibile sostare o pernottare nel caso di escursioni con tempo di percorrenza lungo o dislivello forte.

Per escursioni che superino i 1200-1500 metri di dislivello o le 10-12 ore totali è raccomandato spezzare la gita in due giorni. Rifugi o bivacchi possono anche fungere da ricovero di emergenza in caso di cattivo tempo.

Con la raccolta di informazioni in loco o in sezione circa le condizioni del percorso e la verifica dell'attrezzatura e della condizione fisica dei partecipanti, si conclude la progettazione di dettaglio.

Diffusione del Programma

Assemblato il programma annuale, prima di divulgarlo tra i soci con i mezzi e le metodologie adottate dalle varie sezioni, il Referente ne ottiene l'approvazione

- dal Consiglio direttivo della propria sezione corredato dall'elenco dei vari direttori di escursione e gli eventuali aiuti accompagnatori, specificando le eventuali qualifiche o titolarità (AE, ASE, ASE-S, o Socio)
- dal proprio Gruppo sezionale Seniores (in Assemblea se il Gruppo è Riconosciuto e Strutturato)..

Importante che il Referente o responsabile del Gruppo sezionale seniores promuova ed incoraggi il processo di formazione e aggiornamento:

- per i Direttori di escursione Volontari del Gruppo attraverso giornate di Informazione e aggiornamento. Le giornate sono promosse dalle Commissioni seniores o dai Gruppi di Lavoro seniores territoriali (ove presenti negli OTTO Escursionismo del territorio CAI e in accordo con gli stessi);
- per gli Accompagnatori del Gruppo attraverso i corsi di formazione appropriati al loro percorso formativo, quando offerti dalle scuole di Escursionismo Regionali o Sezionali.

Organizzazione e conduzione escursione da parte del direttore di Escursione

Quando un Socio assume l'onere dell'organizzazione di un'escursione, deve verificare preventivamente alcuni fattori:

- Personale: essere in grado tecnicamente e fisicamente di condurre il gruppo di una specifica escursione valutando in coscienza le proprie forze e le proprie capacità.
- Aiuti: nella preparazione e gestione dell'escursione assegnare agli aiuti i vari compiti e concordare con loro le modalità operative da tenere durante l'escursione stessa.
- Conoscenza del percorso e dei dettagli dell'escursione da parte del Direttore di escursione e preferibilmente degli aiuti: serve un'accurata preparazione a tavolino con i mezzi che la tecnologia mette a disposizione.
- Raccomandata preferibilmente una ricognizione della escursione stessa, e una verifica della logistica (Posteggi e transitabilità stradale per gli autobus, periodi di apertura rifugi, eventuale percorso alternativo in caso di maltempo eventuali vie di fuga). Una ricognizione effettuata assieme a qualche aiuto con-

sente di sostituire senza problemi il Direttore di escursione nel caso d'improvviso impedimento di quest'ultimo.

È da evitare che il Direttore di escursione che accompagna un gruppo numeroso si debba fermare a consultare la cartina o a domandare in loco informazioni. Ne va della sua credibilità e autorevolezza.



Foto 8 – 2° Raduno Abruzzo Lazio Umbria - giugno 2012
Si parte – 6/6/2012
(Fernando Strinati, archivio Gruppo Seniores CAI Rieti)

Prima della partenza dell'escursione

Effettuata la preparazione dell'escursione, il Direttore di escursione:

- prende conoscenza o compila l'elenco dei partecipanti
- organizza i trasporti con i metodi organizzativi propri di ogni gruppo sezionale seniores
- effettua alcune verifiche ulteriori:
 - che l'itinerario scelto per l'escursione sia fattibile in quella specifica giornata senza eventuali problemi meteorologici, di percorrenza stradale, o di modificata sicurezza riguardante l'itinerario scelto. Se viene scelto un itinerario alternativo in un luogo diverso da quello programmato, anche nel giorno precedente l'escursione il Direttore di escursione lo deve comunicare al Presidente di sezione con una mail o un sms in modo che ne rimanga una traccia, per mantenere la copertura assicurativa. Il Direttore di escursione può decidere in autonomia se esistano le condizioni di sicurezza per annullare l'escursione stessa avvisandone i partecipanti nella modalità previste nelle varie sezioni
 - che gli iscritti siano Soci del CAI (La sezione o gruppo di appartenenza non conta, nel CAI esiste la reciprocità). In caso partecipino non Soci, si deve
 - compilare entro il giorno precedente il previsto modulo assicurativo (presente nella documentazione sul sito del CAI).
 - sia per gli infortuni sia per il soccorso
 - farlo firmare dal Presidente di sezione o suo Delegato.
 - inviarlo al competente ufficio il cui indirizzo e numero di fax sono segnalati sul modulo stesso, per raccomandata RR o a mezzo fax (Assicurarsi telefonicamente del ricevimento del fax stesso). In alcune sezioni questo compito prettamente amministrativo è svolto dal segretario sezionale o del Gruppo, cui deve essere consegnato per tempo l'elenco dei non Soci partecipanti.

- che in funzione del numero dei partecipanti all'escursione vi siano sufficienti aiuti disponibili per il Direttore di escursione stessa. Il numero può variare a seconda della difficoltà e delle problematiche di gestione del gruppo durante l'escursione: al massimo vi deve essere la presenza di un aiuto ogni 20 - 25 escursionisti Seniores).

Necessaria la presenza di un accompagnatore di coda (il chiudifila o in gergo la cosiddetta *Scopa*), figura che interviene quando sorgono problemi di carattere tecnico, ma soprattutto umano:

- detta i tempi di marcia sia alla testa del gruppo, sia a chi per vari motivi tende a rallentare l'andatura aumentando le dispersioni al corretto procedere del gruppo.
- compatibilmente con le esigenze tecniche e di conoscenza del percorso conviene che la funzione di coda del gruppo sia svolta dal Direttore escursione, che se opportunamente coadiuvato in testa, ha la possibilità di un miglior controllo del gruppo e di poter intervenire tempestivamente sulle problematiche che possono insorgere durante l'escursione stessa.

Per quanto sia un problema delicato per la riservatezza personale, è doveroso per il Direttore escursione di un gruppo seniores essere a conoscenza se negli iscritti all'escursione vi siano casi di gravi patologie di un partecipante (Cardiopatie, diabete, problemi deambulatori, ecc), onde poter prendere rapidamente le giuste decisioni in caso di necessità. Il problema va affrontato e superato grazie al giusto rapporto di fiducia tra il partecipante Senior e il Direttore di escursione, che si impegnerà sulla doverosa riservatezza di queste informazioni.

Nonostante la confusione che di consueto regna alla partenza per l'escursione nel punto di raccolta dei partecipanti all'escursione, il Direttore escursione deve verificare che i partecipanti abbiano l'attrezzatura adeguata per l'escursione. Il Direttore escursione deve avere con sé o diviso con i suoi aiuti il materiale di gruppo (Vedi anche *Attrezzatura individuale o di gruppo* in [Abbigliamento e Attrezzatura](#)).

Conduzione di un gruppo senior sul terreno

Giunti al luogo di partenza dell'escursione stessa il Direttore di escursione:

- verifica il numero dei partecipanti alla partenza. La verifica, necessaria in ogni caso, è indicata se l'escursione è con auto proprie o ci sono eventuali diversi punti di partenza.
- consegna ai partecipanti la locandina che illustra il percorso con relative caratteristiche storiche, naturalistiche, paesaggistiche evidenziate. Di nuovo in caso di escursione con auto proprie, la locandina deve illustrare anche il percorso stradale e contenere l'indirizzo telefonico del Direttore escursione.

Accorgimenti del Direttore escursione importanti per la riuscita dell'escursione:

- deve illustrare in modo chiaro e conciso le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione,
- deve ribadire le regole che i partecipanti all'escursione devono osservare, anche se già scritte a margine del programma annuo del Gruppo.
- porsi in testa al gruppo o porvi l'accompagnatore di testa, come deciso nella preparazione dell'escursione..
- L'accompagnatore di testa deve procedere con un passo regolare e senza strappi, adeguato alla forza media del gruppo stesso, in modo che il gruppo non si frazioni. Non deve farsi superare da partecipanti più veloci che ne possono condizionare l'andatura o possono prendere direzioni errate condizionando in seguito l'escursione stessa.
- Le soste vanno effettuate nei punti scelti durante la preparazione, nel caso di Gruppi seniores, ogni ora o ogni ora e mezza. Sono consigliabili brevi soste di non oltre cinque, dieci minuti per non fare raffreddare eccessivamente i muscoli. La sosta pranzo è preferibile avvenga alla fine della salita.
- Deve porsi in coda al gruppo o porvi un accompagnatore con le funzioni di scopa, col compito di tenere compatto il gruppo, risolvere eventuali problemi fisici di qualche partecipante (crampi, crisi di fame, stanchezza, problemi con l'attrezzatura, eventuali problemi seri di salute), sostenere psicologicamente chi non riuscisse a tenere il passo, correggere se lo giudica necessario l'andatura del gruppo, comunicando con i mezzi in dotazione al gruppo con l'accompagnatore di testa.
- Se il gruppo è numeroso, deve posizionare all'interno del gruppo altri aiuti con la funzione di:
 - posizionarsi ai vari bivi non segnalati per indicare correttamente il percorso
 - risolvere eventuali problematiche che possano insorgere all'interno del gruppo. Il numero di questi aiuti intermedi può variare a seconda della composizione numerica del gruppo stesso, della difficoltà. Consigliabile un rapporto numerico di un aiuto intermedio ogni 15-25 escursionisti Seniores aggiuntivi. Ideale che tutti possano essere collegati e coordinati tra loro via radio ricetrasmittenti.
- Deve cercar di mantenere i rapporti all'interno del gruppo rafforzandone l'amalgama:
 - introducendo nel gruppo eventuali nuovi partecipanti,
 - cercando di attenuare o eliminare sul nascere eventuali conflitti interni.

- In caso d'impossibilità da parte di un partecipante all'escursione a proseguire per malore o stanchezza o altri problemi che non richiedano comunque una chiamata di soccorso, il socio Senior non deve essere assolutamente lasciato solo. La soluzione ottimale è che un aiuto esperto designato dal Direttore di escursione lo assista per ritornare al luogo di partenza o se ciò non è possibile rimanere in attesa del ritorno del gruppo. Ma se il gruppo è esiguo ed esiste al suo interno solo il Direttore escursione senza aiuti, tutto il gruppo deve, a giudizio del Direttore Escursione, fermarsi o ritornare sui propri passi annullando il resto dell'escursione.
- In caso di problematiche serie che richiedono l'intervento del soccorso alpino, il Direttore escursione deve attenersi alle linee guida scritte nel capitolo riguardante la Chiamata del soccorso alpino del quaderno Nazionale seniores.
- Se durante l'escursione insorgono problemi di natura meteorologica, d'impraticabilità del percorso o di mancanza di sicurezza dell'escursione stessa, il Direttore di escursione, eventualmente consultati gli aiuti può decidere di modificare il percorso scegliendone uno alternativo o annullare l'escursione stessa. Il suo giudizio è insindacabile, e tutti devono accettare ed attenersi alle sue decisioni, senza prendere iniziative personali o discussioni.

Il Direttore di escursione deve essere autorevole o in caso di necessità autoritario:.

- Non sono ammessi durante l'escursione percorsi personali non autorizzati dal Direttore di escursione.
- Deve essere chiaro al Socio che insistesse nel seguire percorsi personali non autorizzati che tale comportamento lo pone automaticamente fuori dall'escursione del gruppo.
- Il Direttore di escursione è tenuto in presenza di testimoni a comunicargli chiaramente che per effetto della sua insistenza in questa sua scelta
 - si esclude dall'escursione in corso
 - il Direttore Escursione proporrà l'esclusione del Socio da successive uscite del gruppo (la decisione finale sarà del Presidente di Sezione).



Foto 9 – 21° Raduno Seniores LOM, Borno Val Camonica, 30.05.12

L'equipe della ristorazione

(Dino Pedretti, archivio Gruppi Pensionati Escursionisti CAI Brescia)

Per il Socio senior che partecipa alle escursioni del suo gruppo sezionale o con altri gruppi seniores

Anche il Socio di un Gruppo seniores che decide di partecipare all'attività escursionistica o a una singola escursione deve assumere delle regole comportamentali per agevolare soprattutto l'attività del gruppo in escursione e l'operato del Direttore di escursione e dei suoi eventuali aiuti:

- Fondamentale il Socio abbia chiaro il concetto che fa parte di un gruppo. Ne discende che è tenuto ad accettare o al limite adeguarsi alle regole che il gruppo si è liberamente date, e soprattutto accettare le decisioni che il Direttore di escursione prende per la sicurezza del gruppo.

- Eventuali contestazioni o critiche, anche costruttive, possono essere discusse in sede nelle riunioni del Gruppo Seniores, ma assolutamente mai durante un'escursione.
- Si deve aver ben presente di non minare mai l'unità e integrità del gruppo nel quale si fa parte in escursione, se non si vuole restarne emarginati.
- Si raccomanda di leggere attentamente il programma del Gruppo seniores per l'anno escursionistico in corso, nonché le locandine informative sull'escursione alla quale si vuole partecipare. Informarsi presso il Direttore escursione o i suoi aiuti per le varie problematiche tecniche, fisiche che può presentare.
- Come arricchimento personale si raccomanda di leggere le informazioni sulle valenze paesaggistiche, naturaliste o storiche che l'escursione proposta presenta, sia sulla locandina dell'escursione, sia assumendo su riviste o pubblicazioni specializzate, o dai vari canali della rete o da amici informazioni, notizie e curiosità attinenti all'escursione che si possono poi proattivamente condividere col gruppo,
- Curare una preparazione fisica, tecnica, psicologica adeguata all'escursione alla quale si vuole partecipare, per non mettere in difficoltà il gruppo.
- Al momento dell'iscrizione o al massimo prima di partire avvertire il Direttore escursione di eventuali gravi patologie personali, chiedendone la riservatezza, in modo che possa intervenire prontamente in caso di problemi legati a quelle patologie durante l'escursione.
- Avere con sé l'attrezzatura personale adeguata alla difficoltà dell'escursione alla quale s'intende partecipare
- Avere con sé vettovaglie e bevande adeguate all'escursione, (vedi [Abbigliamento e Attrezzatura](#)).
- Durante l'escursione stare sempre all'interno del gruppo (mai davanti all'accompagnatore di testa, mai dietro all'accompagnatore di coda o Scopu). Non prendere mai iniziative personali o uscire dal gruppo senza avvisare preventivamente il Direttore escursione o un suo aiuto e averne ricevuto l'autorizzazione a farlo.
- Regola d'oro dell'escursionista Senior in un'escursione di gruppo (non importa se con il Gruppo Seniores o con amici), si parte e si arriva tutti assieme e se insorgono problemi si torna tutti assieme.

Per il Senior che pianifica un'escursione da solo o con amici al di fuori del gruppo sezionale

Tutti noi, avendo la giornata libera e ascoltate le previsioni del tempo che segnalano bel tempo possiamo avere il desiderio di passare con qualche amico o individualmente una bella giornata in montagna.

In questo caso i Soci seniores è bene seguano alcune regole basilari di vitale importanza, perché si trovano a camminare non più sotto l'ombrello protettivo del gruppo ma sotto la propria capacità ed esperienza personale.

- Importante l'aspetto Assicurativo. Occorre essere consapevoli che non si è coperti dalla polizza infortuni del CAI, che copre solo le attività ufficiali approvate dal Consiglio direttivo della sezione.
 - Eccezione:
 - i qualificati CAI, nello specifico di Escursionismo Senior gli ASE-S e gli ASE, a condizione che sia stata per loro sottoscritta dalla sezione l'assicurazione infortuni.
 - i titolari AE, per i quali la copertura assicurativa è automatica e contestuale.
- Per maggiori dettagli vedi [L'Aspetto Assicurativo](#).
- Accettarsi che gli amici che partecipano all'escursione siano soci CAI. Altrimenti avvisarli che le eventuali spese per il soccorso in caso d'incidenti o recupero sono a carico loro.
- Bisogna avere consapevolezza delle proprie forze, capacità tecnica e allenamento per affrontare in serenità l'escursione progettata. Il pericolo per un Senior è che a volte i propri desideri e speranze non corrispondono alle proprie capacità.

Se si invitano altre persone (amici, parenti, conoscenti, estranei), è importante conoscerne l'effettiva capacità tecnica e fisica e valutarla con obiettività e con un'attenzione adeguata alla difficoltà e alla fatica dell'escursione che si progetta. Si eviterà di mettersi in seria difficoltà e di dare ad altri un'esperienza negativa della montagna.

Se si compie l'escursione da soli (il che per un Senior è esperienza se possibile da evitare), è imperativo:

- avvisare una persona di vostra fiducia del percorso che intendete effettuare e dell'ora approssimativa del vostro ritorno al punto di partenza dell'escursione
- avvisarla quando lo avete raggiunto.
- passando da un rifugio seguite con il gestore la stessa procedura,
- si tenga presente che
 - il cellulare lungo l'arco alpino e appenninico non copre tutte le zone
 - esistono in commercio i telefoni satellitari, che però sono costosi

- ci sono anche apparecchi che con una procedura satellitare mandano un SMS di soccorso dando la posizione GPS.

In ogni caso

- preparare accuratamente a tavolino l'escursione usando il materiale che la moderna tecnologia o la propria esperienza mette a disposizione. Per escursioni su terreno poco conosciuto o segnalato occorre la giusta attrezzatura e una sufficiente conoscenza cartografica (Si possono organizzare moto proprio delle escursioni su terreno poco conosciuto o poco segnalato in tal caso occorrono la giusta attrezzatura e conoscenza cartografica, (vedi [Abbigliamento e Attrezzatura](#)).
- portarsi l'attrezzatura adeguata per l'escursione complessiva di gruppo, (vedi [Abbigliamento e Attrezzatura](#)). Verificare che chi partecipa all'escursione possieda la sua adeguata attrezzatura.
- fare attenzione alle previsioni meteorologiche e ambientali sia nella programmazione dell'escursione sia prima della partenza. Rinunciare o rimandare ad altra data è sempre una decisione saggia: la sicurezza propria e di chi viene con noi è sempre davanti a ogni obiettivo..
- Ricordarsi la Regola d'oro dell'escursionista Senior in un'escursione di gruppo: anche in un'escursione con amici si parte e si arriva tutti assieme. Lasciare sola una persona in difficoltà in ambiente montano è per un escursionista, Senior o no, la maggior infamia da evitare.



Foto 10 – *Intersezionale Liguria Piemonte Val d'Aosta (LPV)*
Seniores di Canavese Valle Lanzo (CVL) in Val Soana
(Cecilia Genisio, archivio Gruppo Seniores CVL)

IL SOCIO SENIOR E LA SICUREZZA

Andare in montagna pone problemi di sicurezza a tutti i frequentatori della montagna in generale, ma in particolare al Socio CAI Senior. Per lo specifico modo di andare in un'escursione organizzata di un gruppo di Soci seniores, i problemi di sicurezza sono strettamente legati alla preparazione, ai pericoli, all'autosoccorso, alla chiamata del soccorso alpino, alle difficoltà escursionistiche, all'attrezzatura, alla lettura del territorio e all'organizzazione dell'escursione.

Durante un'escursione bisogna in generale avere gli occhi ben aperti e osservare ciò che ci circonda. È opportuno lasciarsi sempre tempo e spazio sufficienti per prendere le decisioni giuste, al limite quella di tornare indietro). Ed è fondamentale non sottovalutare la natura, né sopravvalutare l'uomo.

All'inizio del percorso, lungo o corto, facile o difficile che sia, l'atteggiamento mentale deve essere quello di presentarsi con umiltà al cospetto della Montagna, e con consapevolezza delle nostre forze e delle nostre capacità, delle condizioni del tempo, anche dallo stato del sentiero. La Montagna segnala sempre in modo molto chiaro quando non è disposta ad accoglierci; e un approccio di superbia, di superficialità e di ottusa ostinazione verrà punito severamente, mentre una rinuncia intelligente sarà premiata.

Pericoli in montagna

In realtà l'ambiente della montagna, nella sua generalità, è un "ambiente ostile" per l'uomo abituato a vivere nel contesto cittadino. Presenta continuamente una quantità di problemi a volte nascosti. Il terreno, la sua conformazione, la roccia, le variazioni climatiche, noi stessi, costruiamo le premesse per il crearsi di condizioni di pericolo. Occorreranno invece buone capacità di previsione sull'evoluzione del tempo atmosferico, sull'orientamento e sullo stato di stanchezza e lucidità nostra e dei nostri compagni di escursione. Queste tematiche sono specificamente importanti per gli escursionisti senior, nei quali i problemi dei quali andremo a parlare possono essere amplificati dall'età e dallo stato di salute.

Per maggior chiarezza, si usa normalmente suddividere i pericoli cui va incontro chi frequenta la montagna in soggettivi e oggettivi.

Pericoli Soggettivi

La loro origine è insita nell'uomo. Derivano da insufficienze psicofisiche che provocano comportamenti in generale sbagliati nei confronti della montagna, quali:

- Limitata efficienza fisica, mancanza di allenamento, preparazione specifica o acclimatazione alla quota;
- Sopravvalutazione del proprio stato di salute e di efficienza fisica;
- Deficienze caratteriali (emotività, mancanza di volontà, carattere debole); imprudenza; poca conoscenza tecnica o a volte esperienza limitata;
- Smania di voler coinvolgere altre persone senza conoscere le loro effettive capacità fisiche e mentali;
- Alimentazione non adeguata allo sforzo da compiere;
- Mancata concentrazione e attenzione da cause mentali o fisiche;
- Scarsa conoscenza del territorio;
- Equipaggiamento non idoneo all'attività da intraprendere;
- Il mal di montagna è un pericolo soggettivo che si manifesta a quote attorno ai 2500, 3000 metri, con evidenti sintomi (vedi l'*Aspetto medico: gli anziani e la montagna*). Può portare a conseguenze gravi: si deve perdere quota il più presto possibile, ma in modo costante e graduale.
- Panico: quando ci si trova in difficoltà per condizioni ambientali, per un infortunio o per esaurimento delle forze fisiche. Il panico può prendere il sopravvento senza che ce ne accorgiamo. Bisogna sempre cercare di rimaner calmi e prendere le giuste decisioni senza agitarsi.
- Lasciare solo un escursionista in difficoltà è un altro importante pericolo soggettivo, che avviene più spesso di quel che non si creda e che può creare importanti problemi. La regola fondamentale è: si parte e si arriva tutti assieme.

I pericoli soggettivi si possono evitare o minimizzare con buon senso, prudenza e adeguata preparazione fisico - tecnica

Pericoli Oggettivi

La loro origine risiede esclusivamente nei fenomeni naturali legati in modo particolare alla montagna. Sono quindi da ricondursi alle pure leggi della natura. Elementi determinanti sono le condizioni meteo-ambientali (pioggia, nebbia, neve, roccia, caduta massi, maltempo in genere). Le difese contro i pericoli oggettivi sono: buona capacità di osservazione e identificazione dei fenomeni naturali, la continua attenzione all'ambiente in cui si opera, la scrupolosa osservanza delle norme di sicurezza ed un adeguato equipaggiamento.

Possono esistere pericoli oggettivi con effetti combinati: la maggior parte degli incidenti è l'effetto combinato di pericoli oggettivi e pericoli soggettivi.

I principali pericoli oggettivi sono:

- **Nebbia o nubi basse.** Sono il nemico più insidioso e temibile per l'escursionista, possono arrivare all'improvviso e avvolgerci, facendoci perdere l'orientamento e il senso del terreno. Mantenere i nervi saldi, cercare di ritornare immediatamente sui nostri passi se si è su un sentiero sicuro e evidente. Su terreno non segnalato o sconosciuto cercare un riparo e aspettare che la visibilità aumenti, mai assolutamente procedere alla cieca;
- Il **freddo** influisce negativamente sull'organismo. In particolare in persone anziane può indurre problemi cardiaci o circolatori, provocando ipotermia dopo una prolungata esposizione. Colpisce le parti più esposte e periferiche provocando congelamenti. Ci si protegge contro il freddo con: equipaggiamento adeguato, efficienza fisica, buon allenamento, bevande calde (non alcool);
- Il **vento (tempesta)** aumenta l'azione del freddo, toglie calore dall'organismo e ostacola talvolta la respirazione. Protezione come nel caso di difesa dal freddo;
- Il **sole** può causare direttamente danni all'organismo procurando oftalmie, scottature, insolazioni. In caso di lunga esposizione ai raggi solari ci si può proteggere con equipaggiamento adeguato: occhiali, creme, copricapo, foulard;
- **Caduta massi.** L'alternarsi, nel corso di un anno, di gelo e disgelo, a volte di elementi naturali quali vento e pioggia, e gli interventi di animali e uomini, sono causa di caduta di massi. Normalmente scariche di pietrisco avvengono lungo colatoi, canali, gole, camini: sono i luoghi da evitare, in particolare durante piogge o nevicate. Se necessario attraversarli, farlo rapidamente, opportunamente distanziati;
- **Fulmine.** Il pericolo più serio di un temporale è il fulmine. Il pericolo è maggiore sulla roccia che sulla neve, e fra gli alberi. Cercare di evitarli liberandosi da tutte le parti metalliche dell'equipaggiamento. Evitare canaloni, guglie, creste, cavità naturali, grotte, non sostare sotto alberi presso gruppi di animali o persone;
- **Morsi di vipera e insetti.** In questi ultimi anni è diventato possibile imbattersi anche su sentiero in una vipera. L'eventualità di essere morsi durante il cammino è minima perché le vibrazioni del terreno prodotte dai passi mettono in fuga le vipere che di norma non attaccano mai l'uomo se non sono disturbate. Per proteggersi dal morso bastano precauzioni semplici: calzare scarponi o scarpe pesanti, calze spesse, pantaloni lunghi. Attenzione nel posare le mani sui sassi nei muretti al sole, nelle baite abbandonate e nei cespugli. Ben più pericolosi e meno evitabili sono i morsi dei **calabroni** e delle **vespe**. In caso di morso non perdere la testa, restare calmi, attivare al più presto le procedure per la chiamata dei soccorsi.

La maggior parte dei rischi di incidenti si elimina ancora prima di partire, con una buona pianificazione della gita; il pericolo maggiore è insito nella natura umana: l'istinto imitativo e associativo ci suggerisce: "Se vanno loro, possiamo andare anche noi ..", senza aver valutato che fra "loro" e "noi" ci possono essere delle differenze di capacità fisiche e tecniche notevoli.

Tutte le problematiche e i pericoli si riferiscono a percorsi adatti alle attività raccomandate per i Seniores in montagna, che sono T ed E. La famiglia dei percorsi EE, anche se non sconsigliata, va affrontata dai Seniores con speciale attenzione e preparazione adeguata, come di seguito descritto in [Difficoltà escursionistiche](#).

Difficoltà escursionistiche

Il CAI ha per convenzione definito fin degli anni ottanta la classificazione delle difficoltà escursionistiche tenendo conto delle caratteristiche dell'itinerario, del dislivello, delle difficoltà tecnico ambientali, dividendo le difficoltà degli itinerari in:

T - Turistico - Percorsi su stradine, mulattiere. Con un dislivello massimo di 500-600 m. È richiesta una minima conoscenza dell'ambiente alpino ed una preparazione fisica idonea alla camminata.

E - Escursionistico - Comprende la maggioranza dei percorsi (il 60-70% degli itinerari escursionistici). È caratterizzato da una notevole varietà di fattori: sentieri segnalati con percorsi e dislivello notevole da 600 a 1000 m. Tracce di sentiero o pascoli sempre ben marcati; brevi tratti di sentiero esposto o passaggi di roccia con protezione o catene di assicurazione; brevi tratti pianeggianti o con lieve pendenza su neve che escludono l'uso di attrezzature specifiche. È richiesta una certa esperienza e conoscenza della montagna, allenamento all'escursione ed un equipaggiamento adeguato.

EE - Escursionisti Esperti - sono itinerari segnalati o non segnalati, con qualche difficoltà: il terreno può essere costituito da pendii scivolosi di erba, misti di rocce ed erba, pietraie, lievi pendii innevati o anche singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata (uso delle mani in alcuni punti). Pur essendo percorsi che non necessitano di particolare attrezzatura, si possono presentare tratti attrezzati se pur poco impegnativi. Richiedono una discreta conoscenza dell'ambiente alpino, passo sicuro ed assenza di vertigini. La preparazione fisica deve essere adeguata.

EEA - Escursionisti Esperti con Attrezzatura - Vengono indicati i percorsi attrezzati (o vie ferrate), richiedono l'uso dei dispositivi di autoassicurazione.

EAI - Percorsi in ambiente Innevato- Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie d'accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità. Essenziale su tali percorsi

- uso e conoscenza di autoprotezioni da valanghe (ARTVA, pala e sonda)
- avere delle conoscenze minime di nivologia.

Percorsi su difficoltà superiori (EE) o in ambiente invernale e innevato, bisogna valutare attentamente i maggiori pericoli, la preparazione fisica, tecnica e l'attrezzatura di tutti i partecipanti. Chiedere in sezione o nel territorio l'accompagnamento di personale tecnico qualificato (AE abilitato, Istruttore, Guida alpina).

Difficoltà appropriate all'Escursionismo Senior

Considerando la specificità delle attività dei gruppi senior è consigliabile organizzare escursioni su itinerari di difficoltà T o E. I percorsi ove è necessaria la progressione in cordata (ghiacciaio, pareti rocciose) esulano dall'escursionismo e le difficoltà relative non compaiono in questa pubblicazione.

La doppia dimensione Difficoltà - Fatica

Per le escursioni Seniores va considerato insieme al livello di difficoltà anche un *livello di fatica*. È invalso l'uso di valutare il livello di fatica su una scala da 1 = fatica minima a 5 = fatica massima.

Si delineano così nelle Escursioni Seniores 15 aree a doppia dimensione "Difficoltà-Fatica" tra loro combinate, da interpretare come *Raccomandate*, *Al limite* o *Sconsigliate* (quest'ultime da intendersi come ancora eseguibili, ma solo una volta soddisfatte con estrema cura tutte le misure di sicurezza appropriate per ogni singolo Senior partecipante, quindi anche con criteri selettivi crescenti).

Sia pure in linea di massima, il quadro che emerge per i Soci Seniores è di fatiche *Raccomandate limitate al campo T ed E*, vedi figura 14.

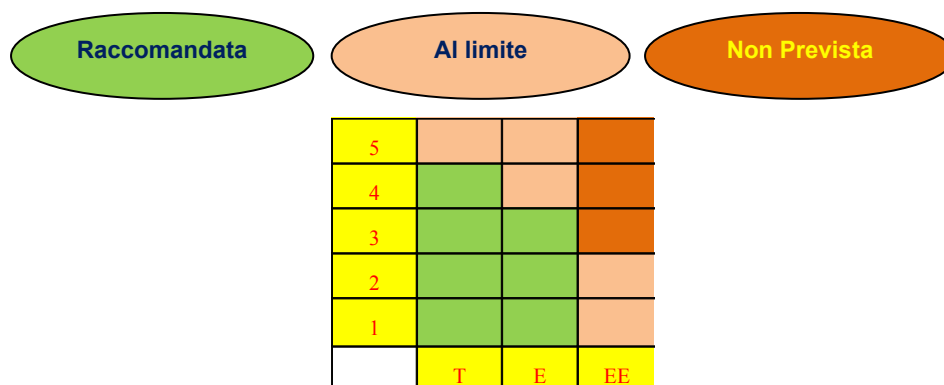


Figura 14 – *Diagramma Difficoltà – Fatica per Escursioni Seniores*

La fatica *Al limite* scende dal livello massimo (5) per le Escursioni T ad un livello 4 per le Escursioni E.

Viceversa per le Escursioni EE, nessuna è *Raccomandata*; sono considerate *Al limite* quelle con la fatica più bassa fino al livello 2, e sono *Sconsigliate* quelle dal livello di Fatica da medio compreso fino al livello massimo.

Abbigliamento e Attrezzatura

Quando si parte per un'Escursione senior, sia in territorio montano che di mobilità dolce, ogni Escursionista deve indossare un adeguato abbigliamento e avere nel suo zaino la corretta attrezzatura, per affrontare nel modo corretto e in sicurezza l'escursione in programma.

Abbigliamento

Oggigiorno, fortunatamente, il mercato offre all'escursionista un'enorme scelta di materiale di abbigliamento adatto alle esigenze tecniche pratiche per i vari tipi di escursione.

Senza sindacare sulle scelte personali, consigliamo in generale comodità, robustezza e praticità come criteri cardine nella scelta dei capi da indossare per gli Escursionisti seniores. Per escursionismo in territorio montano in particolare l'abbigliamento deve essere indossato a strati (per convenzione quattro, sotto dettagliati), in modo da potersi coprire e scoprire velocemente in funzione delle esigenze del momento. Ai Seniores, che possono avere problemi di circolazione periferica, è suggerito proteggersi le estremità dal freddo con guanti, berretto di lana, sottocalze in seta e calzamaglia.

A chi si avvicina all'escursionismo per la prima volta è difficile suggerire a priori tutto ciò che potrà effettivamente servire. Il suggerimento pragmatico è partire dall'indispensabile, integrandolo e affinandolo man mano che le prime esperienze sul terreno avranno suggerito le reali esigenze.

1° strato - isola il corpo dagli strati soprastanti con funzioni di isolamento termico e assorbimento del sudore. Per svolgere al meglio questa funzione, il 1° strato va portato aderente alla pelle: i capi dovranno essere abbastanza attillati ed elastici, meglio se felpati sul lato interno. Per la parte alta del corpo, consigliate maglietta a mezza maniche girocollo o maniche lunghe e collo alto con zip. Per l'estate va bene una canotta ma con spalle larghe. Esistono in commercio capi in tessuto sintetico e antitraspirante che assorbono il sudore. Tutti i capi devono avere lunghezza sufficiente a coprire anche il bacino. Per la parte bassa del corpo, slip, calzamaglia in seta o in materiale isolante dal freddo.

2° strato - Il capo immediatamente sopra l'intimo deve coprire senza impedire troppo i movimenti. Ideali i capi con una certa elasticità, altrimenti ovviare con taglie più abbondanti. Molto funzionale la presenza di tasche, meglio se ampie e munite di chiusura a cerniera. Per la parte alta del corpo, camicie o felpe, almeno parzialmente apribili sul davanti. Per la parte bassa, calzoni preferibilmente lunghi, che arrivino a coprire il collo dello scarponne, e in tessuto che si asciughi molto rapidamente. Esistono in commercio pantaloni con la parte inferiore staccabile o salopette per i periodi più freddi. Calze in lana o nei nuovi materiali possibilmente lunghe, con rinforzi nelle parti soggette a sfregamento (dita – talloni); eventuali sottocalze in seta o cotone fine.

3° strato - Riguarda generalmente la parte alta, la funzione viene svolta egregiamente da un maglione tipo "pile", di impiego ormai diffusissimo. Ora esistono in commercio delle giacche antivento che riparano meno dal freddo ma isolano notevolmente. Raccomandata la scelta di modelli facilmente indossabili e senza troppi riporti di altro materiale.

4° strato - È lo strato più esterno. A differenza dei precedenti, la funzione principale non è termica, bensì di protezione dagli agenti atmosferici. Per la parte alta, una giacca a vento con membrana e senza imbottiture. Importante il cappuccio che dovrà essere dotato di coulisse restringibile attorno al volto e visiera rigida. I capi del 3° e 4° strato devono essere scelti anche in funzione della loro leggerezza perché nel maggior tempo dell'escursione stanno riposti nello zaino. Il fattore peso è cruciale in un'escursione.

Attrezzatura individuale

Scarponi, Pedule, Scarpe da Trekking – Sicuramente gli attrezzi più importanti per l'escursionista: scaricano al suolo il peso e ne dipende il procedere in sicurezza. Al di là di mode e modelli, le caratteristiche comuni più importanti che devono avere:

- Comodità e confort: ci si deve camminare e il mal di piedi può essere una tortura tremenda durante un'escursione. Al momento dell'acquisto è bene provarli e riprovarli soprattutto con i calzoncini personali individuali. Bene collaudarli anche in casa o in giro prima della prima escursione. Se fanno male, non esitate a cambiarli.
- Suola con il tradizionale carro armato: oltre alla sicura e tradizionale suola Vibram, esistono in commercio altri materiali altrettanto validi, fatti con mescole e scolpiture diverse. Ma bisogna fare attenzione
 - che alcune mescole pur avendo grande aderenza, specie su bagnato, si consumano molto rapidamente (e la suola in questi modelli è praticamente impossibile sostituirla).
 - all'incollaggio della suola con la tomaia, perché l'aprirsi o lo scollamento della stessa durante un'escursione può causare seri problemi all'escursionista. In particolare:
 - Tra suola e tomaia ci deve essere una fascia di materiale resistente e impermeabile che le unisce.
 - La tomaia deve essere di tessuto resistente, coperta con membrana impermeabile, irrigidita sul puntale per favorirne la tenuta, trattata con prodotti idrorepellenti che vanno nel tempo rinnovati. Per le pedule deve avere una buona morbidezza e leggerezza, di solito è in Goretex o in altri materiali idrorepellenti; per gli scarponi serve una tomaia in pelle rovesciata o sintetica e/o antitorsione con puntale rigido.

Quanto a differenza e usi specifici di pedule, scarpe da trekking e scarponi:

- **Pedule:** Più morbide e leggere. Usate soprattutto per l'escursionismo moderno su percorsi anche in alta quota che non presentino lunghi tratti in neve o bagnato.
- **Scarpe da Trekking:** Sono fatte con lo stesso materiale delle pedule ma sono basse e più adatte alla camminata. Vanno bene per escursioni facili su terreno asciutto. Unico problema è la tenuta sulle caviglie
- **Scarponi:** Più rigidi e pesanti, ottimi su neve e su terreno bagnato e per l'escursionismo invernale, oltre a quello normale. I modelli moderni sono adattati per calzare i ramponi automatici, e costituiscono un attrezzo importante per chi passare a pratiche più avanzate, come percorsi alpinistici su ghiaccio.

Zaino – È la "casa mobile in montagna", che deve contenere tutto il necessario ad effettuare l'escursione ma niente di superfluo: meno peso uguale meno fatica.

Lo zaino escursionistico non deve essere eccessivamente capiente: più spazio uguale più materiale superfluo. Ideale per l'Escursionismo senior uno zaino con capienza attorno ai 40 litri.

Lo zaino escursionistico deve:

- favorire il baricentro di carico il più vicino possibile al corpo dell'escursionista.
- essere dotato di
 - un telaio rigido interno che mantenga inalterate sagomatura del dorso e distribuzione degli sforzi trasmessi al variare del carico.
 - ampi canali di passaggio dell'aria sul dorso per ridurre la sudorazione.
 - spallacci imbottiti e dimensionati in modo ergonomico
 - cinturino pettorale per mantenere nella giusta posizione gli spallacci ed evitare che sbandi, posizionato non troppo sotto le ascelle
 - sistema di regolazione sul dorso che permetta l'adattamento delle varie misure alla schiena.
 - due tasche laterali portaoggetti e due cinghiette esterne porta bastoncini
 - copri zaino, per il caso di forte pioggia: nessuno zaino è completamente impermeabile. In alcuni modelli il copri zaino è già inserito nello zaino stesso: verificare al momento dell'acquisto..

Peso dello Zaino – per procedere senza eccessiva fatica, il peso normale dello zaino affardellato (cioè carico) deve essere compreso tra il 10% e il 12% del peso corporeo della persona, con un 10%-20% in meno per una donna. Se ad esempio una persona pesa Kg. 70, il peso dello zaino raccomandato è Kg. 7 per un uomo e Kg 6 per una donna. Uno zaino di 10 Kg è un massimo assoluto. Con l'avanzare dell'età, occorre diminuire progressivamente il peso dello zaino: una misura indicativa è un ulteriore 10-20%, in pratica il peso dello zaino consigliato è Kg. 5, con Kg. 9 un massimo assoluto.

Composizione dello Zaino – Importante la sistemazione del materiale (necessario e non superfluo per l'escursione) nello zaino. In generale riporre in sacchi di plastica i capi di abbigliamento. La composizione dipende dal tipo di escursionismo:

- Per Escursionismo in mobilità dolce – Borraccia, bottiglia d'acqua, viveri necessari, intimo di ricambio, berretto di cotone, berretto in lana, guanti, calzettoni di ricambio, stringhe di scorta, carta igienica, due spille da balia, piccolo pronto soccorso, ombrellino o mantellina, pantavento, copri zaino, coltellino multi uso, eventuali bastoncini telescopici. Portare il vino in bottigliette di plastica: il vetro è pericoloso e pesa.
- Per Escursionismo in territorio montano – Quanto sopra e in più: guanti e sottoganti in seta, calzamelia o sottocalze in seta o cotone, ghette alte da neve (ideali non solo per la neve ma anche per l'erba alta e bagnata), occhiali da sole riflettenti, telo argentato, fischietto.

Attrezzatura Specifica per Trekking – È l'Attrezzatura individuale per escursioni di più giorni (Trekking). In particolare per pernottamento in rifugio, servono: Cambio biancheria, vestiti (portarsi una tuta), viveri necessari, sacco lenzuolo, tessera CAI, torcia elettrica.

Attrezzatura individuale o di gruppo

È l'attrezzatura che “può essere del singolo Escursionista o divisa nel gruppo, ma deve esserci”: cartina e descrizione del percorso, bussola o GPS, altimetro, borsa pronto soccorso, eventuali radio ricetrasmettenti, guanti e berretto di lana di riserva per i partecipanti, nastro adesivo, spille da balia, 25 metri di corda di 8 - 9 mm di spessore, 5 metri di cordino da 6 mm, 4 moschettoni (a D o a pera) con ghiera.

Sentieri

Sentiero come mezzo di comunicazione - i Sentieri sono stati per le popolazioni residenti nelle aree montane e collinari le uniche vie di comunicazione, percorse per secoli, tra luoghi e paesi. Hanno rappresentato una risorsa importante per scambi commerciali e culturali. Da alcuni anni l'affermarsi di una nuova sensibilità per la qualità della vita e per la natura ha fatto riavvicinare alla montagna un crescente numero di camminatori ed escursionisti, dando così modo di valorizzare nuovamente i Sentieri, dopo l'abbandono causato dall'industrializzazione. Cos', la rete sentieristica complessiva italiana, estesa per centinaia di migliaia di chilometri, è in parte di derivazione storica (e costituisce un valore inestimabile), mentre un'altra parte è stata pianificata e sviluppata a scopo turistico-escursionistico, e il Sentiero è stato anche valorizzato in qualità di unica via di accesso per le operazioni di manutenzione ambientale.

Per tutti i camminatori, il Sentiero rappresenta il mezzo di comunicazione con la Montagna. Alcuni sentieri sono realizzati in modo da essere percorsi agevolmente, altri richiedono un certo grado di dimestichezza in quanto attraversano pareti di roccia e gole, spesso con precipizi a lato. Varie le tipologie di sentiero: .

Sentieri natura o ambientali - Sono normalmente posizionati all'interno di oasi naturalistiche, aree protette o parchi, in ambiti sia alpini sia di pianura. Hanno il preciso compito di illustrare le specificità dei siti.

Sentieri ad uso della vita alpigiana - Sono la memoria della dura vita della montagna sia del passato, sia del presente. Rappresentano buona parte dei percorsi escursionistici attuali. Servivano a raggiungere i vari alpeggi o pascoli dal fondo valle e a collegarli fra loro.

Sentieri ad uso commerciale e religioso - Erano le antiche strade maestre delle Alpi e degli Appennini che servivano a collegare fra loro le valli o addirittura nazioni ed erano percorse da mercanti o pellegrini, sfruttando valichi alpini e dorsali appenniniche.

Sentieri e strade di arroccamento militare - Costruite soprattutto nelle zone di confine per la difesa del territorio, ora se non in disuso hanno soprattutto un utilizzo turistico ed escursionistico

Sentieri ad uso turistico ed escursionistico - Con l'avvento ed i bisogni del moderno escursionismo si è dovuto preparare sentieri che raggiungessero i rifugi, le facili vette turistiche, i tracciati delle alte vie o delle traversate. In parte si sono usati dei sentieri preesistenti integrandoli con nuovi tracciati o con mezzi di risalita.

Per *segnaletica* e *cartellonistica escursionistica*, si rinvia Q.E. n.1 (SENTIERI – Pianificazione, segnaletica e manutenzione), vedi Collana Quaderni Escursionismo.



Foto 11 – 2° Raduno Abruzzo Lazio Umbria, 6/6/2012

Il sentiero che porta alla cima
(Fernando Strinati, archivio CAI Rieti)

GESTIONE DELLE EMERGENZE

In quali condizioni chiamare il Soccorso Alpino

Mentre nell'escursionismo dolce o in pianura un malore o un incidente può costituire un problema circoscritto, in ambiente montano lo stesso problema se non gestito correttamente può a volte portare a serie problematiche.

Malore: Non siamo più dei giovani e un malore o un dolore può essere a volte un segnale di un problema ben più grave. Non bisogna dire “andiamo avanti adagio che poi ti passa” ma ritornare indietro e se il problema si aggrava chiamare immediatamente il soccorso alpino anche per un semplice malore, operando come descritto nel caso di un infortunio.

Infortunio o trauma; Anche nelle escursioni più elementari possono capitare la caduta, la scivolata, il movimento sbagliato. Cosa fare? Per prima cosa restare calmi e valutare bene la situazione dell'infortunato e quella ambientale. Porre in sicurezza l'infortunato, eventualmente coprirlo, assicurare lui e il resto del gruppo. E chiamare al più presto il soccorso alpino.

Chiamata di Soccorso

Su tutto il territorio nazionale il numero telefonico preposto alla gestione delle emergenze sanitarie è il 118. in territorio montano si avvale dell'operato del soccorso alpino.

Pertanto, se vi è campo, chiamare con il cellulare il numero 118 e rispondere con calma e precisione alle richieste dell'operatore.

Se non vi è campo, come spesso accade in montagna, mandare qualcuno a raggiungere un luogo ove vi è campo o il posto più vicino di chiamata del soccorso alpino.

Le richieste dell'operatore riguardano:

- cosa è avvenuto,
- se si tratta di malore o trauma,
- dove si trovano la o le persone che hanno bisogno di soccorso.

A queste domande si deve rispondere in modo preciso e conciso. La precisione è essenziale soprattutto sul luogo del soccorso: pertanto è opportuno conoscere alcuni elementi di cartografia o quantomeno aver memorizzato i luoghi conosciuti dove si è passati di recente.

Cosa fare in presenza dell'elicottero operante con il soccorso

Una sola persona va incaricata di coordinare l'operazione, e va lasciata sola, vedi figura 15. Tutti gli altri si devono allontanare il più possibile. Fissare a terra tutti gli oggetti che le pale dell'elicottero potrebbero sollevare.

Segnalare la presenza di persone da soccorrere secondo il disegno riportato.



Figura 15 – *Segnalazioni convenzionali con l'elicottero*

L'ASPETTO MEDICO: GLI ANZIANI E LA MONTAGNA

Premessa

In generale, la senescenza indica una terza fase della vita dell'uomo, dopo quelle dello sviluppo e della maturità. La senescenza è una naturale conseguenza della vita, che porta ad alterazioni anatomiche, biochimiche e fisiologiche; è un processo biologico caratterizzato da cambiamenti età-dipendenti che comportano per l'organismo una diminuzione continua e progressiva della capacità di adattamento all'ambiente ed una conseguente diminuita probabilità di sopravvivere. L'invecchiamento non è però un processo che comporta solamente modificazioni fisiche dell'organismo, ma può essere accompagnato anche da cambiamenti nel modo di vedere il mondo che ci circonda e nel comportamento individuale.

Comunemente viene intesa come inizio della senescenza l'età di 65 anni; tuttavia rimane difficile stabilire un'età-soglia, soprattutto in relazione alle variazioni individuali. L'età cronologica non rappresenta una misura dell'età fisica od intellettuale e soprattutto non rappresenta una misura dell'invecchiamento. Molti individui, infatti, invecchiano prima e più di altri a causa di stili di vita diversi, di fattori ambientali, di cause genetiche o per la presenza di malattie varie, solitamente di tipo cronico.

Il riconoscimento che numerosi fattori ambientali influenzano la senescenza, la quale pertanto è un processo dinamico e modulabile, è estremamente importante. Ciò implica che attraverso opportuni comportamenti e stili di vita appropriati e diminuendo l'esposizione a fattori ambientali nocivi o conducendo una vita attiva e praticando un'attività fisica regolare, è possibile ridurre la velocità dell'invecchiamento.

Un'ulteriore conferma dell'importanza dei fattori ambientali nel modulare la modalità di invecchiamento proviene dalle ricerche che hanno indagato l'influenza dell'attività fisica e della forma fisica sulla mortalità e quindi sull'aspettativa di vita. La conclusione univoca di questi studi è che una regolare attività motoria ed una buona forma fisica sono associate ad un minore rischio di morte. I soggetti attivi hanno una speranza di vita maggiore anche di due anni rispetto a coloro che conducono un'esistenza sedentaria.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità promuove l'aumento dell'attività fisica dell'anziano quale forma di prevenzione e di terapia per patologie quali la malattia cardiovascolare, il diabete, l'obesità e le malattie cronico-degenerative. La stessa Organizzazione auspica che i soggetti anziani mantengano una condizione fisica di efficienza, combattendo i principali fattori di rischio legati all'età, riducendo gli stati di ansia e di depressione, nonché il decadimento mentale.

L'attività fisica in montagna costituisce una valida opportunità per il soggetto anziano se consideriamo i notevoli vantaggi offerti da un ambiente salubre, piacevole e al tempo stesso motivante.

Un tempo il soggetto anziano veniva considerato escluso da determinate attività sportive, ma oggi sappiamo che non vi è un limite cronologico per andare in quota. Occorre abbandonare quell'immagine limitata e deficitaria dell'invecchiamento.

Circa cinque milioni di persone con più di 60 anni ogni anno raggiungono l'altitudine di 2000-2500 mt. Il 60% degli individui che svolgono attività fisica nelle Alpi ha più di 40 anni e il 15% ne ha più di 60. Molti soggetti con più di 70 anni hanno effettuato escursioni sopra i 5500 mt. Vi sono casi aneddotici quali quello della guida alpina Innderbinnen che ha salito il Cervino all'età di 90 anni o dell'alpinista giapponese Keizo Miura che è stato l'uomo più vecchio a salire sul Kilimangiaro e che è sceso con gli sci dalla vetta del Monte Bianco all'età di 99 anni; di questi casi se ne registrano un numero sempre maggiore.

Nell'attuale società il soggetto senior deve venire incoraggiato a mantenersi attivo mentalmente, fisicamente e socialmente. Con un'opportuna preparazione e con i dovuti accorgimenti è possibile frequentare il mondo della montagna in ogni età della vita, vivendo tale esperienza in modo adeguato, e in piena consapevolezza traendo tutti i possibili benefici.

Per praticare l'attività fisica in montagna un senior deve però conoscere alcune nozioni di fisiopatologia, i limiti che comportano le malattie di comune riscontro nell'anziano e prestare alcune precauzioni nell'uso dei farmaci.

Cenni di fisiopatologia

Nel soggetto anziano vengono fisiologicamente riportate svariate modificazioni a carico dei vari apparati. Si assiste, per quanto riguarda l'apparato respiratorio, ad un aumento della rigidità della parete toracica, ad una diminuzione delle forze di ritorno elastiche del parenchima polmonare. La capacità vitale diminuisce di 30 ml. all'anno dopo i 30 anni, mentre aumenta il volume residuo. La soglia anaerobica si abbassa con l'età, come pure la risposta ventilatoria all'ipossia (HVR). Nel soggetto anziano aumentano la pressione arteriosa polmonare e la resistenza vascolare polmonare. Con l'attività fisica, a livello dell'apparato respiratorio, si attuano un aumento della ventilazione polmonare, una diminuzione del volume residuo, un aumento della diffusione dei gas, ed un incremento della circolazione del circolo polmonare.

A 70 anni la portata cardiaca si riduce del 20-30%. La massa cardiaca aumenta, la contrattilità del miocardio diminuisce. La gittata sistolica si riduce, mentre la frequenza cardiaca massima si abbassa. Si verifica una diminuzione della quantità delle fibre miocardiche. Le pareti dei vasi divengono con l'età più rigide ed aumenta la re-

sistenza periferica. Si riduce la frequenza cardiaca massima. Si assiste ad un incremento di durata della sistole ed ad una diminuzione della durata della diastole. A livello dell'apparato cardiocircolatorio una corretta attività fisica è in grado di aumentare la frequenza cardiaca massima, di diminuire lo sforzo massimo, di rendere le pareti vascolari più elastiche e di far diminuire la resistenza periferica e, quindi, la pressione arteriosa; si verificano pure una riduzione del rischio trombotico, un miglioramento della capacità vasodilatante intrinseca coronaria con riduzione della richiesta miocardica di ossigeno, conseguente al miglioramento della VO2 Massimale.

A carico dei muscoli si verifica, nel soggetto anziano, una *sarcopenia* (graduale riduzione delle fibre muscolari). La massa muscolare è pari al 30% in meno a 65 anni (le fibre muscolari di tipo II sono le più penalizzate, mentre rimangono conservate quelle di tipo I). Irrigidimenti ed ipotrofia vengono segnalati a carico dei muscoli. La contrazione e la forza del muscolo diminuiscono. A livello dell'apparato locomotore si assiste ad una perdita di funzionalità dell'articolazione del ginocchio e di quella coxo-femorale. Al di sopra dei 35 anni si verifica una graduale perdita di tessuto muscolare di circa l'1% per anno; pure la mineralizzazione delle ossa diminuisce. L'attività fisica promuove la mobilità del complesso osteo-articolare, riduce la diminuzione della perdita di proteine contrattili a livello delle fibre muscolari; con il conseguente incremento della vascolarizzazione si nota una diminuzione della perdita di massa ossea. Con il passare degli anni compaiono delle modificazioni morfologiche anche a livello del sistema nervoso che comportano alterazioni funzionali, con conseguenti modificazioni sia intellettive che sensoriali. Tra i 30 ed i 75 anni il cervello perde circa 10% del peso e fino al 20% dei vasi sanguigni.

L'attività fisica in montagna può contribuire alla cura e alla riabilitazione di numerose malattie con il recupero dell'efficienza fisica e di benessere psicologico migliorando la qualità di vita

Si ottengono migliori risultati a praticare l'attività che più si preferisce specie se esercitata già prima della comparsa della malattia



Commissione Medica Interregionale V.F.G.

Figura 16 – Fonte Commissione Medica Interregionale Veneto - Friuli Venezia Giulia

Nei soggetti anziani si verificano disturbi del sensorio, ed alterazioni a carico della termoregolazione. Importante, perciò, un adeguato abbigliamento per difendersi dall'ipotermia. Nell'anziano sono segnalati diminuzione della coordinazione, della capacità visiva, ed indebolimento della memoria. Pure si riduce la velocità con la quale le fibre nervose conducono lo stimolo; ciò è dovuto ad una progressiva perdita di mielina. L'attività fisica produce alcuni effetti benefici tra i quali un aumento dei meccanismi di associazione interneuronale, una maggiore integrazione delle percezioni sensitive ed un potenziamento dei sistemi recettoriali alternativi. Aumenta la presbiopia (capacità di vedere da vicino), si riducono la capacità visiva crepuscolare e notturna nonché la capacità discriminativa dei soggetti in movimento; minore è la capacità di accomodazione da parte dell'occhio. La pupilla diminuisce di dimensione nell'anziano, la pressione intraoculare può aumentare, e si può verificare una degenerazione maculare. Anche l'udito diminuisce a causa di un processo di sclerosi della membrana del timpano e di una maggiore rigidità degli ossicini (martello, incudine, staffa).

Nel corso dell'invecchiamento si assiste ad una diminuzione della velocità di filtrazione glomerulare e del flusso ematico a livello renale; la capacità di concentrare l'urina pure diminuisce con l'avanzare dell'età. La pelle del soggetto anziano è più sottile, più atrofica a seguito della perdita di collagene, con conseguente perdita di elasticità. Particolare attenzione deve essere posta nei confronti delle radiazioni solari; la pelle del soggetto "senior" è, infatti, più soggetta a patologie di tipo neoplastico o di tipo infiammatorio. Il sistema immunitario è più vulnerabile. Particolare attenzione va rivolta, in tal senso, agli stress ambientali ed agli agenti infettivi. Anche il sistema endocrino si dimostra più debole in età avanzata.

Attività fisica e allenamento

La capacità di un soggetto anziano ad andare in quota dipende più da un grado individuale di forma fisica, piuttosto che dall'età. Il "senior" risulta in un certo senso avvantaggiato in montagna, se bene allenato, dal momento che può dedicare molto del suo tempo all'allenamento, curando in modo adeguato la propria forma fisica, godendo di una particolare condizione favorevole che il soggetto giovane non sempre riesce a raggiungere. In generale la capacità di trasportare carichi in quota diminuisce nel "senior".

Si assiste ad una diminuzione della resistenza fisica e del metabolismo basale. La VO2 Max si riduce con l'età ad una velocità pari allo 0,5-1% per anno. Dopo i 30 anni molti organi perdono ogni anno l'1% della loro funzione. È necessaria nell'anziano un'attività fisica che stimoli e migliori lo stato di salute sia da un punto di vista fisico che psichico. L'attività fisica in montagna richiede un relativo alto grado di forma fisica, la cui diminuzione può comportare l'aumento del rischio di incidenti o di morte in montagna.

Uno studio effettuato in Austria ha, infatti, rilevato una maggiore incidenza di incidenti in montagna tra gli anziani, soprattutto nei maschi. Il soggetto anziano con età superiore ai 65 anni risponde in modo meno favorevole ad un trauma; un'età superiore a 55 anni si dimostra più associata ad una prognosi peggiore rispetto ad ogni meccanismo di danno. Un esercizio fisico adeguato è in grado di prevenire molte cadute negli anziani.

Un allenamento adeguato e ragionevole è in grado di mantenere una buona forma fisica, in base alle esigenze ed allo stato di salute del soggetto. Occorre effettuare un'attività fisica con moderata intensità, con regolarità e gradualità. Va bene effettuare escursioni di 2,5-5 ore al giorno, controllando la frequenza cardiaca e la SO2 (diminuisce con l'età), due parametri molto sensibili per valutare lo stato di acclimatazione, nonché l'intensità e la durata dell'esercizio fisico in quota. Nell'anziano si consiglia un'attività fisica pari a 30 minuti di cammino al giorno per cinque giorni alla settimana, o 10 minuti tre volte al giorno per cinque giorni alla settimana; a tal fine sarebbe opportuno concepire la camminata come una vera e propria terapia attiva.



Tipologia dell'attività fisica



Certamente una attività fisica intensa e svolta con regolarità (>3000 Kcal./sett.) porterebbe notevoli benefici agli apparati cardiovascolare e respiratorio, ma può essere difficile da mantenere.

Al contrario una attività fisica o sportiva praticata con moderata intensità, regolarità nel tempo, gradualità per consentire l'adattamento, risulta più accettabile perché è più conforme al ritmo di vita quotidiano e viene esercitata con maggior facilità nel tempo.

Commissione Medica Interregionale V.F.G.

Figura 17 – Fonte Commissione Medica Interregionale Veneto - Friuli Venezia Giulia

L'attività fisica svolta dall'anziano in montagna deve essere sicuramente favorita ad una quota che non superi i 1600 m; per quote più elevate andranno valutati attentamente lo stato di fisico di ogni soggetto, le eventuali malattie preesistenti, e l'adeguato stato di allenamento. Correre fa bene al corpo ed allo spirito; si è infatti scoperto che il cervello nel corso della corsa e subito dopo è in grado di produrre una grande quantità di endorfine, sostanze dotate di un effetto benefico sull'organismo. Migliorando la propria forma fisica si diminuisce in modo notevole il rischio di mortalità. I soggetti allenati dal punto di vista fisico, sia obesi che no, vanno incontro ad un minor rischio di mortalità. Molta importanza ricopre un'adeguata fase di riscaldamento prima dell'esercizio fisico.

Si consiglia di utilizzare calzature adeguate e di servirsi dei bastoncini telescopici, al fine di evitare un sovraccarico a livello delle articolazioni e per ottenere una maggiore stabilità nei movimenti. È raccomandato fare stretching prima e dopo l'esercizio fisico, in particolare nel caso dell'arrampicata. Il rischio a carico di patologie dell'apparato locomotore è infatti più elevato nel soggetto anziano. È facile che si instaurino fenomeni di osteoporosi a livello osseo, conseguente a perdita di calcio a livello delle varie ossa; si verificano, talvolta, perdita di elasticità da parte del tessuto connettivo e diminuita viscosità a livello del liquido sinoviale contenuto all'interno del-

le varie articolazioni. È determinante mantenere una certa continuità nella pratica dell'attività fisica in montagna. Importanti costanza, determinazione e motivazione.

L'abbassamento della pressione atmosferica e l'aumento dell'umidità possono avere un effetto negativo sulle patologie infiammatorie o degenerative delle articolazioni. Nel soggetto anziano non bene allenato, è opportuno, nel corso dell'allenamento, non superare il 75-80% della frequenza cardiaca massima. La pratica dell'escursionismo, dello sci di fondo e dello sci alpinismo si rivelano adatte ad un soggetto anziano sano.

Altitudini comprese tra 1000 e 2000 metri sono le più indicate, in genere, per gli anziani. I tempi di percorrenza consigliati per ogni 200 m di dislivello sono di un'ora nel corso della prima senescenza e di un'ora e un quarto nella seconda senescenza. Il massimo dislivello che viene consigliato per tutti è di 500-600 metri. Ricordarsi di usare il buon senso per i singoli, ma in particolar modo il buon senso del responsabile.



Considerazioni conclusive

- 1 - MANTENERE IL "PESO FORMA"
- 2 - PASTA E ZUCCHERI "COMPLESSI" MEGLIO DEGLI ZUCCHERI "SEMPLICI"
- 3 - PIU' VERDURA E LEGUMI
- 4 - PREFERIRE AI GRASSI SOLIDI, GLI OLI VEGETALI, RICCHI DI GRASSI INSATURI
- 5 - RIDURRE SENSIBILMENTE L'ALCOOL
- 6 - AUMENTARE IL CONSUMO DI PESCE
- 7 - FARE ATTIVITA' FISICA



Utili consigli sul comportamento alimentare (Proudfit e Robinson):

- Qualcosa di caldo ad ogni pasto;
- Una tazza di brodo ad ogni pasto stimola l'appetito e facilita la digestione;
- Quattro o cinque piccoli pasti, invece di tre pesanti, favoriscono una completa digestione;
- Quando il pasto della sera è più leggero, il sonno è meno disturbato;
- Un bicchiere di latte caldo prima di coricarsi facilita il sonno.

Commissione Medica Interregionale V.F.G.

Figura 18 – *Fonte Commissione Medica Interregionale Veneto - Friuli Venezia Giulia*

Alimentazione

L'alimentazione deve essere controllata e corretta e deve curare, in particolare, l'apporto proteico. Nei soggetti anziani si riscontra, talvolta, un'atrofia della mucosa dell'apparato gastroenterico; il flusso salivare diminuisce, la secrezione gastrica di acido cloridrico pure si riduce, la funzionalità epatica si riduce ed anche la peristalsi è meno attiva. Ecco perché va posta molta attenzione allo stile di vita in questa fase della vita.

Importante, perciò, risulta un'adeguata educazione nutrizionale, curando anche l'idratazione del corpo. Il fabbisogno calorico nel soggetto anziano è minore rispetto ad un soggetto giovane. La massa magra tende a diminuire nella terza età e viene sostituita dalla massa adiposa. È opportuna un'accurata scelta dei vari nutrienti, curando quantità e qualità dell'ingestione di cibo ai fini di una giusta conservazione dell'equilibrio biologico. Un'eccessiva o scorretta ingestione di cibo può portare ad un eccessivo accumulo di tossine pericolose per l'organismo provocando uno stato di stress a livello degli organi deputati alla digestione.

Va sottolineato che le cattive abitudini alimentari possono causare danni all'organismo, tra i quali disturbi cardiaci, ipertensione arteriosa, diabete mellito, malattie vascolari, cancro. Utile mangiare lentamente, mantenendo una certa dieta e rispettando gli orari; è meglio fare quattro o cinque piccoli pasti al giorno piuttosto che tre più pesanti per favorire la digestione. Si deve cercare di mantenere il proprio "peso forma". La pasta e gli zuccheri complessi vanno preferiti agli zuccheri semplici. Si consiglia di preferire gli olii vegetali, ricchi di grassi insaturi rispetto ai grassi solidi e privilegiare il consumo di pesce.

Le conseguenze di un'errata alimentazione possono essere molto gravi. Ci sono le cosiddette "regole gerontologiche" di nutrizione: la percentuale dei nutrienti deve essere per l'80% del peso costituita da cibi alcalogeni: frutta e verdure fresche, crude e cotte, biologiche, frutta secca ed essiccata; il 20%, invece, deve essere costituita da cibi acidogeni quali carni, formaggi, paste alimentari e zuccheri. I cibi alcalogeni vanno distribuiti in 4-5 assunzioni al giorno. Si deve bere molta acqua ed evitare, se possibile, il consumo di farmaci da banco. Va ridotto il consumo di alcolici e cibi salati ed evitata un'eccessiva cottura dei cibi. Val la pena ricordare che due terzi del-

le persone negli Stati Uniti sono in una situazione di sovrappeso, e il 30% è affetto da obesità. Un controllo accurato del peso corporeo fa diminuire morbidità e mortalità, con conseguente calo delle spese sanitarie.

Alcuni suggerimenti importanti sul corretto stile di vita

Nei soggetti che si trovano in età avanzata, l'astensione dal fumo ricopre una significativa importanza, favorendo una maggiore efficienza fisica. La riduzione del consumo di alcolici è pure in grado di migliorare lo stato di forma fisica. Nell'anziano che assume farmaci e che va in montagna deve essere rivista la posologia dei farmaci stessi, tenendo conto dell'altitudine e dello sforzo fisico (es. insulina, farmaci antiipertensivi, ecc.). L'uso del buon senso è fondamentale, rifuggendo da ogni forma di eccesso o di fanatismo. Mai da soli in montagna, soprattutto se anziani! I principali rischi cui si può esporre un soggetto anziano sono ritenersi ancora giovane, voler competere con chi è più veloce, e incitare gli altri a "prove di bravura".

I soccorritori dovrebbero essere ben preparati nel prestare le prime cure ai "trekkers" anziani. È bene effettuare, annualmente, un "check up" medico-sportivo, sottoponendosi ad un test da sforzo, ad un'accurata visita medica, ad esami ematochimici e ad una spirometria. Importante è valutare la presenza di patologie croniche pre-esistenti, in grado di condizionare e di modificare determinate prestazioni fisiche in quota.



Foto 12 – 2° Raduno Abruzzo Lazio Umbria, 6/6/2012
Messaggio di augurio di Nonna Nuna, classe 1920, Gruppo Seniores CAI Rieti
(Fernando Srinati, archivio Gruppo Seniores CAI Rieti)

Patologie Croniche

In generale, al socio senior che desidera frequentare attivamente la montagna si consiglia di sottoporsi periodicamente a visita medica di controllo.

In particolare, per i soggetti affetti da patologie croniche è fondamentale una preventiva attenta valutazione specialistica; questo per verificare la possibilità di svolgere la propria attività fisica in quota, per conoscere le precauzioni da adottare e per adeguare all'ambiente in quota la posologia degli eventuali farmaci di proprio uso continuativo.

Cardiopatie. Sono da considerare controindicazioni assolute per un soggiorno anche a quote medie la presenza di infarto miocardico recente (meno di 4 settimane), l'angina instabile, lo scompenso cardiaco congestizio, forme gravi di valvulopatia od ostruzione all'efflusso ventricolare, aritmie ventricolari di grado elevato, cardiopa-

tie congenite cianogene, o con ipertensione polmonare, l'arteriopatia periferica sintomatica e l'ipertensione arteriosa mal controllata.

Per le altre condizioni è da intendere non controindicata la frequentazione della montagna sotto i 1600 m mentre per quote superiori e comunque inferiori a 3000 m occorrono alcune avvertenze. Prima di salire in quota eseguire un'accurata valutazione clinico-funzionale per stabilire il grado di severità della malattia, il livello di compromissione funzionale, il rischio di possibili complicanze e l'adeguatezza della terapia.

Durante i primi giorni di soggiorno in quota, finché si svolgono le prime fasi del processo di acclimatazione, limitare l'attività fisica. Evitare passaggi particolarmente esposti e vie attrezzate che richiedono un elevato impegno muscolare di tipo isometrico e rappresentano un intenso stimolo emotivo.

Cominciare lo sforzo lentamente e aumentarlo gradualmente; non interrompere mai bruscamente.

Non fare sforzi importanti subito dopo mangiato. Attendere almeno due ore anche dopo un pasto leggero.

Ridurre l'entità dello sforzo ed eventualmente evitare l'attività fisica in condizioni climatiche sfavorevoli (giornate molto fredde e ventose o molto calde e umide). Prestare attenzione agli eventuali disturbi che insorgono durante lo sforzo o subito dopo (dolori al torace, sensazione di mancanza d'aria, vertigini, affaticamento eccessivo) ed eventualmente contattare il medico. Fare attività fisica solo quando si è in buone condizioni generali.

Si ricorda che l'attività fisica aerobica è consigliata anche nello scompenso cardiaco cronico stabilizzato.

Ipertensione arteriosa. Ad una quota medio-alta la pressione arteriosa aumenta nel corso della prima settimana di permanenza con successiva tendenza a ritornare ai valori normali; l'attività fisica di tipo continuativo riduce i valori pressori causa una vasodilatazione a livello dei muscoli; Il freddo fa aumentare la pressione arteriosa. I soggetti ipertesi possono soggiornare in montagna fino a 3000 metri; tuttavia devono essere in buon controllo terapeutico, misurare frequentemente la pressione arteriosa nella prima settimana, sapere apportare aggiustamenti terapeutici e gestire un eventuale e marcato rialzo della pressione nonché riconoscere l'urgenza ipertensiva. Non meno importante è applicare in modo corretto le norme igienico-dietetiche, facendo attenzione all'esposizione al freddo intenso che creando vasocostrizione prolungata aumenta la pressione arteriosa.

Malattie respiratorie. L'attività sportiva sopra i 1600 m è sconsigliata in caso di enfisema polmonare e malattie bollose, pneumotorace recente, malattie alveolo-interstiziali con alterata diffusione alveolo-capillare (polmoniti croniche non infettive, bronchioliti obliteranti, fibrosi).

I pazienti con ostruzione lieve-moderata possono trarre vantaggio dalla ridotta densità dell'aria e se non sono ipossiemici (bassi valori di ossigenazione a livello del sangue) possono recarsi in media quota. In presenza di bronchite cronica severa l'esposizione all'ipossia può essere pericolosa mentre è assolutamente sconsigliato il raggiungimento di quote superiori a 3000 mt. Dovendo soggiornare a quote inferiori comunque è bene avere in dotazione dell'ossigeno in forma gassosa. Il rischio di edema polmonare è aumentato per cui i soggetti con bronchite cronica devono sapere riconoscerne i sintomi

Diabete mellito tipo 2. Il diabete mellito T2 è presente in buona percentuale nei soggetti anziani. L'attività fisica non è controindicata anche a quote elevate seppure occorre che l'individuo sia a conoscenza dell'eventualità della presenza di complicanze e del grado da esse raggiunto, come per esempio conoscere se al diabete sia associata la microangiopatia o la retinopatia. L'esposizione prolungata ai raggi UV a cui ci si sottopone in montagna possono accelerare i processi degenerativi a carico della retina. L'esercizio consigliato è quello aerobico e se non strenuo non sono necessarie modifiche della terapia. Va misurata spesso la glicemia, controllando la dieta e modificando, se necessario, la terapia in atto. È bene disporre sempre di glucosio a rapido assorbimento in caso di calo della glicemia e idratarsi in modo corretto. Si porta a conoscenza che l'attività aerobica (continuativa) negli individui con ridotta tolleranza glucidica previene l'insorgenza del diabete conclamato. A quote elevate e con freddo intenso la misurazione della glicemia con il reflattometro può risultare alterata.

Sarcopenia. Una condizione comune nell'anziano risulta la sarcopenia, in particolare la diminuzione delle fibre muscolari con perdita della forza e della velocità di contrazione. La riduzione della forza tra la quarta e quinta decade è stimata intorno al 15% per decade mentre oltre i 70 anni è del 30%. L'attività fisica contrasta questo declino. La valutazione del grado della sarcopenia è importante in quanto il deficit di forza si può tradurre in precario controllo dell'equilibrio con maggiore rischio di cadute su sentieri impervi.

Osteoporosi. L'esercizio fisico per mezzo della tensione e della pressione operate dalle masse muscolari sullo scheletro, mantiene il tessuto osseo ad un livello di efficienza ottimale, la sedentarietà e l'immobilizzazione ne determinano un impoverimento sia qualitativo, cioè in termini di struttura, che quantitativo cioè di massa ossea. Prolungati soggiorni in zone a bassa pressione atmosferica associati ad una dieta povera di calcio possono accentuare l'osteoporosi.

Epilessia. Vi sono anziani che sono andati incontro ad una crisi comiziale da ricondurre per esempio ad un'ischemia cerebrale. In quota possono comparire degli squilibri rispetto alle condizioni presenti a livello del mare ed il rischio di convulsioni aumenta.

Arteriopatia periferiche. La presenza anche di una moderata arteriopatia pone l'individuo anziano a maggiore rischio di congelamenti, accentuato dalla costante presenza di trombofilia (facilità nella formazione di trombi) evidenziata in alta quota. È buona norma assumere l'aspirina a basso dosaggio (100 mg al dì). Comune nelle

donne è il fenomeno di Raynaud, scatenato dall'ipossia ma che rende la persona più suscettibile al congelamento delle estremità. In questo fenomeno si osserva una o più dita (mai il pollice) passare in breve dal pallore intenso alla cianosi e poi a una colorazione rosso vivo associato a impaccio dei movimenti delle dita interessate. In questi casi si consiglia di massaggiare con pazienza le dita e di proteggerle dal freddo. Per la prevenzione non bere sostanze eccitanti come caffè o the e non fumare, evitare il contatto con corpi freddi e fare attenzione alla privazione del sonno.

Malattie della pelle. Nell'ambito dei seniores diventa fondamentale la protezione della pelle. Essendo la cute più sottile, fragile, secca e depigmentata la stessa è più sensibile ai raggi UV e quindi agli effetti nocivi da prolungata esposizione. Non va dimenticato che nell'anziano è frequente il riscontro di dermatiti, quali il lichen simplex ovvero la cheratosi attinica, che possono evolvere, a seguito dell'irraggiamento da raggi UV, verso una lesione francamente cancerosa.

Anemia. È un'altra patologia spesso di tipo cronico che richiede una certa attenzione per chi va in montagna, specie nei soggetti anziani. Nei soggetti anemici cala la tolleranza allo sforzo, ed aumenta la suscettibilità al male acuto di montagna. I portatori di anemia devono venire valutati in modo attento, non in tutti i tipi di anemia è consentito esercizio fisico in quota.

Uso dei farmaci in quota

Nel soggetto anziano è piuttosto frequente l'assunzione di una terapia farmacologica continuativa, per cui conviene conoscere le caratteristiche che possono influenzare in modo significativo la risposta dell'organismo all'esposizione all'ipossia. Vengono presi in analisi alcuni farmaci di comune impiego, tuttavia solo un esperto può suggerire la condotta da tenere essendo la risposta alla terapia del tutto individuale.

In particolare, per i soggetti che sono in terapia con antiaritmici, immunosoppressori, neurolettici, antidepressivi "maggiori" o chemioterapici prima di esercitare attività fisica in montagna diventa fondamentale la consultazione medica.

Beta-bloccanti. Farmaci fondamentali nella gestione della cardiopatia ischemica, diminuiscono la frequenza sinusale e la forza di contrazione cardiaca e quindi della gittata cardiaca. È noto che in quota per ridurre la possibilità di andare incontro al mal di montagna è necessario compensare l'ipossia con l'aumento della frequenza dei battiti e della gittata mentre se siamo di fronte ad un soggetto in terapia con un beta-bloccante la compensazione può risultare deficitaria. Inoltre possono alterare la risposta al freddo e contribuire a peggiorare un quadro di arteriopatia periferica. Occorre fare attenzione all'ipoglicemia in quanto mascherano i sintomi e prolungano la durata della stessa inibendo la gluconeogenesi. Sul sistema nervoso centrale possono favorire l'insorgenza di allucinazioni e incubi notturni e nei confronti dell'apparato respiratorio, avendo un'azione di broncocostrizione, accentuano la gravità di un attacco di asma.

Diuretici. Nella popolazione anziana è frequente l'impiego del diuretico talora assunto in un'unica compressa in associazione con un farmaco antiipertensivo. In quota vi è una tendenza alla disidratazione per cui occorre sapere bilanciare bene il dosaggio in rapporto all'assunzione e dispersione dei liquidi. I diuretici di più comune impiego sono la furosemide e l'idroclorotiazide che avendo un meccanismo d'azione differente richiedono alcune attenzioni.

La furosemide favorisce la deplezione di potassio e di sodio con comparsa di crampi muscolari. Determina iperglicemia contribuendo a un controllo difficoltoso del diabete. Essendo la sua azione potente può facilmente ridurre in modo drastico il volume plasmatico. Questo effetto risulta meno evidente nei soggetti che utilizzano l'idroclorotiazide. Tale diuretico favorisce l'iperuricemia e quindi gli attacchi di gotta, la comparsa di anoressia e disturbi gastrici e la depressione psichica. Questo effetto non è da sottovalutare perché sappiamo bene quanto è importante conservare l'integrità psichica in quota.

L'acetazolamide (p.e. Diamox) viene utilizzata nella prevenzione del mal di montagna. È controindicata nei soggetti con calcoli renali e in coloro che sono allergici ai sulfamidici.

Anticoagulanti orali. Il rischio di emorragie anche per traumi modesti è elevato. In altissima quota possono comparire emorragie retiniche spontanee di notevole entità. Durante un trekking la variazione dell'alimentazione rispetto alle proprie abitudini compromette il controllo dell'azione del farmaco richiedendo un adeguamento della posologia. Per tale motivo si consiglia la dotazione dell'apparecchio portatile che misura il valore del PT (INR) su sangue capillare.

Digitale. Utilizzata per esempio nei soggetti con fibrillazione atriale è un farmaco che controlla la frequenza cardiaca e impedisce la tachicardia riducendo la compensazione all'ipossia. Effetto che viene contrastato dalla capacità della digitale di aumentare la gittata cardiaca. Risente molto della funzionalità renale per cui in caso di disidratazione vi è il potenziale rischio di sovradosaggio con effetti collaterali severi, quali spiccata bradicardia, nausea ed emesi, confusione mentale o cefalea: sintomi che possono essere interpretati come mal di montagna.

Antinfiammatori non steroidei (FANS). Utilizzati a ragione per contrastare i sintomi del mal di montagna vi è tuttavia un abuso nel loro impiego per ridurre la sintomatologia dolorosa in presenza di artrosi. Sono farmaci che possono comportare l'insorgenza di edemi periferici creando difficoltà a porre diagnosi differenziale con l'e-

dema cutaneo che insorge in alta quota, per esempio quello palpebrale. Inoltre tendono a favorire il rialzo della pressione arteriosa, evento questo già presente durante l'esposizione a quote elevate.

Analgesici stupefacenti. Non è raro osservare soggetti anziani che ricorrono, dietro consiglio medico, all'utilizzo di cerotti medicati con rilascio di sostanze di derivati oppiacei con la conseguente possibilità a continuare la pratica attività fisica. Per tali soggetti non si pongono controindicazioni alla frequentazione della montagna salvo vi sia la presenza di patologie croniche che rientrano nelle controindicazioni assolute. Tuttavia è bene sapere che avendo un'azione sui centri respiratori e sulla frequenza respiratoria, una depressione della sensibilità dei barocettori e del seno carotideo, prima di recarsi a quote superiori a 1800 m è preferibile consultare un esperto in medicina di montagna.

Antistaminici. Gli effetti collaterali più frequenti che possono influenzare negativamente l'attività fisica in montagna sono da ricondurre alle azioni sul sistema nervoso in quanto possono indurre sonnolenza, depressione, atassia (sbandamento nella camminata! Pericoloso in ambiente a rischio) e talora cefalea, rendendo anche in questo caso difficile la diagnosi differenziale con il mal acuto di montagna. È sconsigliato l'utilizzo di creme per uso topico a base di antistaminico in alta quota, in cui vi è scarsa protezione dai raggi UV, per la possibile insorgenza di dermatite.

Benzodiazepine. Diffusamente utilizzati in terza età per l'effetto ipnoinducendo o come ansiolitici. Per gli effetti negativi sul centro del respiro è preferibile non utilizzarli o comunque va ridotta la dose. L'assunzione di tali farmaci riducendo la concentrazione e l'attenzione pone l'individuo a rischio su sentieri difficili come per esempio quelli con esposizione sul vuoto.

Ipoglicemizzanti orali. Non vi sono particolari effetti collaterali che possono insorgere durante l'esposizione all'ipossia. Occorre sapere che la metformina, indipendentemente dall'attività fisica, può dare nausea e inappetenza, come anche diarrea o accumulo di acido lattico.

Gastroprotettori. I farmaci che inibiscono la pompa protonica possono favorire le enterite infettive, una evenienza non rara nei trekking in zone remote.

LA RESPONSABILITÀ NELL'ACCOMPAGNAMENTO IN MONTAGNA

In una pagina condensiamo il contributo di un esperto in materia di Responsabilità relative all'Accompagnamento in montagna²⁶. Ci riferiamo a Vincenzo Torti, attuale Vice Presidente Generale del CAI, per la prolungata esperienza del suo Studio Legale nel seguire strascichi civilistici di Escursioni CAI, nelle casistiche più svariate.

"Agli operatori volontari del Sodalizio" Torti in estrema sintesi rivolge un invito alla consapevolezza. "Pur nella gratuità del loro spesso non facile impegno", a determinate condizioni la assunzione di una posizione di garanzia, rispetto al legittimo affidamento da parte di soggetti accompagnati, costituisce "fonte di Responsabilità Civile a vario titolo". È del resto "normale quotidianità" trovarsi in situazioni in cui ci è chiesto di prestare attenzione, prudenza e capacità; in assenza delle quali si deve rendere conto di un eventuale non corretto operato, con forme di sanzione che, dalla disapprovazione, possono arrivare alla perdita di stima, a condanne in sede civile (risarcimento del danno), o penale (pene pecuniarie o detentive).

Due sono i concetti in base ai quali si definisce la responsabilità di chi accompagna un'escursione: l'*Accompagnamento* e l'*Affidamento*.

- **Accompagnamento:** è l'attività con la quale
 - un soggetto (Accompagnatore), per professione, spirito associazionistico, amicizia o cortesia,
 - si unisce ad una o più persone (Accompagnati),
 - accettando in modo espresso o tacito di offrir loro collaborazione e protezione, in misura rispondente a capacità e conoscenze certificate o a livello medio,
 - al fine di consentire o favorire lo svolgimento dell'escursione.

Da questa definizione consegue che:

- l'accompagnatore ha un potere direttivo cui corrisponde la subordinazione degli accompagnati;
 - l'accompagnamento limita l'assunzione di rischio da parte degli accompagnati in misura rapportata al livello di affidamento che si determina in ragione del grado di qualificazione dell'accompagnatore e delle capacità dell'accompagnato;
 - l'accompagnamento determina una proporzionale responsabilità dell'accompagnatore, ove ne sussistano le condizioni previste dall'ordinamento.
- **Affidamento:** il concetto giuridico coincide con il significato corrente del termine; fare affidamento significa far conto sull'attenzione, capacità e garanzia fornita da altri, rimettersi all'altrui protezione. In un'uscita organizzata l'accompagnato si affida, fa conto sulle capacità di un altro soggetto per affrontare le difficoltà dell'uscita, avvalendosi dell'esperienza e delle conoscenze tecniche dell'accompagnatore.

Da questa definizione consegue che:

- l'affidamento comporta una riduzione del rischio accettato dall'accompagnato che fa affidamento sulla competenza dell'accompagnatore;
- la riduzione del rischio accettato dall'accompagnato è proporzionale al grado di affidamento (altrimenti definibile affidabilità) che può essere riposto nel tipo di accompagnatore prescelto;
- il livello di assistenza o di protezione che ci si può attendere da un accompagnatore è quello medio riferibile alla professione (se guida) o al titolo/qualifica (se attestata) o all'escursionista di media levatura;
- l'affidamento determina il dovere di subordinazione al ruolo direttivo dell'Accompagnatore.

Da quanto sopra esposto deriva che due sono le responsabilità tra le quali è necessario distinguere:

- quella del Direttore Escursione, il quale apponendo sulla locandina il suo nome sotto la proposta di un'escursione, accetta la responsabilità di *accompagnamento del gruppo*;
- e quella di *coordinamento logistico dell'escursione*, di solito una funzione accessoria a quella del Direttore Escursione che non implica l'accompagnamento: da chi si impegna a pianificare e prenotare mezzi di trasporto o luoghi di sosta o ristoro, a chi raccoglie iscrizioni e quote relative, a chi distribuisce materiale illustrativo dell'escursione.

In sostanza Torti annuncia il declino del termine generico e onnicomprensivo di "capogita", e questo "per evitare erronee aspettative dei partecipanti che portino a contrapposte interpretazioni.

È necessario chiarire ai partecipanti come si pongono il "capogita" e i suoi eventuali aiutanti: con la qualifica di **Accompagnatore**, per chi (il Direttore Escursione) assuma la funzione di accompagnamento; con la qualifica di **Coordinatore logistico**, per chi si presti a un compito in cui manchi la funzione di accompagnamento; o beninteso, con la doppia qualifica di **"Accompagnatore-Coordinatore"** nei casi in cui le due responsabilità fossero in capo alla stessa persona.

²⁶ Vedi il testo completo in "Accompagnatore e Coordinatore Logistico: funzioni e responsabilità", a cura di V. Torti (pagg. 49-52 di "Esperienze CAI Lombardia – Il Quaderno dei Seniores", Bibliografia 3.

Due le conclusioni tratte da Torti: la prima per un contesto in cui serva effettivamente un Accompagnamento escursionistico. In tale contesto la responsabilità di Accompagnatore è del **Direttore Escursione**, al quale serve una “Tabella della consapevolezza dell’Accompagnatore”, riportata in Appendice F, così come è stata raccolta ancora dal suo intervento al 1° Convegno dei Seniores di CAI Lombardia (vedi Bibliografia 4). Naturale che i medesimi canoni andranno rispettati anche da parte degli aiutanti scelti dal Direttore Escursione per la conduzione della stessa (p.e. aprifila e chiudifila).

Ma ci sono contesti di escursioni in cui può servire solo un Coordinamento logistico. Al solo *Coordinatore logistico* “non potranno ascrivere eventuali accadimenti connessi allo svolgimento dell’escursione, che si intende praticata da soggetti comunque in grado di gestirla in modo autonomo, ancorché sulla base delle indicazioni, che devono essere esatte, fornite dal Coordinatore ai partecipanti sia nella fase delle iscrizioni, che in quella della corretta documentazione circa le caratteristiche dell’escursione e la descrizione del percorso.” In questo caso, “a tutela del rispetto del possibile affidamento degli escursionisti”, naturalmente costituisce onere il comunicare con chiarezza che l’escursione non è accompagnata, e costituisce solo attività coordinata. Si suggerisce in questo caso la raccolta di una “Dichiarazione” firmata dai Partecipanti di *consenso informato* (vedi [Facsimile](#) in Appendice G – Dichiarazione di esclusione di rapporto di accompagnamento), avvertendo che ne è comunque improponibile uno scopo di preventiva liberatoria da eventuali responsabilità (la tutela della incolumità personale non è suscettibile di esonero preventivo). Il consenso informato registra piuttosto quanto il Coordinatore mette a disposizione degli escursionisti; e dai partecipanti evidenzia la assunzione dei rischi oggettivi, la gestione in autonomia dell’escursione, il possesso dichiarato dei requisiti ed idoneità, la percezione di non necessitare di quella integrazione di capacità e conoscenze che costituiscono, invece, la ragion d’essere dell’accompagnamento.



Foto 13 – Trekking in Austria 2011, Gruppo Seniores CAI Carrara
(archivio Gruppo Seniores CAI Carrara)

L'ASPETTO ASSICURATIVO

Riportiamo le condizioni assicurative negoziate dal CAI²⁷ per le tre casistiche di Infortunio, Soccorso Alpino e Responsabilità Civile, che sono applicabili ai vari attori delle Escursioni di Gruppi Seniores:

- a tutti per Infortunio, Soccorso Alpino e Responsabilità civile (identificando, dove ricorrono, distinzioni tra coperture per Soci CAI e non Soci CAI);
- in particolare agli Istruttori (Titolati)²⁸ e Aiuto istruttori (Sezionali)²⁹ per Infortunio e Responsabilità civile, identificando le integrazioni alle condizioni base.

Non sono state descritte le altre due coperture assicurative offerte dal CAI ai propri soci:

- Polizza Soccorso per Spedizioni Extraeuropee
- Polizza di tutela legale

perché ritenute di minore interesse per i soci seniores. Come per tutte le altre, le due polizze in oggetto sono visionabili visitando il sito www.cai.it.

Di seguito una Tabella orientativa su come la varie coperture assicurative si applicano ai vari attori (Sintesi delle coperture assicurative), seguita da Tabelle di approfondimento, per le diverse tipologie di assicurazioni applicabili:

- Polizze Infortuni per con note specifiche per Titolati, Sezionali e il caso particolare dei non Soci
- Polizze Responsabilità Civile verso Terzi (RCT), con note specifiche per Titolati e Sezionali
- Polizza Soccorso Alpino, Condizioni base per tutti i Soci CAI, con nota specifica per i non Soci

Sintesi delle coperture assicurative

	SOCI CAI						NON SOCI
	Semplici		Titolati		Sezionali		
	Attività sociale	Attività personale	Attività sociale	Attività personale	Attività sociale	Attività personale	
Infortuni soci	Aut (1)		Aut (1)		Aut (1)		A.R.
Infortuni Istruttori			Aut (1)	Aut (1)	A.R.	A.R.	
Soccorso alpino	Aut	Aut	Aut	Aut	Aut	Aut	A.R.
Responsabilità Civile vs terzi (Attività sociale)	Aut		Aut		Aut		Aut
Responsabilità Civile vs terzi (Attività Personale)				Aut		A.R.	

Legenda:

- Aut Copertura assicurativa automatica
- A.R. Copertura assicurativa a richiesta
- 1 Copertura assicurativa automatica; il socio può scegliere la Combinazione (A o B)

²⁷ Le condizioni esposte sono in vigore per il periodo di seguito indicato per ciascuna polizza, al meglio delle conoscenze degli estensori. Per avere informazioni di maggiore dettaglio (p.e. Massimali, Franchigie, Premi) si può visitare l'apposita sezione del sito del CAI. Dopo la scadenza di polizza indicata è consigliato verificare le condizioni esposte consultando l'Annuario del Settore Escursionismo Senior dell'anno in corso, vedi [Spazio Escursionismo Senior, istruzioni per l'accesso](#)

²⁸ Per Istruttori si intendono tutti i "Titolati" di primo e secondo livello elencati nell'allegato C al Regolamento per gli organi tecnici operativi centrali e territoriali (soci iscritti agli albi dei Titolati gestiti dalla Sede Centrale (p.e. IA e INA, ISA e INSA, IS e INS, AE e ANE, AAG e ANAG, ONC, ...). Nel caso dei GSS significa gli AE-S o gli eventuali AE che accompagnano le Escursioni del Gruppo.

²⁹ Per Aiuto istruttori si intendono i "Sezionali" come definiti dall'art. 34 del Regolamento per gli organi tecnici operativi centrali e territoriali soci iscritti agli albi dei Sezionali gestiti dai Gruppi Regionali (p.e. ASE, ASAG, ...) Nel caso dei GSS significa gli ASE-S o gli eventuali ASE che accompagnano le Escursioni del Gruppo.

Polizza Infortuni
(Anni sociali 2012-2014)

Condizioni base per tutti i Soci, Accompagnatori o Istruttori CAI nelle attività sociali

Natura	La copertura assicurativa prevede l'indennizzo delle somme assicurate a seguito di infortuni occorsi a soci CAI durante le attività sociali.
Garanzie	Indennizzi per: • caso morte; • caso invalidità permanente; • rimborso spese di cura rese necessarie da infortunio.
Attività assicurate	Attività istituzionali organizzate dalle strutture centrali e periferiche del CAI: • attività in ambiente: ○ escursioni, ascensioni di qualsiasi tipo e grado, anche in alta montagna ○ uso di sci, racchette da neve, snowboard, mountain bike; ○ pratica di speleologia, torrentismo, arrampicata in falesie e palestre di roccia; ○ partecipazione a rally o raid di sci alpinismo; ○ attività di alpinismo giovanile; ○ ginnastica presciistica; • attività di servizio (manutenzione sentieri e opere alpine, manutenzione rifugi, ecc.); • partecipazione ad assemblee, congressi, riunioni e consigli direttivi; • partecipazione a corsi in qualità di allievi o di docenti (sia lezioni teoriche sia uscite in ambiente). La garanzia è prestata anche per gli infortuni derivanti da uso di qualsiasi mezzo di trasporto dalla partenza e fino al ritorno in sede o luogo di raduno.
Validità territoriale	Mondo intero.
Esclusioni	La copertura assicurativa non è applicabile: • agli infortuni occorsi a soci volontari del Soccorso Alpino durante le attività coperte dalle specifiche polizze CNSAS; • agli infortuni derivanti dalla guida o uso di aeromobili e mezzi subacquei; dall'abuso e uso di alcolici, psicofarmaci, stupefacenti e allucinogeni; da operazioni chirurgiche, accertamenti e cure mediche non resi necessari da infortunio; da atti dolosi compiuti o tentati dall'Assicurato; • alle persone affette da alcolismo, tossicodipendenza, AIDS e infermità mentali, e cessa con il loro manifestarsi.
Limitazioni	• Per le persone di età superiore a 75 anni la garanzia è operante con le seguenti limitazioni: ○ Morte: il capitale assicurato viene ridotto del 25%; ○ Invalidità permanente: viene applicato uno scoperto del 10%. • Per le persone colpite da apoplezia o infarto o affette da epilessia, emofilia, leucemia, sindrome di Down e altre infermità permanenti giudicabili gravi la garanzia è operante con le seguenti condizioni: ○ sono assicurabili solamente per i massimali della combinazione A; ○ con l'applicazione di uno scoperto del 8%.
Modalità di attivazione	Tutti i soci in regola con il tesseramento sono automaticamente assicurati.
Capitali assicurati	Esistono due diverse combinazioni di coperture: • Combinazione A: costo compreso nella quota associativa; • Combinazione B: ○ prevede il raddoppio dei massimali della Combinazione A A per i casi Morte e Invalidità permanente e un aumento del massimale Combinazione A per Spese di cura; ○ può essere richiesta solamente al momento dell'iscrizione o del rinnovo.

Premio	Il premio per la Combinazione A è compreso nella quota associativa. Per la Combinazione B viene addebitato al Socio un modesto supplemento di premio.
--------	--

Polizza Infortuni - Nota per i Titolati

Attività assicurate	La copertura viene estesa alle attività alpinistiche ed escursionistiche personali, svolte per proprio conto o con gruppi non organizzati dal CAI.
Garanzie	Alle normali garanzie: • caso morte; • caso invalidità permanente; • rimborso spese di cura rese necessarie da infortunio; si aggiunge l'indennizzo di: • indennità giornaliera per ricovero da infortunio. La garanzia per gli infortuni derivanti da uso di mezzi di trasporto non si applica alle attività personali.
Modalità di attivazione	Tutti i Titolati sono assicurati di diritto con la Combinazione A.
Capitali assicurati	I Titolati possono richiedere, con validità annuale, le coperture relative alla Combinazione B. Relativamente agli indennizzi per morte e invalidità permanente, in caso di infortuni occorsi durante un'attività sociale la copertura dei Titolati è cumulabile con quella dei soci (il Titolato gode di un doppio indennizzo).
Premio	La Combinazione A non comporta addebiti. Il supplemento di premio per la Combinazione B viene assorbito dalla Sede Centrale, con un parziale addebito alla Sezione.

Polizza Infortuni - Nota per i Sezionali

Attività assicurate	Come per i Titolati, la copertura viene estesa alle attività alpinistiche ed escursionistiche personali, svolte per proprio conto o con gruppi non organizzati dal CAI.
Garanzie	Come per i Titolati, alle normali garanzie: • caso morte; • caso invalidità permanente; • rimborso spese di cura rese necessarie da infortunio; si aggiunge l'indennizzo di: • indennità giornaliera per ricovero da infortunio.
Modalità di attivazione	La copertura assicurativa è facoltativa; per la sua attivazione la Sezione deve presentare apposita richiesta anticipata. Il periodo di copertura può essere di 12, 9, 6 o 3 mesi.
Capitali assicurati	Il Sezionale può accedere sia alle coperture della Combinazione A sia a quelle della Combinazione B. Relativamente agli indennizzi per morte e invalidità permanente, in caso di infortuni occorsi durante un'attività sociale la copertura dei Titolati è cumulabile con quella dei soci (il Sezionale gode di un doppio indennizzo).
Premio	Sia per la Combinazione A sia per la Combinazione B il premio viene addebitato alla Sezione, con un parziale contributo da parte della Sede Centrale.

Polizza Infortuni - Nota per i non Soci

Natura	La copertura assicurativa può essere estesa anche ai non soci CAI che partecipano ad attività sociali.
Modalità di attivazione	Per l'attivazione della copertura la Sezione deve inoltrare apposita richiesta anticipata.
Premio	Al non socio viene addebitato, tramite la Sezione, il premio relativo alla Combinazione richiesta.

Polizza Responsabilità civile verso terzi
(Anno sociale 2012)

Condizioni base per tutti i Soci CAI

Natura	La polizza tiene indenne il CAI (strutture centrali e periferiche) e i suoi assicurati di quanto questi siano tenuti a pagare, quali civilmente responsabili ai sensi di legge, a titolo di risarcimento (capitale, interessi e spese) di danni involontariamente cagionati a terzi (soci o non soci), per morte, lesioni personali, e per danneggiamenti a cose e/o animali, in conseguenza di un fatto verificatosi nello svolgimento delle attività istituzionali del CAI. Sono quindi assicurate: • la responsabilità derivante dalla proprietà e/o esercizio di attrezzature, impianti e materiali necessari per lo svolgimento dell'attività (ad esempio corde, piccozze, ramponi, ARTVA, muri di arrampicata, pareti attrezzate, palestre di roccia, ecc.); • la responsabilità personale dei partecipanti e degli addetti allo svolgimento e/o organizzazione dell'attività (ad esempio Direttori dei corsi, Istruttori titolati o meno, Direttori Escursione, Accompagnatori in genere, ecc.); • la proprietà e conduzione dei fabbricati dove si svolge l'attività
Garanzie	Risarcimento per danni causati a terzi, cose o animali.
Attività assicurate	Le attività sociali comprese nella garanzia assicurativa sono tutte quelle organizzate sia dalle strutture centrali sia da quelle territoriali del CAI.
Validità territoriale	Mondo intero.
Esclusioni	La copertura assicurativa non è applicabile: • alle attività aventi carattere agonistico (sono però comprese le gare sociali); • alla propria attività personale (extra ambito CAI).
Modalità di attivazione	Tutti i soci in regola con il tesseramento sono automaticamente assicurati.
Premio	Il premio è totalmente a carico della Sede Centrale. La copertura assicurativa è totalmente gratuita anche per i non soci che partecipano alle attività sociali del CAI.

Polizza RCT - Nota per i Titolati

Attività assicurate	La copertura viene estesa alle attività alpinistiche ed escursionistiche personali, svolte per proprio conto o con gruppi non organizzati dal CAI.
Modalità di attivazione	Tutti i Titolati sono assicurati di diritto.
Capitali assicurati	I capitali assicurati per i danni causati durante l'attività personale sono inferiori a quelli causati durante l'attività sociale.
Premio	Il premio è totalmente a carico della Sede Centrale.

Polizza RCT - Nota per i Sezionali

Attività assicurate	Come per i Titolati, la copertura viene estesa alle attività alpinistiche ed escursionistiche personali, svolte per proprio conto o con gruppi non organizzati dal CAI.
Modalità di attivazione	La copertura assicurativa è facoltativa; per la sua attivazione la Sezione deve presentare apposita richiesta anticipata. Il periodo di copertura può essere di 12, 9, 6 o 3 mesi.
Capitali assicurati	I capitali assicurati per i danni causati durante l'attività personale sono inferiori a quelli causati durante l'attività sociale.
Premio	Il premio viene addebitato alla Sezione.

Polizza Soccorso alpino
(Anni sociali 2012-2014)

Condizioni base per tutti i Soci CAI

Natura	La copertura assicurativa prevede il rimborso delle spese incontrate nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta, di persone ferite, morte, disperse e comunque in pericolo di vita, durante la pratica dell'alpinismo e dell'escursionismo in montagna.
Garanzie	Indennizzi per: • costi di ricerca, salvataggio o recupero; • in caso di morte, assistenza di un medico psicologo per gli eredi; • diaria per ricovero ospedaliero.
Attività assicurate	Nelle attività di alpinismo ed escursionismo sono comprese: • la pratica dello sci (in ogni forma compreso ad es. lo sci in pista, fuori pista, lo snowboard); • la pratica della speleologia e del canyoning/torrentismo se con l'uso di attrezzature alpinistiche; • la pratica dell'escursionismo con racchette da neve e dell'escursionismo con uso di mountain bike fuori da strade statali, regionali, provinciali, comunali. La garanzia è valida sia per le attività svolte in ambito CAI sia per la propria attività personale.
Validità territoriale	Continente europeo; non sono compresi quei territori, che pur facendo parte politicamente di paesi europei, non ne fanno parte geograficamente, quali ad esempio le isole Canarie (Spagna) e Azzorre (Portogallo), Antille francesi e Cipro. Per spedizioni e trekking in questi territori è necessario rendere operativa la polizza "Soccorso spedizioni extraeuropee".
Esclusioni	La copertura assicurativa non è applicabile: • agli infortuni derivanti dalla guida o uso di aeromobili; dall'abuso e uso di alcolici, psicofarmaci, stupefacenti e allucinogeni; da atti dolosi compiuti o tentati dell'Assicurato; • agli eventi dipendenti da alpinismo agonistico e di spettacolo.
Limitazioni	Per le persone di età superiore a 80 anni i massimali vengono ridotti del 50%.
Modalità di attivazione	Tutti i soci in regola con il tesseramento sono automaticamente assicurati.
Premio	Il premio è compreso nella quota associativa.

Polizza Soccorso alpino - Nota per i non soci

Natura	La copertura assicurativa può essere estesa anche ai non soci CAI che partecipano ad attività sociali.
Modalità di attivazione	Per l'attivazione della copertura la Sezione deve inoltrare apposita richiesta anticipata.
Premio	Il premio relativo viene addebitato al non socio tramite la Sezione.

APPENDICI

Bibliografia

- 1) “La responsabilità nell’accompagnamento in montagna”, Vincenzo Torti
- 2) “Sicuri nell’Escursionismo Senior – per camminare a lungo”, E. Guastalli et. al., C.N.S.A.S. 10/2007
- 3) “Esperienze CAI Lombardia – Il Quaderno dei Seniores”, Commissione Seniores Lombardia, 4/2009
- 4) 1° Convegno CAI Seniores Lombardia, Lecco 5/2000, Anna Clozza, Relazione di Vincenzo Torti su “La responsabilità nell’accompagnamento in montagna”, Vincenzo Torti
- 5) 2° Convegno CAI Seniores Lombardia, Morbegno 9/2003, Anna Clozza, Relazione di S. Botter , all’epoca Consigliere Nazionale Associazione Nazionale Alpini sulle Dinamiche di Gruppo
- 6) 5° Convegno CAI Seniores Lombardia, Bergamo 10/2007, Relazione medica Dr. Andrea Nahmad
- 7) 1° Convegno CAI Seniores Triveneto”, Centro Bruno Crepaz, Passo Pordoi, 9/2008, Relazione medica dei Dottori Saccarola, Salvi, Gratin, Visentin, Commissione Medica C.A.I. VFG
- 8) Atti del Convegno di informazione e studio, Club Alpino Italiano con il patrocinio della Regione Liguria, Genova 11/2011, Opuscolo “[La figura del Capo Gita nelle Gite Sociali del CAI](#)”
- 9) “Manuale di Medicina di Montagna”, Commissione Centrale Medica , CAI, 2009
- 10) “Altitudine e malattie croniche” A. Cogo, D. Legnani, 1997
- 11) “Senior e montagna”, S. Frizzera, Servizio di Medicina dello Sport A.S. di Bolzano, 2002
- 12) “High altitude medicine and physiology” (3rd ed.), Milledge, J. West
- 13) “High altitude medicine”, Herb Hultgreen, 1997
- 14) “Effect of high altitude exposure in elderly”, B.D. Levine et al., Circulation, 96, 1224-1232 , 1997
- 15) “Going high. The history of man and altitude“, C.S. Houston, Burlington Vermont, American Alpine Club, New York , 1980
- 16) “Wilderness Medicine”, Paul S. Auerbach, Fifth Edition, 2007
- 17) “Management of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources”, Hershey and Blanchard, Prentice Hall inc., Englewood Cliffs, NJ, US, 1993 (6th ed.)

A – Acronimi

Organi CAI	
CCE	Commissione Centrale Escursionismo (è un alias di OTCO-E)
CD	Comitato Direttivo (<i>Sezionale</i>)
CDR	Comitato Direttivo Regionale
OTCO	Organo Tecnico Centrale Operativo
OTCO-E	Organo Tecnico Centrale Operativo di Escursionismo
OTTO	Organo Tecnico Territoriale Operativo
OTTO-E	Organo Tecnico Territoriale Operativo di Escursionismo

Moduli formativi per Accompagnatori Sezionali di Escursionismo Escursionismo Senior Cicloescursionismo	
BCC	Base Culturale Comune
BTC	Base Tecnica Comune
	Formazione Tecnica Specialistica

Titoli e Qualifiche di CAI, Settore Escursionismo	
Accompagnatori	Soci titolari, iscritti agli albi gestiti dalla Sede Centrale
ANE	Accompagnatore Nazionale di Escursionismo
AE	Accompagnatore di Escursionismo
AE-C	Accompagnatore di Cicloescursionismo
AE con specializzazioni	EEA – Accompagnamento con attrezzature (su ferrate) EAI – Accompagnamento in ambiente innevato (ciaspole) AE-S – Accompagnamento specializzato per Gruppo Sezionale di Seniores (titolo allo studio di CCE)-
Accompagnatori Sezionali	Soci qualificati, iscritti agli albi gestiti dai Gruppi Regionali
ASE	Accompagnatore Sezionale di Escursionismo
ASE-C	Accompagnatore Sezionale di Cicloescursionismo
ASE-S	Accompagnatore Sezionale Seniores

Scuole di Escursionismo	
SCE	Scuola Centrale Escursionismo
SRE	Scuola Regionale Escursionismo
SSE	Scuola Sezionale Escursionismo

GR - Gruppi Regionali	
LIG	Liguria
PIE	Piemonte
VDA	Valle d'Aosta
LOM	Lombardia

Organismi o Figure specifiche del Settore Escursionismo Senior	
SES	Settore Escursionismo Senior
GLS/C	Gruppo Lavoro Senior Centrale (presso la CCE); istituzionalmente rinnovato ogni tre anni insieme alla stessa CCE
GLS/T	Gruppo Lavoro Senior Territoriale (presso OTTO-E); istituzionalmente rinnovato ogni tre anni insieme allo stesso OTTO-E
GSS	Gruppo Sezionale Seniores
Referente Centrale per il Settore Escursionismo Senior	Uno dei sette Componenti del GLS/C
Referente Territoriale per il Settore Escursionismo Senior	È il punto di riferimento Territoriale presso OTTO-E nei Territori CAI in cui - siano presenti Gruppi Sezionali Seniores (GSS) - ma non sia ancora costituibile un GLS/T
Referente Territoriale di Area per Gruppi Seniores	Nel caso in cui nel Territorio CAI sia presente un elevato numero di Gruppi Sezionali Seniores, si rende necessario suddividere il Territorio in Aree (così come il Gruppo Regionale CAI si articola in Conferenze stabili): spunta la figura del Referente Territoriale di Area Senior . È il caso della Lombardia, in cui il Referente Territoriale di Area, tipicamente un Componente della Commissione Seniores LOM, garantisce contatti e comunicazione a due vie con i Gruppi Sezionali Seniores che gli vengono assegnati.
CdG	Consiglio di Gruppo Senior, eletto dall'Assemblea di ogni GSS <i>Riconosciuto e strutturato</i>
Referente Sezionale Senior	alias Coordinatore del Gruppo Sezionale Seniores (sia <i>Riconosciuto</i> che <i>Riconosciuto e strutturato</i>)
Direttore Escursione Senior	Socio delegato dal CD ad accompagnare una Escursione Seniores, altrimenti noto con sinonimi gergali quali <i>Capogita</i> o <i>Coordinatore logistico</i> (Lombardia).

Assemblee CAI	
AD	Assemblea Delegati (<i>Nazionale</i>)
ARD	Assemblea Regionale Delegati

SAT	Trentino
AA	Alto Adige
VEN	Veneto
FVG	Friuli Venezia Giulia
EMR	Emilia Romagna
LAZ	Lazio
ABR	Abruzzo
MOL	Molise
CAM	Campania
PUG	Puglia
BAS	Basilicata
CAL	Calabria
SIC	Sicilia
TOS	Toscana
MAR	Marche
UMB	Umbria
LAZ	Lazio
ABR	Abruzzo
MOL	Molise
CAM	Campania
PUG	Puglia
BAS	Basilicata
CAL	Calabria
SIC	Sicilia
SAR	Sardegna

Aree Territoriali Interregionali	
LPV	Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta
VFG	Veneto e Friuli Venezia Giulia
CMI	Centro, Meridione e Isole

B – Anagrafica CAI Centrale, elaborazione statistiche

Di seguito il calcolo dei gradienti medi dal 2004 al 2011 dei Tesserati di GR CAI Lombardia e della loro percentuale con età anagrafica over 55. Il secondo gradiente è oltre dieci volte al primo. Naturalmente la popolazione Soci di GR CAI Lombardia è solo un campione, ma è molto probabile il rapporto dei due gradienti sia addirittura superiore per l'intero corpo sociale del CAI, si veda in proposito la nota 3.

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	
Numero soci lombardi	88.511	86.897	87.910	87.802	89.064	90.374	91.034	91.114	
Gradiente medio									0,42%
% soci lombardi over 55	26,9%	28,5%	29,6%	30,9%	31,7%	32,3%	33,2%	34,0%	
Gradiente medio									4,35%
Rapporto gradienti									10,35

C – Suggerimenti per la gestione delle liste d'attesa

Di seguito proponiamo diverse esperienze che han dato buoni risultati nell'avvicinare i due principî da rispettare. Confidiamo che ogni Gruppo si possa attrezzare trovando tra esse il modello più consono da adottare nel proprio processo di iscrizione alle escursioni.

- anzitutto rilevare sistematicamente le liste d'attesa che in ogni escursione si formano: “avere le escursioni sempre piene” non è un successo, è un problema, se ci sono esclusioni, specie se non vengono poi gestite;
- nei casi in cui non si riescano proprio ad evitare esclusioni, prevedere un “indennizzo” per gli esclusi: a titolo di esempio in termini di precedenza alla prima escursione cui successivamente gli esclusi abbiano occasione di partecipare;
- allo scopo di evitare code e alleviare disagi all'iscrizione si consigliano:
 - preiscrizioni e iscrizioni aperte con buon anticipo sulla data di escursione (tre settimane);
 - considerare di alleggerire le “contese” in coda con “preiscrizioni per e-mail”, sfruttando la diffusione raggiunta da Internet anche tra i Seniores. Farebbero fede data e ora dell'e-mail ricevuta.
- opportuni accordi con i fornitori di servizi pullman per una capacità d'offerta modulare nella stessa escursione (ad esempio un secondo pullman di minori dimensioni), in risposta ad una domanda superiore al previsto; e corrispondente assorbimento della conseguente variazione di costo per tutti i passeggeri nella quota di partecipazione alla escursione;
- iscrizione di Soci CAI non Seniores o di altre Sezioni CAI – cui pur va garantito indicativamente un 10% di posti – accettata sub condizione in caso di eccesso di richieste;
- Ma soprattutto, criteri nella gestione delle liste d'attesa pubblicati, trasparenti e condivisi da tutti;

Nella pratica ciò che fa la differenza sono attenzione, disponibilità ed empatia da parte del Consiglio del GSS, che organizza le escursioni: ne guadagnano armonia e spirito di gruppo, altrimenti messi a repentaglio. Quello che è certo è che un errore in assoluto da evitare è anteporre il risultato economico dell'escursione, che pure è da proteggere, all'attenzione a non penalizzare ad esempio sempre gli stessi Soci. Il rischio è spingere questi ultimi ad abbandonare l'esperienza del GSS, l'esatto contrario dell'obiettivo di accoglierli e fidelizzarli.

D – Modello di Regolamento sezionale relativamente ai Gruppi di soci

1. La Sezione può autorizzare la costituzione di gruppi organizzati e strutturati di soci che intendano sviluppare in maniera particolare una delle sue attività statutarie o, comunque, un'attività compatibile con i fini dell'Associazione stessa.
2. I Gruppi possono essere costituiti solo da Soci CAI.
3. Un Gruppo si caratterizza per un comune elemento:
 - tecnico (Gruppi **specialistici**: escursionisti, alpinisti, speleologi),
 - sociale (Gruppi **sociali**: studenti, dipendenti della stessa azienda, seniores),
 - locale (Gruppi **locali**: soci appartenenti a una specifica area geografica per nascita, residenza, domicilio, lavoro, parentela).

4. I Gruppi specialistici hanno il fine di provvedere alla diffusione fra i soci di una sempre più qualificata frequentazione della montagna e alla organizzazione di iniziative e attività relative alle diverse discipline di competenza del Sodalizio.
5. I Gruppi sociali e locali hanno il fine di favorire una migliore aggregazione fra i soci e una loro più organica e attiva partecipazione alla vita istituzionale del Sodalizio.
6. I Gruppi locali hanno inoltre il fine di facilitare il determinarsi delle condizioni per l'eventuale costituzione di Sottosezioni.
7. L'attività istituzionale dei Gruppi è complementare, integrativa, di supporto, non in contrasto o concorrenza a quella più generale della Sezione della quale è considerata parte integrante. I Gruppi sono strutture operative della Sezione e godono di autonomia tecnico-organizzativa; tuttavia l'attività istituzionale di un Gruppo non può mai essere in contrasto con l'attività della Sezione e nemmeno essere in concorrenza con l'attività di altri Gruppi della Sezione, ma deve invece essere integrativa e di supporto alle varie attività sezionali.
8. L'autorizzazione alla costituzione viene data con delibera insindacabile dal CD a seguito di formale istanza presentata da almeno [25 / *nessun limite minimo*] soci promotori, ordinari e maggiorenni; la richiesta deve essere accompagnata da una relazione circa gli scopi da perseguire, nella quale deve essere indicato, per i gruppi locali, l'ambito territoriale in cui si intende operare, e da una proposta di regolamento circa il funzionamento interno del Gruppo.
9. Il regolamento iniziale e le sue eventuali modificazioni successive divengono esecutivi dopo l'approvazione da parte del CD.
10. I Gruppi sono retti da organi previsti del loro regolamento, eletti dai soci aderenti al Gruppo; è facoltà del CD prevedere l'eventuale inclusione in tali organi di un membro del CD con funzioni di referente.
11. La composizione degli organi direttivi del Gruppo va approvata dal CD.
12. Il Coordinatore del Gruppo rappresenta il Gruppo di fronte al CD e tiene i rapporti con la presidenza sezionale, alla quale comunica tempestivamente le attività, le iniziative e l'ordine del giorno delle assemblee del Gruppo e delle riunioni del suo organo direttivo.
13. I Gruppi presentano annualmente all'approvazione del CD il programma delle attività e il relativo preventivo finanziario e, al termine dell'esercizio, una relazione sull'attività svolta e il relativo bilancio consuntivo.
14. I Gruppi non hanno rappresentanza esterna, salvo preciso mandato deliberato volta per volta dal CD; essi devono sempre evidenziare di far parte dell'Associazione, utilizzandone la denominazione sociale.
15. I Gruppi possono avere autonomia amministrativa-contabile nei limiti fissati dal CD. I beni patrimoniali e i fondi loro affidati fanno comunque parte del patrimonio e del bilancio dell'Associazione. Il Gruppo ha obbligo di rendicontazione all'amministratore sezionale con la frequenza richiesta dal CD.
16. I Gruppi possono stabilire una quota di partecipazione a carico dei soci aderenti allo scopo di autofinanziare i costi del loro funzionamento e la realizzazione delle proprie attività istituzionali.
17. Qualsiasi iniziativa di reperimento dei fondi attuata all'esterno della Sezione deve essere preventivamente autorizzata dal CD. I Gruppi non possono ricevere contributi o finanziamenti esterni se non dopo l'approvazione del CD.
18. Il Coordinatore del Gruppo viene invitato alle riunioni del CD [*sempre / qualora vi siano all'ordine del giorno argomenti di pertinenza del suo Gruppo*]; sui suddetti argomenti potrà esprimere un voto consultivo. Il Coordinatore può delegare alla bisogna un membro del CD o un componente dell'organo direttivo del Gruppo.
19. Il CD può, in casi gravi e con esecutività immediata, dichiarare la decadenza dell'organo direttivo di un Gruppo e nominare un reggente temporaneo con particolari facoltà.
20. I Gruppi possono essere sciolti in qualsiasi momento dal CD con delibera motivata e [*insindacabile / avverso tale delibera è ammesso il ricorso all'Assemblea dei soci della Sezione, entro 30 giorni dalla comunicazione della deliberazione*].

E – Nota sulla revisione dei conti

In generale

Il Collegio dei Revisori dei conti è l'organo di controllo contabile e amministrativo della gestione finanziaria, economica e patrimoniale del Gruppo; ha il compito di controllare almeno n volte all'anno i documenti, le registrazioni contabili e la cassa, di esaminare il conto economico e il bilancio consuntivo e di relazionare l'Assemblea dei Soci in rapporto al mandato ricevuto.

Di norma la funzione di revisione viene affidata a un Collegio composto da più persone (minimo 3), scelte in base alla loro specifica competenza in contabilità, bilancio e controllo delle scritture contabili.

Essendo un organo di controllo, il Collegio deve essere eletto dai Soci e non dall'organo direttivo che deve essere controllato dal punto di vista contabile e amministrativo.

Nel Gruppo Sezionale Seniores

Nel caso in cui il Gruppo, in accordo con il regolamento sezionale, volesse dotarsi di un'autonoma funzione di revisione, bisognerebbe operare come segue:

- il Collegio dei revisori deve essere composto da più persone, meglio se dispari, quindi minimo 3;
- il Collegio dei Revisori viene eletto direttamente dall'Assemblea di Gruppo.

Data la complessità di questo iter, la funzione autonoma di Revisione è di interesse eventualmente solo per Gruppi molto grandi, aventi una contabilità con centinaia di registrazioni. In ogni caso è bene che la funzione di Revisore dei Conti non venga esercitata da un Componente del Consiglio di Gruppo.

Negli altri casi è opportuno che la funzione di revisione venga affidata al Collegio sezionale dei Revisori. Ricorrere alla soluzione Collegio sezionale è una dimostrazione della volontà del Gruppo di operare con completa trasparenza nei confronti della Sezione.

F – Tabella di consapevolezza dell'Accompagnatore

So che, accettando di accompagnare, mi impegno (nei limiti della "normalità", dato che sono un volontario e non una guida alpina) a:		Sono consapevole che, nei confronti di chi acconsento ad accompagnare, rispondo se:	
Non fare ciò che non devo	Prudenza	Faccio ciò che non devo	Imprudenza
Fare ciò che devo	Diligenza	Non faccio ciò che devo	Negligenza
Usare le tecniche a regola d'arte	Perizia	Faccio ciò che devo, ma con insufficiente competenza	Imperizia

G – Dichiarazione di esclusione di rapporto di accompagnamento

DICHIARAZIONE di avvenuta informativa, di accettazione di rischio, di idoneità e di esclusione del rapporto di accompagnamento	
Alla sezione di	del Club Alpino Italiano
lo sottoscritto/a	
nato/a a	il
residente in	
socio/a CAI	☐ Sì ☐ No
con riferimento all'escursione organizzata dal Gruppo Sezionale Seniores di codesta Sezione per il giorno con destinazione	
1) chiedo di iscrivermi all'escursione e di utilizzare il coordinamento logistico offerto dal Gruppo, corrispondendo la quota di partecipazione prevista;	
2) confermo di essere stato informato in modo puntuale in ordine alle caratteristiche e descrizione dell'itinerario da percorrere e al livello di difficoltà tecniche del percorso;	
3) dichiaro: di essere a conoscenza dei rischi oggettivi connessi all'attività in montagna e di assumerli a mio carico; di possedere i requisiti fisici, psichici e tecnici per svolgere in modo autonomo l'escursione prevista, avendo maturato esperienza adeguata; di non necessitare, pertanto, di alcuna forma di accompagnamento.	
....., li	

H – Spazio Escursionismo Senior, istruzioni per l'accesso

Per l'accesso allo Spazio nel portale del CAI, seguire la seguente procedura:

1. Digitare www.cai.it e di seguito:
 - nel menu principale di www.cai.it cliccare su [IL CAI](#)
 - nel menu de *IL CAI* cliccare su [Organi del CAI](#)
 - nel menu di *Organi del CAI* cliccare su [Organi Tecnici Centrali](#)
 - nel menu di *Organi Tecnici Centrali* cliccare su [Commissione Centrale per l'Escursionismo](#)
 - in calce al testo di *CCE* cliccare su [Attività – Documentazione](#)
 - all'inizio del testo di *Attività – Documentazione* cliccare infine su [Gruppo di lavoro Seniores Centrale](#)

In alternativa a 1 (e salvo ristrutturazioni del sito www.cai.it, di cui però avviseremo):

2. Digitare direttamente l'ipertesto: www.cai.it/index.php?id=776&L=0.
3. Oppure (solo se si sta leggendo questo testo in forma digitale: è il caso che lo si sia già in precedenza scaricato e salvato sul proprio personal computer), basta cliccare sul logo ufficiale CAI Seniores Escursionismo, che ha l'ipertesto 2 associato. Il logo si trova sulla pagina di copertina del Quaderno, ma per comodità lo riportiamo anche di seguito:



4. Nel caso si abbia in mano solo l'edizione cartacea del Quaderno Escursionismo Senior, ma si abbia accesso a Internet, basta accedere al sito www.caiseniores.lombardia.it, sito ufficiale della Commissione Seniores di CAI Lombardia. È un'alternativa comoda rispetto al dover scegliere tra la procedura 1 (più lunga) o l'opzione 2 (diretta, ma che costringe a digitare un ipertesto). Il sito è mantenuto allineato ai contenuti dello Spazio Escursionismo Senior di www.cai.it, a cura della Commissione Seniores di CAI Lombardia.



La collana dei quaderni di escursionismo:

- Nr 1 SENTIERI - Pianificazione, segnaletica e manutenzione
- Nr 2 CORSI di escursionismo
- Nr 3 PSICOLOGIA di gruppo
- Nr 4 ALBO degli Accompagnatori di escursionismo
- Nr 5 REGOLAMENTO degli Accompagnatori dell'escursionismo e piani didattici dei corsi ASE-AE-ANE- AC-ASS
- Nr 6 NODI e manovre di corda per l'escursionismo
- Nr 7 MANUALE dell'Accompagnatore in ambiente innevato
- Nr 8 PROTOCOLLO del sistema informativo sentieri-protsis
- Nr 9 MANUALE d'uso del WEB GIS SIWGREI
- Nr 10 MANUALE del rilievo con il GPS (Global Positioning System)
- Nr 11 QUADERNO DI CICLOESCURSIONISMO
- Nr 12 QUADERNO DELL'ESCURSIONISMO SENIOR

CLUB ALPINO ITALIANO
Sede Centrale
Commissione Centrale per l'Escursionismo
Via Petrella 19 - 20124 Milano
Tel. 02.2057 231 - fax 02.2057 23201
www.cai.it