

La prima Via Ferrata

Description

Ecco pronti, abbiamo indossato l'imbrago, annodato il Set da Ferrata, testato i moschettoni, allacciato il casco e vediamo dritti a noi il caratteristico cartello rosso che indica l'inizio della via attrezzata. Il cavo è invitante e parte bello in verticale dopo un paio di metri appoggiati. La giornata è soleggiata e l'ambiente circostante è proprio quello che ci voleva per alcune ore all'aria aperta. Siamo in buona compagnia e tutto è ideale per divertirci. Ma ecco le *farfalle nello stomaco* che ci preannunciano che siamo "**sotto esame**": dopo averne parlato, letto, visto foto, ora siamo lì che dobbiamo salire. E si sa: *se si inizia una ferrata è importante portarla a termine* perché scendere è spesso più difficile che proseguire.

Questo approfondimento ha come obiettivo di descrivere alcune condizioni che renderanno più facile, divertente e sicura la nostra prima uscita in via ferrata.



Con chi andare?

Se non abbiamo mai percorso una via ferrata, noi consigliamo di scegliere la **compagnia di una persona esperta** che ci guidi lungo la salita e ci spieghi le varie **manovre di sicurezza e progressione** da adottare prima e durante la salita. Un approccio simile consiste nel salire con una **Guida Alpina** che è la figura professionale che può accompagnare le persone a svolgere attività in montagna. Le Guide Alpine sono persone preparate che hanno svolto corsi professionalizzanti molto

lunghe e approfondite su tutte le attività che si svolgono in quota e sono abituate a lavorare con persone poco esperte. Sul nostro sito abbiamo selezionato un numero ristretto di Guide Alpine che operano su Vie Ferrate organizzando uscite e corsi tematici sulle vie ferrate. A questo link si trova l'[elenco delle Guide Alpine](#) suddivise per regione in cui operano.

L'ultima opzione è di frequentare un corso del **CAI** (Club Alpino Italiano). Il CAI è presente su tutto il territorio nazionale e divulga la conoscenza della montagna contando sull'apporto di volontari che generalmente sono ottimamente preparati. Alcune sezioni del CAI svolgono **corsi specifici sulle Vie Ferrate** mentre altre offrono corsi di arrampicata o di alpinismo. I corsi del CAI sono composti da un'ampia parte teorica in classe e alcune uscite in ambiente.



Materiale

Sul nostro blog abbiamo descritto con articolo specifici i criteri con cui scegliere il materiale obbligatorio per percorrere le vie ferrate: l'[imbrago](#), il [Set da Ferrata](#) e il [casco](#). Questi tre **dispositivi di protezione individuale** sono fondamentali ogni volta che saliamo una via e serve attenzione nello sceglierli. Se non si ha esperienza di attività in montagna, conviene farsi aiutare al momento della scelta.

Tra il [materiale facoltativo](#), ma consigliato, inseriamo i **guanti da arrampicata**, un sistema per [simulare una sosta in via ferrata](#) e uno **zaino** comodo e capiente a sufficienza per percorrere una via verticale.

Naturalmente si dovrà valutare con attenzione il vestiario e le calzature. Il **vestiario** dipende dalla stagione e dalla quota a cui si percorre la via. Consigliamo tuttavia sempre un approccio a cipolla con più strati che ci permetterà di rimuovere o aggiungere strati: una maglietta termica e traspirante, una felpa o pile e una giacca sono il minimo da avere con sé. Consigliamo anche un berretto, cuffia o simile perché talvolta il vento è l'elemento di disturbo maggiore più che la temperatura effettiva. Pantaloni comodi, come ad esempio quelli da arrampicata o trekking.

Chi ha esperienza di trekking sa che le **calze** sono molto importanti. Se si fa un'escursione breve il problema non esiste. Se si percorrono molti Km è una buona idea avere un paio di calze tecniche che non favoriscano l'uscita di vesciche. Per la nostra prima ferrata, probabilmente non intraprenderemo un giro lungo e impegnativo.

Infine, le **calzature**. Ci sono due scuole di pensiero: scarpa da avvicinamento o scarpone. Il vantaggio della prima è che la scarpa non fascia la caviglia dando maggiore libertà di movimento, la suola e la punta sono progettate specificatamente per aderire sulla roccia e offrono buone performance in arrampicata. Il loro contro principale è il pro degli scarponi: fasciare la caviglia da maggiore stabilità e riduce la possibilità di storte o distorsioni. Questo problema non è tanto presente lungo una salita in via ferrata quanto nei tratti di avvicinamento e rientro. E' una scelta soggettiva ma, opinione di scrive, per i primi giri consigliamo gli scarponi per poi eventualmente passare ad avere entrambi e scegliere la calzatura in base all'itinerario (condizioni dell'avvicinamento e del rientro in primis).



Itinerario

Come per molte altre attività in montagna, serve procedere per gradi. Aggiungere complessità alla lista di emozioni e problematiche che affronteremo lungo la prima uscita è inutile e potenzialmente pericoloso. Noi suggeriamo di scegliere una **via ferrata che sia facile**, non troppo lunga, con buona roccia e un **ambiente non troppo isolato**. Insomma, serve buon senso per evitare di aggravare la situazione se si incontrassero problemi lungo la salita. Il nostro panorama di vie ferrate in Italia offre moltissime opzioni e il nostro sito aiuta a trovare queste vie:

- [Vie ferrate facili](#) da cui è possibile filtrare per regione e zona geografica
- [Vie ferrate moderatamente difficili](#) da cui è possibile filtrare per regione e zona geografica
- [Alcune vie ferrate ideali come prime vie ferrate](#)
- [Come scegliere l'itinerario adatto alle proprie esigenze](#)



Progressione

Eccoci invece all'aspetto pratico della progressione. Scelta la compagnia, scelto l'itinerario ora dobbiamo procedere. Elenchiamo le regole per procedere in via ferrata in modo didascalico:

- Sempre **almeno un moschettone agganciato al cavo** di sicurezza e, tranne nei cambi di moschettone in prossimità dei fittoni, tutti e due i moschettoni devono essere agganciati.

- Utilizzare gli **infissi metallici presenti** come sostegno alla progressione: pioli, cambre, staffe, scale sono inseriti nella via per aiutare la progressione.
- Quando la roccia offre **appigli** per le mani e **appoggi** per i piedi è utile usarli per procedere facendo meno fatica.
- Attenzione a non *bruciarsi le braccia* evitando di **trazionare eccessivamente** sul cavo metallico.
- Nei tratti esposti, se non ci si sente a proprio agio, evitare di guardare il vuoto ma **procedere verso l'alto** concentrandosi sulla progressione: la vetta si raggiunge un passo dopo l'altro.
- Attenzione a non **smuovere sassi**. Se accade di smuoverli urlare "Sasso" per avvisare chi segue.
- Ascoltare il proprio corpo: se siamo **stanchi** cerchiamo un punto dove sostare e riprendere fiato.
- Se incontriamo **tratti di discesa attrezzati**, servirà sporgersi in fuori stringendo il cavo in mano, e cercando buoni appoggi per i piedi.
- Salire una **via ferrata è un divertimento**, non una gara: godetevi la salita senza correre.

Abbiamo anche scritto una [checklist di 20 cose da ricordare](#) prima di salire.



Altri consigli

Tra gli elementi che è giusto considerare prima di salire una via ferrata c'è anche il meteo e

l'alimentazione. Evitare di percorrere la prima ferrata con **meteo instabile**: aggiungeremmo un ulteriore elemento di difficoltà e incertezza alla nostra nuova avventura. Infine, l'**alimentazione** ci aiuta a non sentirci appesantiti ma ad avere tutta l'energia necessaria a compiere uno sforzo fisico.