

INTRODUZIONE ALLO SCIALPINISMO

1. Generalità

La montagna invernale e l'alta quota sono ambienti ostili che presuppongono una preparazione adeguata sia nella scelta che nell'uso dei materiali oltre alla capacità di valutare e prevenire potenziali situazioni di pericolo. Per questo è di fondamentale importanza la conoscenza dei propri limiti e di quelli del proprio equipaggiamento in modo tale da sapersi adattare in ogni occasione.

Possiamo distinguere tre categorie di materiale:

- abbigliamento;
- attrezzi di progressione;
- attrezzi per la sicurezza e gadget.

Nell'abbigliamento abbiamo quattro funzioni specifiche: la termicità, la traspirazione, barriera agli agenti esterni, praticità. L'abbigliamento dovrà avere tutte queste caratteristiche ed essere indossato in modo tale da garantire una costante temperatura corporea.

In particolare si consiglia di vestirsi "a strati" con uno strato a contatto con la pelle abbastanza termico (per la stagione fredda) e molto traspirante (per la stagione primaverile) in modo da avere sempre una buona sensazione di calore e di "asciutto" sulla pelle. Nella fase di salita, infatti, si compie uno sforzo prolungato tipico delle attività aerobiche che produce inevitabilmente sudorazione, ma nella fase di discesa o nelle soste nella salita possiamo incorrere in una sensazione di freddo.

È importante indossare un secondo strato più spesso del precedente e più termico in modo da poter differenziare la richiesta di calore secondo la temperatura esterna e lo sforzo compiuto. Bisogna soprattutto mantenere calde quelle parti che tendono a raffreddarsi prima o che naturalmente dissipano maggior calore, in particolare la testa, mani e piedi.

Infine uno strato esterno che difenda da vento e altri agenti esterni quando le condizioni meteorologiche sono avverse. Inoltre, dal momento che ci si muove in un ambiente invernale, bisogna avere indumenti tali che garantiscano una buona tenuta alla neve ed al suo infiltrarsi tra gli abiti in caso di caduta.

Per quanto riguarda l'attrezzatura di progressione si utilizzano degli sci che hanno caratteristiche simili a quelle degli sci da discesa ma peso ridotto in modo da fare uno sforzo minore nella fase di salita. Gli attacchi hanno una doppia posizione, una per la salita in cui il tallone è libero di alzarsi sullo sci ed una di discesa in cui il tallone viene bloccato come nei normali attacchi da sci alpino. Gli scarponi sono analoghi a quelli da discesa ma più leggeri, con la possibilità di muovere la caviglia nella fase di salita e di bloccarla per la discesa e con la suola in gomma per permettere di camminare o arrampicare in sicurezza.

I bastoncini sono come quelli da discesa anche se è preferibile avere delle rotelle finali con una maggior area di appoggio in quanto si procede in neve fresca non battuta. Nella fase di salita si utilizzano le cosiddette "pelli di foca" che sono, in pratica, un tessuto speciale con un lato adesivo da far aderire alla soletta degli sci ed un lato peloso che permette lo scivolamento sulla neve in una direzione ma non in quella opposta. Quando la neve è molto dura e la pelle di foca non aderisce bene alla superficie nevosa nella progressione si devono montare dei "coltelli" o "rampant" che, incidendo la neve ad ogni passo in salita, permettono la progressione anche su questo tipo di terreno.

Abbiamo bisogno anche di attrezzi specifici per la montagna come gli occhiali da sole (attenzione che proteggano anche da UVA e UVB), uno zaino dove riporre tutto il materiale, una borraccia in quanto si consumano molti liquidi. Se si prevede di effettuare salite su neve molto dura o su ghiaccio anche una piccozza e un paio di ramponi possono essere utili. Per il pernottamento nei rifugi è obbligatorio l'uso del sacco lenzuolo ed una torcia elettrica leggera e maneggevole può servire in caso di partenze mattutine o nel buio del rifugio.

L'attrezzatura di sicurezza, invece, prevede una dotazione minima obbligatoria personale di ARVA (Apparecchio Ricerca di sepolti in Valanga), pala e sonda che sono gli strumenti necessari per l'autosoccorso nel caso di travolgimento proprio o di un compagno sotto una valanga.

La preparazione di una gita comporta l'utilizzo di determinati strumenti: la descrizione dell'itinerario, una mappa del luogo, l'orientamento con la bussola e l'altimetro.

Inoltre si possono aggiungere numerosi strumenti più o meno utili come la radio a onde corte, un orologio altimetro-barometro, un telefono cellulare, un GPS, una macchina fotografica, uno scaldamani, una bandana, un coltellino multiuso... tutto sta a capire ciò che serve e ciò che è superfluo e a organizzare uno zaino che non ci stanchi.

2. Abbigliamento

Per l'abbigliamento avremo bisogno di materiali caldi, leggeri, pratici con una buona vestibilità: per questo i materiali sintetici oggi in commercio sono ottimi pur avendo alcune controindicazioni: principalmente la bassa resistenza al calore di fiamma e la facilità a raccogliere gli odori corporei. Per contro sono altamente traspiranti, termici (secondo il peso avremo termicità maggiore), accoppiabili a materiali antivento (per poter coniugare anche una parte delle caratteristiche dei gusci esterni). È importante avere cuciture piatte, tessuti differenziati secondo le zone di maggiore traspirazione o usura, possibilità di aerazione differenziata (zip, velcro, bottoni automatici nelle zone strategiche), rifiniture elasticizzate in modo da ostacolare l'intrusione di neve o acqua.

Per gli strati esterni sono invece da ricercare la vestibilità poco ingombrante, l'impermeabilità e la traspirabilità che per le membrane in commercio (gore tex, windblock, transtex, etc.) funziona solo in determinate condizioni. Nella giacca a vento il cappuccio, la presenza di coulisse in vita, le maniche con chiusura elastica sono tutte caratteristiche che aiutano a mantenere il calore, la presenza di tasche facilmente accessibili anche con lo zaino indossato permette di riporre tutti gli oggetti possibilmente utili durante la gita.

Per le estremità bisogna avere indumenti molto caldi e pratici, le calze meglio se sono a spessore differenziato per prevenire le vesciche e di filati termici che non si deformino con l'usura, i guanti devono essere a cinque dita, impermeabili e rinforzati nei punti di maggiore usura, meglio averne un paio di ricambio, le muffole sono utili per temperature molto rigide. I cappelli devono essere termici, riparare bene le orecchie e possibilmente poter anche riparare dal sole se necessario (visiera).

3. Attrezzatura di progressione

Per l'attrezzatura di progressione il discorso è più complesso e specifico in quanto nella pratica dello scialpinismo si stanno sviluppando diverse "correnti" di utilizzatori, chi preferisce velocità e leggerezza, chi privilegia solidità e praticità d'uso, chi predilige la pratica del "freeriding" con magari poco dislivello e l'aiuto degli impianti di risalita e avere lunghe discese. Il mercato si è adeguato alla domanda proponendo prodotti diversi che si adattano meglio a ciascuna pratica. L'acquisto degli attrezzi deve tener conto di questi sviluppi oltre che delle proprie esigenze: si deve scegliere se optare per prodotti specifici o polivalenti con i pro ed i contro di ciascuno.

Di seguito non ci occuperemo delle attrezzature più orientate alla discesa in quanto destinate non al puro scialpinismo.

Sci

Per gli sci si possono distinguere tre tipologie: gli sci leggeri da rally, diciamo sotto i 1100 gr ad asta, gli sci più pesanti da scialpinismo classico, tra i 1050 ed i 1500 gr, i nuovi sci sciancrati.

Per gli sci superleggeri ci sono molte controindicazioni al loro impiego soprattutto per chi ha da poco cominciato la pratica dello scialpinismo: sono di difficile conduzione e privilegiano la salita, spesso sono molto più costosi degli altri e tendono a sfibrarsi se utilizzati molto intensamente o da persone pesanti. Sono attrezzi specifici, spesso utilizzati nei rally di scialpinismo.

Per gli sci di impostazione classica il mercato propone modelli con differenze di peso anche notevoli. A peso maggiore, solitamente, corrispondono stabilità dello sci e divertimento in discesa, per contro si tratta di sci più faticosi in salita (a volte, specie in primavera, si portano gli sci sullo zaino). Il difficile è trovare un compromesso tra peso dello sci e manovrabilità in discesa in modo da non arrivare in cima distrutti dalla

fatica e potersi anche divertire in discesa; nella valutazione bisogna anche avere presente che il tempo impiegato per salire è spesso più che doppio rispetto a quello della discesa. Uno sci sui 1300/1400 gr di peso assicura, insieme ad un po' di allenamento, una salita agevole ed una discesa divertente, neve permettendo.

Gli sci cosiddetti "carvati" hanno le sciancrature tipiche degli sci da discesa di tipo "allround" che assicurano facili curve e grande divertimento in discesa i cut sono del tipo 102 64 86 e maggiori con raggi di curvatura compresi tra i 20 ed i 28 metri per i meno esasperati), tuttavia questo tipo di sci può presentare dei problemi nella fase di salita in quanto tanto più è accentuata la sciancratura tanto meno agevole risulta la presa dello sci sulla neve ripida, specie se dura, creando ai meno esperti problemi di progressione. Inoltre, proprio riguardo alla mancanza di presa sui pendii ripidi, si consiglia l'uso di pelli di foca con la medesima forma dello sci che in media hanno un prezzo superiore alle altre (100 € circa).

Attacchi

L'attacco è diverso da quelli da discesa: può essere bloccato in due differenti posizioni, quella di salita con tallone mobile per consentire la progressione e quella di discesa con tallone bloccato. Per favorire la salita su pendenze anche molto ripide gli attacchi sono dotati di alzatacco.

In commercio esistono diversi tipi di attacchi, sono molto validi soprattutto: Diamir Titanal 2 della Fritshi e Tourlite Tech 3 della Dynafit. Nessuno dei due è l'attacco ideale ed entrambi hanno pro e contro. Il Diamir ha una impostazione da attacco da discesa, il Dynafit è diventato l'attacco usato universalmente nelle competizioni di scialpinismo.

In pratica il Diamir è più facile da calzare (esattamente come un attacco da discesa), è molto più pesante, consente di passare dalla posizione di salita a quella di discesa e viceversa senza doverlo sganciare ma necessita di sgancio per l'inserimento dei rampant.

Il Dynafit è il più leggero del mercato ma necessita di scarponi specifici (e di un po' di pratica nella calzata), permette il passaggio dalla posizione di salita a quella di discesa senza sgancio ma non viceversa, i rampant possono essere montati anche senza sganciare lo scarpone.

Gli attacchi vengono forniti anche di lacci per vincolarli allo scarpone in discesa: i lacci non vengono usati se non in poche, specifiche, situazioni e di norma non si montano sull'attacco (si tengono nello zaino).



Pelli di foca

Le pelli di foca sono costruite con uno speciale tessuto denominato Tessilfoca che presenta un lato peloso ed uno adesivo da porre a contatto con la soletta dello sci. I peli possono essere di diversi materiali, essenzialmente mohair o sintetico.

Le pelli in mohair sono più scorrevoli ma meno impermeabili e più soggette all'usura, per contro le pelli con pelo sintetico hanno maggiore resistenza all'usura, sono più impermeabili ma meno scorrevoli. In commercio esistono anche pelli con pelo misto mohair-sintetico che offrono un buon compromesso



Scarponi

Gli scarponi di scialpinismo sono simili a quelli da discesa ma dovendo essere usati anche in salita hanno una posizione che facilita la camminata e la flessione in avanti del collo del piede. Inoltre sono più adatti alla camminata: più bassi sulla tibia, più leggeri degli scarponi da pista e con suola in gomma per eventuali tratti di roccia o sentiero non innevato. Gli scarponi sono in due pezzi: scafo esterno e scarpetta interna estraibile per l'asciugatura o per la permanenza in rifugio.

Sul mercato si trovano tendenzialmente due tipi di scarponi: scarponi leggeri pensati per i rally e scarponi più pesanti. I primi offrono spesso costose scarpette interne leggere e termiche che hanno durata minima.

Più lo scarpone è pesante migliore è la conduzione in discesa ma, allo stesso tempo, è uno scarpone faticoso in salita e meno agevole nell'uso alpinistico o nella marcia. Tenendo conto di ciò e del fatto che gli scarponi devono essere scelti in base all'attacco prescelto è importante acquistare una calzatura che si adatti il meglio possibile alla forma del piede.



Bastoncini

I bastoncini vanno presi della misura che c'è tra il gomito ed il terreno, tuttavia sono comodi in salita bastoncini più lunghi. Sono molto diffusi i bastoncini telescopici (l'unica vera comodità è quella di poterli ripiegare e riporre agevolmente nello zaino) e i bastoncini con una impugnatura prolungata anche di 30-40 centimetri che agevola molto l'utilizzo nei traversi.

Per i bastoncini telescopici vale la pena notare che quelli in due sezioni invece che in tre sono più comodi e meno soggetti a rotture dell'elemento bloccante. Dopo la gita bisogna smontare completamente le sezioni dei bastoncini telescopici e farle asciugare in modo da impedire il deterioramento degli elementi bloccanti.

I bastoncini non telescopici non hanno bisogno di manutenzione, si rompono difficilmente... ma sono un po' più scomodi da portare in giro.

I bastoncini devono essere dotati di rotelle più grandi e flessibili rispetto a quelle da discesa per impedire di sprofondare nella neve fresca. Il laccio all'impugnatura viene di rado utilizzato per prevenire i traumi in caso di travolgimento in valanga o nel caso rimanga impigliato durante una discesa in un bosco.

Zaino

Lo zaino è il compagno di gita che contiene tutto il nostro equipaggiamento, deve avere dorso traspirante,

spallacci comodi e possibilità di essere ben fissato al corpo in discesa in modo da sbilanciare il meno possibile in discesa o in arrampicata. Lo zaino da scialpinismo deve avere obbligatoriamente un sistema di carico per gli sci ed anche, eventualmente, per la piccozza.

Sul mercato ci sono diversi tipi di zaino, quelli per gite di uno due giorni hanno capacità compresa tra i 30 ed i 45 litri e spesso offrono soluzioni di trasporto specifiche per pala, sonda, pelli di foca bagnate, tasche imbottite per il materiale fotografico e quant'altro. E' meglio avere uno zaino che contenga tutto l'equipaggiamento senza avere materiale appeso all'esterno, magari uno zaino con la capienza modulabile secondo l'esigenza dell'escursione.



4. Attrezzatura di sicurezza

ARVA

Apparecchio Ricerca travolti in Valanga. L'ARVA è un dispositivo elettronico di autosoccorso; in pratica è una ricetrasmittente sulla frequenza fissa internazionale di 457 kHz che ha la possibilità di essere commutata in ricevente in caso di bisogno. Il segnale ricevuto aumenta di intensità all'avvicinarsi alla trasmittente. In commercio ora ci sono due tipi di ARVA: analogici e digitali. I due tipi di ARVA sono assolutamente compatibili li uni con gli altri. La differenza è nel loro modo di funzionamento.

Tutti i praticanti di sport in montagna in inverno devono essere muniti di ARVA ed essere preparati ad usarlo. Al primo corso di scialpinismo verranno distribuiti all'inizio di ogni gita gli ARVA ad ogni singolo allievo.



Pala

Il secondo elemento fondamentale per l'autosoccorso. L'ARVA senza pala è praticamente inutile come entrambi sono inefficaci senza adeguata preparazione e allenamento al loro uso.

La pala deve essere leggera, robusta, maneggevole e pratica da usare nello scavo. Esistono pale di diverso materiale: policarbonato, alluminio, plastica. I primi due materiali danno i migliori risultati sulla neve compatta delle valanghe. Il manico è comodo se è telescopico in modo da poter aumentare il braccio di leva nelle operazioni di scavo-



Sonda

Il terzo elemento per l'autosoccorso che permette di individuare rapidamente la posizione del sepolto dopo averlo localizzato con l'ARVA. La sonda può sembrare poco utile ma in realtà abbassa i tempi di scavo e permette un soccorso più rapido localizzando precisamente il travolto.

Le sonde cosiddette "a frusta" sono quelle consigliate. Il loro montaggio è molto rapido e funzionale. Sono caratterizzate dall'aver al loro interno un cordino elastico che mantiene unite le varie sezioni della sonda. Sul mercato esistono in commercio sonde per scialpinisti e sonde per professionisti, le seconde sono in genere più lunghe (fino a più di 3 metri, le sonde classiche arrivano a 2,40m.), più robuste e pesanti.



PRECONCETTI E FALSE SICUREZZE

"Fa freddo, quindi non c'è pericolo"

Questa è una delle convinzioni più false, pericolose e diffuse. Quando a un periodo caratterizzato da temperature crescenti segue una diminuzione delle stesse, anche dovuto all'escursione termica giornaliera, il manto tende a consolidarsi, poiché l'acqua si rigela, saldando solidamente i cristalli tra di loro. Quando, invece, il freddo segue una intensa nevicata allora conserva l'instabilità del manto, ritardandone la trasformazione (metamorfosi) e l'assestamento. Inoltre spessori ridotti di manto nevoso e temperature molto basse, favoriscono la formazione della cosiddetta "brina di profondità" e quindi l'indebolimento del manto.

"E' piatto o, comunque, poco ripido"

Ma la valanga può cadere da molto più in alto. La neve fresca, messa in movimento, può continuare a scivolare su pendii di 10-20 gradi d'inclinazione. E' importante osservare l'inclinazione dei pendii sovrastanti e non solo quello che si sta percorrendo; se superano i 30 gradi, possono staccarsi le valanghe a lastroni.

"C'è poca neve quindi, non c'è pericolo"

Secondo le statistiche, negli inverni con poca neve si hanno fra gli sciatori circa tre volte più vittime da valanghe che in inverni con molta neve. Lo sciatore tende infatti ad andare a cercare la neve che si trova in coche e canali accumulata dal vento quindi più facilmente si stacca sotto forma di valanghe a lastroni.

"Non nevica da molti giorni, quindi la neve si è stabilizzata"

Se fa freddo dopo una nevicata la coltre nevosa si stabilizza solo lentamente e si possono trovare dei pendii esposti a nord pericolosi anche parecchi giorni dopo. I lastroni da vento possono mantenersi inalterati a lungo dopo la loro formazione.

"Ha tenuto per il passaggio del primo, terrà anche per i successivi"

Un pendio instabile non si rompe necessariamente al passaggio del primo sciatore. Ogni sciatore con il proprio passaggio può compromettere la stabilità fino alla rottura. Un lastrone può resistere al passaggio di due sciatori che tengono una certa distanza, ma staccarsi se procedono ravvicinati.

"Siamo nel bosco, quindi non vi è pericolo"

Solo il bosco fitto nel quale uno sciatore passa con difficoltà è sicuro da valanghe. Un bosco rado, nel quale grandi parti di cielo sono visibili, non è sicuro. In caso di valanga, la presenza di alberi aumenta il rischio con la possibilità di collisione contro i tronchi. Cespugli e boscaglia possono favorire la formazione di valanghe. In ogni caso, un bosco fitto difficilmente riesce a fermare una valanga già in movimento proveniente da pendii posti più in alto.

"E' mattino presto quindi non c'è pericolo"

Questo è vero se la notte è stata fredda, falso se la notte è stata tiepida. Inoltre non c'è orario per il distacco di lastroni come non c'è orario per la caduta dei seracchi.

"Dopo 2 o 3 giorni la neve fresca si è assestata"

L'assestamento della neve provoca in primo luogo una coesione tra i cristalli. Questa neve può formare contrariamente alla neve con debole coesione, dei lastroni. Decisiva per la stabilità è anzitutto la coesione tra il nuovo strato e quelli vecchi sottostanti, ove dura più a lungo. La neve fresca può già essersi ben assestata, ma non essersi ancora abbastanza legata alla neve vecchia sottostante.

"Asperità del terreno trattengono il manto nevoso"

Ciò vale solo per "valanghe di fondo" mentre la tipica valanga dello sciatore è invece quella "di superficie" che si stacca sopra agli strati di fondo, indipendentemente dalle asperità del terreno.

"Le valanghe si staccano da sole, quindi sono eventi casuali"

Nel 95% dei casi d'incidente, sono invece gli stessi sciatori travolti che, con il proprio peso, staccano la "loro valanga" a lastroni. Solo nel 5% dei casi si tratta di fatalità. Le valanghe spontanee sono previste nei bollettini nivo-meteorologici quando segnalano: "pericolo forte e generalizzato di valanghe". Consultando i bollettini si possono evitare queste valanghe rinunciando alle gite.

"Le valanghe sono un enigma della montagna, a niente valgono guide e bollettini"

Con le misure di prevenzione si può fare invece molto per ridurre il rischio di incidenti. Che anche esperti vengano travolti è dovuto spesso alla eccessiva confidenza con la montagna, alla loro più lunga permanenza in montagna ed al fatto che come capi gita devono spesso provare un pendio prima di avventurarsi con tutto il gruppo. I bollettini valanghe servono affinché, già con l'informazione di pericolo "moderato" o "marcato", chi non ha esperienza non abbandoni le piste sorvegliate, mentre facilitano agli esperti la scelta della gita e degli itinerari più sicuri.

"C'è già una traccia, quindi è sicuro"

Le condizioni della neve possono essere cambiate notevolmente dal momento in cui è stata fatta la traccia e il vostro arrivo sul posto. Inoltre è sempre possibile che altri sciatori alpinisti abbiano fatto una traccia sbagliata e voi possiate trovare soluzioni più sicure.

"Non è partito niente al passaggio del primo, quindi non parte più"

Un pendio instabile non parte necessariamente al passaggio del primo, ma ogni sciatore che passa può intaccare le resistenze di uno strato debole sino ad arrivare alla rottura. Un lastrone può resistere al passaggio di due sciatori distanziati ma staccarsi subito al passaggio contemporaneo di due persone.

"I lastroni sono duri, opachi e rimbombano"

Invece i 3/4 delle valanghe a lastroni provocate dallo sciatore non sono di neve dura, ma molto soffice

(penetra il pugno) oppure soffice (penetrano 4 dita): è infatti sufficiente poca coesione per generare un lastrone. L'aspetto opaco non è peculiare dei soli lastroni, inoltre su un lastrone può nevicare in assenza di vento coprendolo completamente.

"Quando si sente un "woum" va tutto bene perché il manto nevoso si è assestato"

Errato. Il "woum" è invece una dimostrazione inconfutabile della presenza di strati molto deboli, quindi è il segnale d'allarme più evidente. Il rumore del "woum" accompagna quasi sempre il distacco di valanghe a lastroni, è il segnale più palese ed evidente della situazione di pericolo.

"Questo pendio è pieno di fessure, meglio spostarsi"

Invece può essere considerato come abbastanza sicuro, infatti non sussistono più tensioni nel manto nevoso che ha trovato un nuovo equilibrio. I pendii fessurati potranno scivolare solo se saranno inumiditi di nuovo innescando il metamorfismo da fusione e rigelo.

"La valanga è già caduta, quindi non c'è pericolo"

Non è assolutamente detto, in quanto se a monte c'è ancora neve instabile, questa può scendere in un secondo momento, anche perché il suo equilibrio può essere stato indebolito dal distacco della prima valanga.

"Possiamo andare tranquilli, tanto abbiamo gli ARVA"

Un ARVA non è un amuleto o un portafortuna che ci protegge dalle valanghe. Inoltre statisticamente il 20% delle persone travolte muore immediatamente per i traumi subiti e che il 73% dei decessi avviene per soffocamento o asfissia, in tempi brevissimi, come si vede dalla curva di sopravvivenza.

"Conosco la montagna e sono prudente, quindi sono esperto"

Le condizioni della montagna cambiano molto velocemente, rendendo pericoloso il pendio che il giorno prima era sicuro. Inoltre non è solo la prudenza a fare l'esperienza. Anche essendo esperti non si è esenti da pericoli, in sintesi "LA MONTAGNA NON SA SE SEI UN ESPERTO"

"Ho dei dubbi, facciamo la prova del bastoncino"

Questa prova, come pure le altre (pala, cuneo di slittamento, ecc) è un utile complemento ad altre informazioni. Tuttavia il valore della prova è solo puntuale e localizzato e non può essere esteso a tutto il pendio. La prova del bastoncino, inoltre, fornisce informazioni solo sulla durezza della neve e non sulla sua coesione (prova della pala e cuneo) che è invece molto più importante ai fini della sicurezza.

"E' una zona sicura, non si stacca mai niente qui"

Anche le zone più buone e sicure possono, in certe particolari situazioni nivometeorologiche, diventare pericolose e fatali, anche se solo per poche ore.

"Se ti prende una valanga, sci a valle e via!"

E' praticamente impossibile sfuggire in velocità ad una valanga, anche essendo ottimi sciatori. E' molto meglio fuggire lateralmente alla direzione della valanga, oppure meglio ancora riuscire a togliersi gli sci e cercare di rimanere a galla nella valanga movendosi con ampi movimenti. Prima di essere investiti e di essere trascinati con velocità elevata, è utile cercare di aggrapparsi a qualcosa pure di riuscire a fermarsi o almeno, di far passare un po' della neve della valanga sotto di noi.