

Rubrica a cura di Piero Bordo Presidente della Comm. Alpinismo Giovanile LPV del CAI dedicata ai giovani. Forse riterrete la parola disciplina come un retaggio negativo nell'educazione ottocentesca, in quanto magari vi fa venire in mente dispotici maestri, abituati ad infliggere punizioni anche corporali, e classi di studenti ordinati, immobili, muti. Dovete invece sapere che disciplina significa semplicemente: RISPETTO DELLE NORME DI COMPORTAMENTO! Quindi "disciplina in montagna" significa rispetto delle regole di comportamento che l'esperienza non solo consiglia, bensì impone a chi va in montagna. Per prima cosa pertanto occorre imparare queste regole che possono essere di ordine tecnico, morale od addirittura etico; poi, se si vogliono ottenere risultati positivi bisogna rispettarle. E siccome il mancato rispetto delle regole può<sup>2</sup>, specialmente in montagna, far correre rischi non solo al singolo ma anche ai compagni di escursione è estremamente importante che le regole siano rispettate da tutti i componenti del gruppo. Nella comunità deve vigere la regola della mutua assistenza e reciproca comprensione in quanto si parte dal presupposto che, trovandoci in ambiente "ostile", è utile essere uniti per superare meglio le avversità. "Disponibilità alle situazioni difficili, tensione, incertezza, gioia per la meta raggiunta, sono fattori psicologici intimamente legati all'alpinismo, anzi ne sono il sale; sono essi che gli conferiscono il tono" (Dieter Seiber). Obbedire alle disposizioni dell'accompagnatore; non allontanarsi mai dal gruppo; procedere in fila indiana, alla giusta distanza e mantenendo il ritmo dell'accompagnatore è assolutamente indispensabile. Durante l'escursione è bene non schiamazzare, non urlare, non farsi scherzi sciocchi, non lanciare pietre od altri oggetti, non dare spinte ai compagni, non sorpassare, non correre, ma seguire tutti lo stesso sentiero evitando eventuali scorciatoie. Sapersi dosare il cibo e le bevande per tutto l'arco della gita, imparando ad evitare di chiederne ai compagni d'escursione è senza dubbio una qualità da acquisire subito. Bisogna inoltre sopportare i disagi senza lamentarsi e all'occorrenza chiedere l'aiuto dei compagni o dell'accompagnatore, che sicuramente conosce il posto e le sue problematiche. Non allontanarsi mai da soli e comunque non prima di aver ricevuto l'autorizzazione. La consumazione del cibo non deve portar via troppo tempo; lo zaino deve essere riordinato velocemente, riponendovi anche i rifiuti o le lattine vuote. Rispettare l'ambiente e non fare rumori eccessivi è d'obbligo anche durante i giochi o il relax.