

# E POI.....

## IPOTESI PER UNA PALESTRA SPELEOLOGICA

Per affinare le tecniche speleologiche, senza correre inutili rischi, abbiamo pensato di costruire una "palestra" speleologica. La struttura di base che sfrutta dei rami di un albero, permette di effettuare una risalita di circa 6 metri (con un frazionamento intermedio). Arrivati al culmine è possibile effettuare un aereo "allungaggio" e proseguire lungo un tratto di corda successivo, oppure ridiscendere a terra con il passaggio del nodo. Alla sosta sono predisposte delle scalette speleologiche per favorire e simulare un travoso su spit in fase di allungaggio. L'esperimento si è rivelato molto positivo e ci ha permesso di sperimentare metodi di frazionamento e di risalita (in Jumar+Croll) nuovi e più rapidi e sicuri. Ora stiamo già preparando i successivi miglioramenti: un gotto d'acqua artificiale che simula una cascata, pareti laterali per riprodurre degli stretti meandri e via dicendo. Non è un'idea nuova negli ambienti speleo, ma a noi è stata molto utile ed istruttiva, oltre che divertente!



## DELLA SERIE TUTTA DA RIDERE"

### ALFA MIRTILO®

Le bacche del mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus* L.) sono usate da secoli nella medicina tradizionale a cui, nelle indicazioni, non tutte confermate da evidenze sperimentali. La moderna letteratura fitoterapica è concorde nell'attribuire agli estratti del frutto di mirtillo la proprietà di prevenire l'abbassamento dell'acuità visiva in penombra o di curare questa menomazione (nictalopia) quando l'entità del disturbo lo richiede.

Questa indicazione è dimostrabile quando l'estratto usato per la preparazione del medicamento contenga una valida percentuale di antocianosidi, come quello che figura nella composizione dell'Alfa Mirtillo.

Il sinonimo della vitamina A è "Retinolo", questo termine, ufficialmente adottato nei più autorevoli codici farmaceutici, testimonia la validità di questa vitamina nella prevenzione e cura delle disfunzioni retiniche derivanti da alterazioni nella biosintesi dei pigmenti fotosensibili.

Gli antocianosidi del mirtillo appartengono ai fattori vitaminici B. Essi sono dotati di spiccata azione sulla permeabilità e sulla resistenza delle pareti dei capillari.

Le tavolette masticabili, dotate di biodisponibilità elevata e di gusto gradevole, consentono un trattamento efficace per via orale.

#### INDICAZIONI:

Migliora la capacità visiva alla luce crepuscolare e notturna.  
Diminuisce l'affaticamento della retina e ripristina la capacità retinica, in condizioni di elevata luminosità ambientale e di luce riflessa intensa.  
Normalizza la biosintesi dei pigmenti retinici fotosensibili.  
Fragilità capillare. Disturbi della permeabilità capillare. Turbe vascolari retiniche.

## CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO - SEZIONE SPELEOLOGICA - LAZIO/ABRUZZI/MOLISE/CAMPANIA

Gruppo Regione LAZIO - Capogruppo Maurizio Sagnotti (06) - 6910736 - (06) - 56968232  
Vice Claudio Giudici (06) - 6977458

Tullio Bernabei (06) - 5137385  
Carlo Germani (06) - 7610363  
Fabrizio Ardito (06) - 583512

Gruppo Regioni ABRUZZO e MOLISE - Capogruppo Andrea degli Esposti (0861) - 554160  
Vice Cleto Pallini (0862) - 23296

Gruppo Regione CAMPANIA - Capogruppo Italo Giulivo (0825) - 31306  
Vice Enrico Esposito (081) - 374828

Altri numeri utili - G. S. Club Alpino Italiano sez. di Roma (06) - 6561011  
Cooperativa La Montagna (06) - 351549

Circolo Speleologico Romano (06) - 802223

Modalità di chiamata: 1) Nome di chi dà l'allarme. 2) Luogo e numero di telefono da cui chiama.  
3) Luogo, profondità e numero degli incidentati. 4) Condizioni mediche degli incidentati. 5) Non lasciare per nessun motivo il luogo da cui si è dato l'allarme e l'apparecchio da cui si chiama!