

## COS'E' IL BOULDER

In cosa consiste il Boulder? Risolvere un "problema arrampicatorio" (passaggio), più o meno difficile, su un masso che generalmente non deve superare i 4-5 metri di altezza. La partenza puo' avvenire da posizione "in piedi", oppure, per aumentare la difficoltà, da seduti (sit start). La progressione puo' essere verticale, fino alla sommità del masso, oppure orizzontale (traverso), lungo uno o più lati del masso stesso, o diagonale, ad esempio seguendo una "linea" particolarmente evidente o bella di appoggi e appigli.

## PARATA

La sicurezza e' garantita generalmente da un materassino (crash pad) posto alla base del masso, e/o da un compagno che "para" l'arrampicatore, avendo cura di aver liberato la zona di probabile caduta, da oggetti che possono intralciare sia il paratore che lo scalatore durante la caduta. La posizione corretta di parata consiste nello stare uno-tre passi dietro allo scalatore con le mani protese ed indirizzate verso la zona compresa tra le scapole e la vita dello scalatore, avendo cura, in caso di caduta di non provare a trattenere lo scalatore (troppo traumatica per il paratore), ma di rallentare con una spinta più o meno forte la parabola di caduta del tronco e permettendo così alle gambe di arrivare prima al suolo (crash pad) e collaborare.

## PERCHE' ??

Solitamente al primo impatto con il boulder sorge spontanea la domanda "ma che divertimento c'è?": difficile da spiegare, difficile capire, se non si prova.

Ma forse un po' di storia ci sarà d' aiuto:

## STORIA

Impossibile determinare una data di nascita esatta del cosiddetto "boulder" (sassismo), dato che l'attività, più o meno ludica, di salire sulle rocce è sempre esistita. Il boulder nasce come allenamento alla sfida posta dalle pareti alpine, come prova, con poco rischio e con condizioni ottimali, di movimenti da esportare poi in montagna. Verso la metà del '900 in Yosemite (USA) e a Fontainebleau (Francia), e negli anni 70 in Italia, l'andar per massi diventa uno sport vero e proprio, anche se il termine sport risulta riduttivo: stile di vita, anche se retorico, è il termine che più gli si addice.

## GARE

Gli anni '80-'90 hanno la nascita e l'affermazione delle gare di boulder, dapprima su roccia, poi prevalentemente su pareti artificiali, con il proliferare di circuiti sia nazionali (coppa Italia, campionato Italiano e regionale) che internazionali (Campionati europei e mondiali). Parallelamente all'aspetto agonistico si è assistito in tutta Italia all'espansione dell'attività in ambiente naturale:

Il boulder è libertà, un paio di scarpette, un sacchetto di magnesite e, se proprio non si vuole rischiare il fondoschiava, un bel crash-pad e si ha tutto il necessario per mettersi alla ricerca di un bel passaggio da salire, magari nella tranquillità di un bosco.

## DIFFICOLTA

I massi di Rio Parasacco hanno passaggi adatti ai principianti e ai bambini, una grande varietà di passaggi medi e medio-difficili, e alcuni passaggi molto difficili, in tutto circa 160 passaggi puliti.

Sulla mappa e' indicata la difficoltà dei passaggi presenti su ogni lato di ognuno dei massi.

Le difficoltà sono puramente indicative e si riferiscono all'impegno fisico ma anche tecnico che richiede la risoluzione di un passaggio.

**F** = lato del masso con prevalenza di passaggi Facili

**M** = lato del masso con prevalenza di passaggi Medi

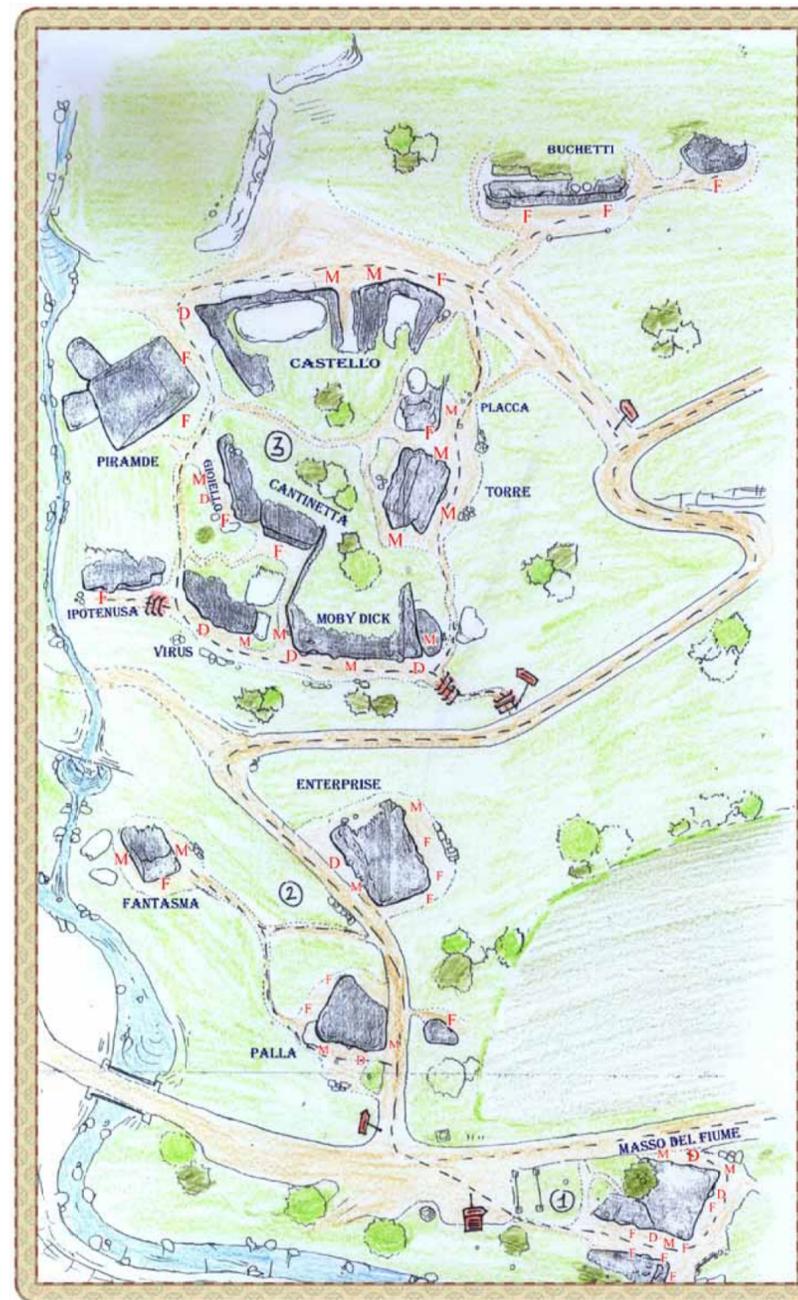
**D** = lato del masso con prevalenza di passaggi Difficili

**TD** = lato del masso con prevalenza di passaggi Tanto Difficili

In questa tabella e' rappresentata la scala di difficoltà più utilizzata nel boulder: da puntualizzare che differisce molto da quella utilizzata per le falesie, anche se i nomi dei gradi sono gli stessi, le difficoltà oggettive cambiano moltissimo, sia in termini di durata che di intensità dello sforzo.

TABELLA COMPARATIVA DELLE DIFFICOLTA	
SCALA SEMPLIFICATA Rio Parasacco	SCALA BOULDER
F	2°
	3°
	4a
	4b
	4c
M	5a
	5b
	5c
	6a
	6a+
D	6b
	6b+
	6c
	6c+
	7a
T-D	7a+
	7b
	7b+
	7c
	7c+
	8a
	8a+
	8b
	8b+
8c	
8c+	
9a	

# AREA BOULDER



## RACCOMANDAZIONI PER LA SCALATA Sui BLOCCHI di "RIO PARASACCO"

L'area blocchi del "Rio Parasacco" è all'interno di una zona definita dalla Regione Liguria di pregio naturalistico. A tal fine la strada sterrata dovrebbe essere chiusa alla fine dell'asfalto, il provvedimento che consente ciò e già emesso ed efficace. Se sino ad ora la strada è rimasta percorribile in auto (con vantaggio per noi blocchisti dotati di Crash Pad), lo si deve alla tolleranza dei residenti che sin'ora hanno consentito l'accesso a tutti, lasciando l'accesso alla strada senza la sbarra prevista. Pertanto è importante seguire le norme sottoriportate onde poter continuare a scalare così come lo stiamo facendo ora.

- 1) - Percorrere la strada molto lentamente, in special modo passando innanzi alle abitazioni o orti o persone che passeggiano.  
- Rullez par la route tres doucement, surtout a côté de habitation ou potager ou personne qui marche
- 2) - Parcheggiate al bordo della strada in prossimità delle parallele e non nel campo oltre la cunetta, quel campo è regolarmente tagliato dal proprietario.  
- Garez vous uniquement a coté de la route, Le propriétaire utilise régulièrement le champ.
- 3) - E vietato il campeggio, l'accensione di fuochi e il taglio degli alberi.  
- Le camping sauvage est interdit et surtout ne faites aucun feu, ne coupez pas d'arbre.
- 4) - Il blocchi sono su terreni privati, restare il più discreti possibile.  
- Les blocs sont sur des parcelles privées: merci de rester discret.
- 5) - Non lasciare spazzatura, cartacce, scotch o mozziconi né nei pressi dei blocchi che del parcheggio o altrove.  
- Au niveau des détrit, il est bien vu de ne rien laisser du tout (y compris les mégots).
- 6) - **Non usare mai spazzole metalliche per pulire appigli o appoggi**, l'arenaria è molto tenera e lo diventa ancora di più se si asporta lo strato superficiale con spazzole metalliche. Usate solo spazzolini o spazzole più o meno grosse a setole morbide onde poter mantenere le dimensioni originali il più a lungo possibile.  
- Le grès est très tendre et il devient encore plus fragile si il est gratté: alors n'utilisez pas de brosse métallique dans les blocs déjà ouverts!!
- 7) - **Non scavate o migliorate assolutamente appigli e appoggi** su nessuna porzione di roccia; su passaggi dove non ci si schioda consideriamo che ci sarà sicuramente qualcuno più forte di noi in grado di risolvere quel passaggio, oppure alleniamoci quanto basta.  
- Vu le potentiel de passages à ouvrir, laissez les passages "impossibles" le rester: ne taillez pas
- 8) - Evitate di scalare dopo la pioggia: la roccia impregnata di acqua è più tenera e fragile e si frantuma logora/facilmente se è utilizzata.  
- Evitez de grimper après la pluie: le rocher gorgé d'eau est extrèmement-Le grès est très tendre et il devient encore plus fragile si il est utilisé.

Questo progetto e' stato realizzato a cura della **Sottosezione CAI di Cengio** (Sezione di Savona) in collaborazione con: Comunità Montana Alta Valle Bormida - Comunità Montana Langa delle Valli - Comune di Saliceto - Comune di Cengio

Per ulteriori informazioni indirizzi utili, possibilità di provare accompagnati contattare l'associazione VERTICAIRO ai numeri 347-1083160 - 335-307333