

Camminare sui Ghiaioni in Montagna: Tecnica, Trucchi e Sicurezza per Affrontare le Brecciate



Immagine panoramica generata con Intelligenza Artificiale - Trasparenza AI Act (Regolamento UE 2024/1689) (Fonte: DIARIO.BIZ)

S SINTESI DELLA GUIDA

I ghiaioni possono sembrare instabili e intimidatori, ma con la giusta tecnica si trasformano in tratti veloci e divertenti. Scopri come muoverti in salita, controllare la discesa e gestire il terreno franoso in totale sicurezza.

C CHECKLIST EQUIPAGGIAMENTO

- ☐ Scarponi da trekking a tomaia alta e suola Vibram
- ☐ Ghettoni bassi anti-pietrisco
- ☐ Coppia di bastoncini da trekking con puntale in metallo duro
- ☐ Caschetto da alpinismo/ferrata per tratti sotto parete
- ☐ Occhiali da sole per ripararsi dalla polvere e dal riverbero della roccia

P CONSIGLI PER IL SENTIERO

- Baricentro avanzato e passi corti in salita per evitare di scivolare indietro
- Ginocchia flesse e atterraggio sul tallone per gestire la discesa dinamica
- Ghettoni e calzature alte per proteggere caviglie e impedire l'ingresso di sassi

A ASTUZIA SMART & CURIOSITÀ

Nelle Alpi e nelle Dolomiti i locali chiamano la discesa veloce sui ghiaioni 'giasarada' o 'smorciarada': i pastori storici la usavano per perdere centinaia di metri di quota in pochissimi minuti.