

Prima via ferrata: 5 consigli essenziali per una Guida Facile



Foto di David A. Riggs (flickr) - DIARIO.BIZ

S SINTESI DELLA GUIDA

Desideri affrontare la tua prima via ferrata ma non sai da dove iniziare? Scopri l'attrezzatura fondamentale, le tecniche di progressione e le regole d'oro per vivere un'avventura in quota in totale sicurezza.

C CHECKLIST EQUIPAGGIAMENTO

- ☐ Set via ferrata omologato (EN 958:2017)
- ☐ Imbraco da arrampicata regolabile
- ☐ Casco da alpinismo omologato (EN 12492)
- ☐ Guanti da ferrata con palmo rinforzato
- ☐ Scarponi da avvicinamento o trekking con suola ad alta aderenza
- ☐ Zaino da 20-25 Litri con acqua, cibo e guscio impermeabile

P CONSIGLI PER IL SENTIERO

- Utilizzare sempre un kit da ferrata omologato EN 958:2017 con dissipatore d'energia a strappo.
- Mantenere rigorosamente agganciato almeno un moschettone al cavo d'acciaio durante il superamento dei frazionamenti.
- Progredire spingendo con la forza delle gambe ed evitando di caricare eccessivamente le braccia per prevenire la fatica muscolare.

A ASTUZIA SMART & CURIOSITA

Sulle Dolomiti molte delle vie ferrate più celebri sono nate durante la Prima Guerra Mondiale per consentire ai soldati di raggiungere e rifornire le postazioni di vedetta arroccate sulle vette più impervie.