

Tratti esposti in montagna: 5 consigli - Guida Completa

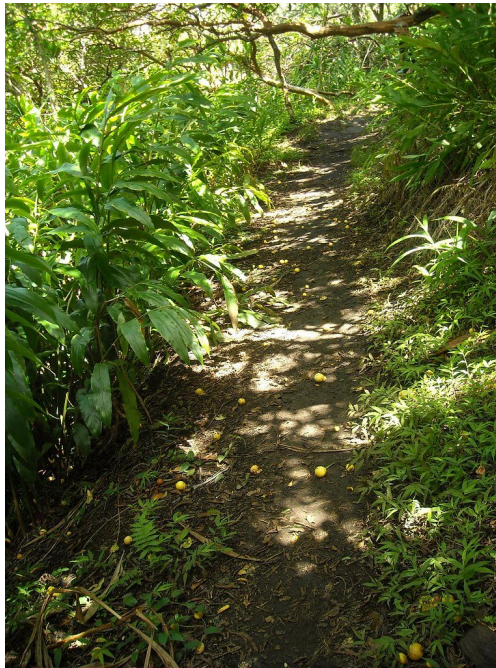


Foto di jdnx (flickr) - DIARIO.BIZ

S SINTESI DELLA GUIDA

Camminare lungo creste sottili o cenge a sbalzo nel vuoto regala emozioni uniche, ma richiede la giusta preparazione. Scopri come gestire la paura, perfezionare il passo e muoverti sempre in totale sicurezza durante le tue escursioni in quota.

C CHECKLIST EQUIPAGGIAMENTO

- ☐ Scarponi da trekking con suola ad alta aderenza testata
- ☐ Casco omologato per l'escursionismo su roccia
- ☐ Zaino ben regolato adeso al corpo
- ☐ Guanti rinforzati per presa su roccia e cavi
- ☐ Kit di primo soccorso e telo termico

P CONSIGLI PER IL SENTIERO

- Mantieni sempre il controllo del respiro e la concentrazione sul terreno immediato senza fissare il vuoto.
- Utilizza calzature adeguate con suola ad alto grip e valuta l'uso del casco in presenza di pareti rocciose.
- Non esitare a rinunciare o tornare indietro se le condizioni meteo o lo stato psicologico non garantiscono sicurezza.

A ASTUZIA SMART & CURIOSITÀ

Un vecchio detto dei rifugisti delle Dolomiti recita: 'La montagna non ha fretta, e neanche chi vuole tornare a raccontarla'. Prendersi una pausa prima di un tratto esposto non è segno di debolezza, ma di profonda intelligenza escursionistica.