

Ghiaione in montagna: 5 segreti per affrontarlo al meglio

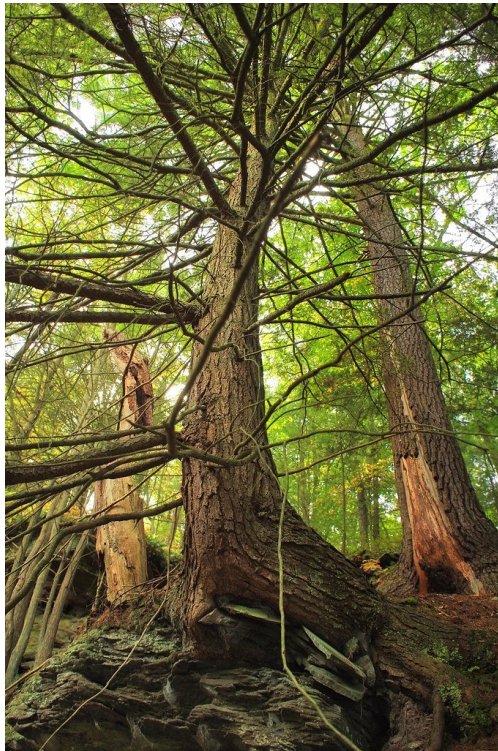


Foto di Nicholas_T (flickr) - DIARIO.BIZ

S SINTESI DELLA GUIDA

Camminare su un ghiaione in montagna incute timore a molti escursionisti, ma con la giusta postura e il ritmo corretto si trasforma in un'esperienza esaltante. In questa guida scoprirai come muoverti tra sfasciumi e detriti rocciosi in totale controllo ed equilibrio.

C CHECKLIST EQUIPAGGIAMENTO

- ☐ Scarponi da trekking a tomaia alta con suola Vibram marcata
- ☐ Coppia di bastoncini telescopici con rondelle larghe
- ☐ Ghettoni bassi protettivi antisabbia e antighiaia
- ☐ Caschetto omologato UIAA per tratti sottoroccia
- ☐ Guanti tecnici leggeri con palmo antiabrasione

P CONSIGLI PER IL SENTIERO

- Mantieni sempre il baricentro perpendicolare al pendio e le ginocchia morbide per assorbire lo scorrimento dei detriti.
- Indossa scarponi strutturati alti sopra la caviglia combinati con ghettoni bassi per impedire l'ingresso di sassi taglienti.
- Non scendere mai in linea retta dietro ad altri escursionisti per evitare scariche involontarie di pietre.

A ASTUZIA SMART & CURIOSITÀ

Nelle Dolomiti, gli anziani cacciatori e le prime guide alpine chiamavano la discesa rapida sui ghiaioni fini 'sfarinata': scendere mille metri di dislivello in meno di venti minuti sciando sui sassi era il modo preferito per rientrare prima del buio dopo una lunga ascensione sulle cenge.