

In forma sulle piste

Freddo e neve: gli appassionati sono tutti in pista. Bisogna ricordare però che lo sci come tanti altri sport necessita di alcuni accorgimenti relativi all'attrezzatura, alla preparazione atletica, all'alimentazione e al rispetto di alcune regole di buona educazione e sicurezza.

Abbigliamento In alta montagna le condizioni climatiche sono diverse da quelle in cui siamo abituati a vivere e possono cambiare repentinamente: è quindi necessario consultare i bollettini nivio-meteorologici prima di recarsi sulle piste o prima di un'escursione. La variabilità del clima può essere affrontata da un abbigliamento a strati: le vecchie guide consigliano "in montagna un panino in meno e un maglione in più"; guanti e cappello imperme

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/02/2005