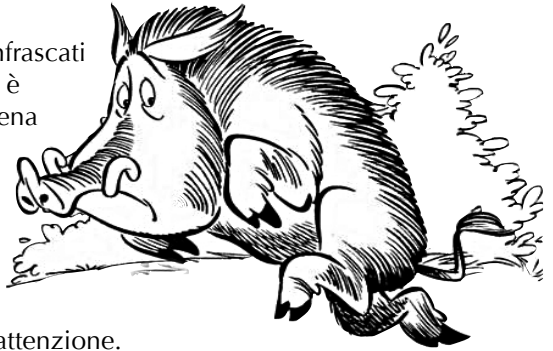


## TECNICHE... IN PILLOLE!

di Stefano Pruccoli

### “MODI DA CINGHIALE”

Nell'attraversare tratti di sentiero infrascati succede, soprattutto quando il gruppo è numeroso, di sorbirsi un'infinita cantilena di: “attenzione!”, “occhio al ramo!”, “arriva!”, “lascio?”. Per carità tutto bene, gentilezza e riguardo non guastano mai. Ma... intanto si fa notte! La tecnica migliore è quella del “cinghiale”: chi è davanti passa e chi è dietro mantiene le distanze e fa attenzione.



### “È PERICOLOSO SPORGERSI”

Quando si percorrono strette cenge e, per un motivo qualsiasi, sia necessario girarsi all'indietro o invertire il senso di marcia, occorre prima di tutto arrestarsi poi avere cura di ruotare il viso sempre verso la parete. In questo modo si eviterà che lo zaino urti la roccia spingendoci così verso il vuoto.

### “PUGNI D'ERBA”

Nel risalire ripidi pendii erbosi un valido aiuto alla nostra progressione ci può essere ovviamente offerto dall'erba, a patto che la si afferri non solo nella maggiore quantità possibile per la nostra mano ma soprattutto che la si attorcigli con una rotazione del polso.

