

Sci escursionismo: Tecnica di camminata

La giusta tecnica di camminata è quella che consente di risparmiare energie e aumenta il piacere dell'escursione. Adattando i movimenti al terreno, è infatti più facile spostarsi. E se verso la fine della salita vengono a mancare le forze, il ritmo del braccio consente di andare avanti.



- [Il passo alternato](#)
- [Utilizzo dei bastoni](#)
- [Ritmo](#)
- [Inversioni](#)

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO