

## **AperiChiacchierata con ... Giusy Elle - Montagna - Discesa (disarrampicata)**

<https://mariacristinabuoso.blogspot.com/2024/07/aperichiacchierata-con-giusy-elle.html>

Ciao,

Questa sera saremo in compagnia di Giusy Elle per parlare ancora della Montagna, e in particolar modo della discesa.

**MC - Dove ci troviamo questa sera per l'aperitivo?**

**Giusy** – In cima a un monte, così dopo scenderemo insieme. Ti offro un aperitivo analcolico, anzi, una bella tisana da thermos, per poterci scaldare mentre chiacchieriamo.

**MC - Cominciamo con spiegare come mai la discesa è più difficile della salita in montagna.**

**Giusy** - E' più complessa in arrampicata: disarrampicando non hai la visione corretta di dove poggi i piedi, per quello generalmente si scende in corda doppia o per sentiero, di solito quello per raggiungere la vetta a piedi, se c'è. Se invece sali camminando lungo un sentiero, scendere non è che sia più difficile, ma può essere più pericoloso, infatti gran parte degli incidenti in montagna avvengono nella via del ritorno.

**MC - Come mai la maggior parte degli incidenti succedono in discesa e da cosa è dovuto?**

**G** – Molto è dovuto al fatto che si è già stanchi, poi per uno scherzo della psiche, che una volta in cima ti fa “sentire” arrivato, il grosso è fatto e ti rilassi.

**MC – Come mai, di solito, non se ne parla come hai fatto tu?**

**G** – In realtà sono cose che si fanno. Chi va in montagna l'ha spesso sentito dire.

**MC – Ci sono dei consigli o regole da avere presente?**

**G** – Attenzione, attenzione, attenzione. Sempre e comunque. Consapevolezza continua di cosa si sta facendo, di dove si mettono i piedi, di come sta reagendo il corpo.

**MC – Non è proprio una “passeggiata” andare in montagna ☺**

**G** – E già, richiede attenzione, preparazione atletica e psicologica, approfondimento del percorso, attrezzatura e abbigliamento adeguati, assenza di vertigini, senso di sacrificio e abitudine alla fatica, pazienza, amore e rispetto per la Natura. Ma le soddisfazioni che provi durante il percorso e poi in cima, sono impagabili!

**MC – Cosa mi sono dimenticata di chiederti?**

**G** – Direi nulla, sei sempre così precisa e ami approfondire gli argomenti, che tralasci raramente qualcosa :) **Alla prossima Allora** 😊

G - Ben volentieri Maria Cristina.

Buona Passeggiata...