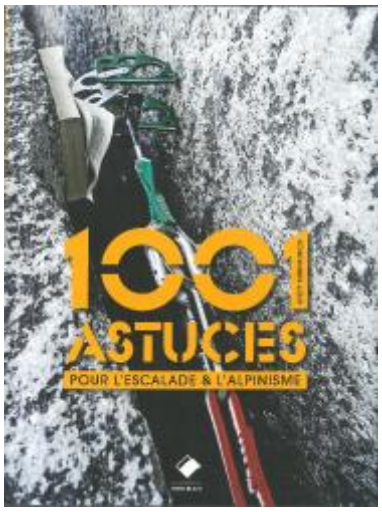
ALPINISME - 1001 ASTUCES



Référence : 9782365450348

Prix : 32.00€

Descriptif :

Les bases (1- 240) : de la meilleure façon de s'encorder et de l'importance du choix de son compagnon de cordée au stockage de son matériel et à la technique pour dormir dans son baudrier, cette partie s'adresse aux novices aussi bien qu'aux grimpeurs chevronnés. Securite (241 - 327) : en escalade, la seule règle du jeu doit être : rester en vie et rentrer en un seul morceau. Cette section parle de roche instable, de secourisme, de gestion de la chaleur et de comment survivre une nuit dehors.
Big wall (328 - 434) : cette partie contient les connaissances théoriques nécessaires pour s'attaquer à de grandes voies. Des thèmes plus complexes sont abordés, tels que l'utilisation de pitons et de Jumars, le hissage et le speed climbing. Ces conseils seront utiles pour ceux qui souhaitent se lancer dans l'ascension de grandes voies, comme pour ceux ayant déjà de l'expérience en la matière. Glace (435 - 481) : des astuces concernant toutes les facettes de l'escalade sur glace, incluant les bons gestes, la sécurité, la meilleure façon de prendre soin de son matériel, et, bien sûr, comment ne pas tomber I Terrain mixte (482 - 503) : axée sur les compétences hivernales nécessaires à l'escalade dans les Alpes ou en Ecosse, cette partie contient de précieux conseils concernant la manière appropriée d'utiliser son matériel sur du rocher enneigé, les techniques pour grimper en tête, l'équipement à avoir et la façon de se déplacer en terrain mixte.
Montagne (504 - 802) : cette partie contient presque 300 conseils relatifs à la vie et à la survie en montagne, que ce soit dans les Alpes, en Grande-Bretagne, ou dans des chaînes de montagnes plus imposantes. Cette section s'adresse à tous les alpinistes, randonneurs et grimpeurs. Entrainement (803 - 876) : une palette d'astuces pour permettre aux grimpeurs de surmonter leurs peurs ainsi que d'augmenter leur force et leur endurance.
Cette section contient également des conseils pour mieux se nourrir et adopter un régime alimentaire sain et efficace. Trucs (877-1001) : un pot-pourri d'informations, tels que : comment faire un rappel sur un crochet Fifi, quels livres lire, comment fabriquer son propre équipement, des conseils photo et vidéo, et des techniques pour aller aux toilettes dans des situations délicates !

Lien vers la fiche du produit