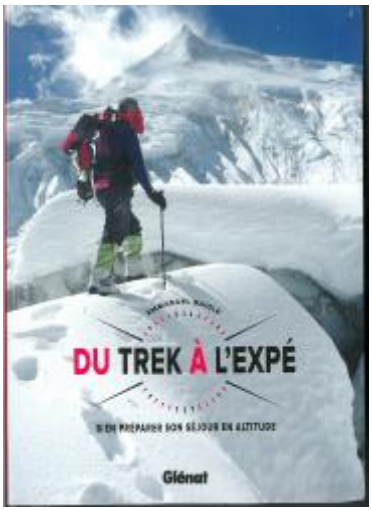
DU TREK A L'EXPE



Marque : Glénat
Référence : 9782344021477

Prix : 25.00€

Descriptif :

Un livre indispensable sur toutes les questions concernant la préparation d'un trek ou d'une expédition en haute altitude

Que vous soyez trekkeur néophyte ou alpiniste confirmé, ce livre vous sera de la plus grande utilité. Un séjour en haute altitude ne s'improvise pas, et sa préparation dans les moindres détails est la condition sine qua non d'une aventure réussie.

Organisation, logistique, entraînement physique, préparation mentale, équipement, acclimatation à l'altitude et progression, conditions météorologiques et climatiques, alimentation et hygiène, santé, sommeil, trousse de secours, pathologies liées à la haute altitude… Tout est abordé dans cet ouvrage écrit avec clarté et pédagogie par un professionnel de la haute montagne généreux de son expérience et attentif à chaque ingrédient contribuant au succès d'un périple en altitude.

Lien vers la fiche du produit