

Una disciplina sportiva per camminare in paesaggi candidi

RUBRICA - Negli ultimi mesi vi ho accompagnato nella mia rubrica, parlandovi di Hiking, Escursionismo, Nordic walking, e delle linee guida generali per essere pronti ad affrontare l'inverno, ma soprattutto la neve, nel migliore dei modi!

Se siete appassionati di montagna ed amate esplorarla a piedi, in questo mio servizio, potrete leggere una valida disciplina invernale alternativa: camminare con le ciaspole.

Le origini: le ciaspole, chiamate anche racchette da neve, sono una particolare attrezzatura da indossare ai piedi che ti permetteranno di camminare "galleggiando" sulla neve aiutandoti a non sprofondare. Il termine "ciaspole", è un vocabolo del dialetto della Val di Non, Trentino, entrato a far parte del linguaggio comune grazie al successo della gara "La Ciaspolada". Ma le ciaspole hanno una storia antica. Le prime racchette da neve compaiono nei primi secoli a.C.. A farne uso erano i popoli delle zone fredde dell'Asia, Canada e America settentrionale: cacciatori, contadini, boscaioli, viaggiatori, esploratori e militari. L'uomo se ne serviva per condurre le proprie attività e per rispondere alle esigenze primarie di sostentamento. Ai giorni d'oggi, le racchette da neve sono diventate lo strumento ideale per godere del silenzio dei boschi innevati spostandoci nella neve in sicurezza e godere dell'aria aperta praticando lunghe camminate anche in inverno. Se non hai mai provato l'ebbrezza di camminare sul manto nevoso indossando un paio di ciaspole, beh, devi assolutamente farlo.

Chi può andare con le ciaspole: camminare con le ciaspole è una possibilità assolutamente per tutti.

Tecnicamente è fondamentale, trovare quelle più adatta alle proprie caratteristiche antropometriche, la taglia il sesso ed il peso.

La taglia varia a seconda del tuo peso, perché per sorreggere maggior peso senza sprofondare nella neve la ciaspola deve avere una dimensione, e quindi una superficie d'appoggio, maggiore.

Una volta che hai scelto una racchetta da neve, valuta quindi il tuo peso, compresi tutti gli indumenti che indossi quando devi camminare con le ciaspole.

A questo aggiungici anche il peso dello zaino pieno che utilizzi abitualmente durante

un'escursione.

Definito il tuo peso complessivo scegli la ciaspola progettata per sopportarlo.

Come succede ormai per tutta l'attrezzatura sportiva, anche per le ciaspole stanno in questi anni ideando modelli specifici per uomo e donna.

I due sessi sono infatti differenti sia per struttura che per tipologia e lunghezza del passo di camminata. Per questo, soprattutto i marchi di qualità, prevedono modelli dedicati.



Attrezzatura

Misure ciaspole

I principali produttori di ciaspole sono anglosassoni, per questo la dimensione è spesso indicata in inch, ovvero in pollici. Indicativamente un pollice è pari a 2,5 cm. Sarà sufficiente quindi moltiplicare per 2,5 la dimensione in inch, per definire la misura effettiva in centimetri.

Se leggerai con attenzione nelle caratteristiche tecniche, oltre alla dimensione, viene

spesso indicato anche:

- il peso massimo trasportabile
- il range di taglia del piede

Per farti un esempio, una ciaspola di 25 inch (64 cm), può trasportare fino a oltre 100 Kg.

Ramponi

I ramponi sono fondamentali per la sicurezza e per garantire che, in condizioni di neve molto dura/ghiacciata, la racchetta abbia un'efficace presa sul manto nevoso.

Eviterai così di scivolare all'indietro o lateralmente.

Verifica che le tue nuove ciaspole abbiano 3 sistemi di ramponaggio:

1. Punta: una griffa a 3 punte posizionata nella parte frontale dell'attacco, per evitare di scivolare all'indietro, in particolare durante le salite
2. Inferiori: una serie di ramponcini posizionati nella superficie inferiore della racchetta, per migliorare la tua stabilità durante la camminata
3. Laterali: il profilo laterale della racchetta con un profilo dentato, che assicuri un'ottimale presa laterale sui pendii inclinati o in contropendenza.

Alzatacco

Quando si procede in salita, si può utilizzare l'alzatacco, che permette di mantenere il piede maggiormente orizzontale. Questo accessorio è indispensabile, in quanto ti consentirà di affaticare molto meno i muscoli della gamba, in particolare il polpaccio. Ovviamente non va utilizzato su tratti pianeggianti.

Attacchi

Gli attacchi delle ciaspole hanno generalmente un range di utilizzo molto ampio che potrai quindi adattare alla taglia del tuo piede. Esistono vari sistemi per bloccare lo scarpone alla ciaspola: dalle semplici fettuccine regolabili fino a sistemi a scatto più evoluti. La regolazione è molto semplice, e ti basterà farla al primo utilizzo.

Bastoncini

Non dimenticare mai i bastoncini per le ciaspole, utili per sostenerti e mantenerti in equilibrio. Puoi utilizzare i normali bastoncini telescopici che utilizzi magari già per il trekking, purché siano muniti di rotelle inferiori, poste appena sopra il puntale. Queste eviteranno ai bastoncini di sprofondare nella neve.

Scarpe

Quando si parla di scarpe per ciaspole, non occorre mai prendere la questione sottogamba.

La ciaspolata è un'attività che mette sotto duro sforzo il piede, la caviglia e il polpaccio, per questo motivo occorre dare all'articolazione il giusto sostegno, anche per evitare di incorrere in brutti infortuni. Le scarpe che vi consiglio, sono quelle realizzate in pelle ecologica con suola è realizzata in Vibram, interno in pelliccia sintetica, che agevola il mantenimento al caldo del piede e dona una sensazione di comfort ottimale. Vi suggerisco l'esterno della suola in membrana in goretex, sinonimo di perfetta impermeabilità della scarpa senza che ne venga meno la sua capacità di traspirare ed espellere l'umidità interna che si viene a formare durante l'attività fisica.

Abbigliamento

Anche se le temperature sono molto basse, ciaspolare comporta un buon dispendio energetico, e dopo qualche minuto il corpo inevitabilmente si riscalda. Per cui il consiglio è quello di vestirsi a strati, evitando abbigliamento eccessivamente imbottito che impedirebbe i movimenti e farebbe sudare in modo eccessivo.

L'abbigliamento ottimale prevede:

- Una t-shirt in tessuto tecnico sintetico (mai il cotone, che si inzuppa!) a maniche lunghe.
- Un pile sempre in tessuto tecnico traspirante e magari antivento: serve per rimanere al caldo e per far evaporare il sudore.
- Un guscio impermeabile e antivento, meglio se con qualche membrana come Gore-Tex o Polartec traspiranti: proteggono dal vento, dalla neve, dal bagnato e lasciano traspirare il sudore, evitando di rimanere bagnati. Per esempio questi.
- Dei pantaloni lunghi da escursionismo, non imbottiti, ma anche questi con una membrana traspirante, antivento e che protegga dall'acqua.

Sicurezza

Sappiamo che in montagna il pericolo 0 non esiste, esiste però il modo di ridurre il margine di rischio.

Prima di partire per una ciaspolata ricordati che andare in neve fresca comporta sempre un margine di pericolo. Rispetto ad un trekking estivo è più difficile orientarsi: non sempre ci sono sentieri tracciati, spesso la segnaletica è ricoperta dalla neve.

Prima di partire occorre valutare le condizioni della neve e del meteo: i siti locali della Agenzia regionale per la Protezione Ambientale, quelli regionali delle guide alpine, i siti dei comprensori sciistici e delle località di montagna riportano regolarmente e quotidianamente il bollettino della neve. Una volta giunto sul luogo dell'escursione ricontrolla le previsioni della neve e del meteo e continua a guardarne l'evoluzione anche nel corso della giornata: se non sei un frequentatore esperto della montagna è meglio farti accompagnare da una guida del luogo che conosce bene la neve, il vento, le nuvole e tutti gli altri fattori di rischio. Infine, ma non meno importante: porta con te l'attrezzatura di sicurezza per il primo soccorso in caso di valanghe; nello zaino di ciascun ciaspolatore devono esserci sempre ARVA, sonda e pala.

Ora hai tutte le informazioni base necessarie per sapere come scegliere le ciaspole perfette per te e se imparerai questa disciplina, potrai trascorrere moltissimo tempo in montagna anche in inverno, camminando in ambienti incontaminati, circondato da candidi paesaggi.

Buone feste a tutti i miei lettori!

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista - Life Coach

www.marco Brusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Centro fitness Fitup, Via Risorgimento 57 - Lecco

T. +39 3394935212

email: info@marco Brusadelli.it



ARTICOLI PRECEDENTI

30 Novembre - [Benessere in Movimento. Il Nordic Walking](#)

27 Ottobre - [Benessere in Movimento. ESCURSIONISMO e ABBIGLIAMENTO: Linee guida per un approccio responsabile](#)

- 29 Settembre - [**Benessere in movimento. Come scegliere la propria attività sportiva**](#)
- 30 Agosto - [**Benessere in movimento. Camminata e corsa quali sono le differenze?**](#)
- 27 Luglio - [**Benessere in Movimento. Camminare: quanto è importante e fa veramente dimagrire?**](#)
- 28 Maggio - [**Benessere in Movimento. Allenando gli addominali perdo la pancia?**](#)
- 27 Aprile - [**Benessere in Movimento. Minimanuale del Trekking e dell'escursionismo**](#)
- 25 Marzo - [**Benessere in movimento. Bambini e ragazzi sempre meno movimento!**](#)
- 26 Febbraio - [**Benessere in movimento. Palestre e piscine chiuse: "Evitare il collasso"**](#)
- 19 Gennaio - [**Benessere in movimento. Zona Rossa: Attività motoria e attività sportiva**](#)

2020

- 30 Novembre - [**Benessere in movimento. Diego Armando Maradona: la sua storia travagliata può insegnare tanto**](#)
- 29 Settembre - [**Benessere in Movimento. Sport e bambini. Che cosa è meglio fare?**](#)
- 3 Agosto - [**Benessere in Movimento. Cellulite e attività fisica. Che cosa è meglio fare?**](#)
- 25 Maggio - [**Benessere in Movimento. Allenamento mentale**](#)
- 1 Aprile - [**Benessere in Movimento. Covid-19: attività fisica in casa. Linee guida generali**](#)
- 28 Febbraio - [**Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?**](#)
- 28 Gennaio - [**Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità**](#)

2019

21 Dicembre - [**Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali**](#)

21 Novembre - [**Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo**](#)

14 Ottobre - [**Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta**](#)

10 Settembre - [**Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre**](#)

2 agosto - [**Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute**](#)

7 Luglio - [**Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo**](#)

7 giugno - [**Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei**](#)

5 maggio - [**Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è**](#)

28 marzo - [**Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta**](#)

22 febbraio - [**Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute**](#)

23 gennaio - [**Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso**](#)

2018

21 dicembre - [**Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...**](#)

23 novembre - [**Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli**](#)