

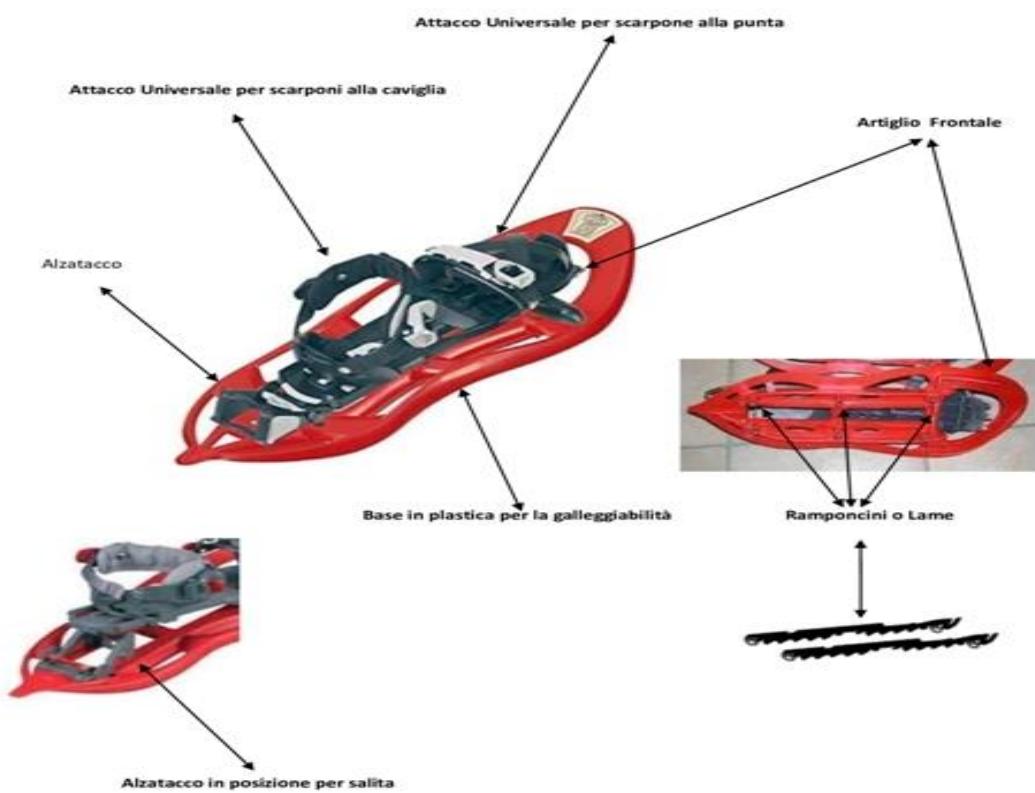


**Camminare con le ciaspole** o racchette da neve, è uno dei modi migliori per godere delle bellezze della montagna in inverno. Paesaggi fiabeschi, silenzio, la magia del bosco innevato, distese di neve senza fine, sono gli spettacoli della natura che si aprono ai nostri occhi quando facciamo questa attività. **Ciaspolare** è un'attività adatta a tutti, che in questi ultimi anni è esplosa in maniera sempre più esponenziale avvicinando e incuriosendo tanti amanti della montagna e dell'escursionismo invernale in ambiente innevato.

### Cosa sono le Ciaspole?

Le ciaspole ( dette anche ciaspe o anche racchette da neve), sono una sorta di **racchettoni/zatteroni**, che si indossano con facilità sotto gli scarponi da montagna, e hanno una **duplice funzione**: da un lato ci permettono di galleggiare **sulla neve fresca** evitando di sprofondarci dentro, mentre dall'altro, grazie a una serie di **ramponcini metallici** posti nella suola dei racchettoni , ci permettono di **non scivolare sulla neve quando questa è più compatta**. In definitiva sono il mezzo più semplice ed efficace per fare escursionismo invernale in ambiente innevato

### Come sono Fatte le Ciaspole?



- **Il corpo principale** (spesso fatto in plastica), ci permette di galleggiare sulla neve fresca. Maggiori sono le dimensioni e maggiore è la galleggiabilità. E' importante sapere che ogni ciaspola ha un range di peso corporeo ottimale, e si differenziano per proporzioni e misure. Il range spazia dai pesi piuma come per i bambini, passando dai 50 a 80 kg e oltre. Sul mercato attuale esistono una vasta gamma di marchi e una fascia altrettanto ampia di prezzi, il consiglio è quello di rivolgersi al proprio rivenditore di fiducia che si prenderà cura di voi consigliandovi il modello migliore.
- La maggior parte delle ciaspole sono dotate di uno snodo **basculabile regolabile** per poterlo adattare alle diverse misure del vostro scarpone, con varie possibilità di sistemi di **serraggio**, che vanno da semplici **fasce regolabili a sistemi a cricchetto** (derivanti dallo snowboard), più semplici e intuitivi. La basculabilità è indispensabile per **minimizzare la fatica** e rendere la camminata più fluida
- **L'alzatacco** è uno spessore che viene posto sotto il tallone, facilita la camminata durante le lunghe salite e riduce l'affaticamento del polpaccio.
- Le cispole sono dotate di una serie di **ramponcini metallici** che garantiscano la presa, e su neve dura possiamo anche contare su un robusto artiglio metallico che ci aiuterà nella progressione. Utilissimi nei traversi sono i cosiddetti **rampanti** (terminologia presa dallo scialpinismo), che sono delle **lame longitudinali** che corrono lungo la parte inferiore della ciaspola, migliorandone la tenuta su terreni particolarmente scivolosi.
- Molto utili per la progressione sono i **bastoncini da trekking**. I bastoncini sono un valido supporto tecnico, in alcuni casi indispensabili. Posso essere telescopici, pieghevoli di alluminio i più diffusi, mentre quelli in fibra di carbonio sono di nuova generazione. Un consiglio, fate attenzione che tra gli accessori il vostro bastoncino sia munito di **rondelle antisfondamento o cestino da neve**, generalmente di gomma piccolo ma utilissimo soprattutto in neve fresca.

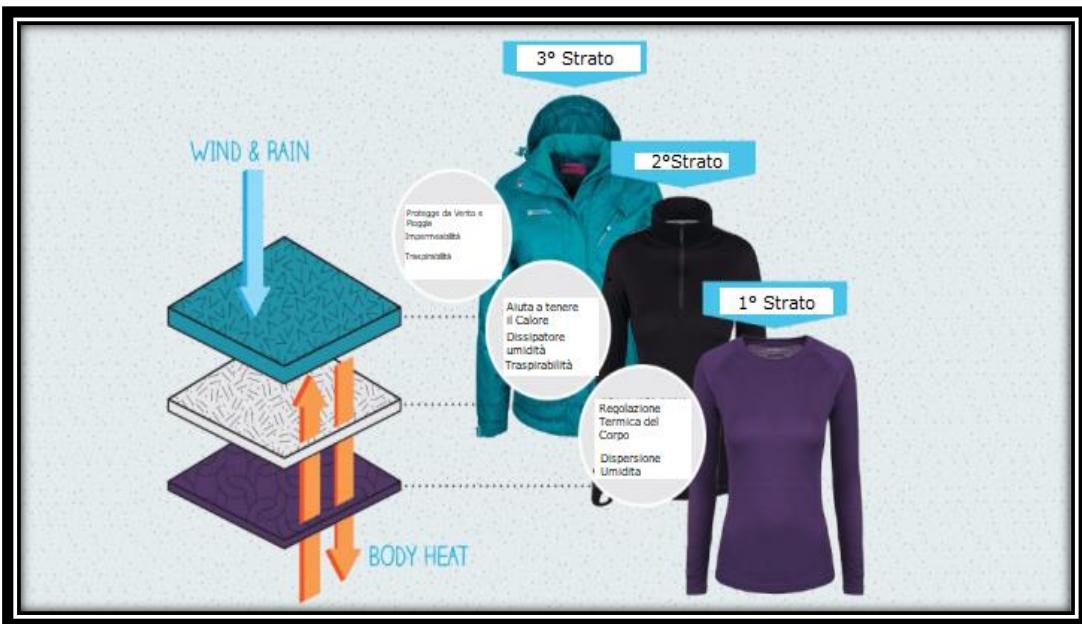
## Che calzature sono necessarie?

- Come precedentemente detto, le ciaspole si agganciano allo scarpone consentendoci di camminare/galleggiare sulla neve fresca senza sprofondare eccessivamente. Ecco perché scegliere la scarpa giusta è fondamentale. La prima cosa da fare è **utilizzare scarponi da trekking invernali** meglio che siano alti, rigidi e fascianti per la caviglia, visto che dovranno supportare anche la struttura e l'attrito derivante dalla camminata con le racchette da neve. Dovranno garantirci un perfetto **isolamento termico e idrorepellenza**, perché potrà capitare di sprofondare nella neve e, in queste condizioni, il piede deve rimanere ben asciutto. Un buon scarpone invernale manterrà i tuoi piedi caldi, e tramite l'isolamento termico riuscirai a intrappolare il calore nello scarpone e mantenere fuori il freddo. Per mantenere il tuo piede ben asciutto gli scarponi **devono essere impermeabili**. La suola di solito funge da strato protettivo inferiore e il materiale sulla parte superiore respinge l'acqua. Molti

scarponi hanno una combinazione di materiale sintetico e pelle per **favorire la traspirabilità**, e anche la **linguetta** dello scarpone è importante per mantenere una buona impermeabilità. Un elemento da non sottovalutare è la **rigidità della tomaia**, infatti una tomaia poco robusta rischia di non adattarsi agli attacchi delle ciaspole costringendoci a stringere eccessivamente le cinghie di regolazione per impedire che lo scarpone si muova. Questa operazione potrebbe sfavorire la circolazione del sangue nei piedi aumentando la **sensazione di freddo**.

### Come Vestirsi ?

- Una serie di **Studi biomeccanici** hanno dimostrato che fare una ciaspolata in inverno, richiede uno sforzo supplementare del 40-50% rispetto a un trekking estivo , questo ci fa capire quanto è importante un buon abbigliamento. Come per gli scarponi, lo scopo principale dell'abbigliamento per l'outdoor, in particolare in ambienti freddi, è quello di mantenere **un corretto equilibrio termico** durante tutta l'escursione. Ecco perché è **importante** indossare diversi strati (**Abbigliamento a Cipolla**), per permetterci di reagire adeguatamente ai possibili cambiamenti termici dovuti alle condizioni meteorologiche e allo sforzo fisico in ogni momento.
- **Primo Strato:** Il **primo strato** o **base layer** è quello a contatto diretto con il nostro corpo, e possibilmente **deve essere assolutamente aderente** per mantenere calda la nostra temperatura corporea, e tramite le fibre le nostre magliette termiche riescono a catturare il sudore.
- **Secondo Strato:** Il **Secondo strato o mid layer** ha la funzione di non far disperdere il calore accumulato con la maglietta termica, e il compito più arduo quello di lasciar passare l'umidità dovuta alla traspirazione. Il materiale più usato è il **Pile**, che con il suo effetto termoisolante tramite le fibre di poliestere e affini, creano un "tessuto" (che in realtà tessuto non è!) soffice, morbido, e voluminoso ma altamente comprimibile, in grado di creare dei "cuscinetti" d'aria che fungono da isolante termico.
- **Terzo Strato:** Il **terzo strato** detto anche **shell**, ovvero **guscio**, è' quello che ci protegge dagli eventi atmosferici e va scelto in base alle condizioni meteorologiche che si pensa di affrontare, e dovrà essere traspirante per favorire la fuoriuscita dell'umidità che, partendo dalla pelle, ha attraversato gli strati precedenti. Vento e pioggia costituiscono alcuni elementi da cui proteggersi, ed in questo caso l'ideale terzo strato sarà di tipo **windstopper** ovvero **ferma-vento**. Si tratta di tessuti molto sottili a **più strati layer**, a volte anche semi-trasparenti, che proteggono dal vento sono talmente sottili da poter essere ripiegati in una tasca. Nel caso invece dovesse piovere, la soluzione migliore sarebbe avere un capo in **Gore-Tex**. Questo tessuto, brevettato negli Stati Uniti a metà degli anni '70, è costituito da un materiale microporoso i cui forellini sono circa 20.000 volte più piccoli di una goccia d'acqua. Questo permette al Gore-Rex di avere una alta capacità impermeabile e mantenere nel contempo una alta traspirabilità



- **Il calzino:** Spesso sottovalutato, il calzino ha un ruolo fondamentale per un'attività come quella escursionistica invernale nella quale i piedi sono sicuramente una delle parti del corpo più soggette a stress. Deve cercare di garantire il massimo confort facendo da "cuscinetto" fra la pelle dei piedi, soggetta ad attriti e sfregamenti, e le scarpe. Il compito delle calze è quello di mantenere i piedi a una temperatura confortevole e di fungere da regolatore dell'umidità. È comunque importante che abbiano una **struttura differenziata**, con un tessuto più sottile e leggero lungo la pianta del piede e rinforzi sulle dita e sul tallone. Quando le uscite si fanno più impegnative tutta la struttura della calza deve avere maggior consistenza, per accentuare ancor di più l'azione di assorbimento degli sfregamenti e degli urti, ai rinforzi in punta e sul tallone è bene che se ne aggiungano altri in punti strategici come i malleoli, il collo del piede e la parte della caviglia a contatto con la linguetta dello scarpone. Per le nostre ciaspole il consiglio è quello di usare calze che arrivano al ginocchio che alle qualità di morbidezza e traspirazione affianchino una buona coibentazione termica.
- **I Pantaloni:** Normalmente per la nostra attività in montagna ci affidiamo a pantaloni tecnici. Le loro caratteristiche sono state studiate per soddisfare una vasta gamma di esigenze adattabili a temperature e ambienti. Ciaspolando col passare del tempo, il nostro corpo si scalda per l'attività fisica svolta e la nostra temperatura corporea tende a crescere, inizieremo così a sudare e a sentirci accaldati, avremo quindi necessità di disperdere il calore e il sudore accumulato. Ecco perché come i capi di vestiario descritti sopra, anche i nostri pantaloni dovranno garantire un ottimo isolamento termico ed impermeabilità. Traspirabilità, impermeabilità, rapidità di asciugatura e comodità sono le caratteristiche che non devono mai mancare nella scelta del nostro pantalone.

- **Le Ghette:** Facendo una ciaspolata, c'è il rischio che i nostri pantaloni e scarponi, se non rispettano i principi di impermeabilità e traspirabilità di cui abbiamo parlato, possano funzionare come una carta assorbente, impregnandosi di acqua, specie nella loro parte inferiore. In questo caso possono venirci in aiuto **le ghette**. Le ghette hanno una forma tubolare e sono delle protezioni che generalmente partono da sotto il ginocchio ed arrivano fino alla caviglia, coprendo così l'apertura superiore degli scarponi impedendo che vi entri la neve. Anche qui ne esistono di vari modelli ,i più indicati per le ciaspole sono quelli che hanno il così detto **becco d'oca**, si chiudono lateralmente o frontalmente con velcro o cerniera lampo. Un laccio unisce i lati inferiori, passando sotto la suola, e impedisce alle ghette di risalire quando camminiamo. Il tessuto di cui sono composte deve rispondere a principi di impermeabilità e traspirabilità meglio (anche se più costose), in gorotex. Includono un robusto nylon resistente all'abrasione nella parte inferiore progettato per resistere allo sfregamento occasionale delle nostre ciaspole.



- **Artva Pala Sonda** Il kit Artva, Pala, Sonda, ben conosciuto dai nostri amici che praticano lo Sci Alpinismo, sta diventando sempre più usato anche da chi pratica le ciaspole, tantè che in alcune regioni d'Italia è obbligatorio. L 'acronimo Artva sta per **"Apparecchio di Ricerca dei Travolti in Valanga"** e insieme a Pala e Sonda fanno parte del kit. **L'Artva** è uno strumento che serve in caso di travolgimento da valanga, e in base alla modalità di utilizzo tramite onde magnetiche, trasmette o riceve un segnale che ci permette di identificare una persona sepolta sotto la neve. **La sonda** è un'asta tubolare costituita da più pezzi che si innestano fra loro mediante un cavo metallico, in lega leggera o materiale composito (es. resine polimeriche rinforzate con fibre in carbonio), che montata deve essere lunga almeno 2,2 metri. Questo strumento ci permette di **"sondare"** in profondità il manto nevoso alla ricerca di persone sepolti da valanga. **La pala** invece, ci consente di operare nel modo più efficiente e sbrigativo nello scavo. Realizzata in lega di alluminio di alta qualità, la maniglia è allungabile e possiede un'impugnatura ergonomica. Io li uso sistematicamente ormai da anni e il mio consiglio è quello di partecipare a un corso **CAI**, dove ne vengono spiegati gli usi tecnici e pratici con prove in ambiente innevato.



Gianni Bruno

IS Scuola Alpinismo Vero Masoni