

# Ciaspole: tutto quello che c'è da sapere

Le **ciaspole** senza alcuna abilità tecnica e sportiva, consentono di immergersi nella natura quando questa sembra silente e inaccessibile regalando sensazioni uniche.

Ciaspolare nel bosco, quando i rumori sono assorbiti da un freddo pungente e la neve ovatta il suono dei nostri passi.

## La scelta della meta

Ciaspolare è una attività accessibile a tutti, non richiede capacità particolari, se non quella di saper camminare!

Utilizzare le racchette da neve è sicuramente il modo migliore per **continuare a fare trekking** anche nel periodo invernale, senza eccessivo impegno e preparazione tecnica se si scelgono percorsi semplici, privi di dislivello e non pericolosi.

Non c'è età e nulla può impedire agli appassionati delle ciaspole di camminare per creste, alpeggi e boschi, ricordiamoci però che muoversi sulla neve richiede **un maggiore dispendio di energie**, fino ad un 50% in più rispetto ad un'escursione normale (dipende dal tipo di neve, dall'equipaggiamento, ecc).

Quindi attrezzatura adeguata sono elementi importanti nella scelta della vostra meta, anche per affrontare la più semplice delle escursioni – questo sempre – oltre a un minimo di documentazione del percorso che si vuole esplorare.

La scelta del percorso deve essere fatta con cura, è necessario **documentarsi prima** di mettersi in cammino. Bisogna conoscere in anticipo le difficoltà del percorso, il dislivello, la lunghezza e il tempo di percorrenza.



Ci sono itinerari per l'escursionismo primaverile-estivo che sembrano pensati anche per le racchette da neve, soprattutto quelli che **seguono piste forestali e mulattiere** (più larghe e con pendenze minori), se non addirittura strade di servizio che nella stagione favorevole sono transitabili da mezzi motorizzati.

Una raccomandazione, non camminate sulle piste realizzate appositamente per lo sci da fondo, fareste un dispetto non da poco agli appassionati di questa disciplina invernale.

Dovete anche pensare che nel periodo invernale **le ore di luce a disposizione** sono poche, quindi è bene prediligere itinerari brevi e prevedere sempre l'orario di rientro.

Una volta scelto il percorso, la seconda cosa da verificare sono le condizioni del manto nevoso prima di intraprendere qualsiasi escursione, anche la meno impegnativa, informatevi tramite le guide alpine e gli appositi bollettini.

Anche per questo motivo, se siete alla vostra prima esperienza evitate tracce impegnative, con pendenza e pericoli oggettivi.

### **Scegliamo il modello di ciaspole più adatto**

Non sempre il prezzo è indice di qualità, semplici accorgimenti e piccoli consigli ci consentiranno di partire con il piede giusto.

Il primo strumento da analizzare, nemmeno a dirsi, sono le ciaspole: sulla base della forma **si distinguono in:**

\_ **corte e larghe**, indicate per i nostri ambienti alpini più severi e acclivi.

\_ **lunghe e strette**, indicate per traversate in piano e camminate nei boschi, quindi in ambienti più "dolci" e privi di vere pendenze.

Anche la corporatura della persona condiziona la scelta della racchetta da neve: larga, lunga e strutturata per adulti di statura superiore al metro e ottanta e peso di 80 kg o più. Una racchetta più corta e stretta, più gestibile e meno stancante, è indicata per i "pesi piuma".

Oltre alla sagomatura è **fondamentale la superficie**, per non sprofondare nella neve: maggiore sarà il peso dell'escursionista più grande deve essere l'area di appoggio delle racchette da neve. Il peso complessivo comprende anche gli indumenti e lo zaino "a pieno carico".

Naturalmente l'ago della bilancia è basso se tra le fasce di "utilizzatori" abbiamo anche i bambini: quindi anche l'età conta e le aziende lo sanno bene, per questo realizzano modelli di racchette da neve per le esigenze dei piccoli.

Un altro requisito fondamentale delle ciaspole è l'assoluta semplicità e un attacco facile e rapido (operazioni "impegnative" quando le mani sono infreddolite), che permetta un bloccaggio ottimale di qualsiasi scarponcino.



Un'associazione spesso obbligata, sicuramente vantaggiosa, di reciproco “mutualismo”, è quella tra ciaspola e **GHETTA**.

Questo accessorio è indispensabile sulla neve perché contribuisce all'impermeabilità generale della calzatura e della parte inferiore dei pantaloni, oltre a proteggere la parte anteriore dello scarpone.

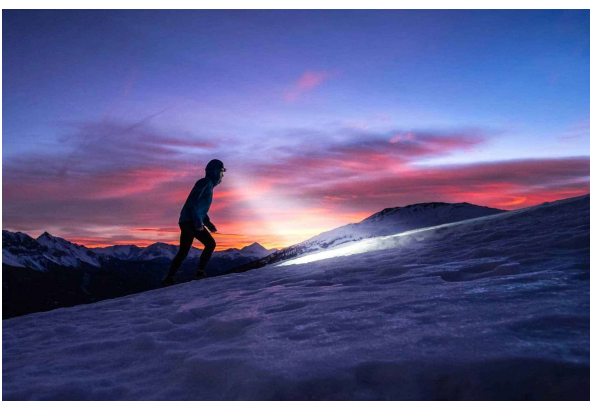
La ghetta è realizzata con **materiale idrorepellente, resistente alla sfregamento e allo strappo**.

Scegliete quelle alte fin sotto al ginocchio. Sul mercato trovate anche ghette in materiale traspirante, ma il prezzo si alza e di tanto: a nostro avviso non sarebbe una spesa inutile!



Per gli itinerari più impegnativi possono essere utili **un paio di ramponi** perché durante il nostro trekking basta incontrare un pendio ghiacciato per mettersi in situazioni poco piacevoli...

Veniamo ora al nostro più importante compagno di viaggio: **lo zaino!**



Ricordatevi però che la scelta dello zaino è legata al tipo di attività che andiamo ad affrontare e alla stagione invernale: nel caso specifico gli indumenti invernali sono più voluminosi rispetto a quelli primaverili-estivi, quindi abbiamo bisogno di più “litri”.

Lo zaino invernale deve essere comunque **impermeabile, robusto e anti-abrasione**. Fibbie laterali, cordoni o reti

non sono quindi un optional: quando previsti consentono a bastoncini a ciaspole di restare ben saldi alla nostra “casa mobile” e li rendono facilmente accessibili in caso di bisogno.

Nello zaino, soprattutto se si esce dalle zone boschive, non deve mai mancare l'**A.R.V.A.**, e per finire, è sempre meglio avere una **mappa topografica o un**

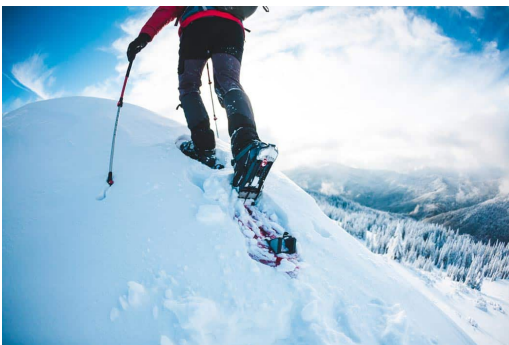
**GPS**, giusto per non perdere la strada, o meglio, la traccia. Ricordatevi che d'inverno la neve "maschera" il sentiero e sono visibili solo i segnavia posizionati sugli alberi e le paline segnaletiche (tutto ciò che è a terra è invisibile ai nostri occhi).

### **Come si usano le racchette da neve**

Iniziamo col dire cosa non farsi: le falcate lunghe e ampie, sprofondereste in un batter d'occhio nella neve.

Dovete invece camminare trovando un ritmo che consenta di fare **passi brevi e larghi** per non accavallare le ciaspole (rispetto alle nostre scarpe hanno una superficie più ampia). Insomma, bisogna prenderci la mano, o meglio, il piede!

Ciaspolare è un po' come il nordic walking: braccia e gambe si muovono in modo alternato, per cui quando avanza il piede destro si punta nella neve la bacchetta impugnata con la mano sinistra, e viceversa; inoltre ricordatevi di accorciarli sulle salite e allungarli nei tratti in discesa.



In piano le ciaspole devono mirare leggermente verso l'esterno e bisogna pesare i bordi interni. Nei tratti di ripida salita si puntano entrambi i **bastoncini** avanti per far leva e aiutare la spinta delle gambe; inoltre, il peso del corpo deve poggiare sulla punta degli scarponi, per applicare maggiore pressione sotto i piedi e ottenere la massima trazione.

In questo caso suggeriamo di **fissare l'alza-tacco** che accorcia il movimento della caviglia, riducendo la fatica. In discesa occorre piegare le ginocchia e mantenere le ciaspole parallele al suolo, così da utilizzare tutti i punti di contatto con la neve.

Nelle discese più ripide e i traversi più impegnativi ricordatevi di **bloccare la parte basculante al tallone** attraverso il dispositivo che serve ad agganciare lo scarpone.

Nei traversi è buona norma puntare l'appoggio sul bastoncino rivolto a monte, tenendo quello a valle solo per l'equilibrio, mantenendo sempre 3 appoggi su 4 tra ciaspole e bastoncini. Ultimo consiglio: non stringete troppo i laccetti delle racchette da neve perché potrebbero limitare la circolazione e abbassare la temperatura dei piedi.

E lasciate che siano solo i gamberi a indietreggiare...

## La struttura della ciaspola

L'**alluminio** è resistente, leggero, ideale per climi molto rigidi. Più versatili sono le ciaspole in **materiale composito** che consente una sagomatura più precisa essendo più malleabile rispetto all'alluminio. Tutti i modelli indicano la portata massima.

\_ **Base principale** – Permette il galleggiamento sulla neve fresca. Forma e dimensioni dipendono dal modello della ciaspola (se larga e corta, oppure lunga e stretta) e dal peso / statura dell'escursionista (per i “pesi massimi” la superficie è più ampia).

\_ **Attacco universale per gli scarponi** – Il dispositivo è mobile perché si deve poter regolare in lunghezza per adattarsi alla misura degli scarponi; quindi la racchetta da neve viene agganciata sia in punta sia nel tallone. Il dispositivo è basculante e deve essere bloccato nelle discese ripide, altrimenti nella progressione normale in piano e nelle salite si lascia il tallone libero per consentire la flessione del piede durante la deambulazione.

\_ **Gancio posteriore** – In presenza di ripide discese serve a bloccare la parte basculante così da rendere più solidale lo scarpone con la base della ciaspola. In condizioni normali deve essere sganciato.

\_ **Ramponcini** – Sono in punta e aumentano la presa su ghiaccio o neve dura lungo le salite.

\_ **Puntali in acciaio** – Grazie ai puntali la camminata è più sicura e controllata, soprattutto in discesa. I puntali, possibilmente in numero di 6, si trovano nella parte inferiore della ciaspola, disposti longitudinalmente rispetto al lato più lungo. Consentono una presa migliore su neve consolidata e ghiacciata.

\_ **Rampanti** – Le lame seghettate, o “rampanti”, sostituiscono i puntali in acciaio e anche loro si trovano sul lato più lungo della ciaspola. Più tecnici rispetto ai puntali in acciaio, impediscono di scivolare lateralmente, quindi sono indicati per escursioni dove si prevede il passaggio di traversi pericolosi e lungo piani particolarmente inclinati.

\_ **Alzatacchi** – Questo piccolo rialzo posizionato nella parte posteriore della ciaspola cambia l'inclinazione dello scarpone agevolando il passo in salita, senza affaticare il polpaccio. Se possibile, scegliete quelli facilmente sganciabili con i bastoncini, così evitate di piegarvi sulle ginocchia con il rischio di perdere l'equilibrio, inoltre non sarete costretti ad usare le mani (... che a basse temperature patiscono anche le operazioni più brevi e veloci).



Le ciaspole in base alla forma e al materiale hanno pesi diversi: indicativamente devono essere leggere, soprattutto per lunghi percorsi. Sul peso complessivo della ciaspola influiscono i **materiali**, se di ultima generazione sono anche robusti.