

## Ciaspole

Le racchette moderne sono realizzate in diversi materiali e con diverse fattezze, dalle quali dipende il diverso uso secondo i tipi di neve e agli itinerari e, ovviamente, il prezzo. Sono realizzate in plastica, oppure hanno un'intelaiatura in alluminio con la superficie d'appoggio in neoprene o poliuretano. Sono dotate di attacchi snodabili che permettono una camminata abbastanza naturale, in certi modelli lo snodo può essere regolato a seconda del terreno da percorrere. Ci sono delle racchette con un alzatacco che permette di ridurre lo sforzo sul ripido, oppure regolabili nella lunghezza mediante una prolunga adattabile al tipo di terreno e innevamento. Tutte hanno sotto l'attacco dei ramponcini fissi più o meno larghi, in corrispondenza della punta degli scarponi e del calcagno, che agevolano la tenuta su neve dura o ghiacciata.

I costi delle racchette variano dagli 80 euro, per il modello più semplice, fino a 200 euro per i modelli più tecnici. MEGLIO ACQUISTARLE IN PERIODO DI SALDI! POTREMO IPOTIZZARE DI TROVARE MODELLI SODDISFACENTI A 60.00/70.00 EURO, OPPURE AFFITTARLE.

La scelta del tipo di racchette dipende da alcuni fattori importanti: la frequenza d'utilizzo, il rapporto peso corporeo e dimensione della racchetta, gli itinerari che s'intendono percorrere. In neve profonda e terreno per lo più pianeggiante si usano racchette lunghe, in terreno ripido racchette corte e maneggevoli.

Le racchette da neve si suddividono grossomodo in tre grandi categorie:

### “a fagiolo “

sono le racchette tradizionali di vecchia concezione e oramai in disuso. La struttura esterna è in legno o alluminio e la superficie d'appoggio è realizzata con cordini intrecciati, la scarpa è fissata con fettucce e cordini. Stanno cadendo in disuso in favore di quelle più moderne e tecniche in plastica o alluminio.

### Canadesi

sono le racchette più grandi (quasi un metro) e sono spesso dotate di coda. Nonostante siano ingombranti, sono ottime per nevi profonde e presentano vari sistemi di fissaggio. Non sono molto indicate per percorsi ripidi e con neve dura.

### Moderne

sono di diverse forme, ma grossomodo hanno la forma intermedia tra le due precedenti e sono realizzate in plastica o alluminio. Hanno attacchi molto tecnici, presentano diversi tipi di ramponi nella parte inferiore, a seconda della diversità delle esigenze. Per le peculiarità tecniche che hanno, sono adatte anche per terreni ripidi. INDIRIZZIAMO IL NOSTRO ACQUISTO SU QUESTA TIPOLOGIA.

### Come s'indossano le racchette da neve

Le ciaspole si differenziano in sinistra e destra e per distinguerle la fibbia di chiusura deve sempre essere esterna. Hanno tutte un sistema abbastanza pratico (si differenzia secondo la marca) per la regolazione della taglia secondo la dimensione dello scarpone. Lo scarpone va inserito in maniera tale che la punta del piede sia sopra il puntale, quindi va fissato stringendo la cinghia anteriore. Appoggiato anche il tacco dello scarpone al centro della racchetta, a questo punto si stringono bene le cinghie posteriori.

### Impariamo a camminare

Per camminare con le ciaspole non sono richiesti particolari preparazioni fisiche, se non quello che possiede un semplice escursionista. E' necessario, invece, avere una conoscenza di base sulla nivologia, meteorologia e, di conseguenza, sulla scelta degli itinerari.

Anche il comportamento di chi va sulla neve è un argomento importante e delicato che dovrebbe essere argomento d'insegnamento. Non sempre si va sulla neve vergine in posti solitari; anzi spesso i sentieri degli sciatori, camminatori e ciaspisti si sovrappongono e danno luogo a incomprensioni. La scia dello sciatore fa gola al camminatore e al ciaspista poiché è sempre un sentiero battuto, ma camminandoci sopra si rovina la traccia dello sci che è necessaria e delicata. L'andare sul sentiero o sulla strada in modo disordinato moltiplica inutilmente le piste, le rovina e raddoppia la fatica; oltretutto rovina pure l'estetica del paesaggio. Stiamo attenti, evitiamo spreco di fatica e... inutili impropri da parte di chi viene dopo!

Detto questo, qualche cenno sul modo di camminare con le ciaspole. Indossate le racchette da neve, il movimento del piede deve essere al 100% naturale. In piano la racchetta si deve tenere sbloccata (a tallone libero) in modo da consentire un movimento sciolto e naturale. Le gambe vanno tenute leggermente divaricate per evitare di sbattere e impigliare le racchette fra loro. Non si deve sollevare parecchio la racchetta nel compiere i passi ma quasi farla scivolare sulla neve.

In salita si ricorre all'alzatacco per rendere la progressione meno faticosa e per sforzare meno il polpaccio. La salita va effettuata sempre sulla linea di massima pendenza per permettere al ramponcino anteriore di lavorare. Se il pendio è ripido, per non scivolare, si deve puntare bene il ramponcino anteriore prima di muovere il passo successivo. Si possono anche costruire dei gradini battendo ripetutamente il ramponcino sulla neve.

In discesa la ciaspola va tenuta sbloccata come in piano, se il pendio è lieve. Si scende tranquillamente puntando prima il tallone e poi la punta della ciaspola, in caso di pendio ripido la ciaspola va bloccata e si scende con passi piccoli.

Nei traversi di pendii ripidi una ciaspola va tenuta in direzione perpendicolare alla linea del pendio mentre l'altra va tenuta lungo la linea del pendio in modo da far aderire il ramponcino anteriore.

Se la neve è particolarmente dura e il pendio molto ripido entrambe le ciaspe vanno tenute in direzione del pendio e ci si muove con passi laterali, spostando prima i bastoncini e poi i piedi e mantenendo sempre tre punti d'appoggio durante lo spostamento. Questa tecnica va usata solo su forti pendii, in presenza di neve dura, e ancor più se la racchetta non ha punte laterali.

Per il trasporto su terreni in assenza di neve le ciaspole si possono portare in mano o infilare nei bastoncini telescopici che vanno appoggiati alla spalla ma la cosa migliore è fissarle allo zaino, ad esempio con un cordino fatto passare nello zaino e nelle racchette tenuto teso da un moschettone agganciato in un'asola o semplicemente agganciandole alle fibbie dello zaino, e avere così entrambe le mani libere.

Un accessorio complementare delle racchette da neve sono i bastoncini da sci (ricordarsi le rondelle!) telescopici, che possono essere adattati in lunghezza al tipo di terreno e al proprio stile. Servono a migliorare l'equilibrio, il ritmo e la progressione dell'andatura.