

## La prima volta con le ciaspole

### Presentazione:

Con l'arrivo dell'inverno il pensiero corre subito alla neve e alle piste da sci; in tanti si organizzano iscrivendosi ai corsi di discesa e investendo un vero capitale per la settimana bianca in una delle rinomate località delle Dolomiti o dell'Appennino.

E se invece quest'anno provassimo a camminare invece di sciare?

Negli ultimi anni è cresciuto notevolmente il numero degli amanti delle passeggiate in mezzo alla neve, lontani dal caos delle piste e a contatto diretto con il silenzio tipico dell'inverno.

Certo camminare sulla neve non è facile né banale, occorre essere consapevoli di cosa ci aspetta, avere l'attrezzatura adeguata e meglio ancora farsi accompagnare da una Guida locale che sappia farci vivere nei migliori dei modi questa esperienza bellissima.

Camminare nella neve è sinonimo di ciaspole, le mitiche racchette da neve utilizzate da tempi lontanissimi, e oggi, sempre più diffuse e disponibili sia per i bambini che per i grandi.

Cercherò adesso di dare qualche indicazione e consiglio su come prepararsi al meglio a questa nuova esperienza.

### Abbigliamento:

In inverno il problema principale è ripararsi dal freddo, e così tendiamo a vestirci strato su strato fino a diventare dei perfetti orsetti ma senza la loro tipica agilità.

Quindi giusto coprirsi ma usando il buon senso.

- Maglietta termica a maniche lunghe
- Pail o microfibra leggero
- Pail pesante
- Giacca a vento in Gore-tex (eventuale imbottitura staccabile da tenere nello zaino)
- Guanti in Gore-tex
- Cuffiotto in pail e sciarpa

- Pantaloni o salopette invernale con ghette integrate
- Calzettoni termici lunghi
- Scarponi invernali da -5 +10 °C

Se vi siete vestiti così siete già stati attenti e vi muoverete al meglio senza morire di caldo.

Ricordatevi di lasciare in macchina un cambio completo e un asciugamano per asciugarsi al termine dell'escursione.

### Attrezzatura:

L'attrezzatura non differisce da quella solita da escursionismo, con la fondamentale eccezione delle ciaspole da mettere ai piedi e dei bastoncini telescopici dotati di rotellina antiaffondamento.

Comunque riepiloghiamo:

- Zaino da 40-50 litri, con copri zaino.
- Borraccia termica o termos
- Bussola – altimetro e carta topografica
- Fischiello
- Pronto soccorso e carta igienica
- Occhiali da sole o da ghiaccio (riparano meglio dal vento)
- Creme protettive e per le labbra
- Asciugamano in microfibra
- Biancheria di ricambio
- Ghette da neve
- Mantella da pioggia
- Binocolo e macchina fotografica
- Pinze-coltello multiuso e un po' di nastro americano per riparazioni d'emergenza
- Cellulare carico e documenti power bank
- Sacchetti ermetici per proteggere gli oggetti delicati dalla neve
- Lampada frontale
- Calzettoni e una maglia termica di ricambio
- Bastoncini telescopici
- Ciaspole



La tecnica di cammino con le ciaspole:

Camminare con le ciaspole ai piedi richiede qualche accorgimento e un po' di tecnica.

Ricordatevi che non siete abituati a portarvi dietro due cose enormi e che raccolgono neve a mo di paletta e che vi faranno venire i polpaccioni; Quindi partite con calma, passo regolare e scegliete all'inizio dei percorsi facili con poca salita e di breve durata.

Come riportano i manuali d'escursionismo invernale, quindi:



**Le gambe:** devono essere leggermente più divaricate del solito in maniera che le racchette non si sormontino, e quindi evitando spiacevoli cadute nella neve.

**Il passo:** un errore che potrebbe contribuire alla rinuncia della nostra meta, è quello di partire troppo velocemente, senza valutare ed economizzare ogni movimento superfluo, partire piano è dunque sempre una buona regola.



Nella neve fresca, dove per forza si affonda, il passo deve essere cadenzato: avanzamento del piede, appoggio e caricamento effettuati in sintonia con l'azione volontaria del quadricipite, spostamento del busto sopra il piede in azione.

**La progressione:** deve essere fluida e precisa per consentire l'appoggio del piede con la dovuta sicurezza. Il busto rimane pressoché eretto evitando eccessivi spostamenti, in avanti e indietro, che potrebbero provocare fastidiosi "mal di schiena". Le braccia, leggermente aperte,

La prima volta con le ciaspole

A cura di: GAE Schiassi Stefano

[www.liberamentenatura.com](http://www.liberamentenatura.com)

<https://www.facebook.com/gaestefanoschiassi/>



servono essenzialmente per mantenere l'equilibrio, aiutate dall'appoggio alternato dei bastoncini (di lunghezza leggermente maggiore di quelli per lo sci).

**La salita:** deve essere affrontata sulla sua massima pendenza, così da far lavorare il rampone che si trova applicato sotto la ciaspola.

Su terreni difficili, come la neve dura o quella soffice, con la punta del piede e il ramponcino della racchetta si deve "costruire un piccolo gradino" prima di fare il passo successivo. La gamba caricata deve essere tesa, prima di portar avanti la gamba successiva cioè la tibia, il ginocchio, e il femore devono essere in asse, in modo che il quadrupite non sia sempre sotto sforzo.

**Il diagonale:** A volte bisogna affrontare delle diagonali o dei traversi per poter cambiare direzione. Se la neve è soffice non sussistono problemi, ma con neve compattata e dura si devono adottare le seguenti accortezze. Molte ciaspole non hanno grip laterali e l'appoggio della racchetta di traverso rispetto il pendio non dà nessuna presa. Se il pendio non è molto ripido, possiamo attraversarlo normalmente, con la racchetta da neve a monte che segue la linea di marcia, mentre quella a valle con una torsione del piede faccio in modo che la punta della racchetta sia rivolta il più possibile verso monte, facendo lavorare il ramponcino della ciaspola. Quando il pendio diventa più sostenuto e impegnativo, dobbiamo mettere entrambe le punte verso monte, e con passi laterali spostarsi verso la direzione voluta spostando prima le braccia e i bastoni, poi le gambe e racchette da neve. Non ci si deve mai spostare in ambio, cioè braccio e gamba assieme perché così facendo ci si troverebbe con solo 2 punti fissi, mentre in questi casi è meglio avere sempre 3 punti di appoggio facendo attenzione che il bastoncino da sci e il ramponcino della racchetta siano sempre in presa.

**La discesa:** E' importante affrontare la discesa con piccoli passi sulla massima pendenza, in questo modo si fa 'lavorare' il rampone e la punta della racchetta non rimane imprigionata nella neve. Se la discesa diventa più ripida e si tende a scivolare si deve ricorrere alla tecnica del "telemark", e non a quella dello sci classico. Sempre sulla massima pendenza appena la racchetta comincia a scivolare, con movimento rapido e deciso, si deve abbassare molto il baricentro, ottenendo così molta più stabilità ed equilibrio. Il movimento è determinato dal piegamento in avanti del ginocchio della gamba che avanza, mentre il ginocchio della gamba posteriore si abbassa molto, quasi a toccare la racchetta. Appena terminata la scivolata, con movimento rapido e deciso si continua con il passo successivo. Le braccia, molto aperte e avanzate, assumono un ruolo importante per il mantenimento dell'equilibrio. Il dietro-front va eseguito con piccoli spostamenti circolari, non in un unico passo.

**Racchette da neve in spalla:** Assai importante per lo 'stile' e saper portare correttamente le racchette in spalla: si infilano i bastoni da sci nella parte anteriore delle racchette, quindi si appoggiano i bastoni sulla spalla e si fanno scivolare le racchette a contatto della schiena, impennando leggermente i bastoni.

**Facile e tutto chiaro vero?**

**Immagino di no, quindi un banale consiglio, per le prime volte uscite in compagnia di una Guida o Istruttore d'alpinismo del CAI che vi sappia insegnare correttamente la tecnica e illustrarvi anche i pericoli dell'escursionismo in montagne innevate.**

**Chi fa escursionismo con le Ciaspole non deve andare mai in giro da solo e nel gruppo le persone debbono essere equipaggiate con pala, sondino e Arva.**



La prima volta con le ciaspole  
A cura di: GAE Schiassi Stefano  
[www.liberamentenatura.com](http://www.liberamentenatura.com)

<https://www.facebook.com/gaestefanoschiassi/>