VareseNews

Tutto quello che c’è da sapere sulle ciaspole

Pubblicato: Mercoledì 22 Gennaio 2020

Negli ultimi anni è letteralmente esplosa la voglia di vivere la montagna anche in inverno sulla neve, e lo strumento più accessibile per fare escursionismo invernale è sicuramente la ciaspola (o racchetta da neve). Di seguito i consigli dal sito www.zainoinspalla.it di Fabrizio Bellucci:

Le ciaspole ci permettono di affrontare svariati itinerari in montagna anche nella stagione invernale quando i sentieri estivi sono coperti di neve. La pratica delle ciaspole tuttavia, come ogni attività in montagna e in particolare gli sport invernali, necessità di un minimo **di preparazione per diminuire il più possibile eventuali rischi** che si possono incontrare in un ambiente innevato, sicuramente affascinante ma anche più ostile rispetto a quello non innevato.

Questo articolo è dedicato ai “neofiti” della ciaspola e ha l’obiettivo di dare risposta alle domande più comuni a chi vuole intraprendere questo bellissimo hobby.

BREVE PRESENTAZIONE DELL’USO DELLE RACCHETTE DA NEVE

1. Cosa sono le ciaspole?
Le ciaspole (dette anche ciaspe o anche racchette da neve) sono una sorta di “zatteroni” che, attaccati sotto gli scarponi da montagna, facilitano il galleggiamento su superfici innevate. Le ciaspole sono anche fornite di piccoli ramponcini posti nella suola, che risultano indispensabili per non scivolare quando la neve risulta dura e ghiacciata..

In definitiva sono un mezzo semplice ed efficace per fare escursionismo sulla neve fresca.

Come sono fatte le ciaspole che troviamo in commercio?

- Maggiori sono le dimensioni della ciaspola, maggiore sarà la galleggiabilità, ma contemporaneamente anche il peso da portare attaccato ai piedi. Si tenga presente che ogni ciaspola ha un range di peso corporeo ottimale, range che normalmente è abbastanza ampio, ad esempio da 50 a 80 Kg.
- sul corpo principale è montato uno snodo basculabile sul quale va legato lo scarpone. La basculabilità è indispensabile per minimizzare la fatica e rendere la camminata più fluida permettendo al piede di alzarsi in prossimità del tallone.
- nei tratti tecnicamente più impegnativi (discese ripide, traversi), dove è bene avere un ottimo controllo della ciaspola, la basculabilità si può bloccare con un gancio posteriore. In questo modo lo scarpone rimane saldamente legato alla ciaspola. Ma qui siamo già ad un livello pro!
- l'attacco dello scarpone è regolabile in lunghezza, per poterlo adattare alle diverse misure dei nostri piedi. Normalmente è composto da un'allacciatura anteriore, dove si infila la punta dello scarpone, e da una posteriore che passa sopra la caviglia.
- sotto il puntale che alloggia lo scarpone dovrebbero essere presenti dei ramponcini metallici, che garantiscano la presa su salite ripide e su neve dura
- nei tratti di salita è bene utilizzare l'alzatacco, che è uno spessore che viene posto sotto il tallone e che permette un minore affaticamento dei polpacci e di contenere lo sforzo. L'alzatacco deve essere tolto nei tratti pianeggianti e durante le discese.
- utilissimi nei traversi sono i cosiddetti rampanti (terminologia presa dallo scialpinismo). I rampanti consistono in lame longitudinali che corrono lungo la parte inferiore della ciaspola, migliorando la tenuta su terreni scivolosi lateralmente. I traversi sono pendii più o meno ripidi, che vanno tagliati longitudinalmente. In questi passaggi è bene fare molta attenzione perchè ad essere maggiormente sollecitata è la caviglia.

In questa foto sono mostrati i principali componenti di una ciaspola:

2. E' faticoso andare a ciaspolare?

Come ogni attività fisica dipende dall'allenamento di chi la pratica. E' noto che fare lo stesso percorso in estate ed in inverno con le ciaspole, quest'ultimo richiede uno sforzo superiore (studi recenti parlano del 40-50% in più) che non è poco. La spiegazione è molto semplice: anzitutto la ciaspola ha un ingombro diverso rispetto allo scarpone, e spesso ci costringe ad una camminata non naturale e a cui

non siamo abituati (simile alla camminata a papera). Inoltre va considerato che ci trasciniamo con noi un peso maggiore rispetto all'estate, il peso delle ciaspole stesse, oltre allo zaino sicuramente più carico (in inverno è richiesta attrezzatura più pesante!).
Inoltre:

- anche se provvisti di ciaspole, fattore determinante è la condizione della neve. Se è ghiacciata (o battuta) è il ghiaccio che può dare problemi, se invece la neve è fresca o "bagnata" come in primavera, si sprofonda.. questo comporta sempre un maggiore dispendio energetico. Dan sottovalutare anche l'aspetto legato al clima: in condizioni invernali per mantenere la temperatura corporea si bruciano più calorie (specialmente grassi), il che è positivo che vuoi smaltire un po' di peso superfluo, però si traduce in un maggior lavoro del nostro corpo..

3. Che calzature sono necessarie?

La stragrande maggioranza delle ciaspole sono dotate di un attacco universale, sul quale possono essere agganciati tutti i tipi di scarponi.
Si tenga presente che con le ciaspole si sollecitano molto le articolazioni in particolare caviglie e ginocchia. Per proteggere le caviglie è importante che gli scarponi siano alti, in grado di proteggere e tenere salda la caviglia. Dato che la protezione è data anche dalla rigidità dello scarpone, sono altamente SCONSIGLIATI i classici moon-boot, i doposci e gli scarponi da snowboard. In poche parole sono indispensabili gli scarponi da trekking.
Affinchè gli scarponi tengano l'acqua (specialmente nelle stagioni verso la primavera in cui la neve può essere bagnata) e il freddo, consigliamo di dotarsi di scarponi da trekking impermeabili (meglio se in Gorotex o in pelle). Si tratta di attrezzatura tendenzialmente più costosa e pasante ma permette che i piedi rimangano caldi e asciutti, che è la cosa più importante per poter vivere un'esperienza positiva sulla neve..

4. Consigli sull'abbigliamento
L'escursionismo invernale deve fare i conti con il freddo e con sbalzi di temperatura notevoli (l'inverno è notoriamente freddo, ma la neve con il sole riflette i raggi solari e può scaldare l'ambiente in maniera rapida e improvvisa). Il vento rappresenta il peggior nemico, ed è in grado di abbassare la temperatura percepita in maniera rapida e repentina, oltre a causare la rapida trasformazione della neve. Per questo motivo vale la stessa regola dell'escursionismo estivo : **vestirsi a cipolla**, ma con qualche accorgimento in più:

Cosa non deve mancare:

- **Bacchette telescopiche** (per aumentare la stabilità)
- **uno zaino** (30 L può andare bene)
- **Occhiali sa sole**
- **Crema solare**
- **giacca impermeabile**, anti-vento;
- **un pile pesante** e uno di medio spessore
- **due magliette sottili** (meglio in materiale tecnico perché si asciuga prima) da tenere a contatto di pelle. Una da indossare e una di ricambio
- **pantaloni lunghi**: se soffri il freddo vanno bene quelli da sci. In alternativa, per chi comincia vanno bene anche i classici pantaloni estivi con sotto una calzamaglia e sopra gli antivento. In caso di troppo caldo sarà sempre possibile togliere gli antivento. Sconsigliamo i jeans e braghe di

velluto: sono pesanti, se si bagnano si inzuppano come spugne e non aiutano il movimento. Se possiedi dei pantaloni da sci di fondo o da alpinismo, sono perfetti.
- **calze da trekking**. Anche in questo caso evitate i vecchi calzettoni di lana. Meglio un paio di calze da trekking, anche in materiale sintetico.
- **scarponi**. Sono indispensabili gli scarponi alti, che proteggono la caviglia, possibilmente con la fodera in goretex o materiali similari.
- un berretto caldo o una fascia paraorecchie
- guanti di pile o di lana cotta, oppure i vecchi guanti da sci

Accessori non indispensabili ma molto utili:

- ghette
- barrette energetiche (quando si cammina meglio mangiare poco ma spesso)
- Acqua, o meglio thermos con té caldo
- Burrocacao per le labbra
- GPS

5. Per la tua sicurezza: Cos'è l'ARTVA?
L'ambiente innevato è estremamente diverso da quello estivo. Un sentiero facile e praticabile d'estate può trasformarsi completamente in inverno e nascondere numerose insidie. La neve infatti, a seconda del clima e del meteo dei giorni precedenti, può cambiare molto le condizioni del percorso e rappresentare un vero e proprio pericolo. E' davvero importante prima di intraprendere un'escursione, informarsi sul grado di **pericolo valanghe** (sito ARPA) oppure affidarsi a persone esperte che sapranno dare indicazioni e scegliere l'itinerario giusto. In particolare è bene saper riconoscere il tipo di neve, saper leggere i segnali di n cambio meteorologico, e saper affrontare qualsiasi situazione di pericolo per se stessi o per gli altri. Un modo utile per limitare il fattore di rischio in un'escursione sulla neve è l'utilizzo di ARTVA, sonda e pala, che in alcune regioni sono rese obbligatorie.

L'ARTVA è uno strumento che può aiutare a trovare persone e farsi trovare in caso di coinvolgimento in una slavina. Il problema "sicurezza" è complesso ed è per questo che il CAI ogni anno organizza giornate di sensibilizzazione sul tema.
Si tenga presente che l'ARTVA è uno strumento da impiegare in caso di slavina. La cosa migliore per la nostra sicurezza e di chi ci accompagna, è evitare l'innesco e il coinvolgimento delle slavine: quindi la vera arma di cui disponiamo è la **PREVENZIONE**. Con il CAI potrai imparare a riconoscere la neve e col tempo ad affrontare anche la parte più difficile di un'escursione: l'eventuale rinuncia.

6. E' pericoloso andare a ciaspolare?
Il pericolo in montagna (come in città) non è mai azzerato. Quello su cui occorre lavorare è la diminuzione del fattore di rischio. Le competenze e l'esperienza servono proprio a cercare di evitare errori o pericoli, magari partendo dalla scelta dell'itinerario, la lettura del meteo, e anche la rinuncia durante un'escursione. L'esperienza farà il resto.

I pericoli che si possono incontrare durante un'escursione con le ciaspole:

- **slavine**: la neve, che sia fresca o di qualche giorno, è soggetta a continue e repentine trasformazioni (dovute dal clima, dalle condizioni atmosferiche, dagli strati di neve sottostanti ecc..) e in alcuni casi innescare una slavina o rimanere coinvolti da una slavina spontanea può essere facile. Per minimizzare questo rischio è sempre bene consultare il bollettino neve (e saperlo leggere) e servirsene per cercare percorsi e giornate adatte, oltre a saper valutare lo stato del manto nevoso. Attenzione che spesso le slavine sono innescate da altre persone.
- **orientamento**: la neve fresca copre ogni sentiero, per cui non sempre è possibile contare sulla presenza della segnaletica tipica dei sentieri. Magari qualcuno è già passato prima di te lasciando la sua traccia, ma sei proprio sicuro che questa traccia porti alla destinazione che ti sei prefissato di raggiungere oppure da un'altra parte? Per minimizzare questo rischio è bene andare con

qualcuno che conosce bene la zona e che magari abbia già fatto quella ciaspolata. Anche il GPS può aiutare, ma bisogna saperlo usare. In ogni caso esistono anche circuiti e piste dedicate, con tracce battute e paline segnaletiche in grado di aiutare nell'orientamento.

- **freddo e vento**: le temperature invernali viaggiano spesso sotto zero, inoltre le giornate sono mediamente più corte. Tutto questo aumenta il rischio, dato che è fondamentale pianificare un'uscita in modo che i tempi siano compatibili con le ore di luce a disposizione. Inoltre un adeguato abbigliamento può diventare critico
- **Sole:** il sole in inverno non parrebbe essere un problema, ma quando le giornate si allungano nei primi mesi dell'anno quando esce il sole il bagliore della neve può affaticare gli occhi. E' bene proteggerli con adeguati occhiali da sole. Allo stesso tempo i raggi solari sulla neve vengono riflessi quasi nella loro totalità, pertanto è davvero facile scottarsi. La crema solare è quasi d'obbligo!

Maria Carla Cebrelli
mariacarla.cebrelli@varesenews.it