

Non sai come scegliere gli sci o lo snowboard ?

COME SCEGLIERE UNO SCI (SCI ALPINO)? Gli sci della famiglia carving assumono caratteristiche morfologiche ben precise: lunghezza limitata, spatole e code assai larghe in rapporto al ponte. Tutto questo per provare sensazioni nuove, molto vicine a quelle prodotte dalla pratica dello snowboard. GLI SCI CARVING SI POSSONO RACCHIUDERE IN 4 GRANDI CATEGORIE:

- 1 - Easy Carving: è lo sci del neofita, che gli permette di sperimentare la conduzione di curva. Per i principianti raccomandiamo lunghezze di circa 5 cm in meno rispetto allo sci tradizionale ed in generale dai 5 ai 10 cm in meno rispetto all'altezza dello sciatore.
- 2 - Super Carving: destinato a sostituire quella fascia di mercato denominata "granturismo", è lo sci adatto a tutti gli sciatori brillanti in possesso di buona tecnica e padronanza dell'attrezzo. Si consigliano misure che vanno da 0 a 10 cm in meno rispetto all'altezza dello sciatore.
- 3 - Race Carving: sci da gara affidabile anche ad alte velocità e condizioni di pista estreme. Per sci da gigante si consigliano misure che vanno da -5 a -15 cm in meno rispetto all'altezza dello sciatore. Per sci da slalom le misure che vanno da -10 cm a -20 cm.
- 4 - Fun Carving: sci dalla sciancratura estrema, offre le più forti sensazioni di conduzione e inclinazione, indirizzato a sciatori evoluti. Ha una lunghezza limitata compresa tra 150 e 160 cm. Per finire: uno sci lungo ha un raggio di curva più ampio rispetto ad uno corto.

GLI SCARPONI L'evoluzione tecnica dello scarpone ha visto risultati sorprendenti negli ultimi anni: un tempo non era pensabile trovare uno scarpone valido sia dal punto di vista tecnico (tenuta sul ghiaccio e in velocità) che comodo allo stesso tempo (da non slacciare dopo ogni discesa). Oggigiorno questa combinazione è presente nella maggior parte dei modelli di punta delle varie collezioni. A livello turistico lo scarpone deve offrire il massimo del confort possibile per lo sciatore e garantire allo stesso tempo la sicurezza, mentre per altri modelli riservati agli atleti si punta in maniera improrogabile al massimo dello sviluppo tecnico. Esaminandoli più nei particolari: Agonismo:

A questa categoria appartengono i modelli più tecnici, destinati ai più bravi. Il termine agonismo non sia però d'inganno: oltre che nei pali sono perfetti anche per sciare in campo libero, dove offrono prestazioni fantastiche grazie alle loro forme più strette, all'utilizzo di plastiche piuttosto rigide e ai sistemi di chiusura che garantiscono la massima precisione. Sono quasi sempre accompagnati anche da un alto grado di confort. Granturismo:

Posseggono rigidità media, forme leggermente più larghe di quelli da agonismo e offrono sempre un elevato grado di confort unito ad alte prestazioni. Presentano molte regolazioni per personalizzare calzata e chiusure, oltre che determinare e impostare il livello di inclinazione e flessibilità. Sono destinati a sciatori di medio-buon livello. A questa categoria appartengono anche modelli specifici per il freeride: sono molto più leggeri e un poco più morbidi adatti per il fuoripista. Turismo:

Sono i modelli più morbidi, semplici, leggeri e facili da calzare: rappresentano l'ideale punto di partenza per i novelli sciatori che si divertono a basse velocità. Fra le varie regolazioni non manca quella ski-walk che consente di sbloccare il gambetto e riportare la scarpa in posizione verticale. Il confort rappresenta sicuramente la principale qualità di queste scarpe. Da sempre lo scarpone è riconosciuto come l'attrezzo più importante nel corredo di ogni sciatore. Infatti se i piedi non sono completamente a loro agio dentro le scarpe, è impensabile sciare bene, anche se si posseggono i migliori sci del mondo. Infatti dal piede partono gli impulsi per comandare gli sci, ed è proprio il piede il mezzo che ci fa provare tutte le sensazioni sulla neve, in ogni condizione. Quando si acquistano gli scarponi bisogna far attenzione a non sentire alcun dolore ai piedi, che dovranno essere ben avvolti e con tutta la pianta del piede ben appoggiata sul plantare: lo scarpone deve calzare in modo preciso e il piede al suo interno non deve muoversi. Importantissimo è regolare i vari dispositivi che rendono ancora più gradevole la calzatura, come ad esempio il canting, che permette di adattare l'inclinazione laterale del gambetto, oppure la regolazione della flessione e quella dell'inclinazione anteriore del gambetto che invece vanno sistemate in base alle sensazioni che si provano sulla neve, quindi in un secondo tempo, come la giusta regolazione delle leve che può anche variare in base alla temperatura, alla neve e al tipo di pista che si affronta. GLI ATTACCHI Gli attacchi da sci sono attrezzature utilissime, delle quali troppo spesso si sottovaluta l'importanza. L'attacco rappresenta l'attrezzo che racchiude in sé lo sviluppo di un'importante tecnologia e che quindi richiede i maggiori investimenti per il suo sviluppo. Le marche in circolazione offrono tutte garanzie di sicurezza e la scelta è strettamente correlata con la marca di sci posseduta, alla quale si tende ad abbinare l'attacco omonimo o, perlomeno, dello stesso gruppo. Recentemente, gli attacchi sono migliorati soprattutto dal punto di vista delle prestazioni, in quanto oggi condizionano in modo indelebile lo stile e la sciata degli sportivi. Lo sviluppo degli sci sciancrati infatti ha assegnato grande importanza alla capacità dell'attacco (e della piastra o rialzo spesso a lui abbinata) di non modificare la flessione dello sci che, essendo anche più corto, necessita di lavorare per tutta la sua lunghezza senza ulteriori irrigidimenti nella parte centrale. Ciò che differenzia i vari modelli all'interno di una gamma anche della stessa marca non sono quasi mai i sistemi di sicurezza, elevatissimi e tecnologicamente avanzati sia in un modello destinato ai campioni sia in uno indicato per principianti. La differenza consiste unicamente nella durezza delle molle, quindi nella capacità di sgancio, e nei sistemi di sgancio che di conseguenza variano in base del livello tecnico. Accade per esempio che un principiante caschi spesso all'indietro a bassa velocità: ecco allora che l'attacco a lui destinato deve aprirsi anche in seguito a sollecitazioni minime, molto più basse di quelle che servono ad uno sciatore esperto che cade assai più raramente e a velocità più alte. Ogni gamma di attacchi si dirige quindi verso diverse destinazioni d'uso e i vari modelli si differenziano ulteriormente per ciò che riguarda il peso dello

sciatore. Perché solo il livello tecnico non basta a definire l'attacco più adatto ad ognuno. La regolazione degli attacchi ha quindi un'importanza fondamentale ai fini della sicurezza. Affidatevi dunque per affrontare tale questione a negozi qualificati che, oltre a consigliarvi nella scelta, vi monteranno l'attacco e ve lo regoleranno nel modo più idoneo. Per il montaggio e la regolazione dell'attacco usate sempre il vostro scarpone e non uno dello stesso numero poiché potrebbe presentare una diversa struttura. Prestate attenzione che la suola della scarpa non sia troppo consumata e assicuratevi che il montaggio venga fatto al centro dello sci o eventualmente un centimetro avanti per i modelli più sciancrati. Basta molto poco per mantenere gli attacchi sempre in ottimo stato. Per prima cosa bisogna evitare di trasportare gli sci, e conseguentemente gli attacchi, senza protezione. A fine stagione, o prima di un lungo periodo in cui si pensa di non fare uso degli sci, sciacquate gli attacchi con cura sotto un getto d'acqua e lubrificateli con appositi spray antiruggine in modo da garantirne le prestazioni al successivo utilizzo. Infine riducete la tensione delle molle regolandole al minimo, ricordandovi però di ripristinarle prima di utilizzare nuovamente gli sci. La Sciolinatura

Sciolinare gli sci permette di evitare che la soletta si ossidi troppo e nello stesso tempo la rende più scorrevole e veloce adatta a ogni tipo di neve e condizione del manto nevoso. E' importante sciolinare gli sci subito dopo l'acquisto e almeno un paio di volte durante l'arco della stagione e successivamente almeno 2 volte durante la stagione. Per una sciolinatura giornaliera e più veloce si può anche utilizzare la sciolina a freddo (spray).

Le fasi che permettono di eseguire una sciolinatura a regola d'arte sono:

- bloccare lo sci in posizione orizzontale, e quindi spatolare la soletta con una spatola in plastica-plexi, e pulire la soletta con il solvente-spray. Dopo qualche minuto occorre spazzolare nuovamente la soletta; per aumentare la porosità della soletta è proficuo usare la spazzola in ottone passandola dalla punta alla coda.

- scaldare il ferro (con termostato incorporato) e far così colare la sciolina base a serpentina lungo tutta la soletta, per poi spalmarla con il ferro in modo uniforme.

- lasciare raffreddare lo sci a temperatura ambiente, togliere i residui di sciolina, spatolare con una spatola in plastica-plexi e successivamente lucidare tutta la soletta con un panno antistatico. Per una sciolinatura più specifica, come quella che deve essere fatta per affrontare una competizione, può essere applicata la sciolina speciale in base alla temperatura dell'aria e della neve. Dopo aver spatolato con la spatola in plastica-plexi si usa la spazzola in crine di cavallo (temperatura fredda) oppure la spazzola in nylon-fiber (temperatura più calda) e successivamente si lucida la soletta con un panno antistatico. COME SCEGLIERE UNA TAVOLA? SNOWBOARD: POSIZIONE

Per scoprire la propria posizione basterà mettersi di fronte ad un amico con i piedi uniti e, a sorpresa, farsi spingere improvvisamente: il primo piede che si muoverà per non cadere in avanti sarà il piede che sulla tavola verrà posto in posizione anteriore. Regular: nella posizione regular ci si dispone sulla tavola con il piede sinistro in posizione anteriore ed il destro in posizione posteriore. Goofy: questa posizione è caratterizzata dall'inversione della posizione dei piedi sulla tavola rispetto alla posizione regular; quindi ci si disporrà con il piede destro in posizione anteriore e il piede sinistro in posizione posteriore. LE TAVOLE POSSONO ESSERE DI 2 TIPI: Freestyle: chi vuole praticare il freestyle (trick, air, street, pipe e snow parks) ricerca una tavola reattiva, stabile, leggera e manovrabile, tutto questo al fine di compiere evoluzioni e manovre ma allo stesso tempo sviluppare potenza in fase di stacco e stabilità in fase di atterraggio. Per quanto riguarda la flessibilità di queste tavole, solitamente sono più rigide nei modelli destinati ai rider esperti e più flessibili per i principianti.

Freeride: la qualità principale di questa tavola è la versatilità. Parliamo di una tavola adatta ad ogni tipo di rider con prestazioni ottimali su tutte le piste. Queste tavole hanno un'eccellente tenuta nelle curve (carving). Il materiale è più rigido rispetto alle tavole freestyle.

Alpine: la caratteristica principale di questa tavola è la velocità, indicata soprattutto per le gare con curve al limite. La scelta della lunghezza della tavola dipende dalla tua altezza e peso, tipo di neve e terreno. Comunque le tavole più corte sono più manovrabili mentre quelle più lunghe richiedono più forza ma sono di gran lunga più veloci e stabili. Per quanto riguarda la larghezza bisogna prendere in considerazione la tua taglia di scarpone (più è grande più bisogna orientarsi su una tavola larga). Per i principianti è consigliata una tavola più morbida (più flessibile) mentre per gli esperti è consigliata una più rigida. Per fare tricks è consigliato avere una lamina più corta mentre per avere maggiore controllo nelle alte velocità è utile averne una maggiore. COME SCEGLIERE GLI SCARPONI PER DA SNOW? Gli scarponi si dividono in hard e soft, a seconda del tipo di attacco nel quale andranno ad alloggiare, e per entrambi la tendenza è quella di ricorrere a materiali sempre più leggeri e resistenti, senza che questo vada a scapito del comfort.

L'ultimo grido è rappresentato dal sistema Step-in; si tratta di uno tipo di scarpone (hard o soft) realizzato con aggancio automatico, simile a quello in dotazione agli sci. Gli scarponi Hard sono ideali per chi desidera la massima precisione di guida e pretende un immediato trasferimento degli impulsi alla tavola. Sono un MUST, dunque, per chi sceglie le discipline Race e per quanti amano la Conduzione e il Carving. Rispetto ai primi modelli, in parte derivati dallo sci, oggi la tecnologia propone scarponi dotati di sistemi di smorzamento delle vibrazioni, perfetta compatibilità con gli attacchi, leve di chiusura micrometriche, ottima ritenzione del piede.

Il guscio esterno è di due tipi: aperto frontalmente e dotato di linguetta esterna, oppure con due lembi che si sovrappongono nella parte anteriore. Gli atleti preferiscono gli scarponi termoformabili, in grado di adeguarsi perfettamente al piede e aumentare così la precisione di guida, con scafi in poliammide, che

mantengono le loro caratteristiche anche con sbalzi di temperatura.

All'interno di questa categoria i Riders potranno scegliere tra i modelli da Freecarving, con chiusure a due ganci (per persone leggere e principianti), a tre ganci che non bloccano eccessivamente il piede; i modelli da Race, con quattro ganci, più rigidi anche alle tensioni laterali, e dotati di regolazioni millimetriche del gambetto (sia in senso frontale sia laterale).

La regolazione non solo permette l'angolazione del gambetto, ma anche una progressiva resistenza al piegamento frontale. Adatti a chi esige un supporto ottimale, con un gambetto più alto che offre maggiore tenuta, completato da una strap in velcro nella parte superiore della scarpa. I scarponi Soft invece rappresentano il massimo, in termini di sensibilità e reattività con la tavola, per la loro notevole flessibilità e morbidezza. Ovviamente questo comfort si tradurrà in un ritardo nella trasmissione degli impulsi alla tavola. Gli scarponi soft si usano con tavole da Freestyle, Freeride, Boardercross.

I modelli più curati presentano tomaie in pelle (resistente, flessibile, di lunga durata), soles a doppia e tripla densità, per assorbire meglio colpi violenti, e battistrada scolpiti in maniera tale da garantire sempre un'ottima presa. È bene che siano realizzati in materiali impermeabili, ma traspiranti, con tomaie ben rifinite. Le soles devono essere smussate alle estremità, così da ridurre la sporgenza dai bordi della tavola, consentendo inclinazioni maggiori in curva. Si dividono in scarponi dotati di scarpetta interna o senza scarpetta. La scarpetta interna è preferita dai Freeriders, che desiderano un supporto maggiore e scarponi relativamente più rigidi.

Al contrario i Freestylers preferiscono scarponi senza scarpetta per avere il massimo in termini di comfort e leggerezza, con uno scarpone più basso per una più accentuata mobilità della caviglia. Sono scarponi, infatti, che devono offrire la massima libertà di movimento, soprattutto lateralmente. In ogni caso la linguetta deve essere sufficientemente imbottita, per garantire un eccellente comfort nel punto di contatto con la cinghia dell'attacco soft. **COME SCEGLIERE GLI ATTACCHI?** Gli attacchi si dividono in hard e soft, a seconda del tipo di scarpone che andranno ad alloggiare, e per entrambi la tendenza è quella di ricorrere a materiali sempre più leggeri e resistenti, senza che questo vada a scapito del comfort. La maggior parte degli attacchi adotta il sistema di fissaggio alla tavola tramite boccolatura 4 x 4 (i fori sono realizzati agli angoli di quadrati di 40 mm di lato), anche se ci sono sistemi diversi, come ad esempio il 3D (metodo Burton). Assicuratevi, quindi, che tavola e attacco scelti siano compatibili.

L'ultimo grido è rappresentato dal sistema Step-in; si tratta di un tipo di attacco (hard o soft) realizzato con aggancio automatico, simile a quello in dotazione agli sci.

Non è quindi più necessario sedersi sulla neve e aiutarsi con le mani. Di contro il prezzo elevato e l'utilizzo: ogni attacco step-in funziona esclusivamente con il suo scarpone dedicato: se si cambia scarpone obbligatoriamente si cambia l'attacco e viceversa. Con attacco Hard si intende un tipo di attacco rigido che "aggancia" alla tavola in maniera più o meno rigida lo scarpone. Si utilizzano con lo scarpone rigido (hard) per alcuni aspetti simile a quello da sci e i montano sulle tavole Race e Freecarve. Possono essere realizzati in alluminio, acciaio, resine plastiche, carbonio, Kevlar e titanio (i più affidabili sono quelli ricavati dal pieno in ergal/alluminio).

Non sono provvisti di ganci ma di una semplice leva di chiusura e due archetti. Solitamente dispongono di un Kit Canting (inclinazione laterale), che serve per trovare la perfetta centralità sulla tavola, e del Lifting, per ottimizzare l'inclinazione frontale. Il tallone dello scarpone deve essere ben ritenuto dall'archetto posteriore, mentre la leva frontale deve chiudere facilmente la punta, adattandovisi perfettamente. Entrambi i bloccaggi sono regolabili rispetto al centro, per permettere all'attacco di ospitare scarponi di diverse misure. Gli attacchi Soft sono un'interfaccia tavola/scarpone estremamente discreta. Leggeri e morbidi hanno la caratteristica di agganciare lo scarpone (soft) tramite delle fasce regolabili, attraverso cricchetti, realizzate in vari materiali tra i quali il carbonio risulta il più performante. Notevole importanza ha lo spoiler posteriore che deve essere regolabile in inclinazione che se di misura idonea consente un ottimo appoggio nell'andatura in backside.

Da preferire i modelli con "gas pedals" cioè spoiler anteriori e posteriori regolabili posti sulla base dell'attacco che rialzano la punta e il tallone dello scarpone consentendo al rider di "spingere" la tavola prima di affrontare un trick. Grazie a queste caratteristiche risultano indispensabili nei tricks per i Freestylers ma anche per chi pratica il Freeriding. **LA MANUTENZIONE DELLO SNOWBOARD** Attrezzatura richiesta:

Sciolina
Candeletta P-Tex
Solvente
Spazzola dura
Spazzola morbida
Spatola
Ferro caldo

Affila lamine Riparazione soletta

Per eliminare i solchi causati alla nostra tavola durante le numerose surfate sui sassi dobbiamo innanzitutto ripulire con il solvente i buchi e la zona limitrofa ad essi (ripuliamoli anche da resti di sciolina vecchia) e dobbiamo quindi accendere ad una estremità la candeletta P-Tex e far gocciolare il materiale fuso in maniera uniforme sui buchi da una altezza media di circa 3-6 cm. Non preoccupatevi se parte del materiale fuso ricopre la soletta in punti ancora integri poiché il materiale appena colato sulla soletta verrà, una volta raffreddato,

tolto dalla tavola con la spatola mediante un'energico movimento dalla punta alla coda. A Lavoro ultimato toccate con mano la soletta: se al tatto sono ancora presenti dei gradini è il caso di usare ancora la spatola, se viceversa sono ancora presenti dei solchi è il caso di usare ancora la candeletta P-Tex. Sciolinatura Raschiate, con la spazzola dura, tutta la superficie della soletta energicamente e pulitela dai residui con della carta igienica. Sempre con della carta igienica precedentemente imbevuta nel solvente pulite bene la soletta e lasciate asciugare. Accendete il ferro e selezionate la temperatura giusta, ovvero quella che consente alla sciolina di non emettere fumo quando viene fatta gocciolare sulla soletta. Una volta trovata la temperatura ideale prendete un pezzo di sciolina e cominciate (appoggiandola sul ferro caldo) a farla gocciolare in modo uniforme sulla soletta: le gocce devono avere una distanza di circa 5-6 cm l'una dall'altra. Adesso che la sciolina è a gocce sulla tavola occorre stirarla con il ferro caldo, con movimenti fluidi dalla punta verso la coda, affinché si sparga bene e in modo uniforme su tutta la tavola. Attenzione a non far grattare il ferro caldo contro la tavola. Lasciate raffreddare per circa un'ora. Una volta raffreddata la sciolina utilizzate la spatola per cominciare, partendo dalla punta verso la coda, a raschiare la sciolina superflua. La raschiatura deve essere eseguita con molta molta energia. A questo punto non rimane che prendere la spazzola morbida e raschiare nuovamente tutta la soletta, sempre dalla punta verso la coda. Lamine

Il filo alle lamine è importantissimo quando si scia su neve dura o ghiacciata e per chi ha una tavola hard. In neve fresca (salvo tratti ghiacciati) il filo è inutile. Per fare il filo alle lamine ci sono in commercio vari tipi di macchinette. **COME SCEGLIERE L'ATTREZZATURA PER LO SCI DI FONDO?** Gli sci

Due sono le grandi categorie a cui uno sci di fondo può appartenere: quelli per l'esecuzione dei passi della tecnica classica o alternato e quelli per l'esecuzione dei passi di pattinato o skating. Sci per la tecnica classica

Lo sci da tecnica classica ha caratteristiche particolari che gli consentono di scorrere nei binari delle piste battute adattandosi perfettamente al terreno. La punta molto ricurva e flessibile gli permette di adattarsi alle asperità del terreno senza rompersi; la centina, piuttosto accentuata, deve avere una durezza proporzionale al peso e alla capacità di carico in spinta del fondista, affinché la soletta appoggi nella sua parte centrale e permetta alla sciolina di attaccare. Quando lo sci non è carico la spinta deve scorrere sulle parti paraffinate (punta e coda), sfiorando appena la parte sciolinata per la tenuta. Sci da skating

Lo sci da skating può essere riconosciuto a prima vista soprattutto per la minima curvatura delle punte. In certi casi mettendolo a confronto con quello da passo alternato, la punta appare addirittura tronca. Il motivo sta nella particolare tecnica d'avanzamento dello sci, ossia obliquamente rispetto alla linea di massima pendenza.

La centina in questo caso può rivelarsi meno accentuata di quella dello sci d'alternato, affinché lo spigolo sia sempre a contatto con la neve. Dovendo però essere proporzionata al peso dell'atleta, si distingue in Soft, Medium e Hard. Che altezza scegliere?

Lo sci lungo dovrebbe essere più veloce mentre lo sci corto è più facile da manovrare. Questi rapporti al massimo possono giocare su 5 cm in più o meno. Nella scelta della lunghezza dell'attrezzo si devono considerare, oltre che l'altezza, anche la capacità tecnica dello sciatore ed il suo peso. Le scarpe

Le scarpe da turismo devono garantire comfort, termicità, una buona idrorepellenza, sufficiente stabilità e relativa morbidezza di suola. Le scarpe da gara si dividono in quelle d'alternato, che hanno suola morbida e avvolgimento della caviglia e in quelle da pattinato, che invece hanno suola rigida e un gambetto atto a dare stabilità laterale. In tutte le soles è presente un profilo che corre da punta a tacco con funzione antiderapante. Gli attacchi

Gli attacchi sono costituiti da un profilo che aderisce perfettamente alla suola e nel loro puntale alloggia il perno di rotazione della scarpa. Essi inoltre presentano un gommino atto a recuperare lo sci. Il gommino chiamato flexor presenta durezza differenti più morbido per l'alternato e più reattivo per il pattinato. La ricerca di prestazioni ha portato alla costruzione di attacchi che non utilizzano più il gommino ma una molla di richiamo che lavora sulla suola in corrispondenza della pianta del piede.

Nello sci di fondo, due sono i sistemi d'attacco che si sono affermati:

- SALOMON, che ha sviluppato il sistema SNS Profil (Salomon Nordic System)

- ROTTEFELLA con il sistema NNN (New Nordic Norm). I bastoncini

Per svolgere una funzione ottimale, il bastoncino, deve essere leggero ed equilibrato, deve avere caratteristiche di resistenza e soprattutto di rigidità, per non disperdere la forza quando è caricato. Il bastoncino oltre che per la sua altezza deve essere scelto anche in base alla preparazione fisica dell'atleta.

Per il principiante, si consiglia l'acquisto di un bastoncino in lega di alluminio o fibra di vetro, più pesanti ma anche molto più robusti ed economici.

L'appassionato può già orientarsi verso bastoncini in fibra di vetro, che abbiano però un buon rapporto peso/resistenza. Per le manopole è opportuno trovare quelle più consone alle proprie caratteristiche con impugnature ergonomiche, in sughero o rivestite in pelle.

Per l'atleta d'alto livello i bastoncini raggiungono prezzi molto elevati e sono costruiti in carbonio, kevlar o boron. Materiali molto leggeri, resistenti e rigidi in senso verticale, ma molto fragili lateralmente. Sono dotati di puntali al widia e hanno impugnature che calzano come guanti.