

**SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005****PREMESSA IMPORTANTE**

Si parla di attrezzature, si fanno cenni sull'alimentazione e abbigliamento, sono regole generali, indicazioni e consigli, da personalizzare ed adattare ai propri gusti, caratteristiche e tipo di attività; consigli utili in caso di nuovo acquisto e di acquisti futuri; non è richiesto e neppure necessario avere il top del materiale, basta che il materiale sia efficiente, per affrontare un corso base, nè è richiesta una preparazione fisica specifica, anche se un po' di allenamento serve a divertirsi di più, oltre che essere più sicuri e tranquilli.

MATERIALE INDIVIDUALE**GLI ATTACCHI**

Caratteristica principale è che devono permettere un movimento in avanti del piede per potere camminare e per la discesa devono poter essere bloccati. Hanno la possibilità di alzare il tallone rispetto al piano dello sci tramite degli "alza tacco", di solito con due possibilità di misura, per aiutare la camminata su terreni ripidi. Per fermare gli sci in caso di sganciamento, gli stessi vengono assicurati allo sciatore tramite dei cinturini, che possono essere sganciati (in caso di pericolo valanghe). Anche per questi attacchi è previsto lo ski-stopper, inutile però, in caso di neve completamente polverosa in quanto non fermerebbe lo sci. Hanno le sicurezze dell'attacco da discesa: torsione e impuntata.

Tipi e modelli:

- simil pista con piastra - diamir, sylvretta
- attacchino - dynafit

I RAMPANT

Si tratta di lame in metallo, che ancorate all'attacco, ogni attacco dispone di un sistema proprio, affondano nella neve e impediscono di scivolare; sono utilizzati raramente ma consigliati in caso di neve molto dura e ghiacciata, da tenere nello zaino.

GLI SCI

Gli sci da sci-alpinismo sono generalmente 5-10 cm più corti dell'altezza della persona (a seconda dei modelli) perché vengono utilizzati soprattutto in salita, per effettuare cambi di direzione su pendii anche molto ripidi, inoltre potrebbero dovere essere portati sullo zaino. Questi sci sono costruiti con materiali ricercati che prevalgono la leggerezza mantenendo elasticità e torsione ad alti livelli.

Tipi e modelli:

- freeride, all around carve - carving spinto, peso maggiore
- tradizionali -sciancrature meno accentuate, sci più stretto, peso minore

Gli sci da scialpinismo devono essere sempre ben sciolinati evitando così che la soletta si "secchi" e diventi particolarmente fragile negli urti accidentali contro sassi sporgenti.

GLI SCARPONI

C'è una premessa d'obbligo da fare: a differenza dello sci alpino, dove ogni scarpone è compatibile con tutti i modelli di attacchi, nel nostro sport esistono due diversi tipi di aggancio. Ne consegue che, se qualcuno desidera utilizzare l'attacco dynafit (attacchino), è obbligato a utilizzare calzature compatibili. Da un lato troviamo la Dynafit, con le sue scarpe specifiche o la Raichle, la Scarpa ecc. dall'altro marche come Nordica, Garmont, ecc. La validità di entrambe le soluzioni è ottima ed è testimoniata dall'uso fatto in generale e da tutti gli appassionati e gli atleti. La scelta va basata su sensazioni e gusti personali. Gli scarponi da sci-alpinismo sono simili a quelli da discesa ma devono permettere una buona camminata in salita e allo stesso tempo poter bloccare la cavaglia in discesa. Hanno la suola in vibram (o gomma artigliata) per impedire di scivolare. Permettono di camminare con più stabilità su superfici diverse; hanno un tacco che in discesa frena una eventuale scivolata. Solitamente hanno due o tre ganci per la chiusura ma lasciano le dita libere di muoversi per resistere al freddo dell'alta montagna. Lo scafo ha uno snodo (ogni marca adotta dei sistemi diversi) per la salita che poi viene bloccato per la discesa. Di solito è costruita con materiale che permette la traspirazione del piede per evitare il sudore. La scarpetta interna può essere composta da vari materiali, vi è anche la possibilità di realizzarla su misura.

Tipi e modelli:

- che privilegiano la salita (Dynafit TL4);
- che privilegiano la discesa (Scarpa, Garmont, Lowa);

I BASTONCINI

Si dividono in quattro tipi principali: discesa - scialpinismo - escursionismo (telescopici) - fondo. Sono composte da: impugnatura, bastoncino, papera. I vantaggi che offrono i bastoncini telescopici sono quelli di poter essere riposti nello zaino in caso di inutilizzo, inoltre in salita si possono utilizzare lunghi per poi accorciarli in discesa. Però sono più valevoli per le escursioni estive, mentre in inverno possono dare problemi (Es. se si ghiacciano perdono la possibilità di essere

**SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005**

regolati); per lo sci-alpinismo sono inoltre poco consigliati perché particolarmente fragili in caso di cadute. I bastoncini da sci-alpinismo sono una via di mezzo tra quelli da discesa e quelli da fondo. Ci sono poi particolari bastoncini che sull'impugnatura hanno inserito una specie di piccozza per una eventuale frenata in caso di caduta sui pendii ripidi.

PELLI DI FOCA

Tra i componenti indispensabili per poter effettuare lo scialpinismo, oltre allo sci e all'attacco, sono le Pelli di foca che sono di due tipi principali.

Pelli adesive con gommino in testa e gancio posteriore.

Pelli adesive con gancio fisso in punta.

In tutti i casi è importante ricordare che la pelle non deve mai essere più lunga dello sci, e nel caso del secondo tipo, più corta di 10-15 cm. La parte finale della pelle deve essere tagliata in modo "tondeggiante" per evitare che rimangano angoli che ne facilitino il distacco in caso di scivolata all'indietro. Le pelli di foca vengono vendute con il collante già applicato, sul tessuto che va ad essere incollato allo sci, ma saltuariamente è necessario rinnovare tale collante: la colla migliore è quella liquida e viene applicata spalmandola sul tessuto, dopodiché è sufficiente lasciare asciugare 6-8 ore prima di essere utilizzata. Le pelli possono essere di varie larghezze: da un minimo di 30 mm ad un massimo di 100 mm e variano a secondo della larghezza dello sci. E' importante comunque che coprano la soletta lasciando libere le lamine. Le marche più usate sono: SKITRAB - POMOCA - CAMP - COLTEX.

Consigli per un buon utilizzo delle pelli

La parte finale della pelle, ogni volta che si mette e si toglie, viene sporcata perdendo un po' alla volta l'adesività; per tale motivo ogni tanto conviene tagliare gli ultimi 2-3 cm, avendo sempre la parte terminale pulita e ben adesiva. Prima di mettere le pelli non si devono portare gli sci da un ambiente freddo ad uno caldo, perché tra sci e pelli si formerebbe la condensa che contribuirebbe al distacco delle pelli stesse, si possono mettere sullo sci la sera o la mattina, l'importante è che la pelle sia stata tenuta al caldo. Nel caso che le pelli si usino più volte nell'arco della giornata è buona abitudine, nelle discese, conservarle sulla persona facendo sì che il pelo bagnato non si ghiacci e la colla mantenga la sua normale efficacia.

ZAINI

I modelli per lo sci alpinismo hanno caratteristiche di leggerezza, tasche esterne per riporre pelli e oggetti magari umidi, una sezione per accogliere borracce o sistemi per bere con cannuccie; di norma non superano il volume di 40 lt; lo sci alpinismo non richiede grandi volumi per le escursioni... indispensabili sono però dei lacci portasci;

MATERIALE INDIVIDUALE

- **Attrezzatura da scialpinismo:** sci con attacchi, racchette, pelli di foca, scarponi, rampant.
- **Arva:** acceso in trasmissione e indossato sul corpo.
- **Sonda:** formata da sei componenti.
- **Pala:** misura paletta 20 x 20 con manico (meglio se accorciabile).
- **Pelli di scorta:** meglio averle.
- **Abbigliamento:** berretto calze felpa giacca/gilet guanti discesa guanti salita (tipo sci fondo)maglietta para-orecchie occhiali da sole tuta sci pantavento
- **Borraccia e cibo:** bibite biscotti caramelle integratori barrette integratori bibite (meglio se integratori con alto contenuto calorico e poco ingombro.)
- **Kit primo intervento** disinfettante burro cacao cerotti crema solare garze.
- **Vario** accendino cartina coltello multiuso pila nastro adesivo tenuta forte

MATERIALE DI SQUADRA

Va portato in base alle esigenze del giro che si prevede di fare.

- Per l'orientamento è opportuno portare con se, **bussola, altimetro e carta topografica.**
- **Accoppiatori per la barella,** o corda e cordini per costruirla di emergenza.
- **Radio o Telefono:** informarsi su canali radio della zona o presenza o meno della linea Tel.
- **Materiale per la riparazione di fortuna:** fil di ferro, pinza, cacciaviti, legnetti vari, elastici resistenti, ecc.
- **Materiale di pronto soccorso:** benda elastica, cerotti di misure diverse, laccio emostatico, forbice, disinfettante, guanti in lattice, aspirina, ecc.
- **Materiale alpinistico:** corda, chiodi roccia e ghiaccio, moschettoni ecc.

Il materiale di squadra deve essere portato dal più esperto presente nel gruppo di scialpinisti escluso il capo gita. Questa persona dovrà stare in coda al gruppo sia in salita che in discesa così da poter intervenire in caso di bisogno.

**SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005****ABBIGLIAMENTO**

Deve essere caldo, traspirante e comodo. Nell'abbigliamento da sci-alpinismo un ruolo importante lo riveste la tuta deve essere pratica e funzionale, traspirante e che asciughi in fretta; deve poter coprire lo scarponcino, o quantomeno la scarpetta, evitando così che vi entri neve. Per lo sci-alpinismo è opportuno avere un paio di guanti leggeri per la salita ed un altro paio più pesanti ed asciutti per la discesa; stesso discorso può valere per il berretto o una fascetta per la testa. Tutto l'abbigliamento deve comunque essere adeguato alla stagione per far sì che si sudi il meno possibile. Durante le varie uscite è comunque sempre consigliato partire vestiti bene e spogliarsi gradualmente durante il percorso.

LA BIANCHERIA INTIMA

E' importantissimo proteggere le zone più esposte e delicate: la testa, le mani, i piedi e, non per ultimi, gli occhi. Se riuscirete a difenderle dai rigori del clima e a vestirle adeguatamente, sarete in grado di godervi in modo pieno le uscite sulla neve. Nell'acquisto di tali accessori quindi, sarebbe opportuno pretendere il meglio. Sono indumenti a contatto con l'epidermide e proteggono le regioni maggiormente sensibili del nostro corpo. E' consigliabile fare riferimento alle marche specializzate per riuscire ad abbinare comfort e leggerezza a qualità tecniche insospettabili all'apparenza, come isolamento termico e resistenza. Le caratteristiche principali che un capo intimo dovrebbe avere, sono la comodità, dovrebbe essere traspirante, anallergico, asettico ed isotermico.

!!Errori: spesso non si bada alle diverse condizioni climatiche che si possono incontrare durante la stagione invernale, scordandosi di differenziare gli indumenti in base alla temperatura.

LE CALZE

Caratteristiche principali: le calze dello scialpinista dovrebbero essere: comode, traspiranti, isotermiche, indeformabili. Lato economico: per poter contare su un buon paio di calze non serve poi spendere tanto. Tutte le discipline sportive, e ancor di più quelle praticate in condizioni climatiche particolari, necessitano dell'uso di calze appositamente studiate.

!!Attenzione: se per paura del freddo vestite due paia di calze, invece di uno, rischiate solamente di creare frizioni tra le due (sinonimo di vesciche e irritazioni) e mettete a rischio la libertà di movimento del piede e del suo conseguente riscaldamento.

GUANTI E BERRETTI

Discorso simile a quello degli altri indumenti: anche in questo caso si prendono in considerazione elementi che vanno a coprire sezioni del corpo di massima importanza. L'uso di un guanto non adatto allo scialpinismo può provocare difetti di impugnatura sul bastone e quindi, influire sulla corretta esecuzione della spinta degli arti superiori. Fatta questa precisazione, diciamo che ognuno di noi ha delle esigenze particolari e differenti, c'è chi predilige capi con spiccate capacità isotermiche adatti ai periodi più rigidi e chi, invece, opta per modelli meno ingombranti e ideali per persone "calorose". Differentemente da chi pratica sci alpino, per noi scialpinisti è importantissima la sensibilità della mano sull'impugnatura dei bastoni, quindi lo spessore della zona palmare del guanto non deve essere esagerato, ma contemporaneamente, necessita di materiali elastici e resistenti capaci di assicurare comfort e protezione nei confronti di vesciche e irritazioni. Tale esigenza ha indotto i produttori ad eliminare, se non a portare all'esterno del guanto, tutte le cuciture superflue, lasciando in evidenza solo quelle efficaci per garantire maggior durata contro le abrasioni. Un'altra caratteristica di spicco è la capacità di fasciare perfettamente la mano senza stringerla troppo, assicurando un'ottima circolazione sanguinea e permettendo una presa salda dei bastoni. Bisogna avere due paia di guanti durante l'uscita; di norma un paio per la salita e uno per la discesa, sempre con le caratteristiche di cui sopra.

Per i berretti e le fasce la situazione è simile, ma può essere meno ricercata; badando più al look che ad altre qualità, si riesce sempre a indossare un copricapo caldo e confortevole. Un buon berrettino dovrebbe comunque avere un disegno che preveda la copertura delle orecchie ed un tessuto traspirante che permetta di portare all'esterno il sudore. Ottimi i tessuti in windstopper, caldi ed efficaci.

!!Errori: non pensate che un guanto "grosso", fatto con materiali pesanti e di grande volume, sia sinonimo di calore. Con i materiali di ultima generazione si può avere un perfetto binomio di leggerezza e isolamento termico.

LA TUTA DA SCIALPINISMO FELPE E PILE

Indumenti fondamentali sono le tute tecniche, devono essere elasticizzate, un minimo aderenti, traspiranti, ideali per proteggere dai rigori del clima lasciando contemporaneamente la più completa libertà di movimento accoppiata ad un ottimo comfort. Le ultime tendenze della moda indicano due modalità di vestizione: tuta completa in pezzo unico, con cerniera lunga centrale, e il modello a salopette; risultano sicuramente buoni i prodotti della linea Crasy Idea costruiti specificatamente per lo scialpinismo. Importante è anche avere il collo alto dotato di zip capace sia di assicurare protezione alla gola in caso di avverse condizioni meteo, che di lasciare spazio a una maggiore areazione quando il caldo e la fatica si fanno sentire. Infine, utilissimi sono i taschini interni. I materiali impiegati, oltre a presentare le caratteristiche già citate, consentono una completa protezione contro il vento e risultano rifiniti con trattamenti antipioggia. La Montura e la Skitrab in particolare presentano sia le tute in pezzo unico, sia le tute due pezzi con tessuti

**SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005**

dell'ultima generazione, anche con protezione antivento Windstopper. Per i modelli a due pezzi, vale lo stesso discorso con tessuti elasticizzati completamente stampati di vari pesi. Naturalmente sono state rafforzate le zone di maggior usura e quelle più predisposte a eventuali danni derivanti da cadute e sfregamenti, mediante inserti in fibre particolarmente resistenti e leggere, quali il kevlar.

IL COPRI TUTA

Vengono normalmente utilizzati nei giorni più freddi, per proteggersi dalle basse temperature, mantenendo condizioni di mobilità elevate senza appesantire troppo il proprio abbigliamento.

I pantaloni, ma molto più spesso le salopette, con bretelle facili da regolare anche queste aderenti alle gambe, con cerniere laterali a volte corte (20 cm.), ma solitamente estese a tutta la gamba, rapide da indossare e togliere. A differenza dalle tute agonistiche, per questo tipo di accessorio, si è badato maggiormente alle caratteristiche termiche e di vestibilità, rispetto alla leggerezza ed all'aerodinamica. Le fibre utilizzate risultano di maggior spessore come il Windstopper, o il Thermodytex ecc. ecc., tutte specializzate per offrire le migliori performance di traspirabilità, resistenza all'acqua e al vento, resistenza all'usura, mantenendo sempre alte qualità di confort.

LE GIACCHE IMBOTTITE

Anche per le giacche la tecnologia è riuscita ad ottenere il migliore compromesso possibile tra confort e caratteristiche tecniche che il moderno sciatore esige. Grazie all'utilizzo di metodi di costruzione e materiali dai nomi spesso impronunciabili, ma dalle qualità innegabili e conosciute ormai da tutti. Così la sfida si realizza soprattutto nel campo del look: i tagli sono diventati lievemente sciancrati pur lasciandolo libero nei movimenti. Si modernizzano pure i capi realizzati con le fibre morbide tradizionali, infatti le forme squadrate vengono smussate con cuciture arrotondate e i colori abbinati secondo le ultime tendenze della moda. Le chiusure lampo sono antighiaccio, hanno una presa studiata per essere comoda anche con i guanti, le tasche sono destinate a contenere tutto quello che può servire, dalle barrette energetiche al cellulare, grazie alla loro forma ampia e regolare. Diversamente da qualche tempo fa, quando le condizioni meteorologiche si fanno estreme, non si va incontro a grosse difficoltà, infatti le cuciture sono nastrate e siliconate, e le giacche hanno aperture di ventilazione e polsi a microregolazione pronte ad affrontare qualsiasi clima. I colli sono foderati in pile antipilling e antimacchia, i polsi molto aderenti, quasi incollati addosso, grazie ad opportuni sistemi di aggancio, impedendo così al vento e alla neve di infiltrarsi. Le imbottiture sono all'altezza delle prestazioni dei tessuti: ovatta leggera e termica, realizzate con fibre d'avanguardia, creano sinergie con i laminati, per un confort sempre maggiore. Lato economico: Vi possono essere grosse differenze di prezzo in relazione ai materiali utilizzati ed alla firma. Per un buon capo si vanno a spendere almeno 150.00 euro, ma si può arrivare a spendere anche più del triplo.

GLI OCCHIALI

Importantissimi! E non solo quando, nelle bellissime giornate invernali, i raggi del sole riflessi sulla neve rischiano di abbagliarci, ma anche in tutte le altre situazioni climatiche, in quei momenti all'aria aperta in cui è necessario proteggere gli occhi con uno schermo a prova d'infiltrazioni d'aria o di luce, e per evitare fastidiose lacrimazioni o inopportuni arrossamenti. Le moderne tendenze indicano una costante ricerca di nuovi materiali e metodi di costruzione atti a migliorare protezione e sicurezza, questioni che, parlando di sport e di occhi, vengono prima di ogni considerazione puramente estetica. Non importa tanto la forma o il colore, l'occhiale, prima di tutto, deve rispondere a determinati requisiti di base: le lenti dotate di massima protezione contro i raggi UV; le montature costruite con materiali plastici, devono possedere caratteristiche di leggerezza, resistenza e confort. A seconda poi delle esigenze personali e delle condizioni ambientali a cui si va incontro, si possono modificare gli occhiali nelle loro componenti: molti infatti sono intercambiabili sia per quanto riguarda il telaio, che per le lenti. gli occhi vanno protetti e curati con la massima attenzione.

!!Errori: molti pensano che gli occhiali siano utili solo nelle giornate con il sole che "spacca i sassi", ma non è così. In tutte le situazioni meteo contribuiscono ad aumentare la visibilità e a proteggere gli occhi. Attenzione: alcuni modelli non garantiscono una perfetta aderenza al viso, per cui Vi consigliamo di orientarvi su quelli dotati di montature con inserti antiscivolo o fasce elastiche.

CONSIDERAZIONI

L'abbigliamento nel nostro sport si è evoluto considerevolmente negli ultimi anni. Molte aziende sono state attratte dalla possibilità di guadagno in un settore in crescita ed hanno lanciato prodotti sempre più specifici ed all'avanguardia. L'abbigliamento per lo scialpinista, non richiede una spesa eccessivamente elevata (se messa a confronto con altri sport della neve), ma è comunque bene informarsi adeguatamente per scegliere quello che di meglio il mercato offre.

**SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005****IL GLOSSARIO DELL'ABBIGLIAMENTO INVERNALE:****ACTILENE**

Tessuto brevettato, con caratteristiche isotermiche superiori; mantiene il calore ma consente la traspirazione. Asettico, anallergico, inodore, non necessita di stiratura. Utilizzato per l'underwear sportivo Allen Cox.

ACTIVENT

Gamma di tessuti (microfibre comprese) che combinano una sottile membrana a una speciale spalmatura, offrendo un'ottima capacità traspirante e un buon livello di resistenza all'acqua. Marchio registrato W.L. GORE & Associates.

CLIMALITE

Microfibra esclusiva Adidas di mano morbida e leggermente sostenuta, con performance di massima traspirazione, respinge perfettamente l'umidità del corpo all'esterno.

COMPUTHERM

Imbottitura microcellulare finissima, inalterabile, per una termoregolazione ottimale. Marchio registrato O.R.V.

CORDURA

Fibra di nylon altamente resistente, di aspetto naturale, non pesante, molto resistente all'usura, allo strappo e all'umidità. Con lo stesso nome si identifica abitualmente il tessuto composto da questa fibra, usato per rinforzare le zone a maggiore rischio quali spalle, gomiti, ginocchia. Marchio registrato DuPont.

FILOSCOZIA

Marchio registrato che certifica la qualità di alcuni prodotti in cotone: deve essere egiziano di prima categoria, e viene pettinato, ritorto, gasato, mercerizzato in filo, tinto e di titolo non inferiore a Ne 50/2. Solo sul cotone di poche aziende italiane, riunite sotto l'Associazione Filoscozia.

GELANOTS resinato

Tessuto altamente impermeabile e particolarmente traspirante, grazie ad uno speciale rivestimento poliuretano microporoso. Antivento e silenzioso, ideale per sport all'aria aperta con repentini cambi di temperatura.

GORE ACTIVENT

Tessuto studiato per essere impiegato di vento e di moderate precipitazione piovose, negli sport attivi e intensi all'aperto, quali il ciclismo agonistico. Si colloca a metà strada tra i prodotti GORE WINDSTOPPER e quelli GORE-TEX.

GORE DRYLOFT

Tessuto molto leggero studiato per giacche a vento e sacchi a pelo in piumino, in grado di impedire che al loro interno si accumuli l'umidità prodotta da agenti esterni e dalla condensa della traspirazione, mantenendone la coibenza ottimale. Marchio registrato W.L. GORE & Associates.

GORE WINDSTOPPER

Nuova generazione di tessuti per capi totalmente antivento, in cui la diretta laminatura alla membrana microporosa WINDSTOPPER è a 2 o 3 strati, assicurando al tempo stesso traspirabilità elevata, minimo ingombro, volume ridotto e la possibilità di non dover aggiungere un capo antivento in caso di freddo e di vento improvvisi. Utilizzata anche nei capi in microfibra o come membrana interna accoppiata al pile o al fleece, in una specie di "sandwich" a tre strati che forma un tutto unico, di mano morbida, con lo stesso comfort del classico maglione.

GORE-TEX Balance Project

Presente da quattro anni ma solo in alcuni mercati mondiali, questa etichetta garantisce una totale riciclabilità del capo, per purezza dei componenti impiegati e facilità di separazione degli stessi. I capi così contrassegnati, alla fine del loro ciclo di vita, vanno consegnati per il riciclaggio direttamente alla W.L. Gore & Associates o al negozio GORE-TEX Balance Project autorizzato.

GORE-TEX

Membrana microporosa bi componente, politetrafluoretilene (PTFE espanso) e materiale oleofobico integrato nella sua struttura. Chimicamente inerte, impermeabile all'aria, molto resistente, idrofobica e biocompatibile. I tessuti ai quali viene applicata aumentano le proprie prestazioni, acquistandone le qualità: impermeabilità all'acqua e alle sostanze contaminanti quali oli, cosmetici o alimenti, traspirabilità al vapore acqueo, impermeabilità al vento. Questi laminati sono termosaldati, e insieme ai sofisticati sistemi di chiusura antipioggia rendono i capi perfettamente impermeabili e particolarmente resistenti e confortevoli. Marchio registrato W.L. GORE & Associates.

GORE-TEX Z-Liner

Abbigliamento in cui l'insero GORE-TEX è posizionato tra l'imbottitura e il tessuto esterno, con inserti totalmente

**SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005**

termosaldati (brevetto Gore). Si usa lo stesso procedimento per i guanti che portano il marchio GORE-TEX, con tre tipi diversi di guanto interno, a seconda dell'utilizzo. Marchio registrato W.L. Gore & Associates.

HD-ADIATERMIC

Imbottitura 100% poliestere dell'ultima generazione, isolante ottimale con caratteristiche di termoregolazione.

HIGHER

Fodera che assicura totale protezione dal freddo, composta da due materiali tecnici che mantengono il calore del corpo e la traspirabilità, garantendo l'isolamento totale dal freddo. Marchio registrato Dal Dosso Sport s.n.c.

HOLLOFIL II

Leggerissima fibra termoisolante inalterabile. Marchio registrato DuPont.

HIDROFLEX

Tessuto altamente resistente all'acqua.

HIPER-DX

Esclusiva Phenix, garantisce la durata del tessuto: resistenza superiore all'abrasione, all'usura e allo scolorimento, impermeabilità anche dopo 100 lavaggi.

KEPROTEC

Tessuto molto tecnico, resistente agli strappi e all'abrasione, composto da tre strati: un tessuto Cordura, un laminato in poliuretano idrorepellente e traspirante e una fibra di Kevlar. Marchio registrato Shoeller.

KEVLAR

Fibra di carbonio leggerissima, resistente allo strappo e all'usura, inizialmente usata per i paracadute, oggi utilizzata nell'abbigliamento tecnico.

LANA/CORDURA resinata

Filato composto al 64% in nylon Cordura, 30% lana e 3% Kevlar, trattato in modo da avere un originale effetto laniero e un comfort inedito, uniti alla resistenza all'usura e allo strappo propri del Kevlar: Esclusiva Belfe.

LYCRA

Elastomero, fibra sintetica dalle eccezionali possibilità di allungamento, e recupero della forma. Usata in minima percentuale nei tessuti, che mantengono forma e vestibilità ottimali anche dopo un lungo utilizzo dei capi. Marchio registrato DuPont.

MERYL

Denominazione che raggruppa una vasta gamma di fili a base di poliammide, a sezione e opacità differenti, utilizzati per tessuti (microfibre) particolarmente morbidi al tatto e dall'aspetto raffinato, che asciugano rapidamente, anti piega, facili da stirare, di grande resistenza. Meryl microfibre super-opaco offre tessuti e capi d'abbigliamento con ottimi livelli di protezione contro i raggi UV. Marchio registrato Nylstar.

MICRELLE

Tessuto con pile e microfibra insieme, 100% poliestere.

MICROFIBRA

Filato in nylon o poliestere a mano morbida. Microfibra giapponese: 100% poliestere con mano molto morbida e setosa. Microfibra smerigliata: la lavorazione smerigliata rende il tessuto, in 100% poliestere, caldo e morbido come lana.

NEOPRENE

Poliuretano rivestito da due fodere di poliammide per dare massima resistenza a alte performance tecniche.

NO-PILLING O ANTIPILLING

Tessuto termico, tipo lana, con caratteristiche di struttura che impediscono la formazione delle classiche e antiestetiche "palline" nei punti sottoposti a sfregamento.

NYLON oleato

Fibra di nylon trattata con una speciale resina, che la rende resistente all'usura, idrorepellente e antimacchia.

NYLON RIP-STOP

Tessuto 100% nylon con armatura speciale del tessuto che ferma lo strappo. Può essere resinato per diventare antimacchia e idrorepellente.

**SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005****NYLON/POLIESTERE garzato**

Raso di nylon esterno con poliestere garzato all'interno, ha l'effetto morbido e caldo della lana.

NYLON T.P.S.

Membrana impermeabile e traspirante applicata a un tessuto di nylon opaco particolarmente resistente allo strappo, a forte tenuta di colore, con specifica versatilità di fissaggio. Esclusiva Sergio Tacchini.

OKO-TEX

Garantisce che un tessuto è totalmente privo di sostanze chimiche nocive.

OUTLAST

Tessuto altamente tecnologico che mantiene costante la temperatura: antifreddo, riduce anche il surriscaldamento creando una barriera termodinamica, che mantiene caldo e confortevole il microclima prossimo alla pelle, indipendentemente dalle variazioni di temperatura. E' usato per il rivestimento interno dei caschi Axis/Boeri sport.

PIUMEC

Famiglia di tessuti in fibra cava Poliammidica Meryl Nexten di Nylstar, ultraleggeri (il 30% di peso in meno a parità di volume), particolarmente confortevoli, di alto valore estetico. Lasciano evaporare rapidamente l'umidità del corpo e lo isolano (15% in più rispetto a un tessuto simile). Ottima coibenza. La fibra cava Piumec si associa anche alle fibre naturali, come cotone, lana, cashmere, dando vita sia a tessuti elastici che a tessuti non estensibili, utilizzati per l'abbigliamento sportivo, l'intimo, gli indumenti da bagno. Marchio registrato MECTEX.

POLARTEC

Leggerissimo tessuto in poliestere a doppio strato termoisolante, marchio registrato MALDEN MILLS.

POLARTEC REGULATOR

Sistema di isolamento sintetico leggero, comprimibile e funzionale, in tre diversi pesi: R1 Lightweight, simile al fleece leggero ma più caldo, asciuga più in fretta (per sci di fondo, arrampicata libera, mountain bike ed escursionismo con racchette da neve); R2 Midweight, peso intermedio per attività stop-and-go quali l'alpinismo, l'arrampicata su ghiaccio, il telemark; R3 Thermal, fornisce lo stesso calore del fleece pesante, pur essendo molto più leggero; adatto per sci, alpinismo e snowboard. Esclusiva Patagonia.

POLIESTERE SMERIGLIATO

Microfibra in poliestere con trattamento di smerigliatura che gli fornisce una mano particolarmente calda e confortevole.

PRIMALOFT

Imbottitura in microfibra con le stesse caratteristiche di isolamento termico del piumino. Utilizzato per guanti, rimane soffice e caldo anche se si bagna.

SENSITIVE SERIC

Tessuto antistatico appositamente studiato per l'intimo, di aspetto naturale e mano vellutata. Con uno spessore ridotto del 50% rispetto alla charmeuse tradizionale, risulta un antibatterico naturale che non ingiallisce e non trattiene il sudore. Grazie alle performance dell'esclusivo filo utilizzato, Meryl Souple di Nylstar, è il primo tessuto indemagliabile elastico ad antistaticità permanente, dall'aspetto serico, dotato di un'eccezionale capacità di assorbimento dell'umidità corporea. Marchio registrato Eurojersey, con garanzia di Lycra by DuPont e Meryl di Nylstar.

SILFRESH

Filato di acetato di cellulosa in grado di mantenere la freschezza e l'igiene, perché previene lo sviluppo dei batteri, grazie al triclosan, un ingrediente contenuto all'interno della fibra stessa. Brevetto Novaceta.

STORM SYSTEM

Trattamento esclusivo Loro Piana che aggiunge performance tecniche ai tessuti naturali, rendendoli impermeabili, antivento, ma perfettamente traspiranti.

STORM TECH

Tessuto high performance con tecnologia monolitica. Impermeabile, traspirante e antivento, viene abbinato al Supplex per ottimizzare le prestazioni tecniche. Made in U.S.A.

SUPERMECPOR

Tessuto sintetico specifico per la produzione di capi sportivi, robusto, di peso medio. Traspirabilità ottimale, buona tenuta antivento, perfettamente impermeabile anche dopo il lavaggio, previa stiratura. Marchio registrato MECTEX.

SUPPLEX

Tessuto in nylon multifibra leggera e soffice, di aspetto opaco a mano cotone, impermeabile, traspirante, protegge

**SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005**

dal vento. Antimacchia, con elevata solidità del colore, è un marchio registrato DuPont.

TACTEL AQUATOR

Fibra DuPont leggerissima, con doti di massima traspirabilità.

TACTEL HT

Tessuto di nylon ad alta tenacità grazie all'unione di Tactel e, in trama, fibra metallica in acciaio inox effetto raso e armaturato, che la rende ancora più resistente alle sollecitazioni sotto sforzo, in qualsiasi attività fisica. Marchio registrato DuPont.

TACTEL

Nylon ad alta performance, per tessuti-moda pratici di aspetto opaco e mano simile al cotone, resistenti all'acqua e all'abrasione, leggeri e traspiranti. Marchio registrato DuPont.

TACTEL resinato

La fibra di nylon Tactel viene trattata con resina speciale per essere altamente idrorepellente e resistente (colonna d'acqua 1500mm).

TEFLON

Finissaggio "fibra per fibra" per tessuti che respinge l'acqua e le macchie, anche oleose, mantenendo la traspirabilità degli stessi. Resistente al lavaggio ad acqua e a secco. Il tessuto così trattato non necessita di continui lavaggi, dura più a lungo, e aumenta le sue prestazioni se essiccato o stirato. Dermatologicamente sperimentato, è un marchio registrato DuPont.

TERMONASTRATI

Tessuti con rifiniture a caldo sulle cuciture, che garantiscono la massima protezione contro il passaggio dell'acqua attraverso le stesse.

THERMASTAT

Tessuto costituito da fibre cave finissime, ha la caratteristica di riscaldarsi molto rapidamente.

THERMOLITE

Isolamento termico in fibra poliestere Dacron. Marchio registrato DuPont.

THERMORE OPERA

Imbottitura particolarmente resistente al vento, grazie alla densità differenziata che mantiene al massimo il potere isolante della camera d'aria Thermore.

THINSULATE

Pellicola che garantisce l'isolamento termico. Marchio registrato 3M.

TINTO IN CAPO

Tipo di colorazione di un capo d'abbigliamento che avviene dopo la cucitura completa, a capo finito.

TINTO IN FILO

Si dice di un tessuto a uno o a più colori, in cui le tinte, particolarmente solide, sono date al filato prima della tessitura. Nel caso di alcune fibre sintetiche, si parla addirittura di tintura in pasta: di solidità eccezionale perché il colore diventa parte della materia, prima della filatura.

VALTHERM

Ovatta in poliestere multistrato a densità differenziata per imbottiture. Isola termicamente il corpo e lo protegge dagli agenti atmosferici pur garantendone la traspirabilità. Morbida e resistente allo strappo, è anallergica, inodore e antistatica. Indefornabile, rimane inalterata anche dopo numerosi lavaggi. Marchio registrato O.R.V. Ovattificio Resinatura Valpadana.

WINDTEX

Membrana antivento morbida, leggera, elastica, resistente e impermeabile, con traspirabilità e coibenza ottimali. Marchio registrato VAGOTEX

**SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005****PRINCIPI FONDAMENTALI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE PRIMA E DURANTE L'USCITA**

Per chi pratica attività sportiva, una corretta alimentazione mette nella condizione di ottenere una prestazione migliore e fa sì che l'allenamento ed il recupero risultino più efficaci. Deve assicurare un apporto di calorie tale da coprire i dispendi energetici legati alla pratica sportiva.

Vediamo come e cosa assumere nei pasti principali della giornata:

LA COLAZIONE

Dovrebbe fornire una buona quantità di carboidrati necessari nella prima parte della giornata e mantenere un indice glicemico costante. Il pane con marmellata o miele corn flakes, yoghurt, fette biscottate con del latte, tè, caffè o succo di frutta sono alimenti adatti per iniziare nel miglior modo la giornata. Da evitare invece, soprattutto se segue una seduta di allenamento l'associazione tra latte e caffè in quanto si allungano notevolmente i tempi di digestione.

SPUNTINO

Vanno benissimo i frutti di stagione, lo yoghurt, le barrette energetiche, ma anche il mezzo panino con marmellata o miele.

L'ACQUA, THE, BEVANDE ISOTONICHE/ENERGETICHE

Rappresenta il costituente principale dell'organismo umano (65%-70%) e quindi il nutriente fondamentale per l'uomo. Elemento plastico per eccellenza indispensabile per la ricostruzione del muscolo. Deve essere assunta durante tutto l'arco della giornata anche quando non viene avvertito il senso classico della sete per favorire e mantenere così l'equilibrio idrico necessario, tale fabbisogno varia notevolmente in base al peso, all'età, all'attività ed alla temperatura. Indicativamente la quantità di acqua necessaria si aggira attorno ai 2-3 litri al giorno.

PRANZO E CENA

A seconda delle esigenze di allenamento e lavoro dovranno comunque contenere una buona quantità di carboidrati. La pasta, il riso, magari condito con salsa di pomodoro senza grassi con un po' di olio di oliva e formaggio grana sono indicati sia nei giorni di allenamento che di riposo. La carne o il pesce possibilmente ai ferri, l'uovo, ma anche prosciutto (crudo o cotto) e il formaggio (meglio magro) vanno benissimo per il secondo piatto. Questi alimenti forniscono proteine nobili necessarie alla ricostruzione muscolare. Verdura sia cotta che cruda di stagione rendono più appetibile il pasto ed in più forniscono una buona quantità d'acqua, vitamine e sali minerali. Durante i pasti è possibile consumare un bicchiere di vino o di birra, acqua in quantità moderate ed un panino.