



SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

PREMESSA

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.

SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

MATERIALE INDIVIDUALE

GLI ATTACCHI

Gli attacchi da sci-alpinismo

- movimento in avanti del piede per potere camminare e per la discesa devono poter essere bloccati;
- 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;
- 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;
- hanno le sicurezze dell'attacco da discesa: torsione e impuntata.

TIPI E MODELLI

simil pista con piastra - diamir, sylvretta



attacchino - dynafit



**SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005****MATERIALE INDIVIDUALE****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.



SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

MATERIALE INDIVIDUALE

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

SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

MATERIALE INDIVIDUALE

GLI SCARPONI

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.

Caratteristiche

- devono permettere una buona camminata in salita e allo stesso tempo poter bloccare la caviglia 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.
- la scarpetta interna può essere composta di vari materiali, vi è anche la possibilità di realizzarla su misura.

CATEGORIE E MODELLI

- *che privilegiano la salita (Dynafit TL4)*



- *che privilegiano la discesa (Scarpa, Garamont, Lowa)*



SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

MATERIALE INDIVIDUALE

I BASTONCINI

Si dividono in quattro tipi principali:

- *discesa*



- *scialpinismo*



- *escursionismo*
(telescopici)



- *fondo*



Sono composte da:

- *impugnatura*
- *bastoncino*
- *papera*

SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

MATERIALE INDIVIDUALE

PELLI DI FOCA

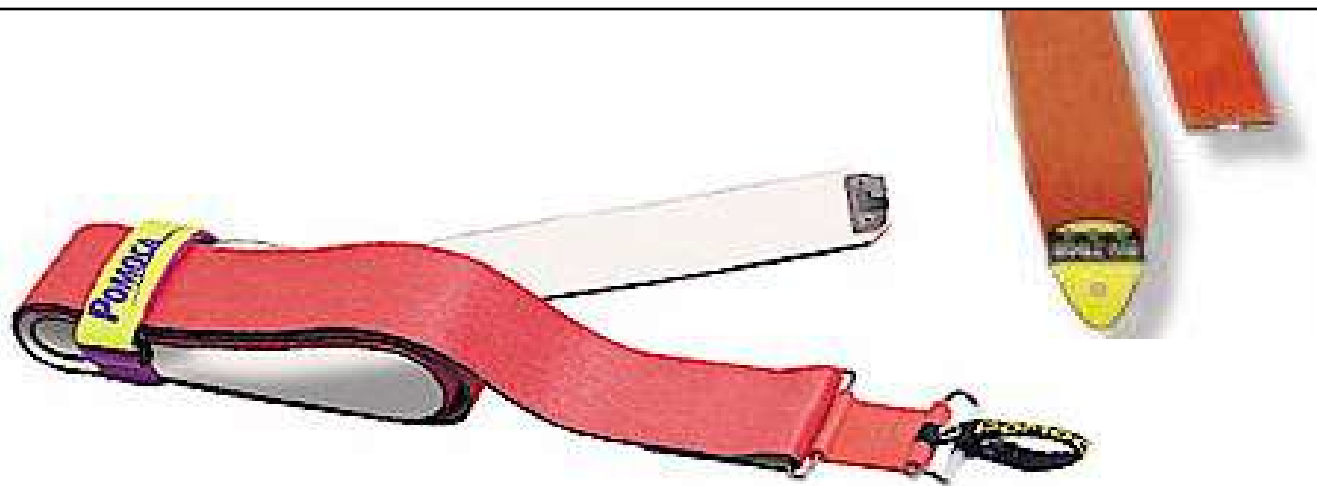
Tra i componenti indispensabili per poter effettuare lo scialpinismo, oltre allo sci e all'attacco, sono le Pelli di foca che sono di due tipi principali.

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 terzo 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.





SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

MATERIALE INDIVIDUALE

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 cannucce; 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;



SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

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:** maglione, giacca, pantavento, ricambio intimo, occhiali, guanti ecc.
- **Borraccia e cibo:** meglio se integratori con alto contenuto calorico e poco ingombro
- **Kit primo intervento**





SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

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.

Tale materiale 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

E' importantissimo proteggere le zone più esposte e delicate: la testa, le mani, i piedi e, non per ultimi, gli occhi.

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, isotermitiche, indeformabili.

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:

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.

C'è chi predilige capi con spiccate capacità isotermitiche adatti ai periodi più rigidi e chi, invece, opta per modelli meno ingombranti e ideali per persone "calorose". 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.

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.

BERRETTI:

Un buon berrettino dovrebbe 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.

SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

ABBIGLIAMENTO

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.

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 dell'ultima generazione, anche con protezione antivento Windstopper.

I COPRITUTA

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



ABBIGLIAMENTO

LE GIACCHE IMBOTTITE

Anche per le giacche la tecnologia è riuscita ad ottenere il migliore compromesso possibile tra comfort 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 infilarsi. 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 comfort 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.



SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

ABBIGLIAMENTO

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 comfort. 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.





SCI ALPINISMO - CORSO BASE - 2005

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.