Sci di fondo: Preparazione degli sci

Per lo sci di fondo, non basta essere in una buona condizione fisica e disporre di un'ottima tecnica. Se si vuole seguire un allenamento o partecipare a gare, occorre investire tempo anche nella preparazione e nella cura del materiale. Bastano già pochi passi per ottenere dei buoni risultati.

Contrariamente all'allenamento o alle gare di corsa a piedi, in cui basta mettersi delle scarpe appropriate e partire, nello sci di fondo la preparazione del materiale prima e dopo richiede abbastanza tempo. Molti patiti di questa disciplina si scoraggiano o hanno l'impressione di dover essere dei veri e propri esperti per preparare «bene» il loro materiale.

In realtà non è per niente vero: come per altri settori, vale anche qui il principio secondo cui già solo con il 20 % di impegno si raggiunge l'80 % dei risultati. Pertanto, gli atleti di qualsiasi età e livello possono trarre profitto da materiale in condizioni ideali anche con pochi accorgimenti e a costi contenuti. Già con un minimo di cura, lo sci «scivola» meglio e la motivazione del fondista viene così stimolata positivamente.

→ Preparazione degli sci: con scioline di scorrimento (skating e classico)

→ Preparazione degli sci: con scioline di tenuta (classico)

→ Manutenzione dopo la pratica (classico e skating)

Fonte: Roger Wachs, capo del servizio di assistenza per sci di fondo Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO