

# Sci escursionismo: Discipline e materiale

Lo sci escursionismo è una disciplina dalle numerose sfaccettature: l'aspetto centrale consiste nella salita con gli sci con pelli ai piedi utilizzando solo le proprie forze e nella discesa sciando. Il tutto in libertà, nella neve immacolata e in mezzo alla natura. Di seguito proponiamo una panoramica delle diverse discipline e del materiale specifico necessario.

## Attività e discipline

Gli sci escursionisti di stampo classico desiderano salire in vetta, approfittare di splendide discese, praticare uno sport di resistenza e godersi la natura invernale. Nello sci alpinismo i partecipanti si sfidano in diverse gare, cercando di raggiungere il traguardo nel minor tempo possibile. Nello sci escursionismo si distinguono le seguenti attività e discipline:

### Sci escursionismo classico (sport di massa)

- **Sci escursionismo in pieno inverno:** da dicembre a febbraio circa, lo sci escursionismo viene praticato su vette fino a 3000 m di altitudine. Le escursioni in pieno inverno sono caratterizzate da neve polverosa, situazioni valanghive complesse e la rinuncia a percorrere i ghiacciai. Queste escursioni sono spesso indicate anche per i principianti.
- **Sci escursionismo ad alta quota:** in primavera, da marzo a maggio circa, le condizioni climatiche e di innevamento sui ghiacciai sono particolarmente favorevoli per praticare escursioni in alta quota e raggiungere le vette più alte. Le classiche escursioni in questo periodo prevedono la partenza di buon mattino, poiché l'aumento delle temperature durante il giorno accresce il pericolo di valanghe e il manto nevoso tende a sciogliersi. Le escursioni ad alta quota presuppongono requisiti maggiori da parte degli sciatori e delle loro capacità di salita e di discesa. Spesso sono richieste anche tecniche di alpinismo quali salita con ramponi e corde.

### Freeride

- Con freeride s'intende lo sci fuoripista. Il divertimento consiste nella discesa in neve fresca (su piste non tracciate). In genere per la salita si utilizzano gli impianti delle stazioni sciistiche. Il freeride può essere praticato direttamente a bordo pista, nelle aree tra due piste o su terreni aperti non battuti, spesso raggiungibili con una più o meno lunga ascesa a partire dalla stazione a valle. Il passaggio allo sci escursionismo è una sorta di soluzione di continuità.

### Sci alpinismo (competizioni)

- **Individual race:** comprende almeno tre salite e discese e una parte percorsa con gli sci nello zaino. Il percorso prevede tra i 1600 e i 1900 metri di dislivello per un tempo di percorrenza di 1 ora e 30 fino a 1 ora e 45. → [Video](#)
- **Vertical race:** si gareggia su una sola salita e nessuna discesa. Tutta la gara viene effettuata con gli sci ai piedi (senza zaino). Si pratica individualmente con partenza in gruppo. Vince chi supera per primo la linea del traguardo.
- **Sprint race:** la disciplina raggruppa tutti gli aspetti dello sci alpinismo: risalita, sci nello

zaino, discesa, nonché le manipolazioni tecniche nella zona di cambio e si svolge su percorso breve, che viene assolto in circa tre minuti. La risalita comprende salita con pelli, sci nello zaino e di inversioni e conduce alla zona di cambio, dove vengono tolte le pelli. La discesa si conclude superando la linea d'arrivo in pattinata. La modalità di competizione è la seguente: girone di qualifica individuale; i migliori accedono ai quarti di finale, poi alle semifinali e alla finale. Le gare della fase finale vedono la partecipazione di sei concorrenti contemporaneamente. → [Video](#)

- **Team race:** si partecipa a coppie. Il percorso è simile a quello della gara individuale ma con più di 2100 metri di dislivello. → [Video](#)
- **Relay race (staffetta):** si svolge in squadre di due o quattro concorrenti con passaggio(i) di testimone. Il percorso comprende due salite e discese distinte, con una parte da percorrere a piedi nella seconda risalita per un totale di 150 metri di dislivello. Tutti i concorrenti devono completare l'intero percorso..

## Materiale



Il materiale: a sin. equipaggiamento classico di sci escursionismo e a destra equipaggiamento da gara.

Per la pratica dello sci escursionismo sono necessari degli sci con attacchi da sci alpinismo, che con un meccanismo a scatto consentono di sollevare il tallone per camminare. Inoltre si utilizzano le pelli (originariamente di foca) che vengono applicate alla soletta degli sci in modo da gestire le salite senza il rischio di scivolamento e di rinculo. L'equipaggiamento da competizione nello sci alpinismo vanta un peso ridottissimo per migliorare la performance in salita (cfr. immagine sotto a destra). Recentemente è stato soggetto a un nuovo regolamento. Per il classico sci escursionismo, gli sci solitamente sono più larghi e pesanti e gli scarponi da sci più massicci per una migliore trasmissione della potenza, per aumentare il comfort e il divertimento in discesa.

### Equipaggiamento classico da sci escursionismo (standard)

- Bastoni da sci\*
- Sci con attacchi da alpinismo e pelli\*
- Scarponi da sci
- Ramponi\* per evitare di scivolare sulla neve ghiacciata

- Sonda da neve\*
- Pala da neve\*
- Localizzatore ARTVA\*
- Zaino
- Casco (in discesa sempre più utilizzato)
- Occhiali da sci e da sole\*
- Kit di pronto soccorso\*
- Smartphone e strumenti di orientamento (cartine, bussola e altimetro)
- Guanti
- Abbigliamento idoneo
- Viveri e bevande

## Equipaggiamento da competizione (secondo il regolamento)

- Bastoni da sci\*\*
- Sci con attacchi da alpinismo e pelli più corte\*\*
- Scarponi da sci\*\*
- Sonda da neve
- Pala da neve
- Localizzatore ARTVA
- Zaino\*\*
- Casco\*\*
- Occhiali da sole o da sci
- Coperta termica
- Carta d'identità
- Guanti
- Pantaloni e giacca antivento

\* disponibile tra il materiale a noleggio G+S per le attività G+S

\*\* disponibile nel rimorchio SkiMoTour come attrezzatura in prova per lo sci alpinismo

**Osservazione:** al posto degli sci da escursionismo, tra il materiale a noleggio G+S è possibile noleggiare pelli e agganci per gli sci Secura-Fix da applicare tra gli scarponi e gli attacchi dei normali sci da sci alpino. Si tratta di una soluzione semplice che con pochi mezzi consente di sperimentare per la prima volta lo sci escursionismo. Per escursioni più lunghe, tuttavia, questa soluzione non è consigliata.

## SkiMoTour: Sci alpinismo per i giovani

SkiMoTour è l'abbreviazione di «Ski Mountaineering Tour» e consente ai giovani a partire dai 10 anni di scoprire lo sci alpinismo/escursionismo, disciplina che unisce resistenza in salita e agilità in discesa e soddisfa il desiderio di evasione nella natura innevata. Il progetto «SkiMoTour» del Club Alpino Svizzero CAS si rivolge ai responsabili dell'Organizzazione della gioventù del CAS, agli insegnanti e alle stazioni invernali che desiderano far conoscere lo sci alpinismo ai ragazzi dai 10 ai 20 anni. Il CAS può mettere a disposizione un rimorchio con l'attrezzatura necessaria. La supervisione è garantita da una persona competente in grado di iniziare i ragazzi a questa pratica sportiva e di controllare la sicurezza sul posto.

→ [Ulteriori informazioni](#)

---

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**