

# Racchette da neve: Avventure nel paesaggio invernale

Camminare immersi nel silenzio della natura affondando nella neve soffice è una sensazione da provare. Sebbene a prima vista sembrerebbe facile muoversi con delle racchette ai piedi, in realtà occorre seguire alcuni preziosi consigli per assicurarsi il massimo divertimento.



La natura risveglia nei bambini la gioia della scoperta.

Camminare nella neve profonda è molto faticoso. A questa conclusione giunsero gli uomini che popolavano la Terra circa 6'000 anni fa e che inventarono delle racchette che permettevano loro di avanzare facilmente nella neve senza sprofondare. Oggi sono sempre più numerose le persone che si lanciano in questa attività sportiva, caratterizzata da una tecnica semplice che consente a tutti indistintamente di praticarla.

## Consigli per principianti

Le escursioni con le racchette da neve si prestano particolarmente bene anche per le classi scolastiche e i gruppi sportivi. La pratica di questa disciplina, cosiddetta «dolce», permette di allenare tutto il corpo in modo ludico e nel contempo di scoprire la natura, a volte nei suoi angoli più reconditi ed incontaminati.

Grazie a esercizi ludici (p.e. [«caccia ai fiocchi di neve»](#)) si aiutano gli allievi a familiarizzarsi con la tecnica necessaria e [i consigli sull'equipaggiamento adatto](#), sugli [aspetti legati alla sicurezza e alla pianificazione degli itinerari](#) permettono di pianificare al meglio le uscite. Senza dimenticare [una panoramica sulle diverse andature](#) possibili.

## Evitare pretese eccessive

All'inizio si raccomanda di pianificare delle brevi escursioni in zone pianeggianti e di dare tempo a sufficienza ai partecipanti per avanzare nella neve profonda al loro ritmo. Si sconsiglia infatti di imporre delle velocità di crociera. È molto meglio iniziare tranquillamente e alternarsi a vicenda alla testa del gruppo. L'ausilio di bastoni permette di avanzare meglio sulla neve.

Prima della gita, oltre a prevedere acqua e cibo a sufficienza, è pure necessario prendere in considerazione gli eventuali pericoli in cui si potrebbe incappare e pianificare le escursioni nel pieno [rispetto dell'ambiente](#).

## Una disciplina che regala benessere e relax e...

Di seguito la lista dei vantaggi di partire all'avventura con le racchette da neve ai piedi:

- migliora la resistenza aerobica e ottimizza il metabolismo lipido. Si presta particolarmente bene a sviluppare i principi basilari della resistenza;
- carica moderatamente le articolazioni del piede, del ginocchio, dell'anca e la schiena;
- rafforza e migliora la muscolatura globale;
- rafforza il sistema immunitario e alleggerisce l'attività cardiocircolatoria;
- affina la coordinazione e la capacità di ritmizzazione;
- può essere eseguita per diverse ore senza comportare problemi particolari. È comunque necessaria una breve pausa per recuperare le forze;
- è indicata anche come allenamento intensivo. Non provoca indolenzimenti muscolari (eccetto durante escursioni di lunga durata in montagna);
- può essere praticata in gruppo;
- è adatta a tutta la famiglia. La tecnica è facile da imparare e può essere esercitata ovunque, basta che ci sia neve a sufficienza;
- rilassa e regala momenti di svago in mezzo alla natura e a paesaggi bucolici.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**