

# Racchette da neve: Equipaggiati per ogni evenienza

Un equipaggiamento adatto e funzionale è indispensabile per trascorrere una bella giornata nella neve. Questo aiuto descrive i punti più importanti da osservare nel momento della scelta e preparazione del materiale.

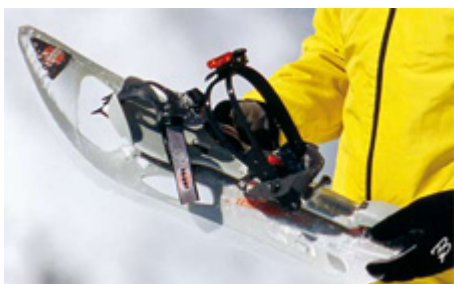
Di seguito descriviamo come scegliere le racchette da neve adatte, i bastoni e gli indumenti da indossare. Le escursioni nelle regioni alpine necessitano inoltre di dispositivi di sicurezza completi.

## Racchette da neve

Sia dal profilo del prezzo che della longevità questi attrezzi sportivi sono davvero vantaggiosi. Alla base del successo di ogni escursione vi è la capacità di scegliere la lavorazione e la forma più adatte al terreno scelto.

Esistono modelli per passeggiate nel fondovalle (grande superficie d'appoggio), nelle regioni alpine (stabili, buona stabilità, attacchi flessibili), per appassionati di trail (peso ridotto, design slanciato, buoni attacchi) oppure per snowboarder o airboarder (occupano poco spazio nello zaino). In vendita ci sono pure modelli per donne e bambini. La domanda più importante da porsi è la seguente: in che modo e dove posso utilizzare le racchette da neve che ho a disposizione?

## Materiale



Racchette da neve per escursioni in montagna.

Oggi, l'alluminio e la plastica sono i materiali maggiormente utilizzati per la fabbricazione delle racchette da neve. I modelli in alluminio sono leggeri e offrono rigidità longitudinale e trasversale e possono essere utilizzati in svariati modi.

Quelle in plastica sono pure leggere, occupano poco posto, costano di meno e possono essere usate per escursioni nelle regioni alpine e su neve dura. Al contrario di quelle in alluminio, non permettono tuttavia di «sentire» la neve e, nel caso in cui dovessero danneggiarsi, non si possono riparare.

## Dimensioni

Dipendono dalla lunghezza dei passi, dal peso corporeo (equipaggiamento incluso) e dal terreno su cui sono utilizzate. Un peso elevato richiede una superficie d'appoggio più grande. Le racchette con una grande superficie d'appoggio sono adatte a zone pianeggianti coperte di neve profonda.

## Attacchi

Gli attacchi dovrebbero essere adatti a tutte le condizioni meteorologiche, facilmente regolabili (sistema di fissaggio o cinghia) e utilizzabili anche con i guanti. Gli attacchi moderni «step in» sono una combinazione di scarpe e attacchi (la scarpa può essere agganciata all'attacco).

## Bastioni



I [bastioni da Nordic Walking](#) sono ideali per le escursioni con racchette da neve, ma anche quelli telescopici muniti di grandi rotelle sono una valida alternativa. Non c'è una lunghezza ideale, si consiglia soltanto di optare per quella che regala scioltezza ai movimenti.

Di regola il bastone va impugnato e appoggiato verticalmente a terra. La lunghezza del bastone deve consentire al braccio di formare un angolo di al massimo 90 gradi e all'avambraccio di essere parallelo al suolo.


## Abbigliamento



L'espressione chiave per [l'abbigliamento](#) è «il principio a cipolla», ovvero vestirsi a strati. Se ogni capo indossato è fabbricato con materiale in microfibra, che lascia passare l'aria, si è adeguatamente protetti da surriscaldamento e ipotermia. In inverno si consiglia di indossare gli occhiali e di stendere sulle parti del corpo scoperte una protezione solare sufficiente.

---

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