

Racchette da neve: tecnica di marcia e uso dei bastoni

Escursioni semplici



Camminare con le racchette da neve in zone pianeggianti è sicuramente l'esercizio più facile ed ideale per introdurre i principianti alla disciplina. I passi sono identici a quelli che si compiono normalmente durante una

normale passeggiata. Nulla cambia, nemmeno la lunghezza del passo e l'ampiezza. Le racchette non devono essere sollevate completamente da terra e vanno riposate al suolo senza sfiorarsi. Camminare normalmente con le gambe divaricate all'altezza dei fianchi. Se si procede compiendo passi troppo grandi aumenta il grado di fatica. I bastoni servono a stabilizzare l'andatura e assumono pure una funzione di appoggio.

In montagna su neve dura



Sui pendii moderatamente ripidi (ca. 25 gradi di inclinazione) si procede per lo più sulla linea di massima pendenza, mentre su quelli più scoscesi lungo una linea obliqua. Anche durante le escursioni in zone montuose

la lunghezza e l'ampiezza dei passi sono analoghe a quelle delle normali ascensioni senza racchette da neve. In montagna i bastoni sono infilati nella neve con maggior forza (come nel Nordic Walking). La parte superiore del corpo è inclinata leggermente in avanti e il baricentro spostato sul piede anteriore. Attenzione a non sollevare la racchetta più del necessario. La punta delle racchette e i rampanti vanno piantati saldamente nella neve. In zone scoscese si consiglia di aprire i ramponcini in acciaio situati sotto il tallone. Le gambe svolgono il lavoro principale, mentre le braccia sostengono il lavoro di gambe.

Variante in montagna: Sollevare leggermente la racchetta e portarla (in modo parallelo) davanti all'altra gamba, posarla in modo da formare un angolo di 30 a 60 gradi. Questo passo, denominato «Duck-Step» (passo dell'anatra) permette di procedere in modo sicuro su pendii moderati. Più il pendio diventa ripido, più l'angolo diventa ampio. Questo tipo di andatura si presta particolarmente bene per le salite su neve recente e primaverile.

In discesa



Con le racchette da neve non si scende rapidamente come sugli sci, ma l'esercizio risulta più facile. Normalmente si segue la linea di massima pendenza e se si procede con passo spedito si possono inghiottire dai 1000 ai

1200 metri di dislivello all'ora. I bastoni sono accanto al corpo e infilati leggermente nella neve. Il baricentro va spostato all'indietro (la parte superiore del corpo è lievemente inclinata all'indietro, i glutei pure, mentre le ginocchia e le articolazioni dei fianchi sono leggermente piegati). Procedere con cautela mettendo un piede davanti all'altro, caricando essenzialmente la parte posteriore della racchetta. A dipendenza delle condizioni del manto nevoso, si può pure optare per lo stile «slide», lo scivolamento della gamba anteriore sulla neve. Nelle zone pianeggianti, in presenza di neve profonda e malferma, si può pure scendere compiendo dei saltelli (attenzione a non sollevare la punta, le racchette potrebbero agganciarsi l'una all'altra).

Attraversare un pendio



Attraversare un pendio in modo orizzontale, in leggera discesa o salita esige una tecnica speciale. Perciò, nella misura del possibile, raccomandiamo di evitare simili percorsi. È molto meglio salire in modo verticale dal

fondovalle che intraprendere una lunga traversata progressiva verso l'alto. Non sempre, tuttavia, si possono aggirare situazioni simili. In caso di neve profonda o di sottosuolo duro le caviglie vanno inclinate di lato in modo tale da permettere ai rampanti di fissarsi nella neve e di impedire rovinose cadute. Si consiglia di usare i bastoni per mantenere l'equilibrio e, quando necessario, infilarli con forza nella neve. Ad ogni passo controllare la stabilità.

Jogging



Con le racchette da neve ai piedi si può pure fare jogging. La tecnica è paragonabile a quella della corsa tradizionale. L'unica differenza è data dalla larghezza della racchetta che costringe a compiere passi più ampi.

Gambe al lavoro

Il gruppo indossa le racchette da neve e prova a camminare lungo un percorso definito in precedenza. Dopodiché seguono altre disposizioni.

- 1 Esperienza contraria «gambe divaricate – incrociare»: avanzare divaricando al massimo le gambe e poi richiudendole il più possibile (o addirittura incrociando i piedi). Trovare l'ampiezza ideale.
- 2 Esperienza contraria «gigante – nano»: procedere con l'andatura di un gigante (compiere dei passi molto lunghi e tendere le braccia verso l'alto), in seguito camminare come un nano (passi molto piccoli in posizione accovacciata).
- 3 Esperienza contraria «piedi rivolti all'esterno – all'interno»: rivolgere la punta dei piedi verso l'esterno e poi verso l'interno. Cercare di procedere su una linea retta.
- 4 Esperienza contraria «sollevare i piedi in alto – trascinare i piedi»: sollevare le racchette il più possibile oppure trascinarle semplicemente sulla neve. Trovare la variante meno faticosa.
- 5 Esperienza contraria «lungo – corto»: compiere il passo più lungo possibile seguito da uno cortissimo. Trovare la lunghezza ideale.
- 6 Procedere lateralmente.
- 7 Esperienza contraria «rapidamente – lentamente»: procedere il più velocemente possibile (sprinter) e in seguito al rallentatore. Cambio di variante al segnale del docente (distanze diverse).

Uso dei bastoni

- 8 Braccia tese – braccia piegate: usare il bastone tendendo al massimo le braccia oppure soltanto a partire dal gomito. Trovare il modo più consono di usare il bastone.
- 9 Braccia aperte – incrociate: usare il bastone tenendo le braccia aperte oppure incrociandole davanti al petto. Cercare di far seguire ai bastoni una linea retta senza effettuare sforzi supplementari.
- 10 Braccia avanti – indietro: usare i bastoni soltanto davanti o dietro il corpo. Trovare l'oscillamento ideale delle spalle.
- 11 Ritmo con entrambi i bastoni (4, 3, 2 alternato): usare il bastone dopo quattro passi, in seguito dopo tre, due e poi alternare. Attenzione: il bastone va tenuto il più a lungo possibile all'indietro e una volta portato in avanti mantenerlo basso.