

# DALLE PAROLE AI PASSI

*Consigli utili per un trekking consapevole*



la pietra verde

Scheda n° 07 – La giusta scarpa

Oggi come non mai il mercato offre una miriade di scarpe da montagna per escursioni e trekking. Scarpe basse e alte con soles più o meno rigide. Ma come orientarsi nella scelta?

Ogni azienda del settore ha diversificato la propria offerta producendo calzature con caratteristiche e con destinazioni diverse. In mezzo a questa vera e propria giungla è molto facile sbagliarsi ed acquistare un prodotto che non corrisponde alle proprie reali esigenze.

Spesso si incontrano persone con grossi e pesanti scarponi da montagna percorrere facili sentieri, mentre altre rischiano la vita in scarpe da ginnastica cercando di gradinare su ripidi nevai. Tra questi due estremi esiste una via di mezzo dettata dal buon senso e da alcune informazioni che possono fare la differenza sia per quanto riguarda il comfort e sia per una maggiore sicurezza.

Proprio per evitare di sbagliare, prima di acquistare delle scarpe da trekking occorre avere già le idee ben chiare circa l'uso che se ne farà, tenendo presente che non tutti i percorsi vogliono le stesse scarpe. Sapere in anticipo il tipo di terreno e il fondo dei percorsi da percorrere permetterà di partire con il piede giusto per questo delicato acquisto.

Altra cosa importante è fare un'analisi onesta delle proprie capacità e del proprio stato di allenamento medio, tenendo conto anche di fattori quali l'età e gli eventuali traumi pregressi agli arti inferiori. Un certo tipo di scarpa, calzata da una persona allenata e preparata, può essere molto confortevole mentre può risultare difficile

da gestire per chi non ha la stessa esperienza e preparazione. In concreto: un escursionista esperto e con un buon allenamento potrà utilizzare senza riscontrare grossi problemi le scarpe basse da approach o da trail anche su terreni ghiaiosi o particolarmente disconnessi; chi pratica solo saltuariamente l'escursionismo, invece, necessiterà di una scarpa un po' più strutturata e con suola più scolpita. In ogni caso, per il fatto di avere la caviglia libera è richiesta maggiore attenzione nella camminata nei tratti più sconnessi per evitare possibili distorsioni, soprattutto durante le discese e a fine giornata, quando la stanchezza si fa sentire.

L'uso del classico scarpone alto e robusto è più indicato per sentieri impegnativi e poco battuti, per percorsi che prevedono la discesa di lunghi ghiaioni o l'attraversamento di ripidi pendii erbosi o di tratti innevati. Sicuramente è la soluzione che più consigliata per chi ha sofferto o soffre di problemi alle caviglie (distorsioni ecc..) o per chi affronta lunghi percorsi di più giorni con zaini pesanti sulle spalle. In tutti questi casi la scelta dello scarpone classico da montagna con suola Vibram di buona struttura rimane l'opzione ideale e senz'altro la più sicura.

Un buon compromesso per chi fa escursionismo non molto impegnativo è sicuramente lo scarponcino Mid leggero. Questo tipo di calzatura ha il vantaggio di sostenere e fasciare sufficientemente il piede senza avere l'ingombro e il peso dello scarpone classico.

Nel caso di trekking di più giorni, dove è possibile incontrare diversi tipi di terreno e con svariati tipi di fondo (sentiero facile, ghiaioni, terreno innevato ecc...) è un'ottima soluzione alternare, in base alle diverse situazioni, le scarpe da montagna basse allo scarpone. Qualche etto in più sulla schiena quando una delle due calzature rimane nello zaino, può garantire una maggiore sicurezza, può evitare spiacevoli rimpianti e qualche fastidiosa vescica.

Sicuramente un aspetto da tenere in grande considerazione è l'impermeabilità. A seconda della stagione, delle condizioni meteo e delle caratteristiche del percorso, sarà più o meno importante calzare una scarpa impermeabile, preferibilmente in Goretex (materiale che garantisce alte prestazioni a tal proposito).

Altra caratteristica da tenere particolarmente presente nel momento in cui si acquista una scarpa da trekking è la capacità di ammortizzamento che questa può garantire: a tal proposito, un grande aiuto è costituito dalle solette in Ortholite, un materiale tecnico altamente performante, presente in molti modelli delle più diffuse marche di scarpe da

escursionismo. Queste solette assicurano un maggiore comfort durante la camminata, attutendo i colpi e le vibrazioni che inevitabilmente vanno a sollecitare ginocchia e colonna vertebrale, e forniscono nel contempo una buona traspirazione del piede.

Una volta individuato il tipo di calzatura che fa per voi non esitate a provare in negozio modelli di più marche (con il calzino adatto a quello specifico tipo di scarpa), armandovi di santa pazienza e cercando di concentrarvi sulle sensazioni che la scarpa trasmette al vostro piede. La calzatura giusta deve essere confortevole, avvolgente e non presentare pressioni né vuoti. Il piede deve rimanere ben disteso e senza costrizioni di sorta. In una parola, deve essere precisa.

Da ultimo, ma di estrema importanza, il consiglio è: qualsiasi scarpa andiate ad acquistare, non affrontate un'escursione senza prima averla "rodato". Una volta fatto l'acquisto, date il tempo alla scarpa di "prendere la forma" e ai vostri piedi di adattarsi ad essa facendo qualche passeggiata di prova; questo scongiurerà il formarsi di fastidiose vesciche e dolori vari durante il cammino.

