

LA CORSA SULLE CIASPOLE

A cura di [Rocco Di Simone](#)

CORSIA SULLE CIASPOLE



Per molto tempo, le **ciaspole** o **racchette da neve** sono state utilizzate esclusivamente per spostarsi sulla neve fresca, in assenza di altri mezzi. Tipiche dei paesi Nordici, dove i mesi invernali sono caratterizzati da abbondanti nevicate, le racchette da neve hanno sempre avuto lo scopo di agevolare la camminata a piedi sulla neve, aumentando la superficie calpestata. Oggi, l'esigenza pratica, ha lasciato il posto all'attività fisica e la **corsa sulle ciaspole** rappresenta un ottimo modo per fare sport coinvolgendo tutto il corpo.

Il nome "ciaspola" nasce nella Val di Non. È un termine dialettale che indica appunto le racchette da neve e da esso prende anche il nome la classica competizione che ogni anno si svolge nella località trentina, "La Ciaspolada". L'appuntamento annuale, che si ripete oramai da più di 30 anni il giorno dell'epifania, vede tantissimi appassionati radunarsi in uno splendido scenario innevato e prepararsi ad affrontare 7/8 Km di dura corsa. La storia della Ciaspolada risale al 1972 quando Alessandro Bertagnolli, direttore

dell'Azienda per il Turismo della Val Di Non, dopo aver osservato alcuni cacciatori che in pieno inverno viaggiavano spediti, ciaspole ai piedi, per portare ristoro ai caprioli affamati, decise di dare vita ad una corsa di fondo sulle racchette da neve. L'anno successivo Bertagnolli, insieme ad un gruppo di amici della società podistica Novella, dette inizio alla competizione primigenita che da lì a pochi anni avrebbe raccolto moltissimi iscritti, tanto che in più circostanze la competizione rischiò di saltare per il gran numero di partecipanti e l'impossibilità da parte dell'organizzazione di munire tutti di racchette da neve. Fortunatamente, il problema fu spesso risolto grazie anche alla collaborazione delle forze armate come Guardia di Finanza e Alpini che misero a disposizione le racchette da neve depositate presso i propri magazzini. Oggi, oltre che da un gran pubblico, la competizione è amata anche da nomi illustri dello scenario sportivo internazionale come Gelindo Bordin o Laura Fogli.

Come tipo di attività fisica la corsa sulle ciaspole risulta molto faticosa mentre, dal punto di vista stilistico, il gesto atletico è del tutto simile a quello della corsa su strada. L'abbigliamento è importante al fine di svolgerla senza avvertire disagio: vestirsi a strati è il modo migliore per proteggersi dal freddo senza rischiare di sudare eccessivamente quando la temperatura corporea sale a causa dell'attività fisica. Come giacca è consigliata il tipo *wind-stopper* che risulta leggera addosso e occupa poco spazio nel caso si decida di toglierla e ripiegarla nello zaino. Sotto la giacca si possono indossare un paio di *pile*, uno più pesante ed uno più leggero. A contatto con la pelle si possono usare le canottiere tecniche forate, ottime per tenere la temperatura corporea lasciando traspirare la pelle. Come pantaloni si possono usare quelli da alpinismo e per i calzini è consigliabile utilizzare quelli da trekking realizzati con materiali innovativi che garantiscono calore senza far sudare il piede (quelli classici in lana sono sconsigliati). Per quanto riguarda gli scarponi, la scelta dipende dal tipo di ciaspola usata, in generale è meglio utilizzare uno scarponcino alto fino alla caviglia con interno in gorotex o materiale similare. Durante l'attività sulle racchette da neve, è necessario che i piedi rimangano sempre caldi e asciutti nonostante il continuo contatto con la neve. A tal fine, sono utili anche le ghette, specie di gambali che si fissano tramite delle stringhe allo scarpone che svolgono anche un'azione protettiva nei confronti della zona tra pantalone e scarpone. Se si utilizzano delle ciaspole tradizionali, è preferibile scegliere uno scarponcino in buono stato ma usato (lo stesso va forato per poter essere ancorato alle racchette). Berretto e guanti sono degli accessori indispensabili per mantenere le estremità ben al riparo da freddo e gelo e per le mani si possono anche utilizzare le moffole.

Le ciaspole, che si differenziano in sinistra e destra, vanno ancorate alle calzature attraverso delle stringhe. Lo scarpone deve essere inserito in modo tale che la punta si trovi sopra il puntale della racchetta ed il tacco sopra il centro della racchetta. In commercio, si trovano anche racchette con attacchi automatici composte da due ferretti, anteriore e posteriore, che si infilano in apposite fessure degli scarponi (in questo caso lo scarpone deve essere acquistato in abbinamento alla racchetta da neve). Le racchette, oltre che in competizioni come la Ciaspolada, vengono usate anche per escursioni invernali o semplicemente per camminare sulla neve fresca. In questi casi, in aggiunta ad esse, si possono usare i bastoncini da escursione, utili per aumentare la spinta ad ogni passo, soprattutto nei cambi di pendenza. All'inizio, le racchette da neve erano esclusivamente artigianali e lo stesso attrezzo si utilizzava indifferentemente sia per camminare sia per correre; con il passare degli anni, le esigenze dei corridori sono cambiate e sono nate racchette differenti in base agli usi e alle applicazioni. Le differenze consistono nella forma dell'attrezzo e dei materiali utilizzati: la scelta viene effettuata in base al tipo di percorso che si deve affrontare ma anche alle caratteristiche fisiche dell'utilizzatore. Una delle variabili soggettive più importanti è il peso corporeo del corridore.

Solitamente, per camminare in pianura sulla neve profonda, si usano racchette più lunghe del normale, al fine di garantire una aderenza migliore. In percorsi ripidi, la lunghezza della racchetta diventa inferiore per godere di una maggiore libertà di movimento. In entrambi i casi, però, le ciaspole, nella parte inferiore, sono dotate di ramponcini per aumentare il grip. Le racchette oggi in commercio sono differenti, oltre che per tipologia, anche per prezzo. Si parte da modelli base del costo di 50 € sino ad approdare a quelli più sofisticati che possono raggiungere anche 300/400 €. Le più semplici sono dette *Fagioli*, poi si passa alle *Canadesi* sino ad approdare alle ciaspole *Moderne*. I *Fagioli* sono racchette economiche fatte con materiali



poveri come legno per lo scheletro e corda per la superficie con i piedi da fissare all'attrezzo attraverso delle fettucce. Le racchette Canadesi sono le più grandi che si trovano sul mercato (possono anche arrivare al metro di lunghezza), sono dotate di coda e risultano particolarmente efficienti per spostarsi sulla neve profonda. Quelle Moderne hanno forme diverse a seconda degli usi e hanno parti in plastica ed altre in alluminio. Oltre che pratiche e leggere, sono ideali sia per chi vuole iniziare, sia per chi ha già esperienza in questa disciplina. Gli attacchi sono rapidi e sono spesso adatti a scarponi specifici abbinati alla ciaspola.

Per iniziare

Se si è alla prima esperienza di corsa sulle ciaspole, conviene munirsi di un paio di racchette economiche e solo in seguito decidere di investire nell'acquisto di una attrezzatura più tecnica. Un paio di racchette a fagiolo, con uno scarponcino da neve adattato all'uso, è l'ideale per iniziare. È consigliabile, in ogni caso, integrare l'attrezzatura con un paio di bastoncini telescopici. Prima di indossare le racchette ai piedi si possono eseguire alcuni semplici movimenti di mobilità articolare per tutto il corpo e dei semplici movimenti di riscaldamento generale. Oltre ad un breve riscaldamento pre-corsa, è anche possibile, nei mesi estivi, fare una breve preparazione atletica che vada a stimolare in modo specifico i muscoli maggiormente interessati in questa attività fisica.

Per iniziare ad andare sulle ciaspole, è meglio scegliere un percorso abbastanza pianeggiante. Nei tratti in pianura è consigliabile lasciare la racchetta sbloccata (con il tallone libero) al fine di consentire un movimento di piede e gamba che sia il più naturale possibile. Le gambe devono lavorare leggermente divaricate tra loro per evitare che le due ciaspole si tocchino internamente durante il movimento. È consigliabile lavorare con i piedi quasi aderenti alla neve senza sollevarli troppo tra un passo e l'altro, in questo modo il gesto atletico è più efficiente e meno dispendioso dal punto di vista energetico. Nelle salite è meglio ancorare il tallone alla racchetta e se necessario utilizzare le bacchette telescopiche. Nei tratti in discesa, se non sono troppo ripidi, si può scendere rapidamente sbloccando la ciaspola, se invece la discesa è impegnativa è consigliabile ancorare il tallone procedendo a piccoli passi, cercando di spostare il peso a valle flettendo di molto le ginocchia. Una volta acquisita una discreta confidenza con l'attrezzo, si può iniziare anche a correre procedendo in modo alternato, camminando per alcuni tratti e in altri correndo.

La corsa sulle ciaspole è molto dura dal punto di vista fisico, coinvolgendo ampiamente tutto il corpo dalle gambe, che svolgono lo sforzo maggiore, al busto e alle braccia. Un grosso lavoro è svolto anche dai muscoli del baricentro (addome e lombo) che hanno il compito fondamentale di bilanciare tutto il corpo durante l'intero arco di movimento. Visto che durante il gesto atletico si coinvolge parecchia muscolatura corporea, la ciaspola è ottima se si vuole perdere peso. Il dispendio calorico è molto alto anche perché una parte delle calorie bruciate dal corpo sono necessarie per compensare la forte escursione termica legata all'attività all'aperto. Percorrere 3 o 4 Km di corsa sulle ciaspole, equivale a correre su strada per oltre 7/8 Km. Una volta conclusa la corsa è consigliabile rallentare il ritmo gradualmente piuttosto che fermarsi di colpo: i muscoli e il cuore devono tornare gradualmente a ritmi normali. Al termine dell'attività fisica, è meglio coprirsi immediatamente per evitare di prendere freddo. Successivamente, trovato un riparo all'asciutto, si può anche decidere di svolgere alcuni semplici movimenti di [stretching](#) per allungare i muscoli e le articolazioni del corpo in precedenza sollecitate. Se il percorso svolto è breve, è sufficiente reintegrare a fine corsa con uno spuntino energetico e facilmente digeribile. Se invece si percorrono diversi chilometri conviene organizzarsi con dei piccoli rifornimenti durante la corsa per evitare di rimanere improvvisamente a corto di energie. L'acqua va consumata a piccoli sorsi durante l'intera corsa. In alternativa all'acqua si possono preferire anche delle bevande calde, tipo tè. Una volta terminata l'attività, le ciaspole vanno lavate, fatte asciugare e riposte nelle custodie, pronte per l'uso successivo.



Vantaggi della corsa sulle ciaspole

- Permette di fare sport godendo in maniera piena di uno scenario naturale incontaminato;
- È molto efficace per migliorare la condizione cardio-vascolare dell'organismo;
- È ottima per dimagrire o tenere sotto controllo il peso corporeo. Per la quantità di muscoli coinvolti e la durezza del gesto atletico, consente un dispendio calorico molto alto;
- Può essere praticata da chiunque senza limiti di sesso o età;
- È uno sport adatto sia a chi vuole fare una camminata tranquilla sulla neve sia a chi intende lo sport come un momento di agonismo utile per superare i propri limiti fisici;
- Sotto il profilo muscolo-scheletrico risulta efficace per la gran parte dei fasci muscolari del corpo e non traumatico a livello articolare;
- Iniziare è molto semplice, anche se non si sono mai calzate le ciaspole;
- Una giornata sulla neve con le ciaspole ai piedi, oltre che un ottimo modo

per tenersi in forma, rappresenta anche uno splendido momento di aggregazione. Condividere la corsa o la camminata sulla neve e successivamente il momento di ristoro rappresenta un ottimo modo per rinsaldare i rapporti interpersonali

- Andare sulle ciaspole è utile e divertente;
- Rispetto alla corsa su strada, il lavoro sulle ciaspole permette di sforzarsi maggiormente riducendo notevolmente i tempi di allenamento;
- Se si vive in un posto di montagna la ciaspola, oltre che un attrezzo per fare sport, può rappresentare anche un utile mezzo di spostamento sulla neve.

Tutto il materiale fotografico è stato gentilmente concesso dalla Società Podistica Novella www.ciaspolada.it