

Le scarpe per l'escursionismo

Avere ai piedi le giuste calzature è fondamentale per la buona riuscita di un trekking. Ce ne sono di diversi tipi a seconda del terreno da affrontare. Con una calzatura giusta si tutela maggiormente la propria incolumità. Diminuiscono le probabilità di distorsioni alle caviglie e di cadute, si sollecitano nel modo corretto tendini e muscoli della gamba e si evitano le fastidiose vesciche ai piedi.

Le parti più importanti della scarpa sono principalmente due: quella che si interpone tra il piede ed il terreno (suola) e quella che riveste il piede e la caviglia (tomaia). La suola ha la funzione di proteggere il piede dalle asperità del terreno e di isolarlo termicamente. Deve avere un battistrada che garantisca un buon grip su qualsiasi tipo di fondo, esclusi la neve dura e il ghiaccio per affrontare i quali è necessario armare le soles di chiodi o ramponi. Le soles Vibram hanno monopolizzato il mercato degli ultimi vent'anni. La tomaia è la struttura portante della scarpa. E' la parte che permette di trasmettere l'azione del piede alla suola, ultimo elemento a contatto con il suolo. Deve avvolgere il piede e la caviglia, come un guanto la mano, senza stringere per non far perdere la sensibilità e senza lasciare spazi all'interno per evitare sfregamenti e arrossamenti della pelle. Ha un ruolo di notevole importanza per la comodità e la protezione che offre al piede e alla caviglia da colpi laterali imprevisti. I materiali utilizzati puntano alla traspirazione del piede e al contempo all'impermeabilizzazione della scarpa, si va dal cordura al più classico cuoio, fino ai materiali più moderni come il goretex. SANDALI Ideali per trekking poco impegnativi come sentieri facili e mulattiere, con condizioni meteo favorevoli, oppure per affrontare i torrenti. Sono leggeri (tra i 250 e i 400 grammi) e dispongono di soles robuste che garantiscono comunque una buona presa anche su roccia. Richiedono un breve periodo di rodaggio. SCARPE DA HIKING Per escursioni non eccessivamente impegnative, ma di durata e di qualità. Più leggere (tra i 400 e i 700 grammi), più pratiche e meno tecniche rispetto la categoria superiore, ma non per questo prive di accorgimenti atti a migliorarne la prestazione. SCARPE DA TREKKING Necessarie per trekking impegnativi e di un certo livello. Sono calzature con spiccati requisiti tecnici: la tomaia deve resistere alle abrasioni e all'acqua, l'intersuola deve impedire impatti traumatici, il battistrada possedere un buon grip per tutte le tipologie di terreno e condizioni atmosferiche. Hanno un peso che varia tra gli 800 e i 1000 grammi. E' importante effettuare un buon rodaggio per evitare vesciche e mal di piedi. SCARPE D'ALTA MONTAGNA Adatte ai terreni più impegnativi anche di alta montagna con neve e ghiaccio. Hanno una struttura massiccia e rigida pressoché indeformabile che consente di indossarli anche con i ramponi. Garantiscono un alto grado di isolamento termico e di protezione di piedi e caviglie. L'uso deve essere graduale per dare tempo ai muscoli e ai tendini del piede di adeguarsi al peso non indifferente (tra i 1000 e i 1400 grammi).