

INFOTECNICA Nr. 2016_2

"LE SCARPE DA TREKKING"

Le scarpe da trekking sono sicuramente una parte fondamentale per l'equipaggiamento dell'escursionista. Si può risparmiare su tutto ma non sulle scarpe, visto che si passa la maggior parte del tempo, camminando. Personalmente nel caso di escursioni in giornata, che non prevedono discese di lunghi ghiaioni o tratti in alta montagna dove è possibile trovare neve, mi trovo benissimo con scarpe da montagna basse del tipo trail running. Scarpe leggere, sensibili e che permettono una camminata comoda, piacevole e veloce. Il piede suda poco e rischio quasi pari a zero di vesciche.

C'è però da dire che queste scarpe, rispetto allo scarpone, hanno una durata nel tempo inferiore. In secondo luogo 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.

Attenti a chi vi propone scarpe da montagna in Gore-Tex anche in estate, infatti questa membrana non facilita la traspirazione del piede per cui, acquistando una calzatura in Gore-Tex, può capitare che, per evitare di inumidire il vostro piede con qualche goccia di rugiada mattutina, sia il vostro stesso sudore a tenerlo bagnato tutto il giorno!!!

Comunque il Gore-Tex è indispensabile in autunno inoltrato è fondamentale in inverno.

Cos'è la tecnologia di prodotto GORE-TEX®?



I prodotti progettati con i laminati GORE-TEX® sono impermeabili nel tempo e antivento con una traspirabilità ottimale. Sono anche resistenti e garantiscono la massima protezione ed un comfort ottimale.

In realtà sarebbe opportuno avere più paia di scarpe in rapporto alla stagione, al terreno e al carico sulla schiena.

Una scarpa morbida, detta "da avvicinamento" in Gore/Tex (vedi foto nr.1), con una buona suola a carrarmato in Vibram potrebbe essere la soluzione più versatile ed ottimale per affrontare l'autunno portando magari per emergenza nello zaino, un paio di sandali tecnici da trekking o delle scarpe ben collaudate per la corsa sullo sterrato (vedi foto nr.2)

Foto nr.1



Foto nr.2





VIBRAM TRAIL RUN



VIBRAM APPROACH



VIBRAM TREK



VIBRAM MOUNTAIN

Ad esempio la **mescola trek di Vibram** assicura un'ottima presa. Questa suola presenta un disegno del tallone e dell'avampiede semi-pieno per ottenere, rispettivamente, una maggior durata e un aumento anche delle **performance di scalata**. La mescola trek, a sua volta, migliora l'aderenza e la durata in camminata.

Per noi può andare benissimo anche la "approach".

Riassumendo:

1. **Scarpe trekking alte** offrono una maggiore protezione della caviglia e sono adatte a sentieri di medio impegno come ad esempio ferrate e sentieri alpinistici.
2. **Scarpe trekking mid** con un'altezza contenuta nella zona dei malleoli e adatte a sentieri relativamente più facili.
3. **Scarpe trekking basse** che permettono grande libertà di movimento e garantiscono un peso decisamente contenuto. Sono adatte a un utilizzo diversificato su percorsi facili sia in ambiente montano che urbano.
4. **Scarpe Alpinismo** e **Avvicinamento**: le scarpe di queste categorie sono dotate di una flessibilità minore e una calzata più precisa e tecnica; hanno un'intersuola più rigida che permette ottima stabilità anche su piccoli appoggi.

È importante scegliere il numero giusto di scarpe per non incorrere in problemi tipo unghie nere, alluci doloranti eccetera.

Per effettuare una misurazione giusta, indossate le calze da trekking che usate di solito, togliete la soletta interna delle scarpe facendo combaciare il tallone (senza alzarlo) con la soletta e distendete il piede. Il numero è giusto per voi se la distanza tra la fine dell'alluce e l'estremità della soletta equivale al vostro pollice della mano.



Buon cammino