

la scelta di Fede

La campionessa Federica Brignone ci spiega le regole da seguire per acquistare l'attrezzatura giusta e affrontare così le piste in tutta sicurezza

Siete in partenza per la settimana bianca, avete deciso di rinnovare l'attrezzatura da sci, ma non sapete come orientarvi. È normale, perché le proposte del mercato sono ogni anno più ricche ma anche perché non esistono regole universalmente valide per fare un buon acquisto: ogni sciatrice è un caso a sé. **Sci e scarponi**, infatti, non si scelgono in base ai dettami

della moda o ai consigli di un'amica, ma devono essere adatti al livello tecnico di chi li userà, alle sue caratteristiche fisiche e anche all'impiego che ne farà (ad esempio su pista battuta o fuoripista). **E poi ci sono il casco, gli attacchi, i bastoncini, tutti elementi importanti per la vostra sicurezza.** Abbiamo chiesto qualche suggerimento a Federica Brignone, atleta di punta della squadra nazionale di sci.

SI FA PRESTO A DIRE *sci*

«Acquistare gli sci, anziché noleggiarli, permette di conoscere bene gli attrezzi che si hanno ai piedi e di migliorare quindi più rapidamente le proprie capacità sciistiche» assicura Federica. «L'errore più comune è sceglierli in base alla serigrafia e al colore. Invece bisogna fare soprattutto un esame sincero del proprio livello tecnico» continua la campionessa. In linea generale, sul mercato si trovano gli sci race, destinati a sciatori esigenti dalle capacità top, e sci allround, che si adattano alle più svariate condizioni di pista: ne esistono per utilizzatori con capacità e stile di sciata differenti e quelli più easy con caratteristiche che "perdonano" più facilmente gli errori. «Uno sci troppo performante

per le vostre possibilità e per il vostro livello di allenamento è inadatto: risulta difficile da condurre, vi fa divertire meno ed è anche più pericoloso, perché rischiate di non essere in grado di guidarlo. Nel dubbio è meglio uno sci un po' più corto e più morbido, cioè più facile e maneggevole» assicura Federica.

MODELLI LADY O UNISEX

Indipendentemente dalla fascia tecnica e di prezzo, le aziende produttrici hanno raggiunto livelli ingegneristici di progettazione impensabili in passato, ma un interrogativo diffuso è se orientarsi verso sci lady o modelli "unisex". «Quelli specificamente pensati per le donne hanno struttura e costruzione

pressoché identica a quelli da uomo, ma sono più leggeri e manovrabili, perché la forza fisica femminile è inferiore, e poi hanno un look ricercato, perché per noi anche lo stile è importante» conclude Brignone. Per le appassionati di fuoripista esistono anche i modelli da freeride, molto larghi per poter galleggiare in neve fresca, e quelli per scialpinismo. Nelle ultime stagioni stanno prendendo piede anche sci "ibridi", pensati per spostarsi agevolmente dalla pista battuta al fuoripista. La cosa migliore è chiedere sempre consiglio a un rivenditore esperto, spiegandogli bene di che cosa si ha bisogno.



SPORTIVA *a 360 gradi*

Nata a Milano nel 1990, Federica Brignone esordisce giovanissima in Coppa del mondo, nel 2007. Gareggia (e ottiene ottimi risultati) sia in slalom gigante che nelle discipline veloci (discesa libera e supergigante), perché il suo obiettivo è la polivalenza. Nel suo palmares spiccano due medaglie ai Mondiali juniores (un oro in combinata e un argento in gigante), ma soprattutto la medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Pyeongchang 2018 e quella d'argento ai Mondiali del 2011, entrambe in gigante. Ha finora conquistato 9 vittorie in gare di Coppa del mondo (in gigante, supergigante e combinata) e 26 podi (fra discesa, supergigante, gigante e combinata). Vulcanica e instancabile, nel tempo libero ama gli sport all'aperto, dall'arrampicata al surf, dalla bici al nuoto, dall'atletica al golf.

FITNESS

scarponi: sì agli allround

Anche gli scarponi si possono classificare in tre macrofamiglie: quelli cosiddetti da gara, quelli allround per l'uso turistico in pista e quelli per freeride o scialpinismo.

La sciatrice media deve escludere i modelli da gara (troppo rigidi e pensati per utilizzatrici top) e orientarsi verso gli allround,

che hanno volumi e imbottiture studiati per le sciatrici amatoriali. «Vanno scelti in base al peso, al tipo di sciata e alla preparazione fisica che si ha. Da donna consiglio i modelli lady, esteticamente molto belli e comodissimi. Tutti ormai sono fatti per essere tenuti ai piedi per un'intera giornata nel massimo comfort e al caldo, grazie

a sottopiedi riscaldati, rivestimenti termici e accorgimenti ergonomici ad hoc. Perché non c'è nulla come uno scarpone in cui non ci si sente a proprio agio per rovinare una giornata di sci» assicura Federica.

LA MISURA GIUSTA

Gli scarponi sono importanti perché costituiscono il trait-d'union fra il piede e il terreno: per aiutare a condurre gli sci e a trasmettere loro gli impulsi in modo corretto, devono avvolgere perfettamente senza comprimere. **Se il piede all'interno si muove, o se fanno male in qualche punto, non sono il modello che fa per voi.** Ma come individuare la misura giusta?

«Va bene quella del proprio piede, la stessa delle normali calzature. Non vanno presi più grandi e non si provano con più calze sovrapposte, per tenere i piedi più caldi. È un errore. **In pista si usano calze tecniche sottili, per avere la massima sensibilità.** E comunque, se la vostra morfologia lo richiede, esistono scarponi dotati di scarpette termoformabili, che sottoposte al calore in speciali "forni" si adattano poi alla forma del piede che li indossa. «Non solo: se sciate molto durante la stagione e avete esigenze particolari, vale la pena di farvi preparare scarponi completamente personalizzati» conclude Brignone.

indispensabili bastoncini

I bastoncini completano l'attrezzatura indispensabile per sciare, ma non hanno alcuna relazione con la sicurezza.

«La loro lunghezza è quindi una scelta individuale. Per un'agonista servono più lunghi, per spingersi fuori dal cancelletto di partenza in gara, ma per la sciatrice amatoriale non è necessario e conta solo la comodità: la misura corretta è quella con cui, impugnandoli, il gomito si flette a 90 gradi» consiglia Brignone.



NON DIMENTICARE *il casco*

«Il casco è consigliabile a tutte: è una questione di sicurezza, può succedere a chiunque di cadere o di essere investita» ammonisce Brignone. Se pensate che avere la testa "costretta" nel casco protettivo sia scomodo, ricredetevi. «I modelli ormai sono leggerissimi, tanto che non

se ne avverte nemmeno la presenza quando li si indossa, e proteggono in caso di impatto, ma tengono anche caldo e sono più pratici di un cappello, perché non si spostano. La comodità aggiuntiva è che diventano una casa sola con gli occhiali a maschera, che si acquistano abbinati e che difendono gli occhi dai raggi solari e dall'aria, impedendone la lacrimazione. I caschi per uso amatoriale, infine, sono molto stilosi nel design e superconfortevoli: hanno i paraorecchie morbidi, non schiacciano, non pungono, hanno perfino lo spazio predisposto per ascoltare la musica in cuffia. Provare per credere» giura Federica. Al momento dell'acquisto, se siete particolarmente calorose, occhio alle prese d'aria regolabili, per una ventilazione interna ottimale.



QUALE ATTACCO FA PER TE

Troppo spesso non si attribuisce agli attacchi la loro reale importanza: invece sono i primi alleati della sicurezza in pista. Dalla loro regolazione corretta e personalizzata dipende la capacità di proteggere l'incolumità di chi li usa.

«Si comprano insieme agli sci e bisogna farli tarare dal negoziante in base al proprio peso e al tipo di sciata, più o meno aggressiva, perché solo così si ha la certezza che si sgancino al momento

giusto e nelle situazioni potenzialmente rischiose» spiega Federica. **La durezza dello sgancio non deve essere eccessiva, perché non si aprirebbero nemmeno in presenza di sollecitazioni**

violente, ma nemmeno troppo scarsa, perché basterebbero una buca o una spinta un po' intensa per ritrovarsi senza uno sci.

Emanuela Bruno

