

# GRUPPO SCI CAI

“Sergio Serafini”

Vi invita al

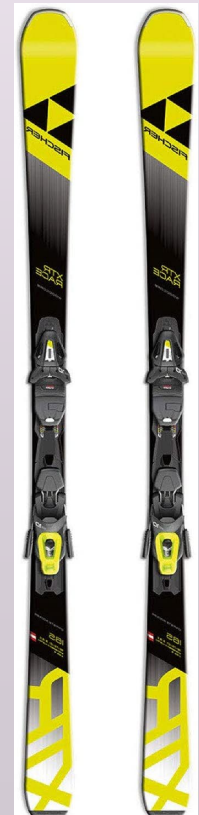
# 52°

**CORSO DI  
SCI, SNOWBOARD e  
FREESTYLE**



# I materiali

L'evoluzione dello sci alpino è legata alla evoluzione dei materiali: dagli scarponi di cuoio, siamo passati a scarponi tecnici, automodellanti che bloccano la caviglia; gli sci si sono accorciati notevolmente consentendo una padronanza maggiore nel loro controllo e dal semplice materiale di legno siamo arrivati ai materiali compositi.



# Lo sci oggi

Imparare a sciare non è mai stato facile come in questi ultimi anni. Merito delle **piste** che sono sempre più curate, merito dei moderni **sci** corti (detti "carving") che rendono i gesti più naturali, merito infine delle scuole di sci che hanno individuato metodi migliori e più efficaci.

Un tempo imparare a sciare richiedeva una fatica non indifferente, adattarsi a situazioni scomode e difficili come le piste non sempre appropriate, e con gli sci molto lunghi. Prima di eseguire uno "**spazzaneve**", che oggi si esegue nel corso della prima lezione, passavano due o tre giorni.

Prima di usare un **impianto di risalita** poteva passare anche una settimana; oggi questo avviene già durante la prima o al massimo la seconda lezione.

# *Gli scarponi*

Ci permettono di trasmettere i movimenti del corpo allo sci e, in maniera inversa, sensibilizzano alle reazioni del terreno.

Lo scarpone è formato dallo *scafo*, dal *gambetto* e dalla *scarpetta*.

## **Scafo**

Parte esterna costruita in poliuretano

## **Gambetto**

Parte che avvolge la zona tibiale, collegato con snodo metallico allo scafo. Permette la regolazione del **flex** e del **canting**

## **Scarpetta**

Parte interna





## Di che materiale sono fatti?



Scarpone da gara



Scarpone per sciatore "normale"

Apparentemente questi scarponi sono uguali... sono entrambi fatti in plastica. La plastica può essere in PU (poliuretani), generalmente utilizzata nei prodotti di alta gamma poiché mantiene un buon comportamento elastico anche a basse temperature e in PP (polipropilene) plastica più leggera rispetto alla PU, per cercare il comfort e non la prestazione; viene utilizzata per scarponi per principianti. Ecco perché gli scarponi per principianti sono più leggeri degli scarponi da gara.

**Che scarponi scegliere?**

# ....Scegliere in base alle proprie esigenze

Prima di scegliere però guardiamo cosa indicano certi parametri:

## Flex

Spesso sugli scarponi viene posto un numero (130 – 100 – 90 ecc) si tratta del **Flex index**, cioè un indicatore che indica quanto “duro” è lo scarpone. Pertanto, un flex index 130 è normalmente uno scarpone molto “duro”, mentre uno scarpone con flex index 70 è uno scarpone molto morbido:

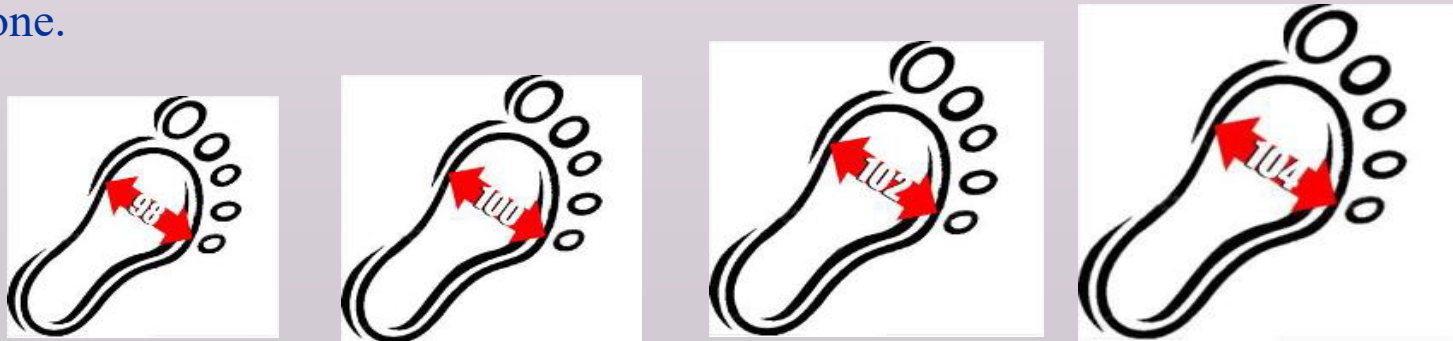
**ATTENZIONE**: quando scegliamo la durezza dello scarpone in negozio, teniamo conto che poi, al freddo, lo scarpone tenderà ad indurirsi.

## Calzata

La calzata valore che indica la larghezza al Metatarso (la parte anteriore del Piede).

Ci possono essere calzate da 94 mm, da 98mm, da 100 mm, 102mm, 104mm

Quanto più larga è la calzata tanto più lo scarpone sarà orientato al comfort e non alla prestazione.



**Largo** = maggior comfort maggior calore ma minore precisione

**Stretto** = minor calore, minore comfort, maggiore precisione e sensibilità

### *il Canting (inclinazione laterale)*

Quando presente, permette di adattare perfettamente lo scarpone all'anatomia tibiale.

### *Scarpone donna*

In generale gli scarponi da donna sono più morbidi rispetto ai corrispettivi modelli da uomo.

La differenza maggiore però sta nelle scarpette interne, nelle quali vengono utilizzate delle fodere e delle imbottiture specifiche da donna perché:

- Offrono maggiore termicità; sono state sviluppate tenendo conto la specifica anatomia del piede femminile
- permettono un avvolgimento del polpaccio più confortevole
- garantiscono un appoggio tibiale più morbido e comodo.



# Tabella di orientamento scelta valore FLEX in base al livello tecnico

LIVELLO TECNICO	VALORE FLEX	TIPO SCARPONE
Principiante	50 - 100	EVOLUZIONE
Evoluzione - Intermedio	80 - 110	ALLROUND - RACE
Esperto	90 - 120	ALLROUND - RACE
Esperto - Atleta	130 - 160	GARA



# La scarpetta interna

Le scarpette che si trovano all'interno dello scarpone sono estraibili per permettere una rapida asciugatura

Asciugare la scarpetta è molto importante per tre ragioni :

- a) si evita la comparsa di cattivi odori
- b) la scarpetta manterrà le proprie capacità più a lungo, poiché le imbottiture non subiscono l'effetto dell'umidità
- c) una scarpetta umida è una scarpetta fredda, pertanto spesso il freddo ai piedi deriva proprio da una mancata asciugatura della scarpetta.

molte aziende inseriscono nelle scarpette dei materiali auto modellanti oppure termo modellanti; ad esempio vedrete in molte scarpette la scritta "AUtofit" oppure Thermofit oppure Ultrafit



**auto modellanti:** prendono la forma del piede semplicemente tramite il calore corporeo (questo implica un certo tempo di utilizzo)

**termo modellanti:** vale a dire che tali scarpette, per avere un modellamento ottimale e rapido, vengono preventivamente riscaldate con un Phon e successivamente indossate.

# *Gli attacchi*



Gli attacchi sono dispositivi meccanici che hanno la triplice funzione di *vincolare* lo scarpone (e quindi lo sciatore) allo sci, garantire lo *sgancio* dello sci nel caso in cui venga sottoposto a sforzi superiori alla taratura dell'attacco stesso e, infine, garantire che lo sci *non* si sganci a seguito di una taratura non proporzionata.

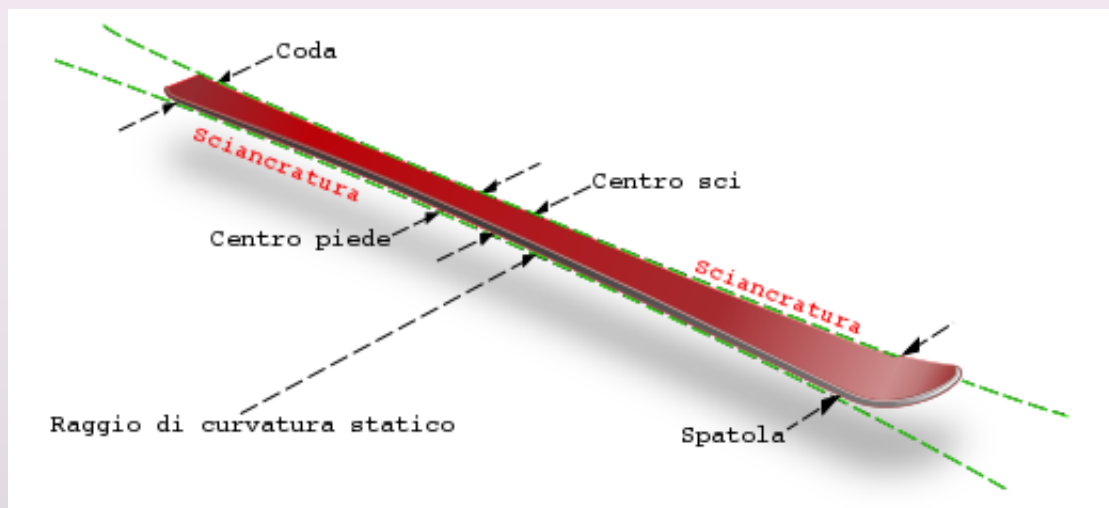
Per assolvere alle funzioni precedentemente descritte gli attacchi sono dotati di *molle* opportunamente dimensionate e di specifici meccanismi di *taratura*.

Sul *puntale* e sulla *talloniera* di ogni attacco sono sempre presenti una scala graduata (con la relativa tacca di riferimento) ed il meccanismo di taratura (una vite) necessari ad effettuare una corretta regolazione della taratura delle molle.

# *Gli sci – nozioni base*

## **Sciancratura**

È la forma sinuosa dei "fianchi" dello sci ed è rappresentata dalla linea (tratteggio verde) determinata dalla successione di: *spatola*, *centropiede*, *coda*.



## **Centro piede**

È il punto dove lo sci presenta la minore larghezza e deve coincidere con la mezzeria dello scarpone in relazione al complesso *sci-attacco-scarpone*.

## **Centro sci**

Corrisponde alla mezzeria della lunghezza dello sci. Mediamente questo punto coincide con la punta dello scarpone. La distanza tra il centro piede ed il centro sci corrisponde a circa 13 cm.

**Spatola** - Parte iniziale dello sci

**Coda** - Parte finale dello sci

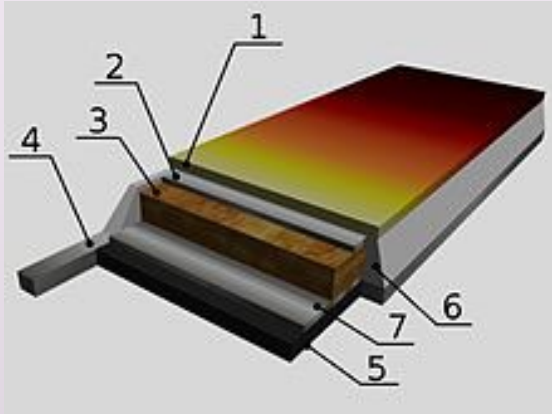
# classificazione

All'interno del mondo dello sci alpino, le tipologie di attrezzo si dividono sostanzialmente in quattro macro categorie, che si individuano sulla base di caratteristiche fondamentali come "anima", "sciancratura" e "utilizzo":

- **sci allround** Gli sci allround sono adatti alla maggioranza degli sciatori: molto maneggevoli, si guidano con poca forza e perdonano di più gli errori. Lo sciatore allround alterna curve condotte a curve derapate e curve a raggio medio-ampio a curve a raggio medio-stretto. Sono pertanto attrezzi estremamente versatili adatti a sciatori anche di ottimo livello che desiderano uno sci adatto a varie situazioni.
- **sci all mountain** sono molto simili agli sci allround ma sono decisamente più larghi e in alcuni casi più morbidi in deformazione. Sono quindi l'ideale per gli sciatori che si avventurano spesso fuori dalle piste, in quanto la loro geometria più larga garantisce un migliore galleggiamento e controllo sui tracciati non battuti. Nonostante questo garantiscono una buona stabilità e tenuta ad alte velocità anche sulle piste dure e compatte.
- **sci race** sci di punta, per sciatori da gara e sciatori esperti e si dividono in due categorie: da slalom gigante e slalom speciale
- e sci freeski da **freeride** adatti a neve fresca.
- **freestyle** doppia punta (twin up)

# Struttura degli sci

Gli sci che in origine erano ricavati da un unico pezzo di legno, sono oggi costituiti da un complesso assemblaggio di materiali tra cui fibra di vetro, kevlar, titanio o materiali compositi



1. lamina superiore (plastica)
2. strato di torsione (titanio)
3. **anima** (legno o altri materiali)
4. **lamina** (acciaio)
5. **soletta** (grafite)
6. fianco (ABS)
7. cuscinetto (gomma)

- **3 L'anima** si trova al centro dello sci e gioca un ruolo fondamentale per la rigidità e la solidità.
- **4 Lamina** è la parte metallica che si trova sui bordi della soletta degli sci. Consente la tenuta della tavola sulle nevi più dure. L'affilatura (manutenzione regolare) permette di mantenere una struttura tagliente.
- **5 Soletta** Questa parte costituisce la parte inferiore dello sci; è la parte che consente lo scivolamento.
- La sciolinatura consiste nell'applicazione – a freddo o a caldo – di una paraffina speciale, che consente il migliore scivolamento delle solette.



# Abbigliamento

Anche l'abbigliamento ha attraversato molte fasi: negli anni '20-'30 pantaloni da lavoro, camicia e cravatta per gli uomini; gonne lunghe e camicioni a sbuffo per le ragazze; in testa foulard, sciarpe



Il materiale per abbigliamento sportivo ha sostituito il cotone e la lana con fibre artificiali o sintetiche, queste sono più leggere e permettono la traspirazione.

## Abbigliamento Sci:

➤ **A pelle:** intimo, (materiale tecnico, in particolare poliestere per t-shirt, calzamaglia e calzettoni da sci);



➤ **Strato intermedio (sottogiacca) in pile o softshell;**

**Caratteristiche:** È leggero ma anche altamente traspirante, tiene caldo come la lana ma asciuga molto più rapidamente, non si restringe, si lava in lavatrice; però non ferma il vento né la pioggia.



Il grado di isolamento termico è espresso in **polartec**: 100 per indumenti intimi o molto leggeri; 200 è la fibra standard; 300 adatto alla realizzazione di capi tecnici per temperature molto basse

## ➤ Strato esterno

- Giacca da sci / giacca con imbottitura;
- Salopette imbottita o pantaloni senza imbottitura.

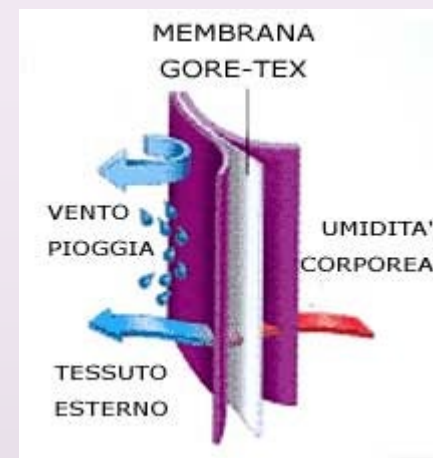
I tessuti per le giacche e le imbottiture possono essere di vario tipo e ovviamente costi diversi.

*Caratteristiche dei tessuti:*

- **Impermeabilità:** è la proprietà che deve avere un tessuto di non fare passare un liquido e viene espressa con un numero seguito dalla dicitura: “Colonna d’acqua”. La colonna d'acqua indica la pressione, espressa in millimetri, che può gravare su un materiale prima che questo collassi e lasci penetrare il liquido. Un capo per essere considerato impermeabile deve avere minimo una colonna d’acqua di 1300mm.
- **Idrorepellenza:** è la capacità del tessuto di far scivolare le gocce d'acqua senza che esse vengano assorbite. Un tessuto ha una elevata idrorepellenza se mantiene la proprietà anche dopo un certo numero di lavaggi
- **Traspirabilità:** è la capacità del tessuto di fare uscire il vapore acqueo causato dalla sudorazione



Per ottenere l'idrorepellenza si utilizza un trattamento di finissaggio sul tessuto esterno, l'impermeabilità e la traspirabilità si può raggiungere utilizzando membrane microporose che permettono alle molecole di vapore di uscire ma impediscono alle gocce d'acqua, di penetrare. Le membrane più conosciute ed utilizzate dalle aziende di abbigliamento sci sono: **Gore-Tex**, **Dermizax**, **Entrant**, **Hipe**, **D-Dry** e **Xtl Spylon**.



- **Imbottitura (isolamento termico)**

Tra i materiali più conosciuti troviamo:

A. **La piuma d'oca:** alto grado di termicità, capi molto leggeri e caldi. Preferibili in condizioni di climi freddi ma con basso grado di umidità.

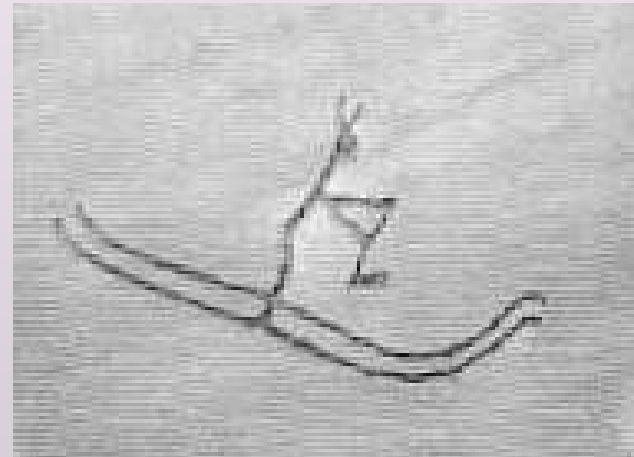
B. **Imbottiture in microfibra sintetica:** proprietà simili alla piuma d'oca, ma hanno caratteristiche di idrorepellenza, che garantiscono massimo comfort anche in condizioni di alta umidità.

Nel campo dell'abbigliamento sci, le imbottiture più tecniche e conosciute sono quelle in **Primaloft**, in **Polartec**, in **Thermolite** e in **Thinsulate** che permettono un ottimo isolamento termico e una buona comprimibilità, a fronte di bassissima ritenzione dell'umidità.



# QUALCHE CENNO SULLA STORIA DELLO SCI

- Le origini dello sci sono da ricercare in un tempo molto lontano, addirittura i primi segni dell'uso di questo mezzo per spostarsi sulla neve, perché di questo si trattava, sembra risalgano alla Scandinavia circa 3000 anni fa....
- Sembra che i Lapponi 2000 anni fa usassero uno sci lungo e sottile nel piede destro e uno più corto e con pelle di foca su quello sinistro che serviva come appoggio e per darsi la spinta (come il monopattino)





- In Norvegia nel 1843 avvenne la prima gara sportiva e a Christiania già dal 1833 era sorto il primo Sci Club, il primo nel mondo.

In Italia invece lo sci dovrà aspettare ancora un po'...

# In Italia

I primi sci fanno la comparsa a Torino nel 1890 quando un alpinista e sciatore svizzero Adolf Kind ne portò, di ritorno da un viaggio in Svizzera, un paio di frassino. Ben presto altri amici si aggregarono a lui e entusiasti per questa nuovo divertimento fondarono nel 1901 lo SKI CLUB TORINO.



# Dallo sci da fondo...

Alla fine dell'800 furono introdotti i bastoncini che diedero vita alla tecnica del “passo alternato”, praticamente quella dello sci da fondo. Lo sci da fondo però, nato nelle distese quasi pianeggianti della Scandinavia, non era adatto ai pendii delle Alpi



# al Telemark

e quindi fu pensato di sperimentare dei sistemi di curvatura e di frenata, usando il tallone libero e utilizzando un unico bastone; questa disciplina si chiama Telemark (dalla regione norvegese in cui fu sperimentato). Il tallone libero permetteva grande libertà di movimento in salita e in pianura ma non era adatto alle discese



# Al Cristiania

Successivamente intorno agli anni venti, il Telemark viene sostituito dallo stile Cristiania (dalla regione di Oslo in cui si sviluppò) con gli attacchi che bloccano il tallone sullo sci e permettono le curve condotte con gli sci paralleli.





# Allo sci alpino

Era nato quello che oggi chiamiamo  
**SCI ALPINO**



Con le sue successive evoluzioni



## ABBIGLIAMENTO

### **Cosa indossare**

- Casco o cappellino di pile antivento;
- Sottocasco di seta;
- Paracollo di pile o sciarpa;
- Guanti impermeabili e caldi;
- Sottoganti di seta o sintetici;
- Maschera o occhiali da sci;
- Calzamaglia;
- Calzettoni da sci.

### ***Cosa portare nello zaino***

- *Guanti di ricambio;*
- *Maschera di riserva (io ne porto due, una per le condizioni standard, l'altra in caso di nebbia);*
- *Soprapantaloni impermeabili;*
- *Crema solare;*
- *Burro di cacao.*

Le informazioni tecniche sono state riprese dai seguenti siti web:

<http://www.skiclubfosso.it/>

<http://www.scisviluppo.it/>

<http://www.maxisport.com/>

# Comprensorio Corno alle Scale



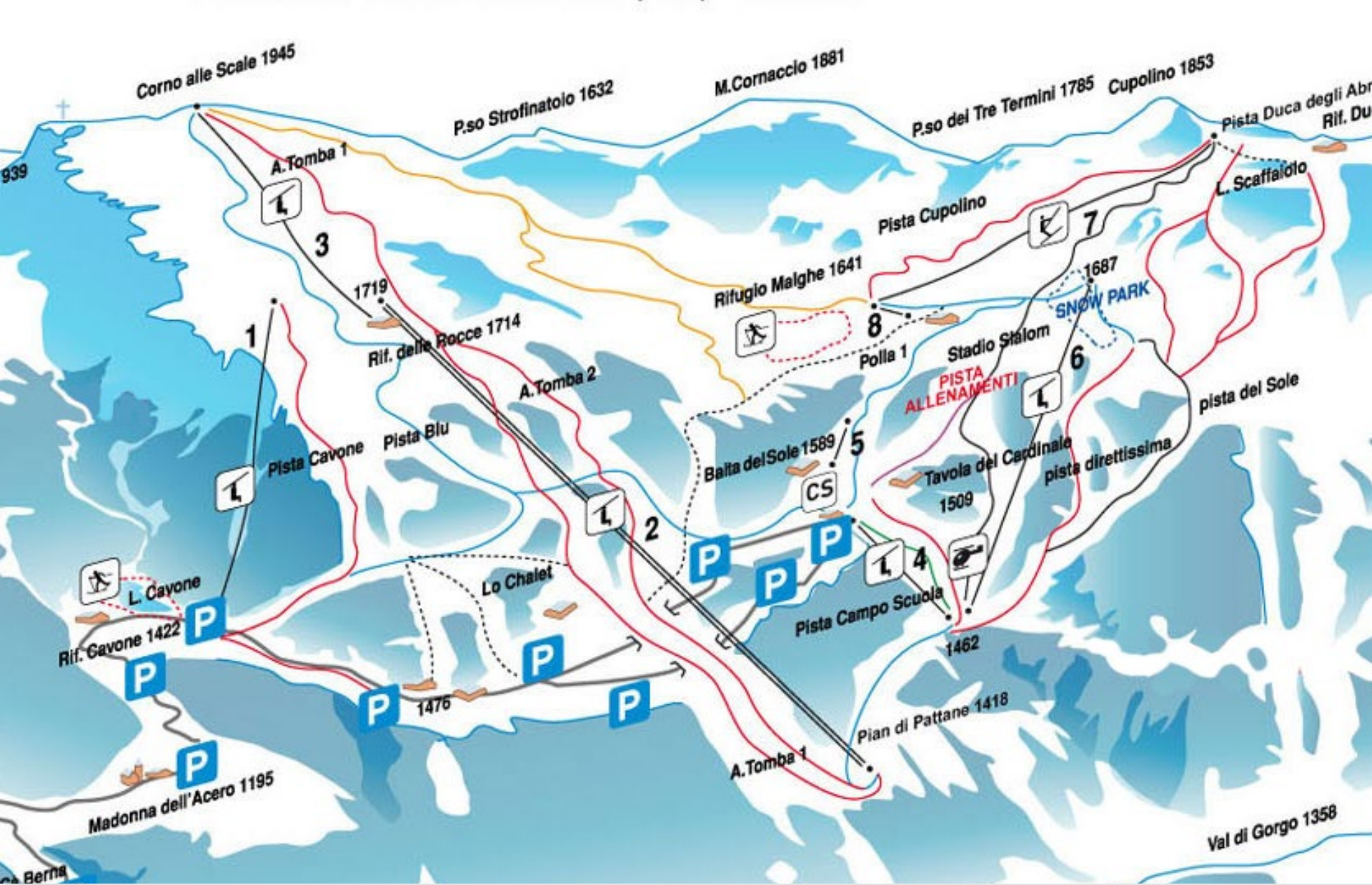
**La stazione si presenta come una sorta di grande anfiteatro naturale che si estende a ventaglio dai 1945 metri del Corno alle Scale fino al Lago Scaffaiolo, servito da 5 seggiovie e 1 sciovvia, per un portata complessiva di oltre 10mila persone/ora.**

**I chilometri di pista sono 36, di varia difficoltà, dei quali l'80% coperti da impianti di innevamento artificiale che consentono, comunque vada la stagione, di sciare una media di 150 giorni all'anno.**

Un'area attrezzata con spine, gobbe, rail, curve paraboliche e salti di differenti livelli è a disposizione dei sempre più numerosi amanti dello snow board, mentre gli ospiti più piccini possono liberare la propria vitalità nel coloratissimo mondo dei giochi gonfiabili del Baby Park.



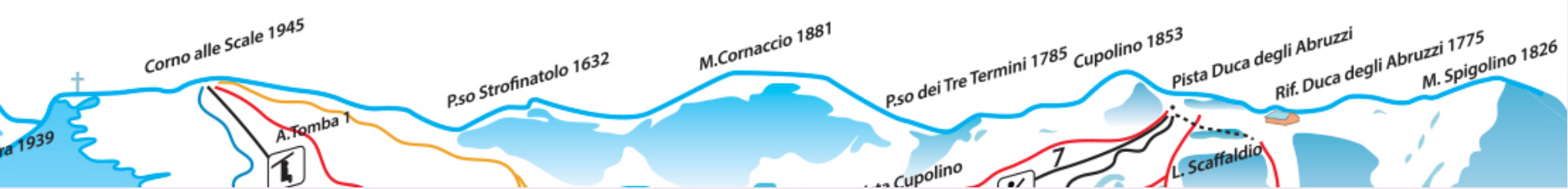




**LEGENDA**

- |                      |                                 |                      |   |   |                              |  |
|----------------------|---------------------------------|----------------------|---|---|------------------------------|--|
| ● Pista difficile    | ● Fuori pista                   | ↘ Strada Provinciale | 1  Seggiovia Biposto "Cavone - Rocce"               | 4  Seggiovia Biposto "Campo Scuola"     | 7  Sciovia "Cupolino"        | <b>CS</b> Centro Servizi                                 |
| ● Pista media        | ● Pista dedicata ad allenamenti | Parcheggio           | 2  Seggiovia Quadriposto "Rocce"                    | 5  Tappeto Mobile "Campo Scuola"        | 8  Tappeto Mobile "Cupolino" | Carabinieri: 112 / 0534.51125                            |
| ● Pista facile       | Anelli per lo Sci di Fondo      | Eliporto             | 3  Seggiovia Quadriposto "Rocce - Corno alle Scale" | 6  Seggiovia Quadriposto "Direttissima" |                              | Pronto Soccorso  |
| ● Pista molto facile | ↘ Pista di Collegamento         |                      |   |   |                              | Soccorso Alpino Tel. 118                                 |
|                      |                                 |                      |   |   |                              | Emergenza Ambientali<br>1515 Corpo Forestale dello Stato |





Altitudine del comprensorio:

Si parte da quota 1418 m del Pian di Pattane per raggiungere i 1945 m di Punta Giorgina

Per orientarsi, le altre cime del massiccio:

Monte Cornaccio 1881 m  
La Nuda 1827 m  
Il Cupolino 1853 m  
Monte Gennaio 1814m  
Lo Spigolino 1827 m

