



PILLOLE ESCURSIONISTICHE – di Antonella Melilli

Disse un grande dello sport " *Ciò che conta non sono le scarpe, ma quello che riesci a fare quando le indossi*" (**Michael Jordan**)

CALZATURE – Le calzature da montagna, che lo si voglia o no, siano esse scarponcini, scarponi o scarpe da trekking rappresentano da sempre la parte più importante nell'equipaggiamento di un escursionista e il perché è molto semplice: senza di esse non si va da nessuna parte. Questi elementi, fondamentali per chi affronta il territorio montano li possiamo scomporre in due parti ben distinte, entrambi di grande importanza: la **SUOLA**, che costituisce la parte a diretto contatto con il terreno e la **TOMAIA**, componente che fascia e protegge la zona superiore del piede. Al fine di effettuare una scelta ottimale per l'utilizzo sul campo eccovi alcuni consigli...

SUOLA	NO	SÌ	PERCHÉ
IN GOMMA NORMALE (SCOLPITA o MENO)	X		SONO LE CLASSICHE SOLUZIONI DA POCCHI SOLDI, MA APPUNTO PERCHÉ ECONOMICHE DESTINATE A DURARE POCO, CON LE CONSEGUENZE DEL CASO (scarsa tenuta nel terreno - PERICOLO!). SE NON SCOLPITE DA NON CONSIDERARE. ALL'INTERNO DELLA CALZATURA È PRESENTE UN PLANTARE AMMORTIZZANTE NORMALMENTE DI MODESTA QUALITÀ, PERCIÒ INSUFFICIENTE COME CONFORT NEL TEMPO PER IL PIEDE.
CON SUOLA IN VIBRAM (vari i battistrada)		X	È LA SOLUZIONE PER ECCELLENZA IN QUANTO IL MARCHIO È SINONIMO DI GARANZIA ALLA TENUTA E ALL'USURA (peraltro con possibilità di sostituzione della parte, tramite artigiani specializzati, quando usurata) PUÒ ESSERE SEMIRIGIDA (scarpe da trekking e scarponcini) O CON RINFORZO INTERNO IN ACCIAIO (scarponi da escursionismo impegnativo). ALL'INTERNO IL PLANTARE AMMORTIZZANTE È ALTAMENTE PERFORMANTE E DI BUONA QUALITÀ AL FINE DI DISTRIBUIRE IN MODO EQUILIBRATO LA PRESSIONE ESERCITATA DAL PIEDE.
TOMAIA			
IN TESSUTO ROBUSTO IDROREPELENTE		X	È LA SOLUZIONE MIGLIORE PERCHÉ RESISTENTE ALL'USURA, DI FACILE MANUTENZIONE (basta pulirlo con acqua se sporco), TRASPIRANTE e IDROREPELENTE
IN PELLE SCAMOSCIATA		X	È LA CLASSICA ALTERNATIVA PER CHI È LEGATO ALLA TRADIZIONE DEGLI SCARPONI IN CUIOIO o PELLE. LA ROBUSTEZZA NEL TEMPO È GARANTITA, ANCHE SE NECESSITA DI UNA CURA PARTICOLARE (trattamento con grasso specifico) AL FINE DI GARANTIRE L'IMPERMEABILITÀ.
ALTA SOPRA IL MALLEOLO (scarponcino o scarpone tecnico)		X	È LA SOLUZIONE MIGLIORE IN QUANTO LA CAVIGLIA, RIPARATA DAGLI URTI È CONTENUTA IN MODO COMPLETO – EFFICIENTE NEL CASO DI TERRENO INNEVATO (se parzialmente battuto) o TERRENO DI GHIAIE SMOSSE. PROTETTIVO ANCHE NEL CASO SI DEBBANO GUADARE PICCOLI CORSI D'ACQUA
BASSA SOTTO IL MALLEOLO (scarpa da trekking)	X	X	È LA SOLUZIONE ALTERNATIVA PER CHI PRATICA UN ESCURSIONISMO D'IMPEGNO LIMITATO - NON PROTEGGE IL MALLEOLO DAGLI URTI, NÉ PROTEGGE DALL'ENTRATA DI MATERIALE NEVOSO o GHIAIOSO – È INDISCUSSA PERÒ LA SUA COMODITÀ IN CASO DI PERCORSI SU STERRATO E ASFALTO – DA INTERPRETARE IN QUALITÀ DI SCELTA ALTERNATIVA PERSONALE (ideale come scorta nello zaino in caso di lunghi trekking).

RIASSUMENDO potremo dire quindi che ...

Calzature da montagna è sinonimo di **scarpe comode**? Sì, no? Sì, ormai è così, non c'è dubbio, se confrontate al passato! Ma per quanto confortevoli esse siano a fine giornata anelerete sempre di poter refrigerare i vostri piedi surriscaldati dentro un provvidenziale ruscello o nella fontana del paese. Per quanto riguarda **la scelta del numero**, rispetto il piede, questo andrà fatto nella formula del mezzo numero in più, per evitare che nella discesa il piede, scivolando, vada a toccare il puntale: pena la seria possibilità di tornare a casa con l'alluce dolorante (da ciò la necessità di ricordarsi sempre, prima di affrontare la discesa, di stringere preventivamente i lacci).

Poi ci sono i nostalgici, orientati verso i tradizionali **scarponi con la tomaia in pelle**, dovranno ricordarsi che quest'ultima va periodicamente trattata con grassi appositi per tenerla morbida e renderla impermeabile.

Altri consigli, su quanto detto sopra, probabilmente ne troverete in giro in quantità, ma nessuno mai si ricorderà di suggerirvi di fare un'operazione tanto banale quanto utile prima di intraprendere un'escursione: **regolare le unghie dei piedi** (onde evitare di entrare a far parte della " **TRIBU'...degli alluci blu'**).

