

· Non potrete mai farvi una corretta idea delle qualità di flessione di un paio di scarponi semplicemente camminando in un negozio. Chiedete di provare la flessibilità dello scarpone quanto meno, dopo averlo fissato ad uno di quegli attacchi da esposizione che solitamente nei negozi sono fissati su delle tavolette apposite. Piegate, così come fareste se steste sciando, così da rendervi conto se avete spazio a sufficienza per gli alluci durante l'esecuzione delle curve. Nonostante la plastica non si lasci andare così tanto quanto il cuoio ricordate che anch'essa si piega più facilmente con l'andare del tempo.

· Se aveste problemi di calzatura, soprassi o altro, sappiate che un buon specialista può fare veramente molto sia lavorando la plastica dello scafo sia utilizzando particolari scarpette interne. Sarete piacevolmente sorpresi da quanto si possa fare.

· Non giudicate l'ipotesi plastica solo provando un modello. Se avete la possibilità provate tutti i modelli presenti sul mercato. Sicuramente le calzature variano da marca a marca.

· Gli scarponi di plastica devono essere compatibili con i vostri attacchi - lo stesso è per gli scarponi di cuoio. E' sempre meglio chiedere conferma al negoziante quale sia il miglior attacco per il vostro scarpone.

Pre-curvatura della suola:

La prima volta che provai a sciare con degli scarponi di plastica fui spiacevolmente sorpreso di notare quanto era facile essere proiettato in avanti. Se sciando Telemark è probabile perdere l'equilibrio in avanti già con scarponi di cuoio lo è ancora più con scarponi di plastica. La mia teoria è che questo sia dovuto alla pre-curvatura delle suole. Questa pre-curvatura è la forma che viene data alla suola dello scarpone per facilitare la naturale azione del piede durante la camminata o la flessione durante l'inginocchiamento. La pre-curvatura della suola è presente anche negli scarponi di cuoio, ma questi tendono ad appiattirsi più rapidamente man mano che si usano. Nel caso degli scarponi di plastica non si perde per niente - ciò significa una propensione a trovarsi proiettati verso l'avampiede se non addirittura verso gli alluci. In questa posizione così vulnerabile ogni rallentamento degli sci può tramutarsi in un bel tuffo in avanti.

Il modo più semplice per risolvere questo inconveniente può essere un cuneo inserito al di sotto dell'attacco, nella parte frontale, così da permettere alla suola di appoggiarsi per la sua lunghezza sullo sci e non rimanere più sollevata. Ponete lo scarpone su una superficie piana e osservate se c'è bisogno di un cuneo. Se noterete che la punta dello scarpone è più alta di 1,5 cm. rispetto al punto di contatto della suola allora potrete trarre beneficio inserendo un cuneo. Notate che alcuni nuovi modelli di scarponi di plastica hanno risolto questo problema creando la pre-curvatura all'interno dello scafo lasciando la suola perfettamente piatta.

La prova sulla neve:

E' chiaro che per quanto sia importante adeguarsi ai suggerimenti descritti qui sopra la vera prova è quella sulla neve.

La flessibilità degli scarponi, in particolare quella dello scarpone arretrato, è in ogni caso un problema di non piccola entità quando gli scarponi sono nuovi, qualsiasi sia il tipo di scarpone. Trovare il giusto tipo di flessibilità e il giusto punto di flessione è sempre stato il vero problema, sia per i costruttori nell'impostare un nuovo modello sia per gli sciatori nell'adeguarsi alla plastica. L'evoluzione degli scarponi ha visto diversi cambiamenti di impostazione per quel che riguarda la flessibilità. I costruttori hanno lavorato in particolare sui materiali più flessibili o su meccanismi di snodo. In ogni caso non sono solo gli scarponi e i loro materiali; ci sono aspetti su cui voi stessi potete lavorare per migliorare questa flessibilità. Aspetti che coinvolgono la tecnica sciistica. Obiettivi pratici che vi permetteranno di riuscire a piegare meglio lo scarpone arretrato (plastica o cuoio che sia) e migliorare la vostra sciata.

· All'inizio della sua nuova vita, ogni scarpone vorrà piegare nel punto più stretto della suola, là dove si inserisce nell'attacco. Un paio di semplici idee possono aiutarvi a risolvere questo problema molto semplice e comune. Cercate di non rattrappirvi sulla punta del piede arretrato, tenete il tallone basso, così da appoggiarvi a tutto il metatarso e non solo all'alluce. Rilassare la caviglia e abbassare il tallone consentirà ad una parte maggiore di piede di appoggiarsi allo sci. Questo comporterà anche un arretramento del punto di flessione dello scarpone.

· Pensate a sciare con il piede arretrato raccolto sotto di voi (un concetto che si oppone a quello di sciare con i piedi troppo distanziati, finendo in una posizione Telemark troppo larga). Molto pratico è anche ricordarsi di contrarre i glutei. Questo ci permette di trovare una posizione molto più raccolta.

degli sci così da sfruttare maggiormente le loro qualità di flessibilità ed elasticità.

No certo, gli scarponi di plastica non sono la panacea. Non scieranno per voi. Come tutte le cose nuove richiedono un aggiustamento, un adeguamento, ma soprattutto la volontà di adeguarsi. Ma vi posso garantire che per molti di noi la plastica ha significato riuscire ad elevare il livello della nostra sciata. La loro qualità a non torcersi e la loro capacità a mantenere questa qualità nel tempo offrono la possibilità di avere delle performances affidabili lungo tutta una stagione sciistica, qualsiasi siano le condizioni della neve. Varranno tutti i soldi spesi. Ma soprattutto rendono il Telemark ancor più divertente.

*Segue domani / It follows on tomorrow issue*

