**Piccole note scialpinistiche**

di lorenzo merlo ekarrrt – 180224

*Qualche considerazione tecnica e non solo, forse utile ai neofiti e non solo.*

**Premessa fuori titolo**

Lo scialpinismo non è uno sport. Per quanto la sua pratica comporti lavoro dell’apparato locomotore e quindi allenamento e possibili traumi a questo; per quanto condurre gli sci, tanto in salita quanto in discesa richieda prassie tipiche delle attività sportive, esso non si svolge in campo chiuso, non ha regolamento codificato, non ha rivali, né punteggi, né classifiche (poi specifico meglio).

Diversamente dal campo da tennis, la montagna non può essere il campo giochi delle nostre passioni alpinistiche che le idee dei commercianti, quelle del culto dello sport e del tempo libero, hanno diffuso così incessantemente da farlo credere. È ordinario sentire dalla bocca delle Guide alpine, degli Operatori del Soccorso, dagli Istruttori del Club alpino, tutti anche di un certo rango, la parola sport abbinata a scialpinismo, a alpinismo, a fuoripista, al torrentismo, alle cascate di ghiaccio.

Le attività alpinistiche sono attività culturali. Come non è possibile viaggiare prevenendo i rischi d’inconveniente senza porsi in ascolto per cogliere le usanze e le mentalità locali, così non è opportuno frequentare gli ambienti naturali aperti comprando il biglietto in agenzia o un giro di giostra con la Guida. Sennò sarebbe sport anche falciare un campo a pascolo. Sì, se il montanaro ti dice “falcia”. No, se il montanaro non c’è e hai solo le stagioni a farti compagnia.

Andare in montagna dopo aver acquistato tutto il materiale e l’equipaggiamento migliore per la sicurezza – come da consigli professionali –, convinti di non avere altro da fare per ridurre lo spettro degli inconvenienti, è modalità comune e crescente ormai da molti anni. Più esattamente da quando il popolo degli iniziandi alpinisti non è più passato dalla cruna dell’ago delle scuole del Club alpino. Privilegiando la quantità di tesserati, il Cai aveva scelto di tralasciare lo spirito con cui era nato per inseguire gli snowborder e il fuoripista, poi i ciclisti, i ciaspolatori, che gli fornivano i numeri che l’alpinismo non poteva. Il monopolio formativo, veniva così meno anche sospinto dalla testa d’ariete dei commercianti, che – finalmente, diranno loro – dopo anni di tanta passione non redditizia, iniziavano a vedere qualche lira. Questi viaggiavano in coppia con la moda dell’estremo e la sua comunicazione. Fatto sostanziale che faceva uscire dalla nicchia alpinistica le immagini ora buone per vendere tutto e a tutti i non adepti. Il colpo definitivo del cambio di paradigma della formazione del popolo alpinistico avvenne per tre motivi più uno. Ma prima di farne cenno, va ricordato che una svolta molto sportiva, in quanto eludeva il mistero e l’esplorazione, delle superdirettissime e del deliberato impiego del loro gene di ferro del chiodo a pressione, era stata scongiurata, poco prima dell’avvento dell’epoca che tutto ha poi cambiato.

Ed eccoli allora i motivi del nuovo paradigma, che ha stravolto la cultura alpinistica precedente.

1. Il Nuovo mattino/free e clean climbing, cuore gonfio di bellezza e di avvenire, che nonostante il concetto di ri-creazione, introdotto e ben valorizzato da Alessandro Gogna, ha avuto un epilogo all’opposto, di replicazione, quindi molto sportivo, tanto da essere pari a una lama assassina nel burro della tradizione, con la punta avvelenata d’edonismo.

2. Il professionismo calato in un ambiente, almeno retoricamente, ispirato alla purezza, che il fazzoletto a quadrettoni al posto della bandiera, del suo antesignano Reinhold Messner, voleva esaltare, e che, soprattutto, il by fair means, voleva mantenere, ha di fatto rimestato sul fondo delle coscienze e concorso a cambiare la faccia di Bonatti, si potrebbe dire, e in un secondo tempo quella di tanti altri, quando nello zaino qualcuno non ha trovato niente di strano a infilarci anche internet.

3. Le gare, inizialmente di arrampicata su roccia, poi scialpinistiche e quindi su ghiaccio, con tanto di regole e classifica, non erano state da meno, anzi.

4. Infine, con l’istituzione di nuove figure associative, autorizzate a insegnare. Anche se inizialmente la questione riguardava la sola arrampicata sportiva, all’epoca, e per anni, ingrediente semi-indipendente da mamma montagna, del minestrone che stava ribollendo in merito all’andare per monti, la didascalia del nuovo panorama, non poteva più essere quella che aveva accompagnato, dappresso o di striscio, l’iniziazione di tutti gli alpinisti: "Io credetti, e credo, la lotta coll'Alpe utile come il lavoro, nobile come un'arte, bella come una fede", 1913, Guido Rey (1861-1935).

C’era però un altro ingrediente di cui in buona misura la maggioranza di chi ha visto l’excursus qui tratteggiato, non ne ha sentito il sapore. È quello delle Guide, che non hanno in alcun modo – salvo l’opera di singoli professionisti – voluto accogliere la dote della storia dell’alpinismo e ancor più ritenuto di poter partecipare a creare una cultura della montagna che prendesse le distanze dalla identità sportiva con la quale è oggi identificata, che non facesse dell’alpinismo un’esperienza fondata sull’aspetto tecnico della prestazione/attività.

Tutto ciò, per molti, cioè per la maggioranza dei diretti interessati, si tratta di un ottimo minestrone. Sfama il popolo, riempie le tasche a chi vende e tiene alti i tesserati.

La cruna dell’ago si è allargata fino a prendere la forma della carta di credito. Vestiti e attrezzato di tutto punto si usciva dal negozio pronti per la montagna. Come da consigli degli esperti, il massimo per la sicurezza era stato fatto: “Devi avere e sapere questo e quello”. Del come andare in montagna, neanche una parola.

Prima serviva passione e abnegazione – nonostante la frequente e diffusa retorica di basso livello che circolava: il Cai non era il paradiso – per uscire con il senso della disciplina, dell’uniformità di linguaggio tecnico e della montagna come ambiente “da rispettare”. Ora è sufficiente avere il denaro bastante per imitare l’amico, allo scopo di un autoritratto e un gridolino da pubblicare subito, senza neppure valutare se fermarsi lì è opportuno o meno in funzione del rischio d’inconveniente.

Fine premessa fuori titolo.

**Tacco 12**

*L’impiego dei rialzi della talloniera, detti alzatacco, comporta le seguenti considerazioni.*

*La giusta misura e le giuste parole per descriverle saranno le vostre. Si faranno chiare se si presterà ascolto al corpo e ai gesti durante le salite scialpinistiche.*

*Preservazione del tendine di Achille.*

L’efficienza dell’apparato locomotore è allenabile in tutti i suoi distretti. Con l’allenamento, si può aumentare la forza, la resistenza, la velocità, la mobilità – cioè l’ampiezza articolare, a mezzo dell’allungamento muscolare – e il mantenimento della poca elasticità tendinea. Ma anche, per quanto riguarda la fisiologia, le capacità aerobica e anaerobica.

L’attività motoria, rispettosa del proprio gradiente di allenamento, mantiene efficienti tutte le componenti anatomiche. Ciò, è un aspetto nodale in quanto è facile sentir affermare il contrario. Infiammazioni ed erosioni non sono causate dall’attività. Diversamente un maratoneta dovrebbe avere con sé menischi di ricambio, e uno della pallacanestro i tendini di Achille di tungsteno.

Il problema emerge invece per un picco eccessivo di lavoro rispetto al gradiente di allenamento specifico disponibile, e/o dopo una *buona preparazione* dovuta a uno stile di vita inopportuno, nonché dalle predisposizioni genetiche ed epigenetiche. Solo allora, l’attività – anche se compatibile con il livello di allenamento, in stile goccia che fa tracimare il vaso – può far scatenare il problema. (Qui andrebbe anche ricordato che il corpo esprime il nostro stato intimo. Una condizione di spirito perturbato agevola la manifestazione fisica, favorisce gli inconvenienti. La questione è ampia e misconosciuta. A mio parere dovrebbe far parte della nostra cultura e consapevolezza).

Tornando al tema dell’alzatacco, si sente dunque dire che il distretto più interessato e a rischio di infiammazioni e rotture, ovvero il tendine del polpaccio (muscoli gastrocnemio e soleo), verrebbe preservato dall’uso dei rialzi.

In un solo caso condivido l’idea: quando la quantità di lavoro supera il gradiente di allenamento del soggetto. Cosa che ha tutte le caratteristiche di un trauma, quindi fuori dal tema che stiamo trattando. Un tendine lesionato/operato e quello di una contorsionista cinese, a parità di lavoro daranno risposte differenti.

Per stimare la quantità di lavoro idonea, non serve un esperto, ma, ancora, la pratica-con-ascolto.

*Fatto salvo quanto detto finora, generalmente parlando, si possono valutare altri momenti scialpinistici.*

Con l’aumento della pendenza, l’impiego dell’alzatacco si fa *necessario*. Solo e soltanto l’ascolto ci dirà quando è necessario, quando l’abbiamo inserito inopportunamente, cosa, con il suo impiego, migliora, e quando non è utile. Significa che gli alzatacco non sarebbero da inserire *tout court* quando la pendenza aumenta, sotto l’egida della preservazione dei tendini, ma quando il l’inclinazione implica un lavoro globale svantaggioso (riduzione presa delle pelli, aumento richiesta sforzo muscolare, stabilità, insorgenza di un fastidio tendineo, ecc).

È opportuno inserire l’alzatacco alla base di un cambio di pendenza di una certa durata, mentre può essere tralasciato in occasione di risalti di breve durata. Ugualmente per il caso inverso: si può evitare di ridurre l’alzata in caso di brevi perdite di quota o abbattimento momentaneo del pendio.

Come ogni faccenda, anche l’alzatacco ha il suo lato negativo. Oltre a quanto già detto, cioè ad un suo impiego tecnico-dogmatico in sostituzione di quello estetico-funzionale, utilizzare l’alzatacco fuori luogo significa spingere il piede in avanti all’interno dello scarpone, con relativo fastidio o trauma. L’alzatacco impropriamente inserito comporta la riduzione dell’ampiezza del passo, nella misura in cui impedisce l’estensione scivolata, quando questa sarebbe possibile. La camminata di una ragazza, con scarpe a tacco 12, ben ce lo dimostra.

In lunghi diagonale/mezzacosta, quando le tracce dei due sci scorrono su quote differenti, a volte anche di diversi centimetri, si può utilizzare l’alzatacco in modo differenziato, facendo in modo cioè di avere quello a valle più alto di quello a monte, oppure quello a valle inserito e l’altro no.

In caso di avvallamenti e piccole perdite di quota, quando il miglior controllo della scivolata richiede di *sedersi* leggermente, ma contemporaneamente di spingere sull’avampiede, il tacco 12, o anche meno, complica la coordinazione.

C’è un’ultima nota particolare. Può accadere che si rompa un elemento di plastica di alcuni attacchi Dynafit ST. Si tratta del pezzo che impedisce la rotazione fortuita della talloniera da posizione di *salita* a quella di *discesa*. Un inconveniente che interessa la diagonale e il cambio di direzione a sinistra.

**Bilgheri**

Mi avevano insegnato si chiamassero *coltelli*, *lame o bilgheri,* dal nome del suo inventore. Una volta erano fissi. Da oltre trent’anni, si alzano insieme allo scarpone e sono detti *rampant*.

Se il terreno per cui impiegare le lame è abbastanza facile da definire, cioè terreno duro con rischio di scivolate/cadute sconvenienti, lo è meno oggettivarlo. Ovvero l’abilità dell’uso delle pelli/svergolamento del piede-caviglia/aumento della superficie di contatto fa variare il momento in cui è opportuno impiegare i rampant.

Questi attrezzi divengono sconvenienti non solo sul terreno sufficientemente morbido, ma anche su neve ghiacciata in contesto pianeggiante. Come nel caso degli alzatacco che spingono il piede in avanti, il *ferreo* arresto della scivolata dello sci avanti, alza il costo energetico del procedere e abbassa la soddisfazione del muoversi. In pratica, un impedimento vero e proprio.

**Otarie**

Questo non me l’ha insegnato nessuno. Me lo sono inventato io per sottrarmi al più lungo *pelli di foca* o al più urticante *pelli*.

Salendo, a volte lo sci scivola indietro. Spesse volte si cerca di rimediare con pestoni a scopo conficcante delle otarie stesse nel manto nevoso. A volte funziona. Ma c’è un trucco. Funziona perché le pedate hanno prodotto una superficie di contatto sufficiente a non scivolare più.

Come accennato nel capitoletto bilgheri, su quasi tutti i terreni e pendenze le otarie tendono a scivolare in funzione della superficie di contatto che permettiamo o impediamo loro.

In mezzacosta, tanto più lo stivaletto dello scafo degli scarponi è lasco e tanto più svergoliamo piede e caviglia, e teniamo il piede decontratto per poi spingere opportunamente, detta superficie aumenta. Un aumento che, a parità di terreno, materiali e scialpinista, si riduce in presenza attiva dell’alzatacco.

Alzatacco a parte, in massima pendenza e in funzione della struttura scheletrico-muscolare dello scialpinista, se le pelli (ihih) non prendono più, può essere utile allontanare un poco le punte degli sci, lasciando una traccia a leggera V. Un espediente che, con neve nuova, diviene via via più inattuabile con il crescere della profondità della traccia.

Ciò può essere da considerare particolarmente da parte di coloro con il ginocchio varo/ piede supinato. Per chi non ci avesse mai fatto caso, può vedere come sono consumate le suole delle scarpe ordinarie che, se lise prevalentemente sul lato esterno, ne sono la dimostrazione.

In particolare, alle persone con queste caratteristiche, al fine di ridurre il rischio di scivolata delle otarie, torna utile *osservare* come e se viene impiegato l’interno del piede – in particolare la zona del metatarso dell’alluce –, durante la fase di spinta in avanti. Tanto più si riesce a spingere a terra con l’area del piede radice dell’alluce e alluce – oltre all’efficacia del passo – si ottiene un aumento della superficie di contatto tra pelli e terreno.

In certe condizioni di neve, in diagonale/mezzacosta, le persone con queste strutture anatomiche potranno ridurre le scivolate delle pelli e aumentare la superficie di contato col terreno, anche portando all’interno il ginocchio a monte e accorciare il passo.

**I bastoni non sono gambe**

Salvo occasionalità, i bastoni non sono da intendere per la spinta in avanti o aiuto alla salita. I bastoni accompagnano la salita puntandosi a braccia aperte. Non è un dogma, ma torna utile al mantenimento dell’equilibrio. Equilibrio che dipende dal grado di allenamento, dalla struttura anatomica, dall’inclinazione del terreno, dal manto, della lunghezza dei bastoni stessi e anche dalla visibilità. Accade di spingere sui bastoni in occasione di cedimento del terreno (neve alta, bagnata, ariosa e altro) sotto il peso dello sciatore, e di scivolata per la mancata presa delle otarie. Ma anche quando il passo è troppo lungo, come in un accenno di passo alternato del fondo. (Infatti i rallisti ne fanno largo impiego). Per evitare ciò, in quanto costo energetico *superfluo*, si possono puntare i bastoni leggermente avanti, tra spatola e puntale. La cui giusta posa dipende anche dall’altezza dei bastoni stessi che, se troppo lunghi la rendono difficoltosa, e se troppo corti sconveniente. Quindi, buttare il dogma e passare all’ascolto affinché ognuno, in ogni circostanza, trovi la miglior economia globale della propria salita, inclusa la lunghezza – variabile – dei bastoni.

**Traccia montanara**

L’ampiezza della traccia, ovvero la distanza tra gli sci, rientra nel discorso equilibrio/economia. Su avanzamento in massima pendenza non estrema, diciamo su quella più frequente, è tendenzialmente opportuno realizzare una traccia sufficientemente larga quanto uno sci. L’indicazione è tanto più attendibile quanto più gli sci sono stretti. Ciò comporta la riduzione del contatto/danno tra gli sci, l’agevolazione della salita di chi viene dopo, un avanzamento montanaro che, a differenza della camminata urbana, comporta un leggero dondolare da un appoggio all’altro, utile all’equilibrio/elusione della spinta dei bastoni. Non proprio come Ciro Immobile, calciatore della Lazio, ma in quella direzione. Avanzare senza utilizzare i bastoni – dapprima in piano, poi su terreno inclinato – è un’esperienza propiocettiva utile ad innescare l’automatismo motorio che elude la spinta fondistica delle braccia, e a procedere col leggero pendolamento. I segnali sul miglior avanzamento si evidenziano ancora di più muovendosi a occhi chiusi/bendati.

Detta distanza tra gli sci tende a divenire sconveniente in mezzacosta.