



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo
TAV. 035

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi

01.23 Scivolata spinta elementare

In scivolata, a Sci paralleli e affiancati:

- 1 – proiettare in avanti simultaneamente ambedue i Bastoncini (a braccia tese con i manici sino all'altezza degli occhi) e sollevare il corpo portandosi (se possibile) sulle punte dei piedi,
- 2 – **piantare** con buona spinta le punte dei Bastoncini sulla neve a circa un metà della distanza fra la punta dello Sci e la punta dello scarponi;
- 3 - spingere, e seguitando a spingere, effettuare un piegamento del corpo di circa 90° ,
- 4 – seguitare a spingere, fino a che, a braccia tese, i Bastoncini non si stacchino da soli dalla neve,
- 5 –recuperare (riportare) i Bastoncini per una nuova spinta o predisporli per la Camminata –scivolata a Passo Alternato.

Piantare (Puntare) i Bastoncini

Con questo termine si intende infilare la punta (o puntale) del Bastoncino sulla neve.

Il *Piantare* (o *Puntare*) può essere Statico o Dinamico.

- Statico se viene effettuato da fermo,
- Dinamico se in movimento.

Scivolata Spinta

E' un movimento che si esegue in leggera discesa per aumentare la velocità o riposare le gambe.

Sotto.

Due momenti schematici della Scivolata Spinta: la fase iniziale e finale. (Ridisegnati da F. Porzi su originali tratti da: 'SCI ITALIANO – Fondo 2000' - Milano 1999 – FIS)





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 036

E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi



Sopra e sotto. Vittorio Bellachioma, Leonsevero (Lelo) Passeri, a destra e Giancarlo Viviani (non visibile perché fotografo) in sciescursionismo, negli anni '60 del secolo passato, sulla neve del Piano Piccolo di Castelluccio di Norcia, Provincia di Perugia (Umbria); punto di scatto: foto sopra, m 1333 // 354340 E-4737205 N // - //° 42 46,413'N- 13 13,169' E///V00; foto sotto: m 1335 // 354470-4736938//.
(Foto: G. Viviani - da: Fototeca Lemmi G.)





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 037

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi

Elementi tecnici di discesa

*L'Allievo dovrà cimentarsi da subito con la vera sostanza dello Sci: **scivolare**. Questo si ottiene, senza apparente sforzo-lavoro, andando in discesa e dunque viene sperimentato quel piacere-timore che si avverte sentendosi in spontaneo movimento.*

La raccomandazione è che la discesa, di ampio spazio e senza ostacoli, sia di minima inclinazione, con lunghezza contenuta e finale in contropendenza, in maniera che gli sci si muovano molto lentamente fino a fermarsi.

Questo è un passaggio molto delicato per il futuro sciatore.

Molti lo affrontano con disinvoltura, entusiasmo e piacere, trovando nei momenti di discesa le loro maggiori soddisfazioni.

*Per molti altri rappresenta un passaggio molto importante, che può condizionare **irrevocabilmente** le loro scelte.*

*Qualora l'Allievo mostri perplessità e condizionamenti che lo fanno - buttare in terra - è utile insegnargli subito la **Raspa Centrale**, in maniera che dosando lui stesso la velocità, acquisisca la certezza di poter condizionare e dominare a suo piacimento gli Sci.*

Si raccomanda che tutti i movimenti vengano effettuati con scioltezza e tranquillità mentale.

L'Istruttore e l'Accompagnatore dovranno avere per primo traguardo il porre e predisporre l'allievo alla scioltezza e tranquillità, **trascurando momentaneamente la bontà del risultato tecnico.**



A lato. Sciescursionisti (Paola Baldassarri e Mauro Gradassi) in discesa a spazzaneve con Raspa Centrale a due mani, visti da dietro. La zona è Forca Canapine, Comune di Arquata del Tronto, Provincia di Ascoli Piceno (Marche) m 1500 circa
//353172 E - 4735335 N-
//42°45'23" N - 13° 12'21" E

VOOII. (Foto F. Porzi 1-2008).



A.I.S.E.R

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo
TAV. 038

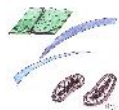
E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



Sopra. Foto ricordo prima di mettersi in marcia verso la neve di Poggio di Croce a Casatelluccio di Norcia, provincia di Perugia (Umbria). Punto di scatto: m 1850// 351110-47142215/- // 42° 49,08-13° 10,722/V00//. Da sinistra: Nicola Caponecchi, Francesco Porzi, Marcello Ragni, Cristiano Marinelli, Antonio Becchetti. (Foto: Gioia Brocari – Fototeca Porzi F.). **Sotto.** Foto d'epoca risalente ai primi anni '30 del secolo passato. Da notare che in didascalia il nome della località è errato: non Forche Canapine, ma FORCA CANAPINE, Comune di Arquata del Tronto, in Provincia di Ascoli Piceno (Marche). Punto di scatto: m 1482 circa // 33 T 353457E-4735650N/-// 42° 45' 34" N -13° 12' 33"E// V00//. (Foto cartolina Collezz. G. Lemmi)



Pionieri dello sci a Rifugio Ascoli (Forche Canapine)



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 039

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi

Elementi tecnici di discesa

Prioritari

01.30 Discesa elementare sulla massima pendenza

01.31 Raspa

01.32 Discesa in diagonale con Raspatelemark

(Sci a monte arretrato e gamba genuflessa)

01.33 Discesa in diagonale con Raspa Laterale

(Sci a monte avanzato)

01.34 Discesa sulla massima pendenza con Raspe Centrali

01.35 Discesa a Spazzaneve Centrale con Raspe Centrali e senza Raspa

01.36 Curva a Spazzaneve genuflessa con Raspa Laterale

01.37 Curva a Spazzaneve con Raspa Laterale

01.38 Curva a Spazzaneve

01.39 Discesa in posizioni raccolte

Non prioritari

01.40 Discesa a passo di giro veloce *(curve)*

01.41 Discesa con piccoli saltelli laterali *(per cambio direzione)*

01.42 Scivolata laterale *(Derapage)*

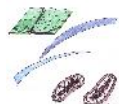
01.43 Rimorchio a spalla *(per Istruttori e Accompagnatori)*

Attenzione!!!!!!!!!!!!

Lo Sciescursionismo **si deve** praticare in terreni e pendii tali da escludere le valanghe. Si dà il caso, non infrequente, che il percorso scelto sia di assoluta tranquillità... **ma sono altrettanto di sicura tranquillità** i pendii laterali e quelli sovrastanti?

Una attenta e **prudente** valutazione dell'itinerario (**preventiva oggettiva** ed **al momento**) è una ottima e indispensabile abitudine.

Fatti sempre questa domanda: "Se te lo comandasse un superiore, lo faresti o correresti dal sindacato?"



A.I.S.E.R

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**

www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo

TAV. 040

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



Sopra. 29 Dicembre 1996: neve a Perugia (Umbria) località Cordigliano di Ponte Pattoli; punto di scatto: m 440 circa // 289517E-4782043N // - // 43° 09' 43" N -12° 24' 39"E // . Foto F. Porzi - Archivio Porzi F. 4/97/.

Sotto. Una serie di curve Telemark effettuate da Francesco Porzi con sci stretti e corti (cm 125) sul nevaio della costa Nord del Monte Argentella (Monti Sibillini) in Comune di Montemonaco, provincia di Ascoli Piceno (Marche): data 15.05.2001. Punto di scatto: m 2107 circa // 33T 356250-4747078 // - // 42° 51' 46"-13° 14' 28"). (Foto di Lorenzo Cardini - V 2001- Archivio Porzi F.)

Le due immagini sono emblematiche di dove e quando si può fare in tutta sicurezza lo Sciescursionismo. Nella prima, al risveglio, possiamo usare gli sci uscendo solamente di casa; nella seconda siamo nel regno invernale e per noi proibito, dello Scialpinismo.





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 041

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



01.30 Discesa elementare [in posizione alta e sulla massima pendenza]

Predisporre in maniera adeguata vuol dire:

a – **porre gli sci paralleli** (come fossero ruote su binari) con uno spazio fra le due linee esterne di circa la larghezza delle proprie spalle,

b – volgere le **punte esattamente verso valle** e le code verso monte (massima pendenza)

c – stare con caviglie e ginocchia **leggermente flesse** pronte a fungere da ammortizzatori,

d – porre le braccia in avanti semiflesse all'altezza dei fianchi, ed impugnare i **bastoncini in posizione inclinata all'indietro** in maniera che i puntali siano diretti circa verso la metà posteriore degli sci.

1 – Così predisposti darsi una adeguata/e spinta/e simultanea/e con entrambi i bastoncini sino a che gli Sci non si muovano da soli;

2 – lasciarsi scivolare **stando sugli sci** (evitando di arretrare il corpo) ed ammortizzando con caviglie e ginocchia eventuali disuguaglianze del manto nevoso,

3 - **gustarsi** la discesa sperando che la contropendenza arrivi, più tardi possibile, a porre fine a questa nuova e piacevole sensazione.

** il principiante tende a **Rompere il corpo**. In questa fase non è né necessario, né richiesto dal movimento. Fare molta attenzione!!*

Rompere (Spezzare) il corpo

Significa piegare il corpo tramite i femori.

Nel caso di discesa elementare ed altri casi che si troveranno in seguito, (spazzaneve) occorre porre la massima attenzione per evitarlo.

L'assunzione di questa postura errata porta ad un irrigidimento di caviglie e ginocchia, con conseguente arretramento del corpo e del suo baricentro (centralità).

Conseguenza pressoché inevitabile è la **caduta**.

Stare sugli Sci (centralità)

Significa tenere sempre il **Corpo in Baricentro**. (v. fig. 2 pag. 42)

ATTENZIONE AI BASTONCINI !

Tenerli a fianco del corpo ordinatamente. Non sono **le ali di un uccello** ferito che spaziano goffamente per l'aria.

AVVERTENZA

Questo movimento di Discesa si può eseguire con le stesse modalità anche in **Diagonale**:

1 - tenendo lo Sci a monte arretrato (genuflessione)

2 – tenendo lo Sci a monte più avanti dello Sci a valle (di una decina di centimetri).

IN QUESTI CASI OCCORRE NECESSARIAMENTE UNA ADEGUATA **PRESA DI SPIGOLO**



A.I.S.E.R

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 042

E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi



1



2



3



sciatore sbilanciato in avanti

sciatore in posizione giusta

sciatore sbilanciato indietro

Sopra: posture sciistiche schematiche. (ridisegnate da F. Porzi da originali di: 'Sci Alpino' - 1999 Milano - a cura FISI).
Sotto: Sciescursionisti perugini sulle nevi dell'alta Val di Canatra, nei territori di Castelluccio di Norcia, in
Provincia di Perugia (Umbria); punto di scatto: m 1725 circa // 33 T 350535 4741903// - // 42° 48' 54"-13° 10'
18"//. (Foto: A. Binarelli per Fototeca Porzi F. II-1998)





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo

TAV. 043

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



01.31 Raspa

La Raspa, nello Sciescursionismo, praticato con la metodologia proposta, è un elemento fondamentale.

Serve per frenare (**diminuzione della velocità e arresto**): dunque controllo del moto.

La **Raspa** si effettua con i bastoncini impugnati liberi dagli allacci (manopole).

I tipi di **Raspa** fondamentali che vengono qui proposti sono: **Raspa Centrale a due mani**, **Raspa Centrale Integrale (Accosciata, Inguinale)**, **Raspa Laterale**.

Raspa Centrale a due mani

1 - Si impugnano entrambi i bastoncini con una mano (dorso verso l'esterno) all'estrema altezza utile delle manopole,

2 - l'altra mano, predisposta a forcetta (pollice da una parte, ed il resto della mano dall'altra) con il dorso verso il corpo,

3 - si posiziona a circa metà distanza fra i manici e le rondelle dei bastoncini;

4 - con questa impugnatura si predispongono i bastoncini stessi fra le gambe divaricate (tanto quanto per la discesa elementare)

5 - con l'impugnatura dei manici si tira verso il proprio corpo, e contemporaneamente con l'altra impugnatura (a metà bastoncini) si spinge in avanti.

IL RISULTATO DI QUESTA LEVA (dove il **fulcro** è il punto di spinta verso l'esterno del centro dei bastoncini) è:

a - che i puntali dei bastoncini sono costretti a strisciare (raspare) sul manto nevoso opponendo resistenza (frenaggio).

IL FRENAGGIO sarà tanto maggiore quanto maggiore sarà la spinta al centro, e la trazione in alto.

Enrico Marta nel suo libro 'Telemark' scrive: - **Potendo disporre di un robusto bastone, la raspa è veramente un antico ed efficace modo per togliersi d'impaccio su qualsiasi neve e pendio** - .

Non c'è bisogno di commento, meglio non si poteva spiegare.

Fulcro

E' il punto centrale della leva.

In teoria non dovrebbe esercitare forza attiva, ma nella Raspa essendo mobile e affidato alla forza muscolare dello sciatore, torna utile operare non solo con l'estremità delle manopole, ma anche con il fulcro.

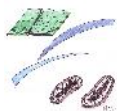
Attenzione

Il principiante tende a:

- *impugnare i bastoncini o far scorrere la mano su di essi, verso il basso, e la mano fulcro verso l'alto;*

- *lasciarsi sfuggire i bastoncini ed il fulcro indietro sotto le gambe o dietro e vicino al corpo nella Raspa Laterale.*

Il risultato è la progressiva diminuzione di efficacia e di maggior fatica.



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo
TAV. 044

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi

Raspa Centrale Integrale

Si opera con gli stessi strumenti, gli stessi principi e la stessa metodologia della precedente ad accezione che:

1 – il posto della mano che spinge sui bastoncini al centro è occupato dall'inguine o dagli inguini;. Il **fulcro** dei Bastoncini riuniti può essere posto:

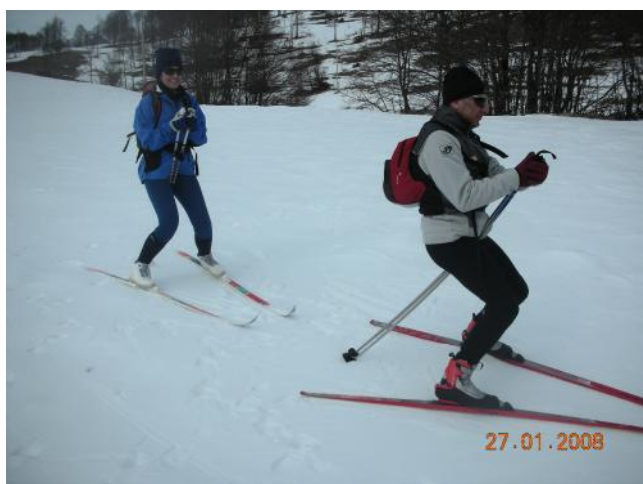
a – sull'Inguine destro o sinistro;

b - in croce su ambedue gli Inguini. Più ci si siede (spinta in maniera elastica e progressiva) sul fulcro e più efficace risulta il frenaggio.

Si adopera in pendii molto ripidi, lunghi, ghiacciati, ecc. dove la Raspa a due mani potrebbe risultare più faticosa e meno efficace.

Raspa Laterale

Vale quanto detto per la Raspa a due mani con la sola variante che viene effettuata lateralmente (sempre a monte). Per un maggior frenaggio è utile appoggiare il fulcro (la mano che tiene i Bastoncini al centro) sopra il ginocchio.



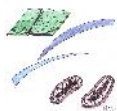
Sopra dall'alto in basso.

* Altezza consigliata del Bastoncino per fare Sciescursionismo (metodo Porzi).

* Raspa Centrale a due mani.

* Raspa Centrale integrale o inguinale.

A lato. Paola Baldassarri e Mauro Gradassi in discesa controllata con Raspa Inguinale. Punto di scatto: Forca Canapine di Arquata del Tronto, Provincia di Ascoli Piceno (Marche): m 1500 circa //353172-4735335// - //42° 45'23"-13° 12'21"//N00//. (Foto F. Porzi 27.01.2008)



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



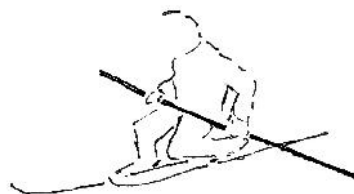
SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 045
p. 010
E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi

RASPA - Checché se ne dica, o vi abbiano insegnato, o abbiate trovato sui libri, la Fisica è Fisica: dunque ci dovremo **predisporre** per ottenere il massimo dalla leva, anche se il massimo poi, potrebbe non servirci. Certe posizioni anche strane, vanno bene come esibizioni, ma non danno la resa ottimale. ABITUATEVI AD IMPUGNARE I BASTONCINI SULLE MANOPOLE: L' E' IL MASSIMO UTILE PER LA LEVA (a parità di fulcro).

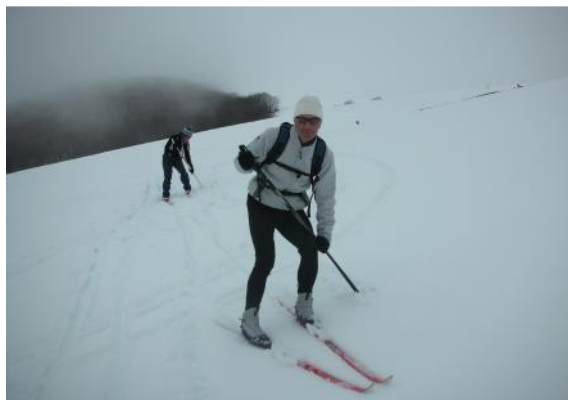


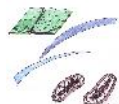
Le Raspe strane, con errori, o non efficaci al massimo, sono le più disparate. Qui ne vengono mostrate alcune: la prima (dis. sotto, a sinistra) soffre di impugnatura **non in cima al manico** e del fulcro ricavato con il braccio-mano passati dietro la gamba destra; la seconda (foto a fianco) è decisamente d'altri tempi; nella terza (dis. sotto) il telemarkista non ha bisogno del bastone-raspa per fare ottime curve; il bastone gli serve, e si vede, solo per fare scena. (Foto: S. Porzi VII-2005. Figure schematiche ridisegnate da F. Porzi VII-2005)



Sotto a sinistra. Un atleta (Marco Favre) in gara scialpinistica scende con Raspa Centrale Inguinale (da 'Fondo Telemark Ski Alp' n° 34/2002 pag. 64 - p.g.c.).

Sotto a destra. Mauro Gradassi procede con **Raspa Laterale** sulla neve bagnata dei Pantani di Accumoli, Provincia di Rieti (Lazio). Punto di scatto: m 1605 circa //352147E -4732750N // -// 42° 43' 59" N- 13° 11' 38" E // **V0011**). (Foto F. Porzi I-20069)





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve

www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 046

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



Sopra. Varie Raspe dimostrative (posizione eretta a due mani; posizione media a due mani e inguinale) da impiegare secondo gli scopi che si prefiggono. Da notare e tenere ben in mente la posizione delle mani che impugnano i bastoncini sempre in cima alle manopole e, se a due mani, l'altra a metà bastoncino.

Sotto. Sciescursione al Monte Veletta di Castelluccio di Norcia, Provincia di Perugia (Umbria).

Punto di scatto: m 1541 circa //352072-4742858// - // 42° 49,439' -13° 11,418'//. (Foto Fototeca F. Porzi - III - 1981).

Sotto. In primo piano alla partenza, fotografati in piena bufera, alcuni partecipanti nel 1999 alla XXII Edizione della 'Notturma di Castelluccio' traversata sciescursionistica e Racchetteneve, da Castelluccio di Norcia a Forca Canapine (senza assistenze) organizzata dal CUS FIE e CAI di Perugia. (Foto F. Porzi - II 1999).





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo

TAV. 047

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi

01.32 Discesa in diagonale con Raspatelemark

(Sci a monte arretrato con gamba genuflessa)

Dopo aver predisposto gli Sci paralleli, avendo cura di:

a – scegliere una traiettoria di discesa consona alle proprie esigenze,
b – disporre gli Sci con una adeguata presa di spigoli funzionale al tipo di innevamento e traiettoria,

c – arretrare lo Sci a monte di una decina di centimetri, piegando e ginocchio e caviglia a monte (genuflessione)

- piegare, ma con minore angolazione, anche la caviglia e ginocchio a valle portando su questo arto la quasi totalità del peso corporeo (peso a valle).

Se l'arto a valle è flesso correttamente e il peso del corpo insiste su di esso il

- **Baricentro** dello sciatore verrà a trovarsi sulla perpendicolare fra la punta del piede a monte ed il tallone del piede a valle; il piede a monte dovrà ricevere una piccola quantità di carico, che gli permetta di far mantenere la necessaria direzione allo Sci a monte e verrà a trovarsi con il tallone sollevato.

d – impugnare i bastoncini in modalità Raspa Laterale verso monte,

1 – iniziare la discesa curando che il busto sia rivolto in avanti con tendenza verso valle e non verso monte;

2 - raggiunta la velocità opportuna, ma soggettiva, per operare il *frenaggio-rallentamento* mettere in azione la Raspa Laterale, sino a raggiungere il rallentamento o l'arresto desiderato.

Traiettoria di discesa

E' la direzione lineare (dunque senza curve) fra lo Sciatore ed un punto prestabilito.

Genuflessione

Piegamento più o meno marcato di una gamba (ginocchio e caviglia, non femore).

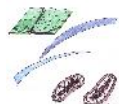
Caricamento del peso del corpo

Appoggiare in tutto o in parte il peso del corpo per più o meno tempo su uno degli arti inferiori. (L'equivalente di stare su un piede solo).

ATTENZIONE

Il mantenimento della corretta impostazione del Baricentro sono la base per la buona riuscita del Raspatelemark e del Telemark .

*** Il principiante tende a - sedersi - portando subito o progressivamente indietro il Baricentro.**



A.I.S.E.R

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo

TAV. 048

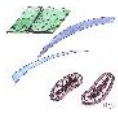
E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



Sopra. Stefano Monni al suo primo approccio con lo Sciescursionismo e il Raspatelemark. Piano Perduto di Castelluccio in comune di Norcia, provincia di Perugia (Umbria) - m 1328 //33T 352995 E- 4744725/ N' - // 42° 50,437' N- 13° 12,141' E /// **V001**///. (Foto F. Porzi I-2006). Mario Mossone, dimostratore in erba, (è ai suoi primi scatti) in un Raspatelemark visto da davanti. (Foto F. Porzi X-2007).

Sotto. Due piccoli puntini quasi invisibili scendono il Canalone che dalla Fonte della Lumenta: (m 1799 //354618-4768422// -// 42° 52,474' -13° 13,199') arriva alla Romitoria della Regione San Lorenzo, Comune di Casatelsantangelo, in Provincia di Macerata nelle Marche. Punto di scatto: m 1400 //353648 E-4746477 N// -// 42° 51,412' N-13° 12,517' E// (**V006 *!!! E' il finale di un percorso Scialpinistico, fuori del nostro ambito**) Gli sciatori sono rispettivamente Maurizio Viviani e Giuliana (Lalla) Nucci in discesa sciescursionistica quasi estiva (ultima Domenica di Maggio del 1987). (Foto F. Porzi V-1987).





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo

TAV. 049

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



01.33 Discesa in diagonale con Raspa laterale senza genuflessione *(Sci a monte avanzato)*

Predisporre gli Sci paralleli, avendo cura di:

- a – scegliere una **traiettoria** di discesa consona alle proprie esigenze;
- b – disporre gli Sci con una adeguata presa di spigoli funzionale al tipo di innevamento e pendenza;
- c – avanzare di una decina di centimetri lo Sci a monte;
 - flettere ginocchia e caviglie distribuendo il peso del corpo su entrambi gli Sci;
- d – impugnare i bastoncini in modalità Raspa Laterale verso monte;
- 1 – iniziare la discesa curando che il busto sia rivolto in avanti con tendenza verso valle e non verso monte, fare in maniera che il baricentro del corpo risulti all'altezza del tallone a monte,
- 2 - raggiunta la velocità opportuna, ma soggettiva, per operare il frenaggio-rallentamento mettendo in azione la Raspa Laterale, sino a raggiungere il rallentamento o l'arresto desiderato.



Sopra. La strada che da Castelluccio conduce alla Fonte di Canatra si presenta sovente con tormentati ammassamenti di neve. (Foto Biagio Nalli - 11-2008)

Traiettoria

Linea retta ideale che unisce due punti.

Pendenza

Percentuale di inclinazione del pendio rispetto ad un piano teorico. L'inclinazione è espressa in gradi (da 0 a 90) . La pendenza si esprime in % (da 0 a infinito)
Una inclinazione di 45° corrisponde ad una pendenza del 100%

Massima Attenzione!

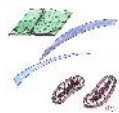
Lo Sciescursionismo non deve essere praticato in pendenze potenzialmente con pericoli di VALANGHE (pendenze superiori a 30° = 58% circa).

Questo in tutto il percorso!

Poiché in alcune situazioni l'itinerario (anche molto semplice) può presentare qualche tratto pericoloso la CONSGE ha introdotto l'uso dell'ARVA (per localizzare chi è sepolto).

(ma in pratica l'uso è condizionato da molti fattori: il possesso dell'ARVA (e la pratica del suo uso) del sondino e della pala di tutti i componenti il gruppo).

* L'aver introdotto l'uso dell'Arva aumenta esponenzialmente la responsabilità dell'Accompagnatore, che dovrebbe tassativamente non accettare sciescursionisti privi di tale attrezzatura. * **La metodologia proposta esclude percorsi a tale rischio perché ricadenti sul dominio Scialpinistico.**



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 050

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



Principiante! La raspa e il telemark (Raspatelemark o RT) ti servono (con questo metodo) per imparare Lo Sciescursionismo.

Non impressionarti e non tener conto delle ostentazioni degli esibizionisti.

Il pubblico non è nel dna dello sciescursionista.

Il vivere la natura è bello e pieno di soddisfazioni, ma poco adatto a chi cerca lo spettacolo e non ha lo spirito ed il carattere necessario.

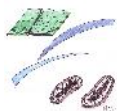
Sopra dall'alto in basso. Mario Mossone ripreso in dimostrazione del movimento (di lato).

(Foto F. Porzi X-2007).

* Fine Aprile 1977- Gustavo Reichembach scende in diagonale con Raspa Laterale sulla neve ghiacciata e tormentata del versante orientale di Monte Lieto, Comune di Castelsantangelo sul Nera, Provincia di Macerata (Marche). Punto di scatto: //m 1712 351530 - 4745380//. // 42° 50,806' - 13° 10,980'//.

(Foto F. Porzi IV-1979).

Il Monte Lieto in normali condizioni di innevamento è appannaggio degli scialpinisti e, in particolari casi, presenta anche rischio di valanghe. Tuttavia in determinate situazioni tardo primaverili può essere affrontato in sicurezza anche da sciescursionisti esperti.



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 051

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



01.34 Discesa a Spazzaneve centrale

L'inizio può presentarsi con due casi:

- a - da fermo su pendio,
- b - in movimento.

Nel primo caso dovremo assicurarci la stabilità iniziale da fermo, puntando i bastoncini in avanti sul terreno.

In questo movimento la difficoltà è spingere gli sci spigolati verso l'esterno tenendo le punte alla stessa altezza e a una distanza di una decina di centimetri, mentre le code assumono una divaricazione a volte marcata.

FARE MOLTA ATTENZIONE a:

- 1 - piegamento di ginocchia e caviglie,
- 2 - tenere l'addome ed il busto in avanti,
- 3 - spingere con la stessa intensità su entrambi gli sci
- 4 - seguire scrupolosamente una linea itinerario diritta e sulla massima pendenza,
- 5 - non unire le ginocchia (posizione ad X).
- 6 - tenere le braccia in avanti allungate semiflesse.

* LA NON CORRETTA ESECUZIONE DI QUESTO MOVIMENTO COMPORTA L'ACQUISIZIONE DI DIFETTI DI SPINTA. TALI DIFETTI, FINCHE' NON ELIMINATI, PREGIUDICHERANNO IRRIMEDIABILMENTE LA PROSECUZIONE TECNICA DELLE CURVE A SPAZZANEVE.

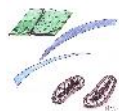


Sopra. Lo Spazzaneve Centrale, eseguito a secco, visto da davanti, e lateralmente. Particolare della presa di spigolo delle punte degli sci.

Da notare: le ginocchia divaricate, le punte degli sci alla stessa altezza e poco distanti, le braccia in avanti, le ginocchia e le caviglie piegate, il busto eretto. (Foto F. Porzi X-2007)

A lato. Il Piano Perduto, Castelluccio e sullo sfondo i Monti della Laga, visti da Nord, in uno scatto di Biagio Nalli (Il-2008). Le zone di possibile sciescursionismo in Umbria, Marche, Toscana e Lazio sono potenzialmente numerose; tuttavia alcune località, poste ad altezze fra i 1200 - 2400 m (come questa mostrata) offrono agli sciescursionisti un innevamento certo per quasi sei mesi all'anno.





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo
TAV. 052

E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Parzi

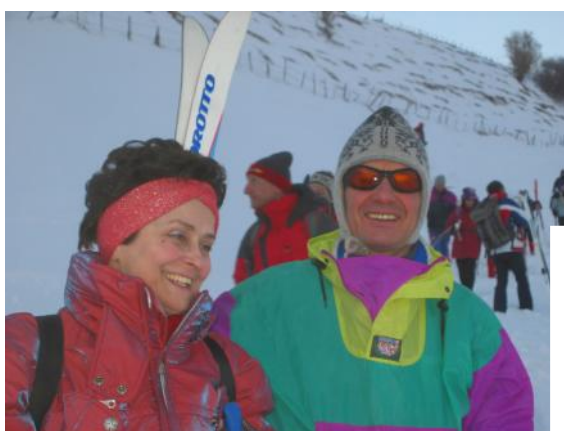


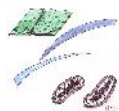
Alcune immagini di recenti edizioni della 'Notturna di Castelluccio'. (Foto Sonia Caponecchi)

La manifestazione nel 2008 sarà alla XXX edizione. Si svolge con qualsiasi tempo con gli sci da escursionismo e, o, con le racchette da neve e, se la neve dovesse mancare... attrezzi in spalla e via a piedi! La sua peculiarità è che pur svolgendosi sulla zona più estrema, più alta e solitaria dell'Umbria, è concepita per far provare le sensazioni tipiche che i piani di Castelluccio di Norcia sanno suscitare. Non è una gara, non ci sono corse da fare; si va tutti in compagnia, in chiacchiere, ed in collettivi stupimenti: il tramonto, il buio, la luna, la calma, il silenzio, il vento, la bufera, la tormenta, il *vin brulé* preparato ed offerto dalla Pro loco di Castelluccio e, tanto altro.

In alto: alcuni partecipanti posano per la foto ricordo sulla piazza di Castelluccio.

Sotto a sinistra: particolare di una simpatica coppia partecipante (Il Presidente del CUS Perugia Enzo Moretti e signora). **Sotto a destra.** Castelluccio di Norcia da SSW. (Foto Archivio Parzi F.)





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 053

E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi



01.35 Discesa a Spazzaneve centrale con Raspe Centrali

Disporre gli Sci a **Spazzaneve**

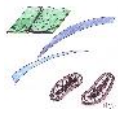
- 1 – scendere a Spazzaneve sulla linea di massima pendenza,
- 2 – operare con la Raspa Centrale, a due mani o integrale, sino a raggiungere lo scopo desiderato (arresto o fermata).

ATTENZIONE !

Tutte le Raspe vanno eseguite con i polsi liberi dai laccioli.



posare. * Spazzaneve Centrale con Raspa Centrale a due mani. * Particolare della presa di spigolo della punta degli sci. * Spazzaneve Centrale con Raspa Centrale Inguinale incrociata. * Particolare della impostazione inguinale dei bastoncini. (Foto F. Porzi X 2007)



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo

TAV. 054

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi.



Sopra. Sciescursionisti Confe-Cai a passo Rolle, Comune di San Martino di Castrozza, Provincia di Trento (Trentino Alto Adige). Punto di scatto: m 2174 circa // 32° 71'18.5" - 51° 31'19.5" // 46° 17,991' - 11° 48,430' //.
(Foto F. Porzi - IV 1985).

Sotto. Sciescursionisti perugini nell'alta Val di Canatra, Comune di Norcia, Provincia di Perugia, (Umbria). Punto di scatto: m 1706 circa // 35° 06'12" - 47° 41'45" // 42° 48,929' - 13° 10,361' //.. Da sinistra: Giancarlo Truffarelli, Antonio Becchetti, Francesco Porzi, Nicola Caponecchi, Nucci Porzi Giuliana. (Foto F. Porzi III-1988)





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 055

E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi



01.36 Curva a Spazzaneve genuflessa con Raspa Laterale (Raspatelemark)

Si procede come per la **Curva a Spazzaneve** unita alla **Raspa Laterale con genuflessione** (avendo cura di *genuflettersi* la gamba interna).

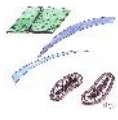
ATTENZIONE

- non unire le ginocchia
- genuflettersi
- tenere costante il peso sullo sci esterno
- non sedersi (baricentro arretrato).



Dimostrazione a secco di Mario Mossone. Gli scatti lo riprendono ad inizio movimento visto da diverse angolazioni.
(Foto F. Porzi X-2007).





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo
TAV. 056

E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi



Sopra. Sciescursionisti e racchettisti a Fonte alle monache; il primo da sinistra è Stefano Zavka (disperso dopo aver salito il K2). Punto di scatto: m 1320 circa //354262-4743588// - // 42° 49,859'-13° 13,013'// **V00**//
(Foto Marco Piselli III-2005)

Sotto a sinistra. Enrico Cittadoni e Mario Capezzali al termine di una Sciescursione allestiscono velocemente un caldo *vin brulé*. Qualcuno potrà obiettare che non è strettamente attinente allo Sciescursionismo, e forse è vero...ma è una - devianza - molto gradita ed apprezzata. (Foto F. Porzi - III 1997)

Sotto a destra. Valle delle Centofonti sui Monti della Laga. Quota m 1800 circa (Foto Mariano Fagiani - 1999)





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 057

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi.

01.37 Curva a Spazzaneve con Raspa laterale

Disporre gli Sci a **Spazzaneve** e i Bastoncini predisposti per la **Raspa** a due mani posti dal lato in cui si vuol curvare;
1 – iniziare la discesa e la curva operando subito con la Raspa Laterale sino al completamento della curva.

ATTENZIONE ALLA POSTURA DEL BUSTO

deve essere rivolto verso l'esterno della curva.

Con questo tipo di movimento, terminata una curva o semicurve, si può iniziare subito un'altra curva di direzione opposta inanellandone a piacimento una serie, più o meno accentuate e di raggio variabile, (in funzione degli ostacoli, della pendenza, del tipo di neve e della fantasia) la cui rotondità costante sorprenderà lo sciatore.



Sopra. Immagini da tre posizioni di Mario Mossone. Da notare la posizione staccata delle ginocchia e la flessione dei bastoncini, segno di una Raspa marcata, che conduce a notevoli risultati.

A lato. Particolare di una singolare ed effimera figura creatasi fra il connubio di una punta d'abete e la neve. Con lo sciescursionismo si trova anche questo.

(Foto F. Porzi - Il 1995)



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it

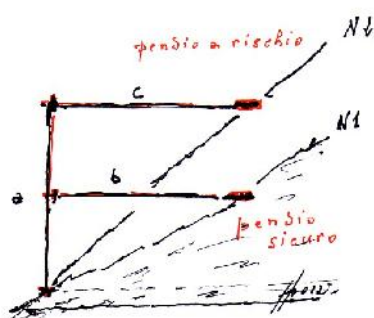


SCUOLA



Sciescursionismo
TAV. 058

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi.



Sotto. Un *mortaro* (così vengono chiamate le doline) del Monte Subasio, Comune di Assisi, Provincia di Perugia (Umbria): un luogo senza alcun pericolo valanghivo nei pressi di casa (per noi perugini). La foto in basso a lato, mostra invece una zona da frequentare solo in tarda Primavera-Estate. (Foto sotto di F. Cicio tratta dal *Calendario2008* del CAI Foligno).

Lo sciescursionista raramente è un geometra e nella sua già cospicua attrezzatura non è certo previsto il goniometro e meno ancora il disimetro. A lato è riportato un sistema semplice e allo stesso tempo rigoroso per capire se il pendio è a rischio valanga. Posto verticalmente un bastoncino e l'altro orizzontalmente, se il bastoncino orizzontale incontra il verticale a metà, il pendio può ritenersi sicuro. Per quello che può avvenire al di sopra, fuori dalle possibili misurazioni e, o dalla nostra vista, occorre valutarlo in precedenza, visualmente se si può, o analizzando, con opportune metodologie (es. Corsi SVI – CAI ecc.) la carta topografica.



Sotto. Francesco Porzi in Sciescursione sui Monti Sibillini fra Palazzo Borghese e il Monte Argentella, Comune di Montemonaco, Provincia di Ascoli Piceno (Marche). Punto di scatto: m 2012 // 355833-4747437// -// 42° 51,956'-13° 14,107'// V00 da > VI // (Foto L. Cardini V-2000).





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 059

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi.



01.38 Curva a Spazzaneve

Predisporre gli Sci e Bastoncini nella modalità di Spazzaneve Centrale; (Bastoncini in avanti con braccia distese leggermente flesse; caviglie e ginocchia piegate, busto eretto, pancia in avanti)

1 - iniziare la discesa sulla massima pendenza o in diagonale

2 - in flessione si divarica ulteriormente la coda dello sci esterno alla curva (spingendo sul tallone esterno)

3 - si porta progressivamente il **Peso del Corpo** sullo Sci esterno avendo cura di non arretrare lo Sci interno (alla curva) **conducendolo** con la punta all'altezza e vicinanza (cm 5 circa) dell'altro Sci

4 - volgere il *busto* verso valle avendo cura di abbassare verso valle la spalla a valle,

5 - insistere, senza arretrare o perdere lo Spigolo - Spazzaneve dello Sci a valle, sino riportare lo Sci in posizione orizzontale,

6 - ridurre progressivamente la flessione caviglie -ginocchia, riportandosi in posizione quasi eretta, ma non rigida,

7 - riportare lo sci interno (in conduzione) sino a riunirlo con lo sci esterno (e ripresa di spigolo).

SI CONSIGLIA al principiante di completare la curva sino a ritrovarsi, *quasi* fermo, dalla parte opposta e subito dopo ricominciare con un'altra curva.

Valgono le avvertenze di sempre nello scegliere il pendio (non eccessivo, più uniforme possibile, privo di ostacoli con finale in piano o in contropendenza.

ATTENZIONE alle GINOCCHIA !!
Non devono toccarsi! Tenerle divaricate!

Il peso del Corpo sullo Sci esterno non è verticale ma si esercita lungo la linea obliqua di un trapezio isoscele che termina in un parallelepipedo. La spinta progressiva sempre con presa di spigolo interna non è uniforme su tutta la linea ma varia fra la punta e la coda e viene esercitata e dosata attraverso una delicata, ma naturale traslazione del tallone verso l'esterno.

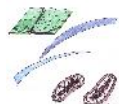
Condurre lo sci

In questo caso : dirigere lo sci scarico (privo del peso corporeo) in una certa e corretta direzione. (Non lasciarlo indietro e a gamba tesa).



Sopra. Le curve a spazzaneve di Giulia e Alessandro Tenaglia (cinque anni e tre anni) il 29 Gennaio 2007 – a Frontignano di Ussita, Provincia di Macerata (Marche). Punto di scatto: m 1429 circa //350140E-4753115N// 42° 54,966'N-13° 09,836'E//V00//.

(Foto F. Porzi 1-2007).



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 060

*E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi.*



Sopra e a lato. Tre scatti dimostrativi a secco di Spazzaneve sciescursionistico (visto di lato, anteriore e posteriore).
(Foto F. Porzi X-2007)

Sotto. La vetta del Monte Subasio (m 1290) di Assisi, Provincia di Perugia (Umbria); punto di scatto: m 1255 circa
//310397-4770073/-/-/ 43° 03,580'N-12° 40,297'E// **V00**// . (Foto F. Porzi III-2004).
Composizione nevosa sempre sul Subasio vista sempre dal medesimo punto di scatto. (Foto F. Porzi III-2004)





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 061

E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Parzi.



01.39 Discesa in posizioni raccolte

Oltre alla posizione di discesa già descritta, la discesa sulla massima pendenza (o in diagonale con adeguata presa di spigoli) si può affrontare:

a - nella **Posizione Media**

1 - con caviglie, ginocchia e bacino molto raccolti, (piegati verso il basso) e con i gomiti delle braccia appoggiati sopra il ginocchio, bastoncini passanti sulle anche;

b - nella **Posizione Bassa** (a uovo),

1 - con la stessa posizione raccolta descritta sopra, ma con i gomiti delle braccia appoggiati davanti alle ginocchia e i bastoncini passanti sulle anche.

Quest'ultima posizione fa assumere allo sciatore la forma di uovo. A pagina seguente una vignetta umoristica austriaca fa ben intendere la posizione da assumere.

Le posizioni raccolte portano di conseguenza un proporzionale ma notevole aumento della velocità pertanto si raccomanda molto elasticità su caviglie e ginocchia.



Posizione di Discesa Media (vista anteriore, laterale, posteriore).

(Foto F. Parzi X-2007)

A lato. Sciescursionisti in Valle di Canatra.

(Foto Biaia Nalli II-2008)



A.I.S.E.R

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**

www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 062

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi.



In alto e a lato. Discesa in posizioni Bassa (a uovo) in inquadrature anteriore, (Antonio Barberini su neve in Valle di Canatra a Castelluccio di Norcia), posteriore e di lato. (*Dimostrazione su erba di Mario Mossone, Foto di F. Porzi X-2007*). Sopra. Le neviere (coperte dalla neve). Monte Tezio, Comune di Perugia, (Umbria). Punto di scatto: m 949 circa //284692E-4786250N// -// 43°11,900'N-12°20,999'E/// **V00**///. (foto di G. Mencaroni - Associazione Monti del Tezio).

A lato. Una datata vignetta rinvenuta in una Scuola di Sci di Seefeld, in quel di Innsbruck (Austria) che fa capire umoristicamente fin troppo bene la posizione da assumere a uovo (**Gomiti davanti al ginocchio**). (Foto F. Porzi III-2007).



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo

TAV. 063

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi.

Qui termina la progressione tecnica essenziale per fare Sciescursionismo con la metodologia proposta.

Apprendere anche i movimenti *non prioritari* aumenta il bagaglio tecnico e questo è quantomeno auspicabile.

A coloro che hanno una anche mediocre (ma corretta) dimestichezza con lo Sci in generale, sarà evidente che, per i più, saranno sufficienti poche ore di applicazione per appropriarsi di tale metodologia e farsene anche divulgatori, insegnandola.

Per coloro infine che volessero ampliare maggiormente le proprie conoscenze tecniche, si apre un mondo da apprendere e mettere in pratica nelle innumerevoli occasioni che offre allo Sciescursionista la natura innevata.

Con ciò si intende parlare delle metodologie tecniche proprie:

- dello Sci di Fondo e dello Sci Alpino (Discesa) divulgate e aggiornate di continuo, dalla FIS (Federazione Italiana Sport Invernali).
- dello Sci di Fondo Escursionismo e dello Sci Alpinismo, divulgate e aggiornate, anche queste di continuo, dal CAI (Club Alpino Italiano).

* utili possono risultare anche le tecniche proprie delle Racchette da Neve, del Nordic Walking e dello Skiroll.

Questo per la tecnica.

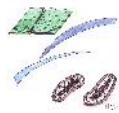
Ma le poche, facili e bastanti nozioni tecniche proposte, non sono sufficienti per praticare lo Sciescursionismo.

Lo Sciescursionismo, necessita (come l' Escursionismo, l' Escursionismo con Racchette da neve, lo Sci di Fondo Escursionismo e lo Sci Alpinismo), di un bagaglio di cognizioni scientifiche: teoriche e pratiche, che comprendono varie discipline fra le quali sono *prioritarie* : TOPOGRAFIA e ORIENTAMENTO; METEOROLOGIA, CLIMATOLOGIA, NIVOLOGIA e VALANGHE.

Fra le *non prioritarie* possono figurare: Ambiente Montano ed Ecologia dell'Ambiente Innevato Montano; Fisiologia Umana, Alimentazione, Medicina Sportiva, Primo Soccorso; Tecniche di Assicurazione e Autoassicurazione; Organizzazione e Conduzione di Gruppo; Psicologia di Gruppo in Ambiente Innevato; Responsabilità di Gruppo; infine gli Hobby o le professioni personali come: Fotografia, Botanica, Fauna, Geologia, Geografia, ecc.

Un consiglio.

Per la Meteorologia in generale (data l'attuale molteplice e affidabile diffusione delle informazioni), dovrebbe essere sufficiente rispolverare i libri scolastici. Molto utile, e questo lo si può fare solo quando si ha una corretta impostazione di base, è acquisire la fenomenologia meteo a livello locale. Specialmente in Appennino, zone e versanti anche molto vicini presentano morfologie meteo molto diverse fra di loro e rispetto alle situazioni generali. E questo in particolare vale per lo sciescursionismo. Una buona conoscenza ed una attenta valutazione meteo, vista dall'angolazione sciescursionistica, riserva piacevoli sorprese, dove e quando meno lo si aspetta. (FP).



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo
TAV. 064

*E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Parzi*

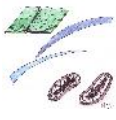


Sopra da sinistra. * Lanfranco Lovato, in escursione, impegnato in un RT sulla neve ghiacciata dei Pantani di Accumuli, Provincia di Rieti (Lazio) - M. La Civita; punto di scatto: m 1712 circa – 352505E-4731508N/ 42° 43,315' N– 13° 11,913'E// V00// - (Foto F. Parzi - II 2004).

* Remo Persichini in controluce sui Piani di Ragnolo, Comune di Acquacanina, Provincia di Macerata (Marche). (Foto Mariano Fagiani – 2005)

Sotto. Daniela Ciurnella ed Antonio Becchetti in sciescursione nella pineta sommitale del Monte Fumaiolo, Comune di Verghereto, Provincia di Arezzo (Toscana). Punto di scatto: m 1352 circa // 264373-4852738// -// 43° 47,411-12° 04,285// V00//. (Foto F. Parzi - I 2004)





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 065

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



Appendice 1° Attrezzature

I Bastoncini

I Bastoncini, tenuto conto che Raspa e Telemark (originario) sono i nostri - cavalli di battaglia - , saranno della lunghezza di quelli da skatting (= pattinaggio) ma dovranno essere **molto flessibili**, e per chi si sente più a suo agio, con rivestimento imbottito. Esistono in commercio dei bastoncini **in fibra** posizionata longitudinalmente (dall'alto in basso) avvolta da nastro plastico posto a spirale. Questi sono quanto ci serve, ma non sono di facile reperimento nelle nostre zone.

Le **rondelle**, possibilmente, devono essere quelle tradizionali rotonde, più larghe possibile. Una novità che sembra dare buoni risultati è la rondella Sportland.

Storia - Inizialmente semplice *pertica*, poi è stata dotata di punta (ferrata), probabilmente non solo per sostegno, spinta, rallentamento e curva, ma anche come generica e primordiale arma impropria. Questo ai primordi dello sci.

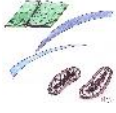
Il passo successivo (e ovvio) è stato quello di inserire un piano di resistenza (ortogonale) mettendo a poca distanza dalla punta una ridotta *racchetta da neve* di forma circolare per ostacolare l'affondamento eccessivo del bastone e favorirne la spinta.

Ad un certo momento (nel XIX secolo) subentra lo sport agonistico.

Per questa attività è essenziale arrivare al traguardo prima degli altri con ogni accorgimento tecnico che possa essere di utilità (anche minima). Così i bastoni diventano due, uno per mano, si accorciano, si alleggeriscono il più possibile, (si pensi a quelli attuali al carbonio per il fondo o a quelli sagomati per la discesa libera, ecc.,) e vengono dotati di racchette (poi ieri, rondelle, oggi papere; così, mano a mano, la superficie si riduce e la forma si modifica).

I bastoni, di Bambù stagionato, e le imbottiture-rivestimenti dei Bastoncini usati nelle esercitazioni, sono stati approntati, gratuitamente, dall'Istruttore Lanfranco Lovato presso il Laboratorio Moretti di Perugia. E'd'obbligo un ringraziamento.

Ma se questi ci sembrano estremi, siamo in errore. C'è ancora dell'altro: la riesumazione della raspa conduce all'allungamento ulteriore dei bastoncini, dotandoli anche di una lunga imbottitura centrale (che chiamo aneurismica) ritenuta da alcuni sciatori più adatta ad



A.I.S.E.R

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo
TAV. 066

E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi

ammortizzare (estendendolo su una maggiore superficie) il carico fulcrare, a volte notevole, imposto ai bastoncini e all'inguine. La fase successiva è la realizzazione di una rondella specifica; vale a dire: con *papera* intercambiabile eccentrica ed autoruotante di diverse grandezze (sino a cm 15) con raggi adeguati, ad ottimizzare il rapporto: appoggio, spinta, sprofondamento, recupero.



A lato. Rondella di foggia tradizionale (a racchetta) consigliabile per Sciescursionismo.

Foto in basso. Bastone e Bastoncini per esercitazioni ed escursioni Sciescursionistiche.

In alto, sopra i bastoncini, compaiono due rondelle di bambù risalenti agli anni '20 dello scorso secolo: appartenevano ai bastoncini di Bruno Bellucci, già Presidente della Sezione di Perugia, del CAI negli anni '30 del secolo passato.





A.I.S.E.R

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 067

E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi



Gli Sci

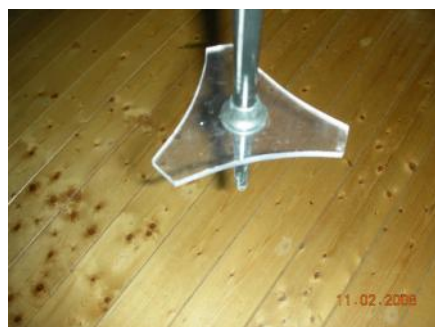
Per lo scopo che ci si prefigge sono necessari e sufficienti gli sci da Sci Escursionismo; squamati (salvo casi particolari) più corti possibile e di larghezza, lunghezza, lamine e peso contenuti. E' implicito che non ci permetteranno di affrontare il Telemark, come è inteso oggi. Dovremo scordarci anche la stabilità proprie dello Sci da Discesa e dello Scialpinismo. Per nostri fini basta che ci permettano il Raspatelemark, lo Spazzaneve-Raspa e lo Spazzaneve. E poiché la versatilità dovrebbe essere una caratteristica propria dello sciatore escursionista, dovremo abituarci mentalmente a tempestive variazioni ed adozioni di movimenti, di volta in volta consoni al **nostro livello tecnico - situazione neve**. Probabilmente la vera bellezza dello Sci Escursionismo sta proprio nella prerogativa di cambiare, anche in poca distanza, movimenti e tecniche, prendendo a prestito dalle svariate diversificazioni dello Sci, quello che al momento riteniamo più adatto. (E' ovvio che quello che possiamo ottenere da sci, attacchi e scarponi, è proporzionale ai loro pesi ed ingombri) **Dovendo percorrere itinerari in genere molto vari (in piano, in falsopiano, in salita, in discesa) i vari sci da sci escursionismo, oggi sul mercato, sono un giusto compromesso fra gli sci da fondo e quelli da telemark.**

Sotto. Esemplari di sci e bastoncini (alcuni ormai datati, altri attuali) usati dagli autori per fare Sciescursionismo. (Foto S. Lambertini)



Sotto. Bastoncino imbottito con rondella particolare ideata da Pino Scattaro CAI Foligno) e Luca Rossi (CAI Perugia), chiamata Porzitech (... e Porzi ringrazia).

Oggi esiste una vasta gamma di modelli specifici per il Telemark (con specifici attacchi e specifici scarponi). Ogni sciatore può scegliersi la marca, il modello e la lunghezza e durezza che più si adattano al suo fisico, al suo livello tecnico ed al suo impiego (agonistico, free-ride= fuori pista, escursionistico, sci alpinistico ecc.). Ma per lo Sciescursionismo tutto questo non ci serve.





A.I.S.E.R

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 068

E' vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso di F. Porzi



La soletta degli sci

L'unica cosa che toglie il sonno allo Sciescursionista (perlomeno appenninico) è la soletta. Il fondista (a tecnica classica, o libera) non ha alternative nel preparare gli sci: sciolinatura, per la tecnica classica, paraffinatura per la tecnica libera (scatting).

Per il discesista, non agonistico, la preparazione della soletta non è una preoccupazione e meno per lo Sci Alpinista. I dubbi sul cosa scegliere sono per lo Sci Escursionista.

Sciolinatura? Squamatura? Pelle di foca? E come sciolinare? E quanta e quale squamatura? E quanta Pelle di foca? Per lo Sciescursionismo si consiglia specialmente all'inizio, una marcata squamatura. E' raccomandata anche una sommaria paraffinatura, precedente la Sciescursione: per le nostre zone appenniniche in particolare.

L'evoluzione mentale e tecnica, quando sarà al punto giusto, potrà portare lo sciescursionista ad adoperare sci adeguati al percorso, alle proprie esigenze e al livello tecnico raggiunto. Così si potranno adoperare le pelli di foca e, quelli che vorranno, potranno partorire - il genio - , mettendo in cantiere la figlia principessa: la **sciolinatura!**

Dunque attenzione quando scegliete gli sci!

Molti si *sentono* chiamati, ma *pochi* diventano sciolinatori!

Saper sciolinare dà grande soddisfazione e prestigio, ma comporta sacrifici di studio (teorico e pratico), di tempo, di spese e d'ingombro.



Sci: due diversi tipi (fra i molti in commercio, di struttura non vari (o quasi) mai, ma di tipo diverso, a V, poco accentuata, senza canale centrale, con lamina al bordo e di larghezza cm 5,5; a destra è con tacche trasversali sfalsate ed abbastanza accentuate, con canale centrale, senza lamina al bordo e di larghezza cm 4,5. (Foto F. Porzi X-2007)



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA



Sciescursionismo
TAV. 069

*E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi*

Le Pelli di Foca

Se la soletta dello sci è liscia (ma anche su quella squamata) si può applicare la Pelle di Foca. Non temano gli animalisti: le strisce di vera pelle di foca non esistono più da circa ottant'anni. Oggi le *pelli* sono sintetiche e si applicano e si tolgono in qualche minuto perché sono adesive. La loro prerogativa è quella di avere una specie di pelo applicato e versato in una determinata direzione. I peli non oppongono resistenza se lo Sci scivola in avanti, (o meglio ne oppongono poca) ma tendono decisamente a fermarlo quando torna indietro (nella progressione in salita). Le Pelli sono il cavallo di battaglia e dunque componente indispensabile degli Scialpinisti. Ma se ne può dotare anche lo Sciescursionista. Sono consigliate quando si scelgono percorsi in cui la salita (piuttosto marcata e/o ghiacciata) e la discesa, sono esclusive o prevalenti.

La Camminata-scivolata a passo alternato si presta alla Pelle di Foca.

Non è consigliata in percorsi misti, in cui le ondulazioni frequenti e di normale pendenza, possono essere soggettivamente affrontate dallo Sciescursionista senza sforzare eccessivamente le braccia-spalle. Anche se le operazioni di applicazione e stacco della pelle dagli Sci comportano tempi modesti (ma sempre intorno a diversi minuti) la ripetizione frequente, fa accumulare ritardi considerevoli.

La pelle può essere usata anche sulle discese perché oppone sempre molta più resistenza della nuda soletta; ovviamente non permetterà allo sciatore la stessa fluidità di movimento. Ma la prerogativa costante dell'attrezzo Sci non è quella di *andare piano*. Lo Sci deve scivolare il più possibile (ecco il motivo della preparazione della soletta). Questa prerogativa permette allo Sciatore di faticare il meno possibile.



A lato e sotto. Pelli di foca
adesive in fase di montaggio.
(Foto F. Porzi)





A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**
www.aiserneve.it info@aiserneve.it



SCUOLA

Sciescursionismo
TAV. 070

E' vietata la riproduzione anche
parziale senza il consenso di F.
Porzi.

ATTENZIONE!

*Nell'elenco di - Cosa portare nello zaino -, troverete anche un mozzicone di candela. Si augura che non debba servire per far luce, Tuttavia (sembra assurdo) unitamente al coltello, è la prima cosa da portare **sempre**. La cera (paraffina) della candela, è una sciolina universale ed in certe situazioni indispensabile (quando si formano sulla soletta zoccoli di neve). Tali zoccoli **è tassativo rimuoverli** al primo formarsi. Si raschiano con il coltello; si asciuga la soletta (se bagnata,, e per far questo si possono usare anche i guanti o le maniche); si strofina uniformemente sulla soletta un poco di paraffina, Sciare con lo zoccolo sotto gli sci, è molto faticoso e difficile, sino a **diventare impossibile**.*

*** La paraffina può essere applicata anche sulla Pelle di foca.**

Nota PER GLI ISTRUTTORI

Si consiglia di avvisare anticipatamente gli allievi di quanto sopra, sino a – non procedere alla lezione - se non sono dotati di cera e coltello. Il *lasciar passare* da subito quelle che sembrano venialità, danneggia il futuro Sciescursionista. L'Allievo – brontolerà e mugugnerà – con l'Istruttore, ritenendo eccessiva, cervellotica, e non necessaria, la sua decisione. In seguito poi al verificarsi dell'evento, capirà quanto ciò era prezioso e ne benedirà il comportamento.

L'Istruttore, imparzialmente a seconda dei casi e situazioni, potrà ad esempio, in sostituzione dell'esclusione dalla lezione-escursione, *condannare* il reo al pagamento di una bevuta collettiva o di piccole *pene equipollenti*.



Febbraio 1992. Escursione di fine Corso di Sciescursionismo CUS FIE. Quasi al termine dell'escursione si arrostitiscono *puntarelle* e *salsicce nursine* e con un bicchiere di vino rosso, un brindisi e un coretto, si ringrazia il cuoco-sciatore Nicola Caponecchi, che incurante della neve alta oltre i due metri è riuscito a fare un bel fuoco. Il luogo è la base di Poggio di Croce a Castelluccio di Norcia, Provincia di Perugia (Umbria) m 1647 circa //351105E-4742680/N-// 42° 49,332'N-13° 10,711'E/. (Foto F. Porzi 11-1992)

Prossimamente verrà messa in linea la terza
ed ultima parte da pag. 71 a 114.

Successivamente toccherà al

- Racchetteneve

- Meteorologia, ecc.ecc.

..... buon sonno da Francesco Porzi