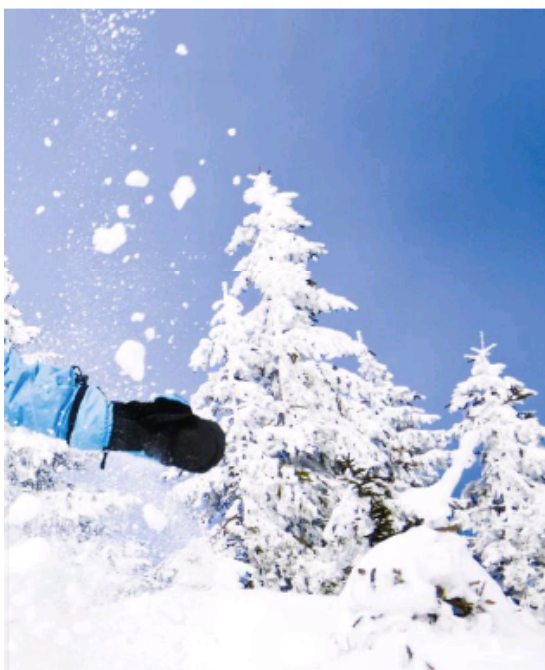


**DONNA  
MODERNA**

[DONNAMODERNA.COM](http://DONNAMODERNA.COM)

POSSO AIUTARTI?



**SE RIESCI A FARE UN'ESCURSIONE ESTIVA DI 700 METRI DI DISLIVELLO, NON DOVRESTI AVERE PROBLEMI A FARE UN'ANALOGA CIASPOLATA DI MENO DI 500 METRI DI SALITA. QUESTO PERCHÉ CAMMINARE CON LE CIASPOLE RICHIEDE UNO SFORZO SUPPLEMENTARE DEL 30%**

#### SE NON LE HAI MAI USATE

«Ti conviene iniziare su una stradina in piano già battuta, su neve non profonda» suggerisce Fabrizio Vago, accompagnatore di media montagna e mountain leader in Veneto e Friuli. Le ciaspole sono attrezzi lunghi circa 40-50 cm, di solito in plastica o alluminio, che ampliano l'appoggio del piede per distribuire meglio il peso. «Ne esistono vari modelli e vanno scelte in base alle proprie capacità, al terreno che si vuole affrontare ma anche a peso e altezza» suggerisce Vago. Le cose a cui devi fare attenzione sono queste:

- **gli agganci**, che devono essere semplici e funzionali per permettere alle scarpe di rimanere salde alle ciaspole e per indossarle e toglierle con facilità;
- **i ramponcini**, sotto, per essere sicura anche sulla neve più dura o ghiacciata, evitando di scivolare;
- **l'alzatocco**, per fare meno fatica in salita.

#### NON BASTANO LE CIASPOLE

«Metti ai piedi degli scarponcini impermeabili, da trekking, che coprano la caviglia, per proteggerla. Scegli uno **scarpone** non troppo morbido, ben strutturato soprattutto nella parte posteriore, in modo che entri bene negli agganci della ciaspola» spiega l'esperto. Occhio poi a un accessorio fondamentale ma poco considerato, i **bastoncini**. «Ti aiutano a mantenere l'equilibrio, a spingerti in salita e a rallentare in discesa» suggerisce Vago. Scegliili con:
 

- **la rondella larga**, perché così non sprofondano,
- **telescopici**, per regolare l'altezza a seconda della profondità della neve ma anche del pendio che ti troverai ad affrontare, regolandoli più bassi per salire, più alti per scendere. E poi usali in modo corretto: vanno tenuti leggermente inclinati, senza piegare troppo il gomito.

Anche lo **zainetto** è fondamentale: ti servirà per portare qualcosa da bere, uno snack, ma soprattutto per riporre la giacca, magari anche guanti e cappello se la giornata è bella, perché camminando ti scalderei presto. Sceglilo uno con un aggancio esterno, utile per mettere le ciaspole, se magari lungo il percorso devi riporre perché non c'è la neve.

#### 3 ITINERARI TOP

##### 1 Super easy con soddisfazione

Nel Comelico, la vallata bellunese che porta verso l'Alto Adige, puoi salire con le ciaspole dal passo Monte Croce Comelico a malga Nemes. È un percorso mai affollato, facile, davvero scenografico, con la vista sulle vette che creano la meridiana di Sesto. Sono circa 250 metri di dislivello ([www.tre-cime.info](http://www.tre-cime.info)).

2 **Per salire in quota**  
Non tutti i fan di Chiesa Valmalenco (So) conoscono il

pianoro della diga di Campo Moro, accanto al rifugio Zoia, punto di partenza della ciaspolata che porta all'alpe Campagneda, con 120 metri di dislivello. Raggiunta la meta si può rientrare o, da lassù, proseguire verso l'alpe Prabello o il rifugio Cristina ([www.sondrioervalmalenco.it](http://www.sondrioervalmalenco.it)).

3 **Con vista mare**  
Bastano meno di 100 metri di dislivello per raggiungere, dal passo di Lanciano, nel massiccio della Maiella, il punto scenografico da dove si vede il mare. Il fascino dell'Appennino qui c'è davvero tutto ([www.majellando.it](http://www.majellando.it)).