



Il camminare è l'azione che noi facciamo forse più spesso nell'arco della giornata, insieme al respirare: all'aria aperta, nel luogo di lavoro, in casa; noi facciamo migliaia di passi ogni giorno ma non ce ne rendiamo conto, perché è per l'uomo una cosa naturale, come nuotare per un pesce; e l'escursionismo in fondo non è altro che il camminare ma nella natura, all'aria aperta, in montagna come in campagna, magari lungo un argine. Ecco allora che un ruolo fondamentale nel camminare lo ricopre sicuramente la calzatura, soprattutto nell'ambiente montano. La calzatura deve essere adeguata e comoda, a maggior ragione quando la si indossa per diverse ore e su percorsi già di per sé "scomodi". Di calzature da montagna ve ne sono per ogni tipo di attività: arrampicata, alpinismo, escursionismo, scialpinismo; quelle da escursionismo si possono adattare anche all' utilizzo cittadino, nel periodo invernale, freddo e piovoso.

Esse presentano peculiarità che le contraddistinguono dalle altre calzature più "cittadine"; la **suola** sarà scolpita per avere una maggiore tenuta su tutti i tipi di terreno che si possono incontrare in montagna: roccioso, ghiaioso, fangoso, erboso, nevoso...; la scolpitura è fatta in modo da migliorare la tenuta anche eliminando il fango o la neve che vi si insinuano. Il materiale di cui sono fatte le soles è la gomma: quella vulcanizzata è la migliore anche come durata nel tempo; altra caratteristica della suola è poi la flessibilità, molto importante, e che influenza anche la flessibilità generale della calzatura: essa, nelle calzature più tecniche per l'escursionismo impegnativo e per l'alpinismo, viene limitata moltissimo con l'utilizzo di intersuole in carbonio e acciaio che rendono quindi la suola più rigida. Nelle soles vengono poi inseriti dei materiali con effetto ammortizzante, soprattutto nella zona del tacco, per ridurre le sollecitazioni in discesa o su terreni particolarmente duri. Nell'escursionismo leggero, su sentieri prettamente di terra battuta, si privilegerà una suola flessibile, che favorisca la "rullata" naturale del passo; per tracciati con fondo prettamente roccioso, ghiaioni, nevai, si preferisce una suola più rigida, che limita la "rullata" naturale ma isola meglio dalle asperità del fondo garantendo una migliore comodità.

Le soles più utilizzate (salvo qualche modello prodotto in proprio da alcune ditte di calzature) sono le Vibram, contraddistinte dal famoso ottagono giallo.

Infine la **tomaia**, che sarà alta, fin sopra la caviglia, per proteggere da colpi contro i sassi, dal

fango e dall'acqua, ma soprattutto per fasciare bene il piede ed evitare così slogature; può essere in Cordura e scamosciato, leggera e flessibile, oppure in pelle, più rigida e pesante ma anche più impermeabile e traspirante, nonché durevole se ben conservata; la fodera interna può essere in materiali sintetici (Gore-tex ed altri) oppure in pelle (solo per gli scarponi in pelle): L'unico limite del Gore-tex è la durata; la sottile membrana ha vita breve se si pensa al numero di piegamenti a cui è sottoposta (ad ogni passo).

Infine la cura delle calzature: vanno pulite dal fango e dalla polvere con una spugna umida, al ritorno da ogni giro e riposte pulite; se bagnate, vanno asciugate a temperatura ambiente, mai vicino ad una fonte di calore. E, per quelle in pelle, è buona regola rinnovare la salute del pellame periodicamente, con l'apposito grasso (la pelle è un materiale "vivo" e così deve restare per mantenere le sue caratteristiche!).

Insomma, per scegliere una calzatura da montagna non si deve guardare il colore, bensì la comodità e la qualità: a poco conta un bel colore se poi fanno male i piedi o si scolla la suola a metà del percorso!! Per provarle prima dell'acquisto bisognerebbe farci un giro in montagna, ma ciò non è possibile: però si possono provare in condizioni abbastanza simili, camminando in negozio per 10-15 minuti e con le calze che si usano di solito a fare escursionismo.

DAVIDE TAGLIAVINI

