

## Scarpe da speed hiking: quello che c'è da sapere

Intervista a William Starka, Senior Product Manager Footwear & Equipment Salewa

Si sente sempre più parlare di speed hiking, nuova disciplina che unisce il trekking e il trail running, dove le parole chiave sono leggerezza e velocità. L'ambiente nel quale si pratica è la montagna, sono i sentieri, che siano tecnici, rocciosi, tracciati o fuori pista. L'attrezzatura, e nello specifico la calzatura giusta, è fondamentale per la sicurezza, il divertimento e le performance dello speed hiker appassionato e dell'atleta. Insieme a William Starka, Senior Product Manager Footwear & Equipment Salewa scopriamo tutto quello che c'è da sapere sulle scarpe:



© Daniele Molinetti/Storyteller-Labs

### Speed hiking in autunno e in inverno: di cosa si tratta?

“In autunno e fino all'arrivo della neve la montagna è libera dall'affollamento estivo, le temperature rinfrescano a livelli ideali per l'allenamento e i colori degli alberi infiammano il paesaggio. Un momento magico caratterizzato da ampie escursioni termiche durante la giornata, con temperature mattutine che possono raggiungere gli zero gradi, terreni a volte bagnati, sciolti o leggermente brinati o ghiacciati. Per questo le scarpe da speed hiking autunnali e invernali devono essere protettive e offrire suole tecniche specifiche in grado di garantire un grip efficiente in queste complicate condizioni”.

### Che cos'è praticamente lo speed hiking?

“Lo speed hiking è l'interpretazione atletica e dinamica del hiking tradizionale. Molto semplicemente, si tratta di camminare in montagna, ma più velocemente, anche molto velocemente. Quanto velocemente è una interpretazione molto personale, in base alle proprie capacità e ai propri obiettivi. Nelle salite, soprattutto quelle più ripide, molti trail runner in realtà già non corrono ma camminano. Si può fare speed hiking per spostarsi velocemente in attività ibride come hike & fly che richiedono di arrivare rapidamente al decollo, oppure semplicemente per una questione di attitudine personale al piacere della fatica e del sudore. Per alcuni nostri atleti lo speed hiking è una forma di allenamento che risparmia le sollecitazioni alle ginocchia, o una necessità come avvicinamento alla base della parete durante i concatenamenti”.

### Esistono soles per esperti e soles per principianti?

“Le scarpe da speed hiking hanno una gamma di utilizzo ampia ma hanno anche prestazioni precise e si rivolgono a un pubblico con esigenze che non dipendono dal livello di abilità. Tutti sanno camminare, e tutti possono camminare velocemente, perché la velocità non è assoluta ma relativa a ogni persona. Se hai il fiato grosso, probabilmente stai facendo speed hiking. Atleti o appassionati del weekend, tutti hanno bisogno di una suola efficace che aiuti a dimenticarsi di stare attenti a dove si mettono i piedi”.

### Cura e manutenzione delle scarpe e delle soles. Come comportarsi?

“Niente di speciale. Trattatele male durante lo speed hiking, trattatele bene una volta a casa. È importante una accurata pulizia dal fango asciutto e dalla terra anche utilizzando una spazzola o uno spazzolino da denti morbido. Asciugatura sempre lontano dalle fonti di calore e levando la soletta sottopiede. Quando viene il momento di lavarle, tassativamente a mano in acqua tiepida, mai in lavatrice, e asciugatura lenta inserendo della carta di giornale all'interno”.



© Daniele Molinetti/Storyteller-Labs

### Che caratteristiche tecniche hanno le scarpe da speed hiking?

“Essendoci diverse interpretazioni dello speed hiking, esistono diverse tipologie di scarpe da speed hiking, da quelle più leggere e dinamiche a quelle più protettive. Ma tutte sono progettate per camminare con una rollata completa, e non per un appoggio preferenziale sull'avampiede come le scarpe da trail running. Inoltre hanno in comune alcune caratteristiche fondamentali: leggerezza, ammortizzamento, stabilità, contenimento del piede e una suola in grado di assicurare una tenuta affidabile sui vari terreni di montagna”.



© Daniele Molinetti/Storyteller-Labs

### Come si scelgono le scarpe da speed hiking? Quali fattori bisogna prendere in considerazione?

“Innanzitutto bisogna capire se una scarpa da speed hiking è la scarpa giusta. Ma è molto facile che lo sia. Questa è una categoria ibrida tra i tradizionali scarponcini e le scarpe da trail running, con una gamma di utilizzo molto ampia. È più difficile capire perché non scegliere una scarpa da speed hiking, che non il contrario. Per condizioni autunnali o invernali, e per appassionati più pesanti o che sentono la necessità di proteggere la caviglia, meglio un modello alto come la **Ultra Flex Mid GTX** da uomo o la **Alpenrose Ultra Mid GTX** da donna, che oltre alla suola Michelin, hanno anche la protezione della fodera **Gore-Tex** in caso di bagnato o neve. Per chi ha un approccio più veloce e non sente la necessità di una scarpa impermeabile, la **Ultra Train 2** è più confortevole, ammortizzata e con una intersuola a doppia densità sviluppata per aiutare la rollata naturale sulle distanze medio-lunghe, mentre la **Lite Train K** è leggerissima, dinamica, e con una tomaia knitted senza cuciture confortevole e stilosa che le rende adatta all'utilizzo anche in città”.

### Identikit delle soles da speed hiking

“I quattro modelli Salewa che ho citato sono equipaggiati con soles Michelin sviluppate per garantire un grip affidabile, che è un elemento essenziale per poter camminare in maniera efficace e sicura, senza doversi preoccupare di rocce bagnate, fango, erba o brecciolino”.

### Come sono fatte e che caratteristiche hanno le soles Michelin applicate alle scarpe da speed hiking Salewa?

“Per le scarpe Salewa da speed hiking, Michelin ha sviluppato due modelli di soles. La suola Michelin che equipaggia **Ultra Flex Mid GTX**, **Alpenrose Ultra Mid GTX** e la **Ultra Train 2**, è una suola estremamente versatile, con uno specifico design ispirato ai copertoni da mountain bike. La superficie è divisa in due zone: la prima è dotata di tassellatura ampia e aggressiva per assicurare trazione sui terreni fangosi, la seconda è dotata di una tassellatura più densa per assicurare il grip anche su terreni erbosi o ghiaiosi. Grazie alla tecnologia Motion guidance integrata nell'intersuola, la scanalatura al centro della suola collabora a una rollata naturale del piede. La **Lite Train K** monta in esclusiva una suola Michelin, anch'essa molto versatile che si adatta a tutte le condizioni di terreno che si possono trovare in ambiente outdoor, in particolare nei terreni morbidi. Entrambe le soles offrono un ottimo grip grazie al compound Michelin”.