

W i n t e r



> materiali

Testo di CLAUDIO PRIMAVERSI - Foto di STEFANO JEANTET

i s c o m i n g !

Abbiamo messo ai piedi di due atlete che hanno vinto gare invernali quattro scarpe da trail integrali, per neve e freddo, e quattro modelli più versatili

Correre in inverno. Per allenarsi, ma anche per il piacere di continuare a macinare chilometri e metri di dislivello quando la natura si ferma. Oppure per partecipare a qualche gara sulla neve o in ambiente invernale. Però, se d'estate è importante avere la giusta scarpa, d'inverno lo è ancora di più. Ecco perché abbiamo messo ai piedi di due specialiste alcuni modelli specifici. Scarpe per la neve e il freddo, ma anche semplicemente per una corsa in collina o a media quota, su terreni umidi o resi duri dal gelo. Per questo abbiamo deciso di dividere in due la vasta gamma delle calzature utilizzabili in inverno, creando una categoria delle super-specialistiche, cioè quelle scarpe con ghetta e proprietà termiche pensate per affrontare l'inverno. Per correre in un ambiente più fresco e umido, invece, ecco le versioni Gore-Tex dei modelli estivi. Due testatrici esperte in materia: Marta Poretta, che nel

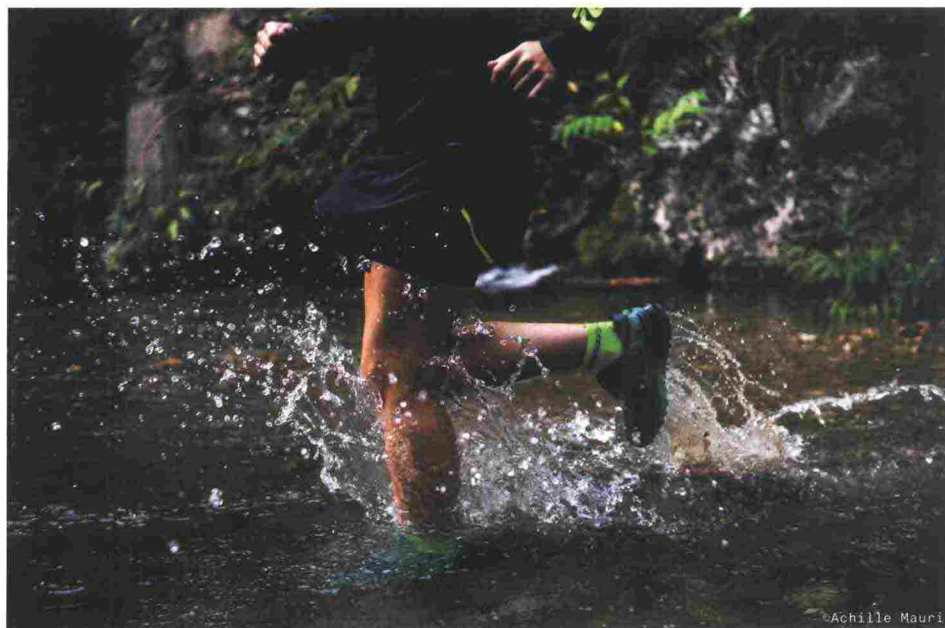
Tips & tricks

Atterraggio morbido

In inverno, in generale, meglio puntare su mescole e cushioning più morbidi, per attutire l'impatto con terreni gelati o più duri.

2018 ha vinto l'Idita Sport, gara di 550 km tra i ghiacci dell'Alaska, con temperature che raggiungono anche i -35 gradi, e Melissa Paganelli, vincitrice dell'ultima Corsa Bianca e del Winter Trail Monte Prealpa. A Marta l'onore (e l'onere) di provare le scarpe con ghetta, a Melissa quelle semplicemente in Gore-Tex. Per il primo test un campo prova d'eccezione: le insidiose pietraie sopra Cime Bianche Laghi, ai piedi del Cervino, rese viscide da un sottile strato di neve e dal-

→



© Achille Mauri

> materiali

la bufera. Per andare più a fondo, poi, ci siamo spinti su ampie chiazze di neve. Per la seconda prova, invece, ci siamo concentrati su un fondo-valle molto umido.

GHETTA SÌ, GHETTA NO - Fatta la premessa, che vale in generale anche per le calzature estive, che ormai di scarpe brutte non ce ne sono più, abbiamo riscontrato importanti differenze d'impostazione tra i sette modelli provati. Le La Sportiva Uragano e le Salomon S/Lab XA Alpine 2 sono le più integralmente invernali, con morbida ghetta, come Uragano, o a stiviletto e doppia costruzione (con una normale scarpa da running interna) come S/Lab XA Alpine 2, che non nasce come pura invernale ma per imprese fast & light in quota. Queste due soluzioni sono pensate per le condizioni più estreme, soprattutto con neve bagnata, la più insidiosa e umida, e quelle che garantiscono una migliore termicità. «Sono modelli molto validi nei nostri climi, naturalmente per correre gare specifiche in Alaska o nel grande nord ci vogliono ancora più termicità e accorgimenti specifici e, a quelle temperature, può succedere che le ghette si bagnino e poi gelino, diventando rigide e a volte fastidiose» dice Marta Poretti. Ci sono invece soluzioni meno estreme, a metà del guado, come la La Sportiva Tempesta, che rappresentano un giusto compromesso tra protezione dagli elementi e libertà della caviglia. Inoltre la

facilità e velocità d'accesso è migliore. In generale, correndo sulla neve, abbiamo riscontrato che non è sempre scontato che la soluzione con ghetta sia la più indicata. Anche una scarpa bassa in Gore-Tex, abbinata a una ghetta adeguata, se non si corre in neve fresca, può essere una valida scelta. Abbiamo inoltre inserito nel lotto dei modelli più estremi la Scarpa Atom SL che è una via di mezzo tra un semplice modello in Gore-Tex e la Tempesta, con una specie di calzino basso a proteggere la caviglia dall'entrata di detriti, oltre all'utilizzo della membrana Gore-Tex. Si tratta di una soluzione che la casa indica in modo specifico per utilizzo invernale, anche se non ha particolari doti di termicità.

OPZIONE CHIODI - Premesso che su terreni duri o ghiacciati esiste sempre la possibilità di usare un ramponcino (sul mercato se ne trovano di diverse marche e categorie di prezzo), segnaliamo un plus non da poco delle scarpe La Sportiva: la possibilità di montare chiodi AT Grip con un apposito accessorio simile al cacciavite. L'operazione è abbastanza semplice e le zone dove inserirli sono segnalate sulle suole di Uragano e Tempesta. Un'operazione che richiede pochi minuti e non rovina le scarpe. I chiodi, infatti, possono essere tolti e rimessi. Il kit costa 49 euro ed è acquistabile nello shop on-line della casa di Ziano di Fiemme o nei negozi specializzati.

→

La scarpa di Marta

Una curiosità: ma che modello si usa per correre ai -35 dell'Alaska? Marta Poretti se l'è fatto in casa... Non proprio così ma, nella sostanza, ha optato per una La Sportiva Crossover 2.0 GTX con suola e intersuola Hoka One One. La scelta è stata dettata dal fatto che la Crossover (come dice il nome) è una scarpa più versatile, anche per escursioni con le ciaspole e ritmi meno veloci, mentre Marta voleva correre. Naturalmente si tratta di una combinazione specifica non commercializzata, ma realizzata da lei con l'aiuto di un artigiano.

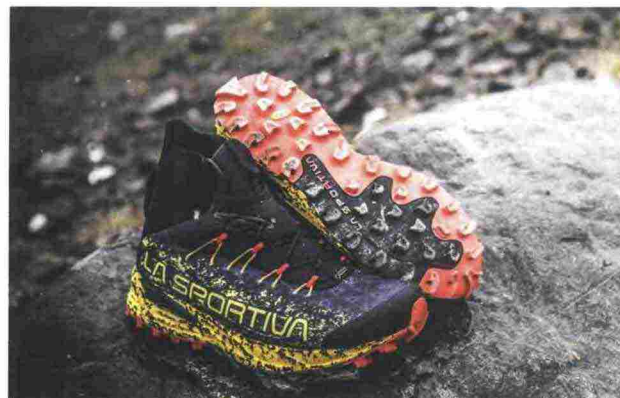
> materiali



Salomon S/Lab XA Alpine 2

Grazie alla doppia costruzione, dentro è molto simile (se non uguale) alla S/Lab Sense e il fit e le sensazioni si avvicinano. È risultata quella con migliore termicità. L'accesso è abbastanza facile e nella corsa non impaccia, sembrando un unico corpo, anche se le sensazioni sono abbastanza diverse da un modello estivo. È reattiva e secca e la suola ha la climbing zone in punta.

Peso: 375 gr	Drop: 6 mm
Prezzo: 250 euro	Suola: Premium Wet Tractrion Contagrip



La Sportiva Uragano GTX

Protezione totale e libertà dei movimenti. Non entra nulla, la termicità è buona e le doti dinamiche anche. Un po' difficoltoso l'accesso, ma poi quando sei dentro la vestibilità è valida. Ben studiata anche la flessibilità, grazie alla Gore Flex Construction, sostanzialmente simile a quella di modelli come la Mutant. Mescola pensata per superfici morbide, per il duro c'è l'opzione chiodi AT Grip.

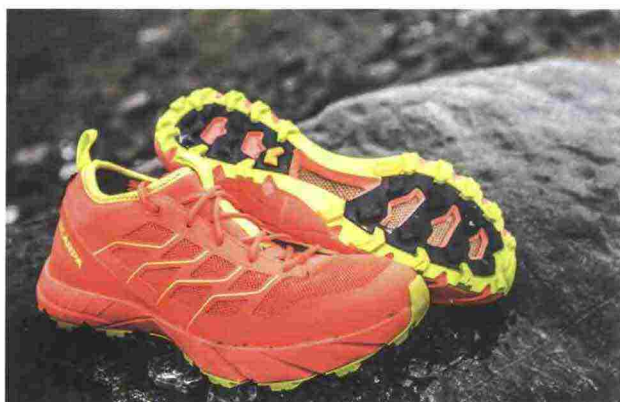
Peso: 350 gr	Drop: 10 mm
Prezzo: 189 euro	Suola: FriXion Blue



La Sportiva Tempesta GTX

Condivide con Uragano lo stesso chassis e la suola. Però non ha la ghetta ma linguetta e collo rialzati. È risultata un ottimo compromesso tra le semplici scarpe in Gore-Tex e le integrali. Per situazioni non estreme, versatile. Per il resto vale quando scritto di Uragano.

Peso: 300 gr (340 gr uomo)	Drop: 10 mm
Prezzo: 169 euro	Suola: FriXion Blue



Scarpa Atom SL GTX

La più leggera del lotto, una vera invernale per il grip, risultato il migliore. Non per la termicità e la protezione della esigua calzetta che la rende indicata per utilizzatori di livello, alla ricerca di una scarpa performante e veloce e per climi/nevi non estreme. E per correre veloce...

Peso: 290 gr	Drop: 4 mm
Prezzo: 169 euro	Suola: Megagrip

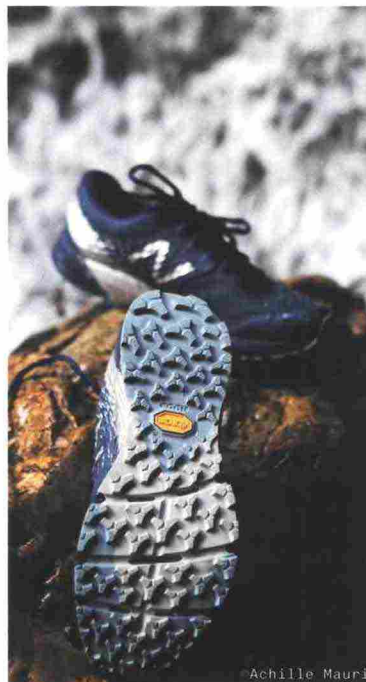


Achille Mauri

Dynafit Trailbreaker GTX

La versione in Gore-Tex della scarpa con la caratteristica suola a S firmata Pomoca (che si comporta bene). Termicità e traspirazione indicate per un utilizzo invernale non estremo, tanta protezione dietro, sensazione di drop e più sensibilità davanti. E una buona scelta per utenti di livello intermedio alla ricerca della protezione e di una scarpa versatile, anche per camminate veloci.

Peso: 250 gr (290 gr uomo)	Drop: 10 mm
Prezzo: 160 euro	Suola: Pomoca Alpine TB



Achille Mauri

New Balance KOM GTX

La novità 2018 New Balance per le ultra-distanze in versione Gore-Tex. Calda e traspirante il giusto per un utilizzo invernale non estremo, protettiva, ha buone doti dinamiche e un valido grip, che la rendono una allround (per terreni e utilizzatori) no problem. L'impostazione iniziale è rigida e sostenitiva, ma dopo qualche chilometro 'si fa' e diventa molto comoda senza perdere il sostegno.

Peso: n.d.	Drop: 8 mm
Prezzo: 140 euro	Suola: Vibram Megagrip



Achille Mauri

Mizuno Wave Mujin GTX

Il grande classico della casa giapponese tradisce l'origine stradistica del marchio, con un'impostazione molto comoda, che non va a discapito della protezione, che è valida, anche da sotto grazie al rock plate. Lo spazio ampio davanti la indica anche per percorrenze lunghe con clima fresco grazie a una discreta termicità.

Peso: 320 gr (375 gr uomo)	Drop: 12 mm
Prezzo: 155 euro	Suola: Michelin



Achille Mauri

Scott Kinabalu Power GTX

L'ultima versione della best seller di casa Scott nella versione con tallone rinforzato, che sostiene di più. Rispetto ai precedenti modelli Kinabalu, concede qualcosa di più a comfort e ammortizzazione, ma rimane un modello cattivo e veloce. La versione in Gore-Tex non tradisce le attese per qualche corsa bagnata in climi freschi.

Peso: 350 gr (390 gr uomo)	Drop: 8 mm
Prezzo: 179 euro	Suola: Scott, anche per bagnato

> materiali



GORE-TEX - In inverno la prima richiesta che si fa a una scarpa è quella di tenere asciutti (e a una giusta temperatura) i piedi. La membrana Gore-Tex utilizzata, solitamente la Extended Comfort, è la più traspirante e leggera e i modelli sono risultati confortevoli dal punto di vista climatico, con il piede sempre al caldo ma mai troppo in un clima fresco. Buona anche la dinamica di marcia anche se bisogna tenere conto di un peso leggermente aumentato rispetto ai modelli estivi e una flessibilità minore, ma assolutamente accettabile. «Solitamente utilizzo scarpe in Gore-Tex quando devo uscire per allenarmi su terreni che so essere innevati o molto umidi e nella stagione invernale, in queste condizioni, le differenze sono minime e comunque inferiori ai vantaggi» dice Melissa Paganelli. I modelli senza ghetta, naturalmente, se utilizzati in acqua e ad alta velocità, lasciano entrare qualche schizzo dall'alto. Ma nell'utilizzo medio invernale vanno più che bene (e potrebbero essere un'opzione anche per le mezze stagioni) e al limite si può sempre usare una ghetta.

BENVENUTO INVERNO - In conclusione... non ci sono scuse per non andare a correre in inverno, il mercato propone la scelta di prodotti più vasta di sempre, per tutte le esigenze. Anche la categoria più specialistica delle integrali che solo qualche anno fa era occupata dalla sola La Sportiva Crossover GTX (ora disponibile nella versione 2.0), è ormai sufficientemente ampia (e comprende anche la Scarpa Spin Pro OD, con ghetta in OutDry, che purtroppo non abbiamo potuto provare, e la Dynafit Transalper U GTX, disponibile solo in versione maschile/unisex). L'importante è sapere che utilizzo prevalente si farà della scarpa invernale e orientarsi verso modelli più o meno specifici. Winter is coming!

La ghetta è servita

Una ghetta, anche non impermeabile (purché non si corra nella neve bagnata), può essere un ottimo ed economico investimento per ampliare la gamma di utilizzi della propria scarpa in Gore-Tex. Noi abbiamo provato le Outdoor Research Overdrive Wrap Gaiters e le Ferrino X-Track Gaiter. Si tratta di due modelli non impermeabili (ma X-Track è ad asciugatura rapida nella parte bassa), due modelli minimalisti, con tessuti leggeri, dal peso impercettibile e ben elasticizzati. Sono molto pratiche da indossare, non danno fastidio e proteggono bene, anche da detriti e sassolini per un utilizzo non necessariamente invernale. Il modello Ferrino (43 euro) è più alto sulla caviglia, mentre quello di OR ha un taglio più basso (30 euro).