

Starbene Fitness

# SCARPE DA ARRAMPICATA

Abbiamo testato in parete, artificiale e naturale, 8 modelli da donna. Ecco i 4 che hanno superato la prova a pieni voti per aderenza della calzata, capacità di sostenere il piede e grip delle soles

di Enrico Maria Corno



**S**olo a Milano ci sono tre delle più grandi palestre da arrampicata d'Europa e molte altre stanno aprendo in tutta Italia. È un segno tangibile del successo di questo sport, che sarà per la prima volta disciplina olimpica a Tokyo 2020. A praticarla, indoor come outdoor, ci sono sempre più donne, che possono contare su tanti accessori "su misura". A partire dalle scarpe, che hanno soles con una gomma e una struttura studiate proprio in funzione della corporatura femminile.

70

## COSA ABBIAMO VALUTATO

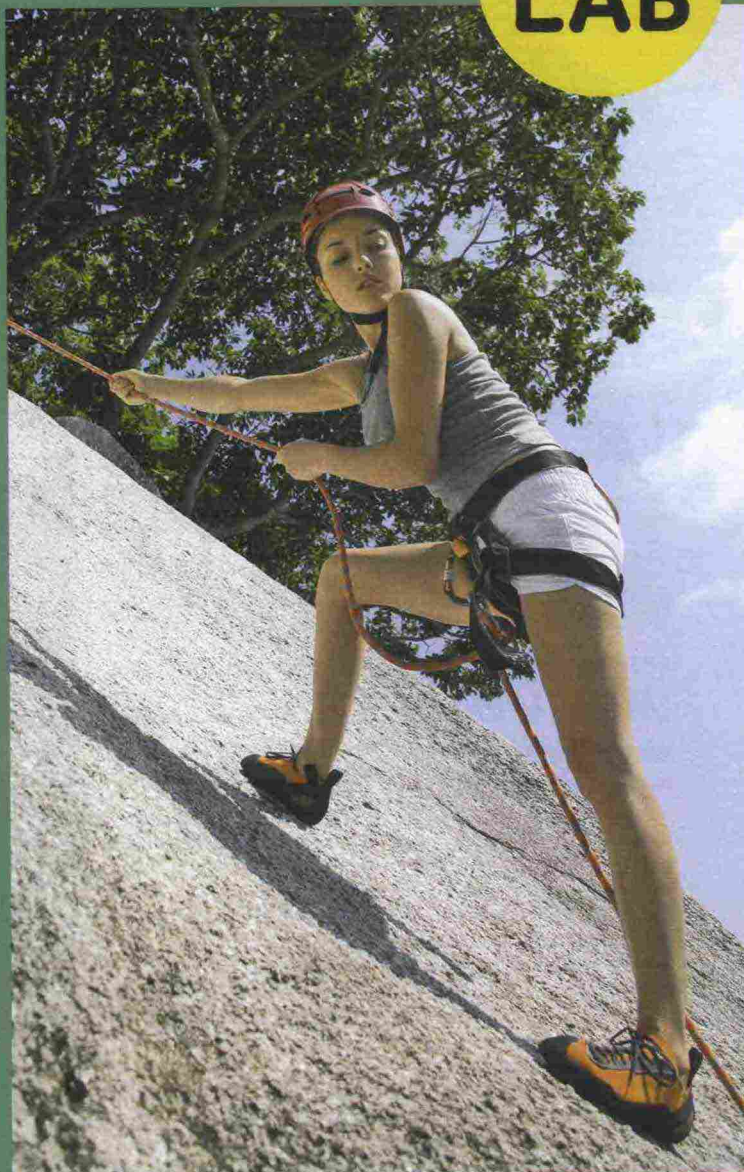
Non c'è niente di più soggettivo della scelta di una scarpetta da arrampicata, ma non si può comunque prescindere da alcune caratteristiche fondamentali. I modelli migliori vantano per esempio una buona mescola della suola, che assicura un migliore grip sulla parete, e un'intersuola adeguata a sorreggere il piede quando tutto il peso del corpo grava sulla punta. In termini assoluti, il fattore fondamentale sta però nella calzata: una scarpa che aderisce perfettamente offre una maggiore sensibilità e trasferisce meglio la forza. Altro dettaglio da considerare individualmente è la presenza di stringhe (suggerite a chi ha un collo del piede magro) o chiusure in velcro, ma va anche detto che molti modelli sono disponibili in entrambe le versioni.

## IL RISULTATO

Degli 8 modelli da donna testati in parete (sia artificiale sia naturale), i 4 selezionati hanno soddisfatto tutte le caratteristiche richieste. Gli altri 4 sono invece risultati inferiori in termini di calzata, sostegno del piede, grip della suola e comfort.

## IL CONSIGLIO IN PIÙ

Non buttare le scarpette quando le soles si sono consumate per il ripetuto utilizzo: riportandole in negozio possono essere spedite all'azienda costruttrice o in centri specializzati per essere risuolate con poca spesa.

PROVATO.  
TESTATO.  
GARANTITO  
DAStarbene  
LAB

Starbene.it

Fitness | Starbene



La Sportiva Katana Woman; prezzo: 135 €; info: [lasportiva.com](http://lasportiva.com)

**IL PUNTO DI FORZA**  
**La polivalenza**

**PERCHÉ CI È PIACIUTA**  
È una delle scarpe più vendute nel mondo per la sua capacità

di adattarsi a molti tipi di piede e alle diverse specialità dell'arrampicata. Assicura una perfetta calzatura grazie alla doppia chiusura in velcro e al

tessuto della tomaia che abbina l'elasticità del vitello scamosciato con la resistenza delle fibre sintetiche. La suola in Vibram poco arcuata assicura un buon

grado di comfort anche nelle arrampicate più lunghe. L'intersuola è molto più sottile in punta per lasciare maggiore sensibilità alle dita.



Scarpa Helix Wmn; prezzo: 79,95 €; info: [scarpa.net](http://scarpa.net)

**IL PUNTO DI FORZA**  
**La comodità**

**PERCHÉ CI È PIACIUTA**  
È una calzatura morbida, leggera, con un arco della suola poco

accentuato: tutti dettagli che permettono di indossarla anche a lungo. Le stringhe concedono una regolazione perfetta, mentre la struttura leggermente

diversa dagli standard permette un'altra presa con il tallone sia sulle pareti artificiali sia su quelle naturali, rendendo possibili anche movimenti

insoliti. Le nostre tester la suggeriscono soprattutto alle donne con una pianta del piede larga e alle principianti che cercano il comfort oltre alla sicurezza.



Five Ten Rogue Vcs W; prezzo: 86 €; info: [adidasoutdoor.com](http://adidasoutdoor.com)

**IL PUNTO DI FORZA**  
**La calzata**

**PERCHÉ CI È PIACIUTA**  
C'è chi sostiene che la scarpetta da arrampicata debba essere acquistata di

una o due misure in meno, cosicché il piede si "arricci" e le dita facciano più presa. Ma con questo modello non ce n'è bisogno: la tomaia in pelle si adatta sempre

bene alla conformazione dei piedi (anche se le nostre tester hanno notato che è più indicata per quelli sottili), mentre i lacci in velcro contribuiscono

alla miglior regolazione della calzata. Inoltre, la suola poco arcuata agevola le ascensioni di lunga durata così come le arrampicate più impegnative in palestra.



Wild Country Meshuga; prezzo: 165 €; info: [wildcountry.com](http://wildcountry.com)

**IL PUNTO DI FORZA**  
**La sensibilità**

**PERCHÉ CI È PIACIUTA**  
Le nostre tester hanno apprezzato soprattutto la speciale suola

realizzata da Michelin, l'accentuato arco plantare e la forma "a punta", che regalano sensibilità al piede e consentono di fare forza

sulle dita, agevolando l'arrampicata. La tomaia ha due chiusure in velcro asimmetriche che ottimizzano la calzata. Mentre una sorta di "ala" che risale

dalla suola verso la tomaia per fondersi nell'intersuola agevola gli appoggi laterali, rendendo così meno faticosi gli sforzi prolungati in parete.

71

**Il nostro sport lab**

Monica Conforti, climber e collaboratrice della testata specializzata Spif

Lisa Gherardi, climber e tecnico di soccorso alpino Stazione Querceta (Lucca)