



### **BASTONCINI SPECIALI** (di Enrico Pellegrini – Marzo 2017)

Dopo aver introdotto, nello scorso articolo, le caratteristiche tipiche dei bastoni da Nordic Walking, vediamo alcune interessanti evoluzioni di questo strumento per camminare. Come tutte le attrezzature sportive, anche i bastoni da NW e da trekking sono stati oggetto di studio particolareggiato da parte di esperti praticanti.

Fulvio Chiocchetti, per esempio, analizzando la camminata naturale dell'uomo ha ideato un bastone sagomato curvo nella parte alta. Tale bastone permette di avere una impugnatura inclinata di circa 25 gradi rispetto alla verticale del bastone stesso. Questi bastoni, denominati "Curve", i cui dettagli possono essere approfonditi sul sito <http://www.nwcurve.com/>, sono utilizzati di lunghezza leggermente inferiore a quelli da Nordic Walking classici ed effettivamente sul pendio forniscono una spinta posteriore maggiore di quella dei cugini dritti. Per questo motivo sono preferiti dagli atleti di Trail Running e Sky Race nelle quali sono previste salite molto verticali. Per merito della loro particolare impugnatura, sono anche indicati per altri tipi di utilizzo, come per esempio per il Nordic Hiking o il classico Trekking. Proprio per la naturalezza con cui si impugnano, personalmente li ho trovati ideali per effettuare i primi passi con i bastoncini, in particolare quando ancora non portavo la mano molto indietro e tendevo a non aprirla per mollare l'impugnatura

La lunghezza di questi bastoni si determina misurando la distanza Terra-Palmo (TP) e moltiplicandola per 1,225. La distanza TP equivale alla distanza dal centro del palmo della mano, col braccio tenuto disteso lungo il fianco, e terra, avendo cura di calzare le scarpe da trekking durante la misurazione. I bastoni Curve sono regolabili in altezza con sistema telescopico per essere adattati a tutte le esigenze degli utilizzatori. Sono inoltre dotati di differenti impugnature e laccioli per assecondare ad hoc il movimento della mano, sia che si utilizzino per Nordic Walkig, Nordic Hiking, Sky Race o Trial Running. Per i corridori esiste anche un interessante optional costituito da una fibbia che permette di indossarli a tracolla velocemente senza doversi fermare.



Nicola Vitale invece ha studiato e brevettato una manopola che attutisce la trasmissione delle vibrazioni generate dalla forza di impatto col suolo. All'interno della manopola, tra la testa dell'asta e l'appoggio superiore, sono stati inseriti un pistoncino idraulico ed una molla elastica. L'azione combinata dei due elementi fa sì che ogni contraccolpo venga assorbito dalla molla e frenato dal pistone (una descrizione più dettagliata la si trova al link <http://vipole.it/>). Per questa azione dinamica, vale quanto si è già detto per le scarpe. Se un camminatore compie un passo ogni metro, in una camminata di 10km avrà puntato 10.000






volte il bastone al suolo e le vibrazioni si saranno ripercosse attraverso i suoi arti superiori altrettante volte. In generale nella pratica del Nordic Walking questo sistema non viene utilizzato perché, assorbendo energia, potrebbe ridurre l'efficacia della spinta col bastone, ma nel trekking, dove il bastone è usato predominantemente per appoggio, l'accorgimento è ideale specialmente nelle lunghe camminate e nelle discese.

## SHSA | Super Hydraulic Shock Absorber® PATENTED

SHOCK ABSORBING LEVEL



### SHSA

Il rivoluzionario sistema Super HSA protegge gli arti superiori dai continui contraccolpi durante la camminata coi bastoncini, prevenendo affaticamento e infiammazioni a muscoli e legamenti di mani e braccia. Un pistone immerso in olio, limita la velocità di escursione della molla, evitando il generarsi di fastidiose vibrazioni.

### Benefici:

- Evita affaticamenti ai legamenti e muscoli di mani e braccia
- Migliora l'aderenza sulle superfici dure
- Risparmio di dispendio di energia durante la camminata
- Camminata molto più fluida e confortevole

### Modelli equipaggiati di questa tecnologia:

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| SuperHSA QL CARBON RH> | SuperHSA QL EVA>   |
| SuperHSA QL ROUNDH.>   | Super HSA QL PLUS> |

Andrea Zaltron, con la collaborazione di alcuni atleti famosi, ha elaborato un bastone particolarmente idoneo per i velocisti del Nordic Walking, ovvero per coloro che praticano le gare agonistiche a tempo. Tale disciplina richiede una velocità maggiore rispetto alla camminata da Nordic Walking tradizionale ed una frequenza più elevata di passo (e quindi di puntamento del bastone). Ciò si traduce in un maggior numero di appoggi e spinte. Andrea in particolare si è focalizzato sulla massimizzazione dell'efficacia della spinta ed ha ideato una punta speciale per i suoi bastoni marchiati Fizan (<http://www.fizan.it/>), che permette di raddoppiare la presa sul terreno, pur mantenendo il giusto bilanciamento con l'asta.

La ditta Leki è stata tra le prime ditte ad introdurre il lacciolo sganciabile. Tale accorgimento lo aveva infatti già sperimentato sui bastoni da sci d'agonismo e lo ha poi trasferito sui bastoni da Nordic Walking. La particolarità del sistema Leki, denominato "Trigger Shark", è che lo sgancio è diretto verso l'alto e non verso





## ASD La Piave - Nordic Walking - Camminare con Arte

Via R. Guttuso n.50 – 30027 SAN DONA' DI PIAVE (VE)

C.F. 93043380273

il basso come la maggior parte dei laccioli sganciabili. Questo accorgimento è ideato in modo che la spinta durante l'appoggio non vada ad interessare la linguetta di sgancio e quindi non la sottoponga allo sforzo indotto dalla mano. La mano, ovvero il lacciolo, agisce direttamente in appoggio sulla manopola per tramite del cordoncino ad anello incastrato su una forcella della manopola stessa.

