



## I BASTONI DA NORDIC WALKING (di Enrico Pellegrini – Luglio 2017)

A vederli da distante appaiono come tutti gli altri, ma in realtà hanno una caratteristica fondamentale che li distingue. I bastoni da Nordic Walking sono composti da tre parti principali: la punta, il fusto e la manopola col lacciolo. Ed è proprio quest'ultima parte che li contraddistingue. In particolare l'attacco per il lacciolo. Per la pratica del Nordic Walking infatti è necessario un lacciolo speciale che vincola la mano in maniera molto stretta. L'impugnatura è derivata da quella dei bastoni da sci da fondo. Tale stretto vincolo mano-lacciolo è necessario per la fase di recupero del bastone successiva alla fase di spinta posteriore. Sappiamo infatti che le fasi dell'utilizzo del bastoncino da Nordic Walking possono riassumersi nelle seguenti azioni:

- Stringere la mano intorno alla manopola e puntare il bastone saldamente al suolo col braccio semi-inflesso e proteso in avanti.
- Spingere sul bastone aprendo progressivamente la mano ed avanzando col corpo (il braccio bascula posteriormente).
- Recuperare velocemente la posizione iniziale portando avanti la mano e ricominciare il ciclo.

Ma iniziamo ad analizzare il bastone dal basso. L'estremità è costituita da un puntale generalmente in plastica che termina con una punta in acciaio al widia. Questo tipo di punta è comune alla maggior parte di bastoni da trekking, sci da discesa e sci da fondo. In alcuni casi la punta non è cilindrica, bensì è costituita da una lama, sempre in acciaio al widia, al fine di penetrare ancor di più nei terreni duri. Il widia è un acciaio molto resistente con una durezza molto elevata in grado di non consumarsi per abrasione nel ripetuto contatto col terreno. La forma a punta dell'estremità inferiore dei bastoni è necessaria affinché il bastone faccia presa nel terreno e non scivoli durante la fase di spinta. Sul puntale, a qualche centimetro dalla estremità, usualmente è montata una rondella in plastica. Serve ad evitare che la punta sprofondi nei terreni morbidi come per esempio la sabbia, quando si cammina in spiaggia, od il fango. Quando si cammina su selciati in pietra dura o sul cemento occorre montare dei appositi gommini, anche noti come "Pads".



L'asta del bastone è costituita da un tubo a sezione circolare parzialmente costante e rastremato verso il basso, generalmente in alluminio o in materiale composito (fibra + resina). Può essere di lunghezza fissa oppure regolabile. A volte è telescopico o addirittura scomponibile in più parti (di solito non più di tre) al fine di poterlo riporre all'interno di uno zaino o in una borsa da viaggio (modello "traveller"). I Nordic Walker assidui hanno perlopiù bastoncini di lunghezza fissa ed in materiale composito di fibre di vetro/carbonio e resina (più comunemente chiamato solo "carbonio"). Infatti il bastone in un unico elemento garantisce una migliore azione di trasmissione della spinta della mano e non rischia di soffrire di vibrazioni a volte prodotte dagli elementi di congiunzione tra i vari pezzi dell'asta. Anche il materiale di carbonio (nelle varie percentuali) è preferito, in quanto trasmette al braccio meno vibrazioni, dall'impatto col terreno, rispetto all'alluminio,



specialmente quando si cammina su selciati duri tipo asfalto o marciapiedi in mattonelle di cemento. Il tubo in materiale composito può essere costituito da varie percentuali di fibre di carbonio e fibre di vetro. Quando leggiamo per esempio 60% carbonio si intende che il restante 40% è costituito da fibre di vetro. Alcuni bastoni sono realizzati in carbonio al 100% e sono molto leggeri e rigidi per merito delle caratteristiche della fibra di carbonio che è più rigida e resistente della fibra di vetro. Tali bastoni sono preferiti dai camminatori assidui e da coloro che partecipano a competizioni di velocità dove è importante sfruttare al massimo la trasmissione della forza applicata al terreno. Nonostante avere bastoni leggeri sia un sicuro beneficio, specialmente quando si percorrono molti chilometri, non sempre è conveniente. Ho constatato personalmente che quando soffia vento forte, specialmente al traverso, avere un bastone troppo leggero può essere pericoloso in quanto, avendo una minor inerzia nel momento del recupero, ha una maggior tendenza a spostarsi in maniera repentina ed incontrollata sotto l'effetto delle raffiche di vento e può finire tra le gambe, producendo sgambetto allo stesso utilizzatore.

I bastoni regolabili sono invece molto usati dalle scuole per poter essere adattati alle varie altezze dei corsisti. Sono anche preferiti da chi percorre salite e discese in quanto in salita un bastone leggermente più corto favorisce un miglior appoggio, mentre in discesa è più sicuro un bastone leggermente più lungo che asseconda il pendio.

Per valutare l'altezza del bastone esistono delle formule empiriche che forniscono una indicazione grossolana in funzione della propria statura [ $H_{\text{bastone}} = 0,68 \times \text{statura}$ ]. Questa va poi affinata verificando che, con il bastone correttamente impugnato, verticale rispetto al terreno, si formi un angolo retto tra braccio ed avambraccio.



Il suggerimento che si dà generalmente a chi inizia è quello di acquistare, come primo bastone, un tipo regolabile, provare con diverse misure nell'intorno di quella teorica e poi acquistarne uno fisso della misura con cui ci si trova meglio. I bastoni fissi vengono venduti di misure multiple di 5cm, ma possono essere accorciati ad hoc segnando la parte superiore dell'asta (si consiglia di fare eseguire questa operazione da un tecnico esperto).

Veniamo ora alla vera particolarità del bastone da Nordic Walking: la manopola ed il lacciolo. La manopola ha generalmente un diametro minore di quello delle manopole da sci e/o da trekking e non presenta sagomature per l'impugnatura come alcune manopole da sci o da trekking. Generalmente ha un intarsio in gomma morbida e/o in sughero per migliorare la presa (il grip) della mano. Il sughero è decisamente preferibile in quanto assorbe meglio il sudore della mano evitando la formazione di fastidiose e dolorose vesciche. I laccioli sono asimmetrici, ovvero specifici per la mano destra o la sinistra. Sono dotati di un cinturino in velcro regolabile in modo di essere calzati molto stretti sulla mano. Il collegamento con la



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

Via Svezia n. 2 – 30027 SAN DONA' DI PIAVE (VE)

C.F. 93043380273

manopola può essere fisso o sganciabile con un pulsantino (click). Questo secondo tipo è consigliabile in quanto permette, in caso di necessità, di scollegare rapidamente la mano dal bastone, per esempio quando ci si ritrova in situazioni difficili come una ripida discesa o si necessita indossare / togliere un indumento o lo zaino.

Alcuni bastoncini in prossimità della punta hanno una specie di zoccolo scorrevole o basculante con il gommino incorporato. Sono un ottima soluzione per i tranquilli camminatori che assicurano sempre a disposizione i gommini quando si passa su un selciato duro, essi sono però sconsigliati ai walkers assidui in quanto aumentano il peso della parte bassa del bastone, creando uno sbilanciamento ed aumentando l'inerzia della massa da movimentare.



I prezzi dei bastoni in commercio variano a seconda dei materiali e della finitura dei dettagli. I più economici costano dai 20€ ai 40€ circa e sono generalmente in alluminio fissi o telescopici, pesano circa 180-200gr, il grip della manopola è in gomma e spesso il lacciolo è fisso. Un buon compromesso sono i bastoni di fascia media che costano dai 40€ ai 70€ circa. Sono in alluminio di lega leggera o in composito di carbonio con percentuali fino a circa 80%. Il peso si aggira tra i 150-180gr. Possono essere fissi, regolabili e a volte scomponibili. La manopola ha il grip in sughero ed il lacciolo è sganciabile. Per i più esperti e per le tasche più ricche ci sono quelli di alta fascia generalmente in carbonio al 80%-100%, hanno manopola con grip in sughero su due lati, laccioli sganciabili e sono generalmente molto rigidi e leggeri.

Fascia di prezzo €	Materiali	Tipologia	Manopola	Lacciolo
20€ - 40€	Alluminio normale	Telescopico - Fisso	Grip gomma	Fisso
40€-70€	Alluminio lega leggera 40%-80% Carbonio	Regolabile Fisso	Grip sughero	Sganciabile
>. 70€	80%-100% Carbonio	Regolabile-Fisso- Smontabile	Grip sughero	Sganciabile