

# NORDIC WALKING – Nota Tecnica sulle scarpe per il Nordic Walking – La tomaia

A cura di Enrico Pellegrini – Febbraio 2017



Dopo aver trattato le caratteristiche importanti per una scarpa da Nordic Walking negli scorsi articoli (vedi n.ri 61, 62 e 63 della rivista **Camminare**) ed aver illustrato i vari tipi di soles e le loro funzioni, chiudiamo con questo articolo in cui forniremo le ultime, ma non trascurabili, nozioni utili da conoscere per poter scegliere la scarpa più confortevole e funzionale all'uso che il lettore ne vuol fare, descrivendo la **tomaia**.



Figura-1: I componenti di una scarpa

La parte superiore della scarpa si chiama **tomaia**. Anch'essa è molto importante, perché è quella che tiene il piede collegato alla suola. E' importante che sia sufficientemente robusta, che avvolga e contenga bene il piede, ma allo stesso tempo deve essere morbida, leggera e deve lasciare traspirare il piede. Il piede infatti deve rimanere bene asciutto per non rischiare di scivolare nella calza con conseguente perdita di controllo nella fase di spinta, e soprattutto evitare un movimento abrasivo che inevitabilmente sfocia in dolorose e fastidiose vesciche. Dunque anche la tomaia deve avere alcune caratteristiche importanti.

Innanzitutto si può scegliere tra una tomaia impermeabile o meno. Quelle impermeabili sono dotate di una membrana sottile interna brevettata dal nome di GoreTex. Tale membrana permette la traspirazione del piede e allo stesso tempo evita che l'acqua penetri all'interno della scarpa. Se le prime applicazioni creavano il problema della infiltrazione nella giunzione tra suola e tomaia, ciò è stato risolto con l'introduzione del sistema Gore Tex – Surround che consiste in una lamina che avvolge completamente il piede da sotto a sopra. Esistono anche delle membrane alternative e più economiche del GoreTex, che vengono proposte da alcune case produttrici, trattengono temporaneamente l'acqua, ma non sono così efficaci per una perfetta tenuta.

Se siete dei camminatori assidui, il consiglio è quello di avere almeno due paia di scarpe. Una in GoreTex, per l'inverno e le giornate piovose, e l'altra in tessuto normale per l'estate e le giornate calde.

La tomaia si stringe al piede tramite le stringhe, le quali passano nelle asole che sono collegate a dei punti di forza della tomaia stessa, ovvero dei rinforzi che partono da sotto al piede e salgono sui lati della scarpa in diagonale (vedi Figura-2).



*Figura-2: Esempio di rinforzi diagonali dalla suola alle stringhe*

In genere anche sulla punta e sul tallone sono presenti dei rinforzi. Tradizionalmente questi rinforzi sono costituiti da degli elementi in pelle cuciti alla tomaia. Si è però notato che le cuciture, a causa dei forellini praticati dall'ago, costituiscono un punto debole da cui, con l'uso prolungato delle calzature, può partire lo strappo della tomaia stessa. Per questo motivo le scarpe di nuova generazione hanno eliminato i rinforzi in pelle cuciti e li hanno sostituiti con rinforzi in materiali plastici termosaldati alla tela della tomaia stessa. I modelli più tecnici estendono la termosaldatura della tomaia alla suola lungo tutto il perimetro, rendendo di fatto la scarpa più uniforme (vedi Figura-3)



*Figura-3: Esempio di rinforzi termosaldati*

Un'ultima caratteristica da menzionare, ma di fondamentale importanza per il confort del vostro piede, è la calzata. Si tratta dell'ampiezza della scarpa nella zona dell'avampiede. Questa può essere stretta, media o larga, così come la pianta dei nostri piedi. E' fondamentale che il vostro piede non sia costretto nella scarpa, altrimenti, oltre a dolorose vesciche, possono insorgere ematomi subungueali (unghie nere) e dolori ossei alle dita dei piedi. Quindi prima di acquistare una scarpa verificate che tipo di pianta avete (stretta, media o larga) e selezionate i modelli di scarpa da provare in base a questo primo criterio.

Ed infine, dopo aver trovato la scarpa che vi soddisfa ed averla provata in negozio, acquistatene un paio di mezzo numero più grande. E' fondamentale che le dita dei vostri piedi non tocchino assolutamente in punta. Se ciò dovesse accadere, dopo 10km di camminata vi trovereste con le unghie nere e con forti dolori alla punta delle dita. Non dovete preoccuparvi se col tempo la tomaia dovesse cedere un po' e la scarpa diventasse troppo larga. Potrete sempre sostituire le solette originali con solette tecniche di uno spessore maggiore che andrà a compensare l'incremento di volume.