

NORDIC WALKING – Recensione sulle scarpe “Akyra” de La Sportiva®

a cura di Enrico Pellegrini – Dicembre 2018



In collaborazione con **La Sportiva®**, rinomata ditta di abbigliamento tecnico da montagna, ho provato le scarpe modello **Akyra**, già suggerite in un post di Pino Dellasega su Facebook. Di seguito vi fornisco la mia personale recensione dopo aver letto la scheda tecnica sul sito ufficiale <http://www.lasportiva.com/it/> ed averle provate per circa 100 km.

Sia chiaro che quanto scrivo è il mio personale giudizio, basato sulla mia esperienza in materia di camminata nordica e come tale non è assoluto, ma assolutamente soggettivo.

Ho posseduto in precedenza un paio di scarpe **La Sportiva®** modello **Raptor** che mi erano piaciute molto in quanto mostravano una valida struttura di contenimento del piede con l’inserimento di alcuni pregiati rinforzi di sostegno sotto il plantare, nella zona del tallone e sulla punta. Anche la calzatura della scarpa si era evidenziata comoda e stabile per l’uso del Nordic Walking con una pianta di dimensioni confortevoli sull’avampiede che facilitava il completamento della rullata con l’attivazione della spinta delle dita. Inoltre introduceva la novità di una fascia perimetrale plastificata tra l’attacco della suola e della tomaia che garantiva il mantenimento della impermeabilità nel caso di camminate su fondi di erba umida. Aveva però fallito le prove di fatica a lungo termine in quanto la fascia perimetrale plastificata si era screpolata determinando un crollo prestazionale della calzatura. Oggi la Raptor si è ora evoluta nel modello **Ultra Raptor** che ha le stesse geometrie progettuali, ma si è migliorata nelle finiture ed ha risolto i problemi tecnici del suo predecessore.

Detto ciò, torniamo alla **Akyra** testata che reputo una scarpa molto valida per la corsa in montagna, con alcune buone caratteristiche per il Nordic Walking.

Impressione a prima vista

La scarpa appare effettivamente ben studiata nei minimi dettagli, come illustrato nei video promo su youtube, sia nella tomaia, sia nella suola, sia nel battistrada. E’ leggera e flessibile nella zona dell’avampiede, caratteristiche molto importanti per il Nordic Walking. Si evidenzia un generoso spessore dell’intersuola che dovrebbe denotare un buon grado di ammortizzazione; un irrigidimento sotto il plantare che dovrebbe garantire stabilità su ogni tipo di terreno, specialmente in quelli sterrati; infine si nota una punta (“toe”) sollevata che dovrebbe facilitare la propulsione in avanti durante la parte finale della rullata.



Figura 1: Il nuovo modello “Akyra”

Tutte quante caratteristiche molto apprezzate su scarpe da Nordic Walking il cui uso vuole essere fatto non solo su fondi cittadini, ma anche su sentieri sterrati e anche leggermente accidentati.

La calzata

Calzandola si ha immediatamente una sensazione di confort. La scarpa è morbida ed estremamente avvolgente. Ottima la soluzione della apertura della linguetta superiore con taglio a zig-zag sulle asole delle stringhe. Durante la fase di spinta quando il piede flette la tomaia asseconda perfettamente la deformazione.



Figura 2: Il funzionale taglio della tomaia all'attacco delle stringhe

La prova in campo - i primi 50 km

Rispetto alla Raptor l'ho trovata molto più ammortizzata e l'impatto del tallone è più attutito. Questa è una qualità importante per una scarpa da NW visto che il camminatore nordico impatta con discreta veemenza il suolo col tallone nella prima fase della rullata.

L'intersuola in EVA iniettato fornisce molta ammortizzazione su tutta la pianta e se ne ottiene una sensazione di camminata "vellutata" molto piacevole, però si perde un po' di sensibilità sotto l'avampiede e non si riesce a "sentire" bene il terreno sotto al piede come invece si faceva con la Raptor. In questo caso per il NW sarebbe preferibile una scarpa con meno effetto ammortizzante nella zona dell'avampiede.

La Soletta è in Ortholite, anch'essa molto morbida ed ammortizzante e conferisce una sensazione di "sofficità" generalizzata. A mio parere è troppo morbida e fornisce un incremento di ammortizzazione al piede che per la pratica del Nordic Walking è anche eccessiva.

Il Battistrada è ben tassellato (meglio della Raptor) e con zone di forma e materiali differenziati nel tacco esterno e nella punta interna. I tasselli di forma esagonali ed il materiale della gomma (rosso) nelle due suddette zone di forte abrasione si stanno comportando molto bene. Questo è un punto decisamente a suo favore.

La pianta del piede invece è più stretta di quella del modello Raptor e questo invece è un punto a sfavore. La scarpa da NW deve avere una pianta larga dove le dita del piede possano agire indipendentemente nell'atto di completamento della rullata. Con la Akyra ho la sensazione che le dita siano intrappolate e non riesco a completare bene la spinta propulsiva verso la fine della rullata come invece vorrei.

La Tomaia è leggera ma al tempo stesso molto robusta. L'applicazione esterna dello strato in TPU termosaldato le conferisce una struttura reticolare perfettamente contenitiva e sostituisce i vecchi rinforzi cuciti da sempre punto di debolezza e possibile cedimento della tomaia stessa.

Il Puntalino rinforzato in gomma, apparentemente piccolo, si è invece rivelato delle dimensioni ottimali, ben posizionato, efficiente e assolutamente non fastidioso, tanto da non accorgersi neanche della sua presenza.

La prova in campo - 100 km

Il traguardo dei 100km l'ho pianificato in due tappe: la prima da 8km e la seconda da 42km. Una vera e propria Maratona.

La Soletta

Nella tappa breve (**8km**), ho voluto provare a rimuovere la soletta della scarpa ed a camminare senza, nel tentativo di riacquistare la sensibilità sotto l'avampiede. In effetti la sensibilità in fase di spinta è migliorata moltissimo. Le dita erano un po' più libere e la pianta del piede poteva "sentire" meglio il terreno sul quale spingere. Purtroppo, però, si è rilevata una controindicazione nella zona posteriore. Avendo tolto la soletta, che sotto il tallone ha un discreto spessore, il piede si è abbassato ed il malleolo mi andava a toccare sul bordo della bocca della scarpa. Dopo otto chilometri di camminata, corrispondenti a circa 8.000 passi nei quali ad ogni passo il malleolo batteva sul bordo della scarpa, ho iniziato a sentire un leggero dolore e la sera ho riscontrato un rigonfiamento della caviglia proprio sotto il malleolo interno sinistro che ho curato con applicazione di ghiaccio.



Figura 3: Il problema del malleolo che batte sul bordo della bocca della scarpa

Una soluzione potrebbe essere quella di tagliare la soletta circa a metà, mantenendo nella scarpa soltanto la parte posteriore della soletta, quella relativa al tallone, e lasciando libera la zona dell'avampiede. Se ben

ricordo, Pino Dellasega adottò una soluzione simile nel 2015 nel suo lungo viaggio per Santiago de Compostela, sempre con scarpe **La Sportiva®**.

Nella tappa lunga (**42km**) invece, non volendo tagliare le solette nuove, ho sostituito le solette originali della **Akyra** con quelle delle vecchie **Raptor**. Ho notato infatti che esse sono più sottili nella zona dell'avampiede, ma dello stesso spessore sotto il tallone. In tal modo sarei riuscito a mantenere il malleolo ad una altezza superiore alla bocca della scarpa, pur avendo meno materiale ammortizzante sotto l'avampiede.



Figura 4: Solette a confronto: Akyra a Sinistra, Raptor a DX.

La soluzione ha funzionato benissimo, tanto che non ho sofferto alcun dolore al malleolo nella lunga marcia. Un suggerimento per **La Sportiva®** potrebbe essere quello di fornire, per lo stesso tipo di calzature, solette di spessori differenti a seconda dell'uso che se ne vuole fare e/o a seconda della sensazione che l'utilizzatore ne vuole ricavare, dando la possibilità all'acquirente di inter-cambiarle a piacimento.

La Tomaia

Avendo io la pianta del piede larga, a causa di due calli ossei sul bordo esterno del piede, spesso soffro di indolenzimento localizzato durante le lunghe camminate. Nella lunga marcia (45km per 8ore e 20min) ho adottato un piccolo accorgimento, ovvero quello di allentare leggermente le stringhe delle asole inferiori, mantenendole invece ben strette nella parte superiore (collo piede). Ha funzionato benissimo e anche dopo tante ore non ho avuto alcun minimo dolore. Probabilmente anche grazie alla forma a rete della struttura resistente della tomaia (quella intermedia) che si adatta bene al piede pur mantenendo le necessarie capacità di contenimento.

La suola e l'intersuola

La nota positiva è che anche dopo più di otto ore di ininterrotto cammino non ho sofferto di alcuna vescica o di altri dolori particolari ai piedi. Solo un lieve indolenzimento ad ambo i calcagni, oserei dire giustificato dalla lunga ed inusuale marcia di 45km. L'impressione è che, nonostante la suola sia molto spessa, il materiale della intersuola (EVA iniettato) sia fin troppo denso per la pratica del Nordic Walking nella quale, a differenza della corsa, il tallone impatta con minor energia. Probabilmente per il NW può andar bene anche una mescola leggermente meno densa.

La punta ed il puntalino

Di questa non ne ho parlato nelle prove preliminari perché desideravo prima verificare una teoria personale. In genere per il NW consiglio scarpe con differenziale basso (4-6mm) [vedi articolo su Camminare n. 62]. [// differenziale è la differenza di altezza, rispetto al terreno, della suola della parte posteriore rispetto alla parte anteriore]. In genere una inclinazione della suola verso l'avanti favorisce la rullata nella sua fase finale, ma un differenziale troppo alto invece la sfavorisce nella sua fase iniziale. Quindi un buon compromesso per favorire la propulsione in fase finale di rullata (spinta) è quello di realizzare una punta rialzata. In tal modo si "invita" la punta del piede a proiettarsi verso l'avanti nel momento che tutto il carico è sull'avampiede ed il tallone è già sollevato. La **Akyra** adotta questa soluzione ed ho constatato con piacere che anche su di essa funziona. Tra l'altro, per merito di questa geometria con punta rialzata, le dita dei piedi non entrano mai in contatto con il puntalino di rinforzo in gomma e dunque si evita quel dannoso problema della formazione di unghie "nere" quando si compiono lunghe camminate.



Figura 5: Punta rialzata

Dopo 12 mesi

Ho continuato ad utilizzare le **Akyra** per tutto l'anno 2017/2018. Anche se ho alternato con altre calzature, ho indossato sempre le **Akyra** nelle gare in montagna, nelle prove tecniche e nelle prove di endurance. Dopo aver percorso molte centinaia di chilometri ed aver consumato quasi totalmente i tacchetti del battistrada, la struttura della scarpa e della tomaia sono ancora perfettamente integre. Quei problemi di scollamento riscontrati con le prime Raptor sono ormai un brutto ricordo caduto nel dimenticatoio.

CONCLUSIONI

Nel complesso la scarpa **Akyra** si è dimostrata un'ottima scarpa, ben strutturata, resistente, duratura e con una importante suola adatta all'utilizzo su fondi sterrati. Con questa nuova serie di calzature **La Sportiva®** ha ingranato una marcia in più in termini di qualità e durabilità, risolvendo le criticità pregresse dei primissimi modelli. Eccellente per la pratica del Nordic Walking la soluzione con la punta rialzata e la forma della suola con accentuato Rocker. Ottima la tacchettatura del battistrada con la differenziazione dei materiali nelle zone a maggior usura. Unica nota limitante è la geometria della pianta un po' troppo stretta per quelle persone col piede largo (come me) che però possono avvalersi di una gamma ampia di altri modelli che godono della stessa qualità di manifattura, ma di geometrie differenti, con piante più larghe e, per chi lo preferisce, minori valori del differenziale (drop), come per esempio le Ultra Raptor, le Akasha, le Bushido, le Mutant o le nuove Lycian. In complesso un'ottima scarpa da Nordic Walking.



ULTRA RAPTOR GTX



AKASHA TRAIL RUNNING



BUSHIDO TRAIL RUNNING



Enrico Pellegrini, ingegnere, istruttore di Nordic Walking, socio fondatore della associazione "*ASD La Piave Nordic Walking Camminare con Arte*" di San Dona di Piave, tester di materiali tecnici e collaboratore della rivista "*Camminare*". A passo di Nordic Walking percorre centinaia di chilometri all'anno e compete nelle gare di tecnica. Nel 2018 ha vinto il Trofeo AlpenPlus+ ed il Giro Nordic.