

NORDIC WALKING – Recensione sulle scarpe TOPO - MT2

a cura di Enrico Pellegrini – Gennaio 2019



Grazie alla iniziativa del negozio **Saramin Sport** di San Donà di Piave, che ha messo a disposizione alcuni modelli di scarpe della marca TOPO, abbiamo potuto testare queste calzature dall'innovativo profilo della suola.

In particolare abbiamo testato il modello MT2 che, come tutti i modelli della TOPO, è una scarpa a basso *differenziale*. La ditta produttrice presenta questa scarpa così:



La scarpa da trail running MT-2 ha vinto il premio "Best Buy" di Runners world nel 2016. Offre comfort, performance e versatilità. Tomaia in mesh traspirante, robusti rinforzi nella zona mediale, linguetta rinforzata e ampio spazio in punta. I 23 mm della suola consentono una maggiore protezione nei percorsi sterrati mantengono un'ottima reattività e sensibilità. Suola con trazione a chiodi multidirezionali, scanalature di flessione sull'avampiede e un design che aiuta ad eliminare fango e sporco.

Per comprendere la particolarità di questo tipo di scarpe ed i benefici nel loro utilizzo per la nostra disciplina occorre ricordare alcune caratteristiche importanti del passo da Nordic Walking.

La pratica del Nordic Walking impone un movimento del piede ben preciso, conosciuto come la "rullata". Si tratta del modo con cui il piede viene appoggiato a terra. Dapprima si appoggia il tallone (fase di attacco), poi si fa "rullare" la pianta del piede (fase di appoggio) e si termina con lo stacco della punta (fase di spinta) avendo cura di completare il movimento spingendo bene con la punta delle dita (Vedi figura 1).



Figura 1: le fasi della rullata



Saramin Sport

Viale della Libertà, 32, 30027 San Donà di Piave VE

Telefono: 0421 55385

<https://www.saraminsport.it/it/>

Per facilitare la progressione della rullata occorre che la scarpa abbia alcune caratteristiche di base. Il tipo di scarpa che più si avvicina alle nostre esigenze, in termini di caratteristiche utili per il nostro sport, è la scarpa da Trail Running e pertanto la nostra scelta spesso ricade su questa tipologia. Vi sono però alcune peculiarità che questa scarpa deve avere per poter essere idonea alla pratica del Nordic Walking.

Una caratteristica importante è quella della suola con il tallone arrotondato e non sporgente posteriormente oltre il limite della tomaia, perché come abbiamo dimostrato in altre occasioni, l'appoggio è meglio distribuito nella fase di contatto con un tallone arrotondato ed al contempo si riduce la deformazione della bocca della scarpa.

Ma l'attenzione delle TOPO è rivolta al "differenziale", ovvero all'inclinazione del piano di appoggio del piede. Quando il differenziale è nullo, il piano di appoggio del piede nella scarpa è parallelo al piano del terreno. Quando il differenziale è positivo, come nella figura sottostante, il piano di appoggio del piede è inclinato verso l'avanti.

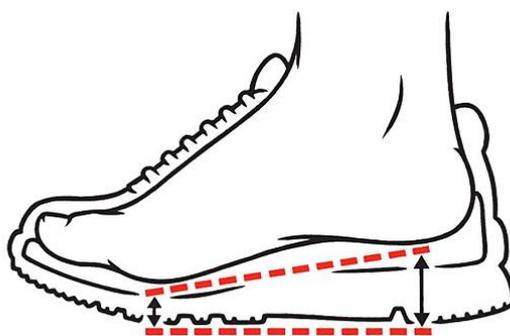


Figura-2: il "differenziale" in una scarpa

Per intenderci una "ballerina" ha differenziale nullo, mentre una scarpa col tacco ha un differenziale pari all'altezza del tacco. Molte scarpe da città hanno differenziale positivo (tutte quelle col tacco), ma anche molte scarpe da corsa. In questo caso il differenziale è pari alla differenza tra lo spessore della suola nella parte anteriore e lo spessore della suola nella parte posteriore.



Figura-3: esempio di scarpa con differenziale nullo

Il motivo dell'adozione di un differenziale positivo nelle scarpe da running è dovuto al fatto che con una inclinazione verso l'anteriore, si è portati a proiettare il proprio movimento maggiormente verso l'avanti, proprio nella fase di spinta. Per i corridori questa è una fase molto importante perché è la fase produttiva del proprio moto. Nella corsa la fase di attacco (vedi figura 1) non è così importante quanto nel Nordic Walking

e quindi in tale sport si predilige concentrare l'attenzione sulla fase di spinta. Infatti, a differenza del nordic walker, il corridore non impatta il suolo esclusivamente col tallone, ma parzialmente anche con la pianta del piede. La sua rullata non comprende la prima parte della rullata di un nordic walker e l'ampiezza del suo passo è minore.

Nel Nordic Walking invece il passo è molto più lungo e disteso rispetto agli altri sport, come la corsa o la camminata libera, e si basa tutto su una corretta rullata. Una corretta rullata inizia con la fase di attacco, nella quale si appoggia a terra esclusivamente il tallone. E' qui che comincia il passo del nordic walker. Il passo poi procede con la rullata che deve essere continua dall'inizio alla fine, dalla fase di attacco fino alla fase di spinta, passando dalla fase di appoggio.



Figura-4: tipico passo "ampio" da Nordic Walking

Al fine di favorire una corretta rullata da Nordic Walking occorre che la scarpa abbia un differenziale basso. Per spiegarne il motivo consideriamo una fase per volta. Se prendiamo in esame la sola fase finale della rullata in analogia con le scarpe da running, per favorirne la propulsione, occorrerebbe una scarpa con differenziale positivo. Invece, nella fase di attacco, utilizzando una scarpa col tacco (o con marcato differenziale positivo) accade che durante la rullata il tacco solleva il tallone rispetto al suolo ed il piede assume una posizione innaturale nel passaggio alla fase successiva (vedi figura). Al contrario, in questa fase, una scarpa con differenziale negativo ne favorirebbe l'attacco.

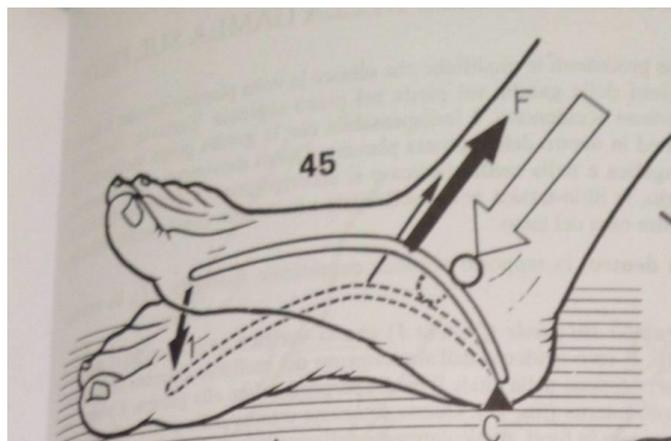


Figura-5: posizione del piede nel momento della fase di attacco

Come è comprensibile invece nella fase centrale della rullata (appoggio) il differenziale nullo è ciò che occorre. Ne consegue che per ottimizzare la forma della suola nelle tre fasi, l'ideale sarebbe un differenziale nullo.

Le TOPO MT2 hanno un differenziale di 3mm.



Figura-6: la scarpa testata

Oltre ad un basso differenziale le TOPO sono caratterizzate da una pianta molto ampia nella zona dell'avampiede. Ciò permette di mantenere le dita dei piedi in grande libertà così da farle lavorare bene ed in maniera completa durante la fase di spinta.

La tomaia è leggera e robusta e, cosa molto importante, è senza cuciture. Calzandola si ha immediatamente una sensazione di confort. La scarpa è morbida ed estremamente avvolgente. Tutti i rinforzi sono pressofusi per eliminare peso e frizioni sul piede che, nonostante la calza, possono causare la formazione di vesciche.

La bocca della scarpa è ampia e favorisce la calzatura. Il bordo è stato giustamente abbassato per ridurre la deformazione in fase di attacco. L'unico inconveniente è che la più ampia apertura favorisce l'ingresso dei sassolini quando si cammina su un sentiero in brecciolino.

L'intersuola in EVA iniettato fornisce molta ammortizzazione su tutta la pianta e se ne ottiene una sensazione di camminata "vellutata" molto piacevole.



Saramin Sport
 Viale della Libertà, 32, 30027 San Donà di Piave VE
 Telefono: 0421 55385
<https://www.saraminsport.it/it/>

Il battistarda è ben studiato ed è differenziato tra tacco ed avampiede (vedi figura 6). Due discontinuità garantiscono la corretta flessione per assecondare il movimento del piede. La gomma è ad alto grip con design multidirezionale per garantire elasticità, flessibilità, controllo e pulizia.

CONCLUSIONI

Nel complesso la scarpa **TOPO MT-2** si è dimostrata un'ottima scarpa per Nordic Walking, comoda, confortevole, resistente, duratura e con una importante suola adatta all'utilizzo su fondi sterrati. Eccellente per la pratica del Nordic Walking la scelta dell'adozione di un basso differenziale e di una pianta larga. Ottima la suola e la tacchettatura del battistarda con la geometria differenziata. Unica nota limitante è la geometria della bocca col bordo un po' basso che in presenza di brecciolino facilita l'ingresso dei sassolini nella scarpa, cosa comunque risolvibile con l'utilizzo di un ghetta.



Enrico Pellegrini, 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 nella categoria Tecnica.



Saramin Sport

Viale della Libertà, 32, 30027 San Donà di Piave VE

Telefono: 0421 55385

<https://www.saraminsport.it/it/>