

NORDIC WALKING – Recensione sulle solette “NOENE”

di Enrico Pellegrini - novembre 2018



In collaborazione con la ditta produttrice Noene® (<https://www.noene-italia.com/>) ho testato diversi modelli da loro prodotti al fine di trovare quelli più adatti al cinematismo della pratica del Nordic Walking.

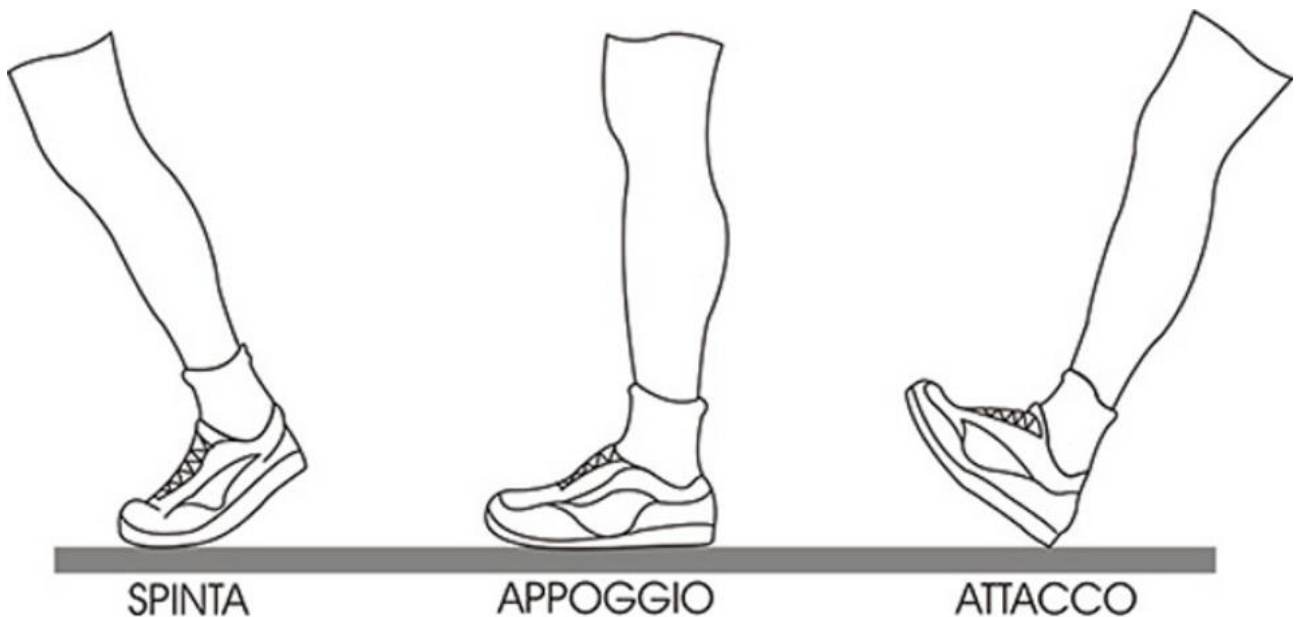
Noene® descrive i propri prodotti nel seguente modo:

NOENE® è una gomma che, per la sua speciale struttura esterna e disposizione, presenta caratteristiche particolari e molto differenti dagli elastomeri tradizionali. La proprietà principale del materiale **NOENE®** è la sua **viscoelasticità** che gli conferisce un'elevata **capacità di ammortizzazione**.
LA VISCOELASTICITÀ E LA CAPACITÀ DI AMMORTIZZAZIONE PERMETTONO DI ASSORBIRE E QUINDI DISPERSERE LE VIBRAZIONI.
NOENE® è stato creato dai settori dell'industria pesante interessati a **contenere gli effetti delle vibrazioni prodotte dai macchinari pesanti**. Si utilizza anche in alcune vetture da corsa e treni ad alta velocità. È stato utilizzato persino nel metro di Milano, per assorbire le vibrazioni che potevano danneggiare la struttura del Duomo.



Vediamo come si coniuga la tecnologia Noene® con la nostra disciplina.

Il passo da Nordic Walking è caratterizzato dalla “rullata” del piede, che è un passo che si sviluppa in tre fasi: attacco, appoggio e spinta.



Nella prima fase, quella di attacco, il tallone impatta sul terreno con forza. In questa fase le vibrazioni si trasmettono dal piede lungo la gamba su fino alla schiena. Alcuni atleti, per prevenirne le conseguenze, utilizzano calzature molto ammortizzate che sicuramente aiutano ad assorbire l'energia dell'impatto in fase di contatto, ma hanno la contro indicazione che assorbono anche l'energia indotta dall'atleta in fase di spinta, riducendo di fatto l'azione propulsiva.

Ho scoperto le solette Noene® due anni fa e da allora le uso costantemente all'interno delle mie calzature da Nordic Walking per prevenire fastidiose dolenzie alla schiena ed alle articolazioni che tendevano ad insorgere dopo alcune ore di cammino.

Quando sono in gara su terreni sterrati, ad ogni passo calibro la forza da imprimere sul terreno in funzione del grip che "sento" di avere. Se il piede scivola, è perché ho applicato una forza troppo elevata ed il mio passo sarà meno efficace ed avrò sprecato energie inutilmente. Quando si compete su percorsi di 10km, 21km o addirittura di 42km, ogni centimetro perso, alla lunga diventa penalizzante. Questo ci fa comprendere come sia importante garantire al nostro piede quella sufficiente sensorialità per poterci trasferire il dato sulla condizione del terreno.

Con le solette Noene® N02 inserite al di sotto delle solette originali delle mie calzature da Nordic Walking, per merito del loro ridottissimo spessore, ho ottenuto la duplice funzione di assorbimento delle vibrazioni e di mantenimento della sensibilità del piede. Anche dopo una prova di endurance non sento più alcun fastidio alla schiena e non perdo più preziosi centimetri di spinta!

Una scarpa con una suola troppo ammortizzata nella parte anteriore di fatto inibisce il piede dall'acquisire la percezione del tipo di fondo su cui sta poggiando e sul quale dovrà agire in fase di spinta. Pertanto preferisco utilizzare scarpe con suola più minimale ed inserire all'interno la soletta Noene N02. Con questo accorgimento risparmio anche sul peso delle scarpe che, seppure all'apparenza sia un dato banale, alla lunga, nelle competizioni di fondo, aiuta a diminuire il dispendio di energie.

Sui fondi duri, come le strade battute e/o asfaltate, dove l'impatto in fase di attacco è ancora più sentito, invece, sostituisco le solette originali con le ErgoPro AC+ che racchiudono in una unica soletta le caratteristiche di ammortizzazione e di ergonomia, quest'ultima particolarmente apprezzata in fase di appoggio grazie al particolare rinforzo sull'arco plantare.

IL MIO PARERE

NOENE applica in maniera intelligente una tecnologia ben collaudata nell'industria meccanica. I benefici delle solette NOENE® sullo smorzamento delle vibrazioni e sulle loro fastidiose conseguenze si percepiscono immediatamente fin dal primo utilizzo. NOENE® mette a disposizione degli atleti ogni tipo di soletta e ognuno può trovare quella più adatta al suo sport ed alle sue attitudini. Ai Nordic Walkers consiglio di acquistare scarpe almeno di mezzo numero più grandi. L'eventuale maggior spazio si può compensare con l'introduzione delle solette NOENE®, viceversa no.

Per maggiori informazioni e dettagli suggerisco di visitare il sito : <https://www.noene-italia.com/>

<https://www.noene-italia.com/noene-assorbe-le-vibrazioni-mantenendo-la-sensibilita-del-piede/>

