



Tecniche di Discesa - Principi generali



Introduzione

In questo capitolo vi raccontiamo di tecnica di sci, di scialpinismo, di freeride.

Per essere in grado di affrontare una Haute Route sui quattromila delle Alpi, un ripido canale che scende da un' affilata cresta dolomitica, per poter scendere dopo una nevicata invernale sentendo la polvere bianca e fredda che ti toglie il respiro e provare l'emozione di galleggiare nella "Powder" è fondamentale aver appreso ed interiorizzato tutti i passaggi tecnici che permettono di godere appieno del movimento senza sprecare alcuna energia, in più di quella necessaria.

In questi anni tutto si è evoluto in maniera esponenziale, innanzi tutto i materiali e le attrezzature hanno subito una rivoluzione copernicana che hanno modificato significativamente le tecniche e il modo di affrontare le situazioni legate allo sci fuoripista. Si è passati, nel giro di poco tempo, dagli sci stretti e dagli scarponi da scialpinismo, a sci che assomigliano a delle tavole da surf con geometrie e pieghe assolutamente particolari, a performanti scarponi da discesa che con un semplice scatto di una piccola leva diventano comode calzature da salita senza dimenticare il peso delle attrezzature che si è ridotto sensibilmente.

L'evoluzione si può notare prima ancora che nel look, colorato e fantasioso, nelle attitudini con cui si affrontano i pendii fuori pista. Il miglioramento delle nuove attrezzature tende ad

addomesticare e a far sembrare più facili discese che un tempo erano temute e raramente percorse. Tuttavia non di rado si genera un falso senso di sicurezza e di invulnerabilità che spesso non corrisponde alla realtà e che espone a rischi superflui i praticanti di questa entusiasmante disciplina.

Le guide alpine hanno modificato, in maniera a volte significativa il loro modo di accompagnare i clienti e di insegnare ai loro allievi. In generale lo studio e l'approfondimento della tecnica dello sci ha fatto notevoli progressi in questi ultimi anni in stretta relazione con i cambiamenti tecnologici. Anche l'impostazione didattica della materia è stata di molto semplificata a beneficio di una migliore comprensione.

Tre sono i livelli descritti, le curve con apertura, le curve cristallina e le curve guidate. In ognuno di questi capitoli sono descritti, il modello motorio di riferimento eseguito su neve compatta (situazione neutra) e a seguire le principali applicazioni sui terreni tipici del fuoripista. È da evidenziare la descrizione tecnica della curva freeride che nell'immaginario collettivo rappresenta il punto di arrivo tecnico di chi pratica lo sci fuoripista.

Anche la classificazione delle differenti tipologie di neve è stata semplificata. Si evidenziano due situazioni principali, la neve portante e la neve fonda. Tra questi due estremi si colloca una serie variegata di situazione che conosciamo come neve crostosa. Inoltre sappiamo che queste diverse caratteristiche con cui si presenta la neve possono manifestarsi a basse temperature (neve leggera) o a temperature più elevate (neve pesante).

Un altro aspetto che vogliamo sottolineare è che in questi ultimi anni si è creato un avvicinamento tecnico molto stretto e proficuo tra le due categorie di professionisti della montagna e precisamente le Guide Alpine e i Maestri di sci e auspichiamo che in futuro si possano ulteriormente approfondire insieme le specialità che sono di competenza comune.

Questa sezione è stata elaborata, già alla fine degli anni novanta da un team di Guide Alpine, Maestri di sci e Istruttori Nazionali di entrambe le categorie professionali che già allora avevano dato alla stampa il testo tecnico "Sci fuoripista e Scialpinismo" edito da Vivalda Editori a cura del Collegio Nazionale delle Guide Alpine Italiane.

Hanno partecipato, a vario titolo, alla realizzazione di questa sezione dedicata allo scialpinismo per la parte della discesa: Cesare Cesabianchi, Renato Bernard, Maurizio Giarolli, Mauro Mabboni, Ciro Sertorelli, Gianni Bisson, Pierniorgio Vidi, Fabio Locatelli, Cristian Pedretti, Vincenzo Ravashietto, Fabrizio Uberti e altri, a cui va il plauso ed il riconoscimento per l'energia e la passione dedicata alla realizzazione di queste discese tecniche.

Inoltre parte dei contenuti e delle descrizioni tecniche fanno riferimento a Sci Italiano Didattica ufficiale per l'insegnamento dello sci alpino a cura della FISCI CONI edito dalla FISCI.

Presidente Commissione Tecnica Nazionale Guide Alpine Italiane
Andrea Sarchi