

MI ALLENO CON LA PRESCIISTICA

PER ARRIVARE PRONTI SULLA NEVE, L'IDEALE È RISVEGLIARE IL TONO DEI MUSCOLI DELLE COSCE, SPECIE DEI QUADRICIPITI, E LA REATTIVITÀ DELLE GAMBE. PER COMINCIARE, ECCO IL TRAINING CHE SI PUÒ FARE A CASA NEI GIORNI PRECEDENTI LA PARTENZA.

l'esercizio

1. CON UN NASTRO ADESIVO COLORATO, SI TRACCIA SUL PAVIMENTO UNA LINEA DIRITTA LUNGA UN PAIO DI METRI, POI CI SI METTE DI FIANCO ALLA RETTA CON LE GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE E LE BRACCIA DISTESE LUNGO I FIANCHI.
2. DA QUESTA POSIZIONE, SI PIEGANO LE GINOCCHIA IN MODO DA PORTARE LE COSCE QUASI PARALLELE AL PAVIMENTO E SI SALTA DALL'ALTRA PARTE DELLA LINEA. SI ESEGUONO 10 BALZI, QUINDI CI SI RIPOSA PER 30 SECONDI, POI SI RIPETE L'ESERCIZIO COMPIENDO ALTRE DUE SERIE DI SALTI.

MEMORIZZO LE REGOLE PER NON FARMI MALE

Non avere fretta. Pazienza se gli amici si danno appuntamento in quota. Se si è alle prime armi, bisogna saper aspettare. «Servono almeno due ore quotidiane di lezioni private (quattro, se si frequenta un corso di gruppo), per un minimo di due giorni, prima di prendere skilift e seggiovie» avverte Dario Bormolini, maestro di sci alla Scuola Centrale di Livigno (So). «Nel frattempo, bisogna imparare lo spazzaneve (ginocchia ravvicinate, piedi all'indietro e punte degli sci quasi a contatto). È un movimento innaturale, ma permette anche al principiante di riuscire a fermarsi prontamente». **Dimentica i bastoni.** All'inizio sono inutili. «Se danno sicurezza, l'ideale è infilare le mani negli appositi lacci e lasciare che le bacchette striscino sulla neve, dietro al corpo» dice il maestro. L'errore da evitare? «Usarle per rallentare: i bastoni possono infilarsi nella neve e provocare una caduta». **Impara a cadere.** Prima o poi succederà. Quindi, meglio sapere come comportarsi. «Se si sta per perdere l'equilibrio, l'ideale è buttarsi su un fianco: il corpo si ferma e il volo finisce lì» assicura Bormolini. «Una caduta all'indietro, invece, spesso, si trasforma in una scivolata inarrestabile, con il bacino sulle code degli sci e la schiena sulla neve».

INDIVIDUO LA META GIUSTA

Se si è alle prime armi, conviene prediligere le località più attrezzate. Che, allo stesso tempo, dispongano anche di un'isola pedonale dove rilassarsi dopo le fatiche sulla neve. **A Courmayeur** (tel. 0165842060; www.courmayeur.it) si impara a sciare sui campi scuola del Checrouit con una fantastica vista sul Monte Bianco, mentre le neofondiste salgono con la navetta fino in Val Ferret, silenziosa e, soprattutto, pianeggiante. **A Livigno** (tel. 0342052200; www.livigno.eu), ci sono 30 chilometri di piste da fondo, in gran parte nel pianoro su cui si affaccia il paese. Le disciseste, invece, azzardano le prime curve su 29 piste "blu". **In Val di Fiemme** si fa base a Cavalese (tel. 0462241111; www.visitfiemme.it) sce-

gliendo le piste da discesa del Cermis o del Latemar. Questa è la culla italiana dello sci di fondo: vicino al paese c'è la pista Marcialonga, ma è più gratificante percorrere gli anelli del Passo di Lavazè. **A Cortina d'Ampezzo** (tel. 0436866252; www.cortina.dolomiti.org) sono le mitiche Tofane o le più tranquille piste delle Cinque Torri ad accompagnare le prime discese. Il Centro Fondo si trova a Fiammes, accanto al tracciato di un'antica ferrovia che si può seguire (sci ai piedi) fino a Dobbiaco. **San Candido** (tel. 0474913149; www.altapusteria.info), infine, è famosa per le sue piste da fondo e la bravura dei suoi maestri. Le neodisciseste, invece, approfittano del tranquillo comprensorio del Monte Baranci.

per il **fondo**



1. Con i guanti Speed, grazie ai rilievi applicati sul palmo, si afferrano bene i bastoncini (Dynafit, 45 euro).
2. Gli sci RCR Crown Vasa hanno squame sintetiche nella zona di tenuta che permettono di evitare la sciolinatura (337 euro, Fischer).
3. La scarpa da fondo Comfort My Style ha l'imbottitura in membrana Thinsulate che tiene il piede al caldo (98 euro, Fischer).
4. Proteggono la vista gli occhiali 806 con lente specchiata Rainbow in policarbonato UV 400 antigraffio e antiappannante (Salice, 69,50 euro).
5. Virtual body, è la maglia con inserti superstretch nei punti del corpo più sollecitati durante il movimento (Mizuno, 71 euro).
6. La Split WS Jacket è dotata di protezione anteriore in Windstopper Way Warm per riparare dal freddo e dal vento (Sportful, 129 euro).
7. Gli allegri Extra Hot Skate (One Way, 219 euro) sono gli sci perfetti per chi vuole fare fondo iniziando con l'elegante tecnica dello skating (detto anche passo pattinato).