



3



4



5



6

## La prima attrezzatura

1

Imparare a sciare è facile e divertente. Basta mettersi in forma, seguire i consigli di un maestro certificato e acquistare l'attrezzatura adatta. Primo step lo **scarpone** che deve essere comodo, caldo, pratico nella calzatura ed efficace in azione. Scegliere la misura giusta, al massimo un numero in più della taglia abituale (anche per i bambini); chiusura a **3 o 4 ganci**, per una precisa distribuzione della pressione sul piede (verificare la buona mobilità a livello della caviglia e la stabilità del tallone); struttura semplice (diffidare di modelli troppo accessoriati), l'unico meccanismo davvero utile è lo **ski and walk**, sblocco/blocco del gambetto per facilitare la camminata. Lo **sci** per chi inizia deve essere leggero, morbido in flessione, con una **sciancratura** (profilo laterale) evidente ma non troppo accentuata; la

lunghezza non ha relazione con la statura, ma piuttosto con l'abilità e la forza del soggetto, e si attesta tra 160 e 170 cm per l'uomo, 150 e 160 per la donna. Per i bimbi, misure attorno al metro sono ideali e, in ogni caso, mai oltre la statura. L'**abbigliamento** va scelto del giusto peso, non troppo pesante, poiché si indossa facendo attività sportive, durante le quali si accumula calore anche nei giorni più freddi. È preferibile vestirsi a strati (idrorepellenti e traspiranti), per modulare la protezione a piacimento. Il **casco**, obbligatorio per legge al di sotto dei 14 anni, è consigliabile anche per gli adulti. Controllare la certificazione (Ce En 1077) sull'etichetta; va scelto un modello leggero, con un sistema di aggancio rapido, facile da usare e dotato di aperture per le orecchie per sentire rumori e voci ([www.outdoortest.it](http://www.outdoortest.it)).

**1. Elan Formula Green QT.** Questo sci da bambino, destinato a chi inizia, ha caratteristiche costruttive di alto livello, come l'early rise rocker, leggero sollevamento della punta che rende facile e sicura ogni curva. La costruzione cap con anima sintetica in synflex e rinforzi in fibreglass contribuisce ad aumentare le performance assecondando i miglioramenti tecnici. Misure: da 70 a 150 cm. Prezzi: da 159 a 199 €. **2. Salice Pipe,** casco da sci dal design che piace ai giovani. Omologato Ce En 1077:2007 Classe B, ha la calotta esterna in Abs Soft Touch con interno in Eps ad alta densità. L'imbottitura interna è in tessuto anallergico Sanitized e antisudore. Di produzione 100% italiana, il Pipe è disponibile in bianco verde, bianco rosso, cobalto, nero. Prezzo: 129 €. **3. Tecnica Ten. 10 80,** uno scarpone destinato a sciatori in evoluzione che vogliono il massimo comfort di calzatura e una scarpa che permetta di migliorare la propria tecnica. Dotata della tecnologia Quick Instep Max assicura la massima facilità di calzatura. Prezzo: 199 €.



2



3