Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 11

Artikel: Cura e preparazione degli sci

Autor: Vannini, Carlotta

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000364

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Cura e preparazione degli sci

di Carlotta Vannini
foto: Peter Zemp

L'inverno è ormai alle porte e per molti sciatori si avvicina un periodo particolarmente felice.
Dopo una giornata trascorsa sulla neve, si caricano gli sci sull'automobile e si ritorna a casa...
Si posano gli sci in cantina o in garage pronti per il prossimo fine settimana. Ed è su quest'ultimo punto che desideriamo attirare la vostra attenzione.
Uno sci ben tenuto e ben preparato dura più a lungo, scivola meglio, è più facile da curvare, tiene meglio sulla neve dura (potete leggere neve ghiacciata!) e quindi il piacere di sciare aumenta perché si scia sempre meglio!!

Quest'articolo presenta alcuni consigli pratici per la cura e la preparazione degli sci; non sarà però nulla di altamente specifico, cioè non si *indirizzerà* in modo particolare agli sciatori di competizione. Non tratteremo in questa sede in modo approfondito la preparazione degli spigoli, in quanto per fare ciò bisogna avere molta esperienza, altrimenti si rovinano gli sci. Quindi fate preparare gli spigoli da chi è più esperto di voi!

Materiale

Il materiale minimo indispensabile è il seguente:

Utensili	A quale scopo?
Sciolina	Sci sciolinati scivolano e curvano meglio e si conservano più a lungo. Per i non competitori non occorre una gran gamma di scioline! È sufficiente quella gialla.
Carta vetrata	Per togliere il «filo» agli spigoli (la si può comperare in un negozio di ferramenta, diverse granulazioni di riserva: 80, 120, 180. Foglio spesso 80).
Bastoncini per il fondo o le chips/Polistrip	Per riparare il fondo: P-tex da fondere, chips o Polistrip da stirare.
Diluente	Per pulire il fondo prima di eventuali riparazioni o per togliere tutta la vecchia sciolina.
Vecchio ferro da stiro	Per sciolinare gli sci, per riparare il fondo con il polistrip o le chips.
Nuovo: TOKO «Magic Waxer»	Idem come per il ferro da stiro ma si esegue tutto in una sola operazione: fondere e stirare.
Spatola in plexi/plastica spatola triangolare	Per togliere la sciolina dal fondo. Per togliere la sciolina dagli spigoli e dalla scanalatura.
Stracci di cotone/nylon	Per pulire il fondo dopo la sciolinatura o per asciugare gli sci.

Inoltre si dovrebbe disporre in un tavolo oppure, in caso estremo, di due sedie.
Gli sci devono comunque essere in posizione orizzontale. Se avete due morse in plastica il vostro lavoro è sicuramente facilitato perché lo sci rimane fisso.

Cosa si fa con un paio di sci nuovi?

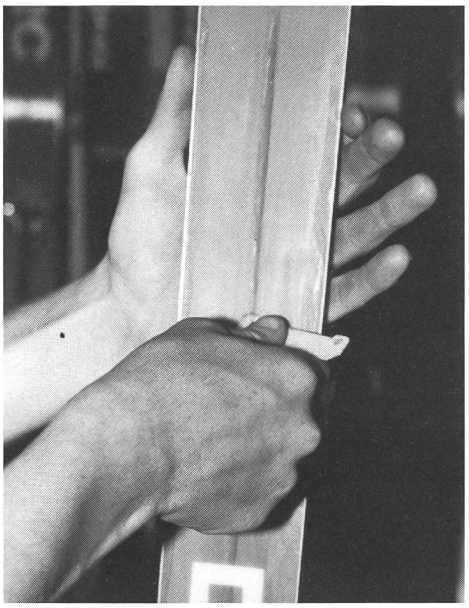
Normalmente si ricevono degli sci già sciolinati. Il fondo è impregnato con una sciolina di base che serve unicamente a mantenerlo grasso. Quindi bisogna passare ad una preparazione di base, molto importante per la «durata di vita» dei vostri sci.
Già al momento dell'acquisto controllate che il rapporto fondo-spigoli sia 1:1, cioè devono essere alla stessa altezza.

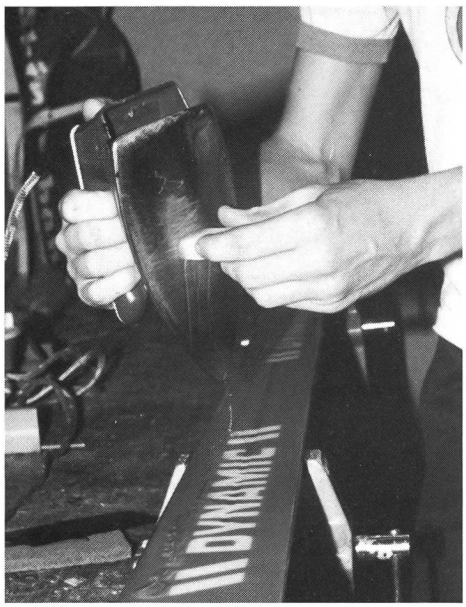
1. Se il rapporto fondo-spigoli è esatto allora si prenderà la spatola di plastica e si toglierà la «vecchia» sciolina.

2. A questo punto bisognerà togliere il «filo» ad entrambi gli spigoli; circa 10-20 cm partendo dalla punta e 10-20 cm partendo dalla coda.
Prendete la carta vetrata in una mano e la punta dello sci nell'altra: partite dall'alto verso il basso e ritornate indietro (dopo 20 cm) senza alzare la carta vetrata, che resta sempre a contatto con lo spigolo. Farete poi la stessa cosa per l'altro spigolo. Quando dovete togliere il «filo» dalle code girate gli sci in modo d'aver le punte rivolte verso il pavimento.

3. Pulite il fondo con uno straccio e il diluente. Passate quindi a sciolinare il fondo. Perchè si dovrebbero sciolinare gli sci dopo ogni uscita sulla neve, o almeno ogni 2-3 volte?
Mantenendo sempre il fondo liscio e piatto, diminuisce l'attrito sulla neve e questo facilita lo stacco della curva. Come già accennato precedentemente uno sci ben preparato dura più a lungo, scivola meglio e tiene meglio sulla neve dura. La sciolina serve a mantenere la porosità del fondo unitamente alla sua caratteristica di costruzione e di concetto. Evitate, inoltre, una forte ossidazione del fondo e degli spigoli!

4. Prendete la sciolina che fa al caso vostro.
a) *Con il nuovo «magic Waxer»* si può fondere e stirare la sciolina, il tutto con un'unica operazione. «Stirate» il fondo fino a quando notate che la sciolina è diventata «liquida». Quando siete alla punta la sciolina sulla coda inizia a raffreddare.
Attenzione! Non dovete stirare troppo lentamente altrimenti si stacca il fondo!
b) *Con il ferro da stiro*
Prendete la sciolina nella mano sinistra (destra) e il ferro da stiro con la punta rivolta verso il fondo nella mano destra (sinistra). Quindi posate la punta del ferro da stiro sullo sci tenendo la sciolina contro il ferro e vi spostate lungo la parte sinistra (destra) del fondo (si può partire indistintamente dalla punta o dalla coda dello sci) e ritornare ese-





guendo la stessa operazione ma lungo la parte destra (sinistra) dello sci.
Ora non bisogna far altro che «stirare» la sciolina fino a quando vi accorgerete che la sciolina è diventata «liquida». Quando siete alla punta, la sciolina sulla coda inizia a raffreddare. Non stirate troppo a lungo!

5. Lasciate raffreddare la sciolina. Eseguite la stessa operazione, descritta al punto 4 a) o 4 b) per l'altro sci.

6. Quando la sciolina è fredda (è meglio se aspettate 30-60 minuti):
a) togliere dapprima la sciolina dagli spigoli e dalla scanalatura con l'apposita spatola di plastica triangolare;
b) togliete la sciolina dal fondo come illustrato nella foto accanto.

Ma allora a che cosa serve sciolinare gli sci se poi devo togliere tutta la sciolina?

Quando si riscalda il fondo si aprono dei piccoli pori dove entra la sciolina e il fondo così impregnato resta sempre ben grasso. Quando sciate il surriscaldamento provoca la fuoriuscita della sciolina. Quindi ricordatevi che è la sciolina all'interno del fondo ad essere la più importante!

7. Pulite il fondo con uno straccio di cotone/nylon e mettete un pezzo di giornale, all'altezza delle code e delle punte (circa 20 cm) per evitare degli sfregamenti che potrebbero danneggiare gli spigoli e il fondo e legate assieme gli sci. □

Bibliografia

Manuale del monitore, Sci: Cura degli sci/Lista del materiale
Franz held, Ski Alpin, Mosaik Verlag München 1982
Werner Bächinger, Préparation du matériel, Cours de formation d'entraîneurs de fédérations FSS 77/78