Sciolinatura più semplice

Autor(en): **Wenger, Ulrich**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 11

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000230

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

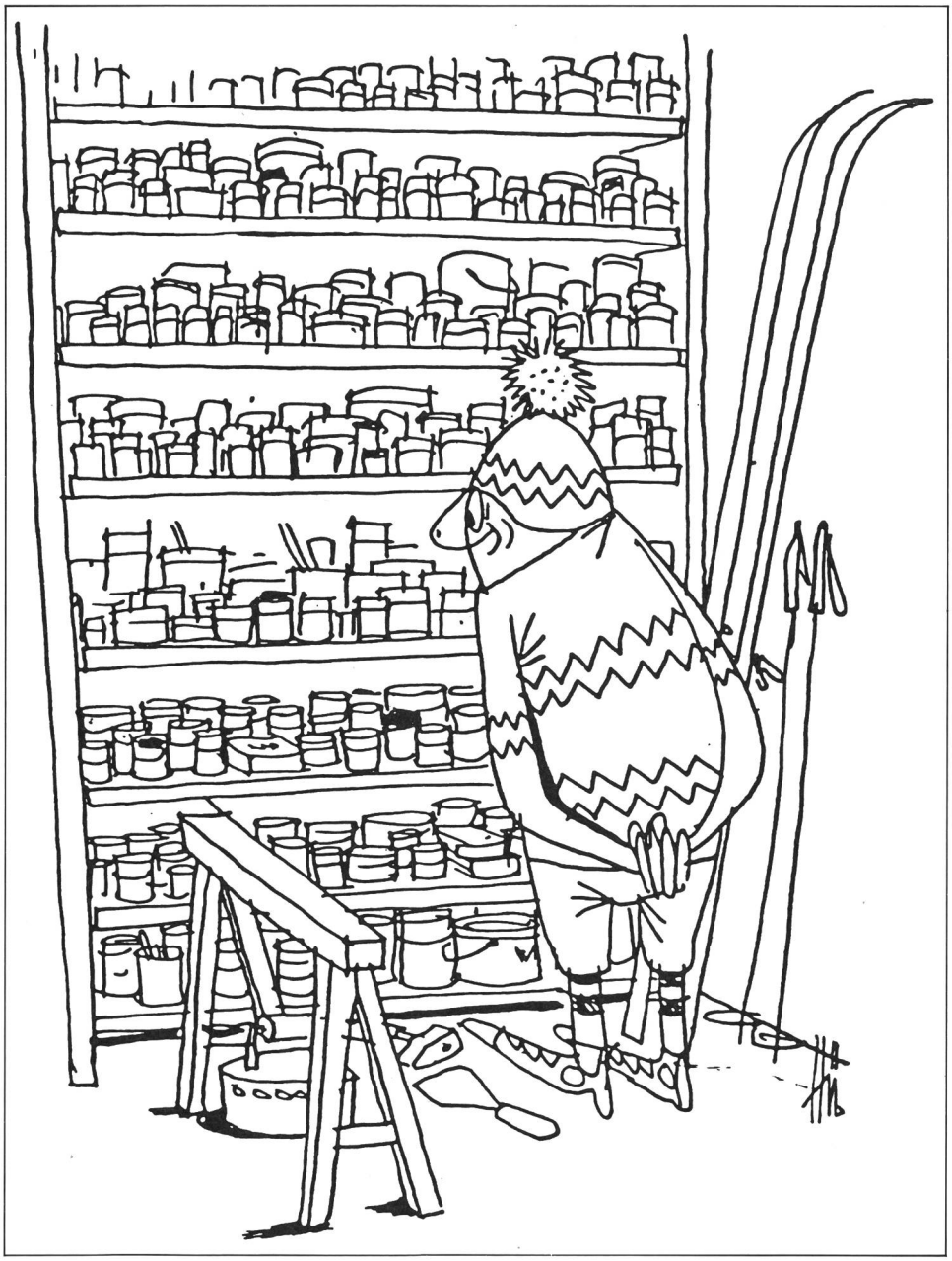
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sciolinatura più semplice

di Ulrich Wenger, SFGS

Il patito dello sci di fondo (naturalmente quello rimasto legato allo stile «classico») si sente sempre molto fiero della sua immensa collezione di barattoli e tubetti di scioline di disparate marche e provenienti dalla Norvegia, Finlandia, Svezia, Svizzera, Italia, Germania e America. È armato di tutto punto per qualsiasi evenienza. In pari tempo ha dubbi, si pone domande. Quale scegliere, che colore, quale combinazione e in che successione, quanti strati, densi o sottili? Quale sarà il risultato, quello sperato o quello completamente sbagliato? Veloce come sul ghiaccio e in salita come una cremagliera?
A molti fondisti succede come al personaggio della caricatura: si sentono fieri come i proprietari di una grande collezione di libri, tutti rilegati in pelle pregiata, ma ne conoscono e letto solo una piccola parte ...
Chi, nel corso della stagione invernale, ha già provato tutte 12 le scioline dure e i 10 Klister (di una sola marca)? Chi può dire di conoscere le caratteristiche d'applicazione di tutti i tubetti e barattoli della sua cassetta di sciolinatura? Perché si trovano in questa cassetta? Per far colpo sugli avversari, per giocare all'alchimista oppure per essere armati per qualsiasi caso speciale? Con senno di poi si potrà sempre affermare d'aver sbagliato sciolina: «Ah, se invece di due strati rosso-blu ne avessi messi tre di blu-rosso ...».



da «Sci-fondisti ridono più a lungo» (Schneider e Hürlimann, Bergverlag).

Scivolamento – ancoraggio: un compromesso

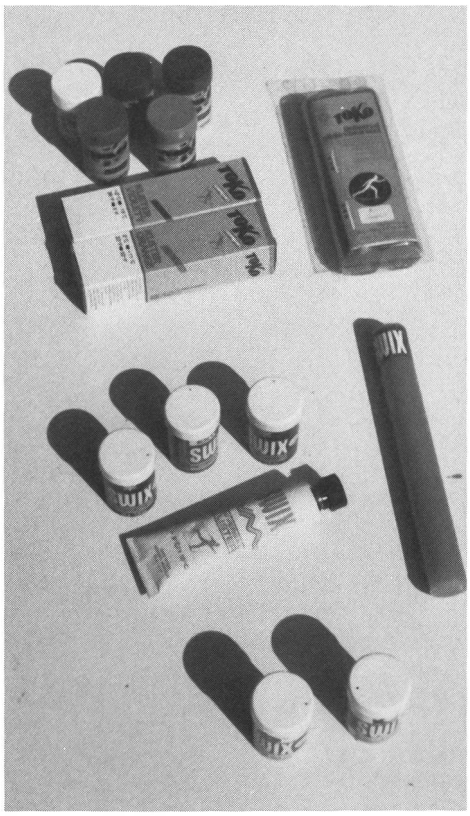
Nella sciolinatura dello sci di fondo (classico) si ricercano due opposti: scivolamento e ancoraggio. Quest'unione viene sempre raggiunta tramite un compromesso che si rivelerà, poi, più o meno ottimale.
La ricerca della miglior sciolina possibile, ha indotto alcuni fabbricanti a uno sviluppo sbagliato: sempre più scioline speciali sono apparse sul mercato, da utilizzare in spazi di temperature sempre più ristretti: ciò che ha disorientato i fondisti, anche per il fatto che i risultati non sono migliorati.

Una scelta confusa per l'«alchimista» della sciolinatura.

Alla ricerca di nuovi vantaggi, fondisti e industria dello sci hanno aggirato il problema della sciolinatura: strisce di pelle, squame, micro-squame, strutture, solette termiche e chimiche. Su nevi problematiche il problema della sciolinatura è così accantonato. E ha inizio la guerra del materiale No-Wax.
La tendenza in competizione volge verso uno sci veloce, liscio, con meno aderenza, ma con più impegno delle braccia.
Poi la scoperta di alcuni sciatori: funziona anche senza sciolina di spinta, con lo skating. Ed è anche vero: su piste preparate in modo speciale, il fondista-pattinatore non deve andare alla ricerca del compromesso. È sufficiente trovare la buona miscela di scivolamento! Resta dunque un solo «problema di sciolinatura».

Perché ancora sciolinare?

- la metà delle gare di sci di fondo, attualmente, si corrono nello stile classico, si ha dunque bisogno di un'adesione di spinta
- più dell'80% delle persone su sci di fondo non corrono con il passo pattinato
- tutti i giovani fondisti, dunque anche i partecipanti G+S, che intendono andar oltre a poche lezioni o a una gita di sci di fondo, e che forse hanno l'intenzione di darsi alla competizione, devono imparare la tecnica classica e quindi anche l'arte di sciolinare
- i fondisti della domenica, che curano in modo particolare la loro tecnica di corsa — cioè che conoscono e applicano il passo diagonale con la fase di scivolamento — in condizioni di neve ideali, preferiranno le caratteristiche di scivolamento e di adesione di spinta dello sci sciolinato allo sci No-Wax
- persino gli escursionisti con gli sci di fondo, regolarmente in gita con i No-Wax, in caso di neve polverosa fredda torneranno sicuramente all'attrezzo sciolinato. Gli sci No-Wax continueranno ad avere un terreno d'impiego limitato e non sfuggono ai lavori di manutenzione.



Dall'assortimento per le gare a quello più semplice per il turista. Dall'alto: Toko Compact con 5 scioline dure e 2 Klister, una sciolina Universale o sistema Skating; blu, verde, rosso e un Klister universale, inoltre sciolina di scorrimento d'applicare con il ferro o lisciare (Swix); assortimento d'escursione con una sciolina per neve secca e una per quella bagnata.

Semplice equipaggiamento per G + S e dilettanti. Per la pulizia: Spatola, detergente e straccio. Preparazione zona di scorrimento: sciolina, ferro da stiro, spatola di plastica. Sciolinatura: 3 scioline dure, 1 Klister universale, 1 sughero, 1 spatola di plastica uno straccio (non in tessuto fibroso). Sull'immagine manca il termometro.

Come semplificare?

Per guadagnare i decisivi frammenti di secondo necessari a punti nella Coppa del mondo o ai premi in palio, professionisti e rincalzi delle squadre nazionali e i fondisti dilettanti, continuano ad applicare la complicata arte della sciolinatura, almeno fintanto che i fabbricanti di questi prodotti non trovino la via della semplificazione (per esempio TOKO-Compact).

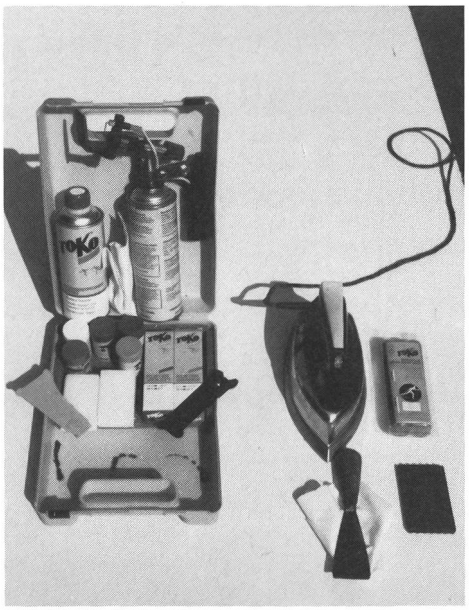
Se vogliamo semplificare la sciolinatura, dobbiamo osservare bene i seguenti dati di base:

- sciolinare rimane un compromesso fra gli opposti: scivolamento e ancoraggio
- in quale direzione tende il compromesso spetta noi deciderlo sulla base del percorso e della nostra condizione fisica e della nostra tecnica
- il nostro assortimento di scioline comprende un numero limitato di prodotti che conosciamo e dei quali abbiamo provato le caratteristiche
- prima della decisione, dobbiamo misurare la temperatura, verificare la qualità della neve e lo stato della posta oltre che prevedere lo sviluppo delle condizioni atmosferiche. Un errore in questo frangente e la sciolinatura diventa un gioco d'azzardo
- strati leggeri per le scioline applicate a freddo: con una sciolinatura ulteriore è più facile avere una migliore adesione che non grattare grumi
- l'esperienza è la vera scuola della sciolinatura.

Sciolina semplificata per competitori

I competitori devono essere coscienti che le caratteristiche dei loro sci (inarcatura, tensione, durezza, tipo di suola) influiscono spesso e in modo preponderante la corsa (proprio in condizioni semplici di sciolinatura) che la sciolina stessa.

Uno sci duro è sempre «appuntito», uno morbido piuttosto «ottuso» (in tedesco si dicono «spitz» e «stumpf», speriamo con la traduzione proposta d'averne dato il senso).



Semplice equipaggiamento di gara e di manutenzione.

Per il competitore, la sciolinatura, come sempre, inizia con la preparazione dello sci:

- togliere la vecchia sciolina con un detergente specifico (usare la fiamma del bruciatore solo nel settore d'ancoraggio)
- la superficie della suola dev'essere liscia. Se il fabbricante o il negozio di sport non ha levigato la suola, tocca allora al corridore farlo, magari ogni tanto anche durante la stagione
- le zone di scorrimento devono essere trattate con il ferro da stiro. Se il corridore è in possesso di un paio di sci per la polverosa e uno per Klister, consiglierei di usare le due corrispondenti scioline di scorrimento. Per degli sci adatti a tutte le condizioni, è sicuramente sufficiente una sciolina veloce di scorrimento.

  Se si prevedono condizioni di neve bagnata, lo sci può essere preparato con una spazzola di metallo o una lima (le caratteristiche di scorrimento dello sci sulla neve bagnata sono però determinanti)
- la semplificazione essenziale nella sciolinatura consiste nella *limitazione a poche scioline,* che però conosciamo molto bene nelle loro proprietà d'applicazione: l'esperienza è la cosa principale.

Proposta per un assortimento semplice di scioline

Settori d'impiego	*Proposta*
Neve polverosa molto fredda, soffiata dal vento, sotto −8°	Verde speciale Swix o Rode
Neve polverosa fredda, da −4° a −8°	Swix blu-verde o Rode blu
Neve polverosa, neve fresca, da −2° a −4°	Toko celeste o Rode blu speciale
Polverosa per riscaldamento o neve fresca, da −2° a +2°	Toko arancio (rosso) o/e Swix giallorosso (extra)
Neve bagnata/pioggia	Klister rosso Toko o Rode o Red
Ghiaccio, neve crostosa traccia gelata o che si scioglie	Klister viola Toko, Rode o Rex o Klister universale Swix
Complemento come fondo per Klister blu o viola	Skare o Klister blu di Rode o Swix
Sciolina zona di scorrimento più caldo di −3° Sciolina zona di scorrimento più fredda −3°	La corrispondente sciolina da quelle per lo Skating (sciolina di scorrimento) della Toko, Swix o Holmenkol

La semplificazione consiste in una buona visione d'assieme del contenuto della cassetta e nella grande esperienza fatta frequentemente con ogni sciolina.
Lo dimostro con un esempio:
traccia in neve fresca a −2°, c'è d'aspettarsi un leggero aumento della temperatura fino a 0°. Mentre l'«esperto» ha ancora dubbi circa il blu-rosso o il rosso-blu di Swix o viola di Rode o arancio coperto di viola di Toko, ho già sciolinato con un fondo di azzurro e un pò di rosso sotto l'attacco. Provo, leggermente liscio, allora un pò più di rosso, anche in lunghezza. Provo, ancora un pò «appuntito», dunque, ancora un pò di rosso. Lo sci ora va bene. L'altro prova, nervoso sotto la pressione del tempo: è già alla terza sciolinatura su tre paia di sci differenti. Non sa più cosa fare.
D'accordo, sulla traccia mi sorpassano corridori sicuramente con sci migliori. Ma forse dispongono di una condizione migliore della mia, una spinta più forte o forse uno sci con caratteristiche migliori?

Sciolinatura semplificata per G + S, GO o escursionisti

In questa categoria di fondisti, gli sci sono spesso inadeguati, a causa delle loro caratteristiche di costruzione: troppo morbidi, troppo duri, troppo corti, troppo lunghi, e risultano così sin dall'inizio male utilizzati.

Due proposte per una sciolinatura semplice

con Klister

Per neve polverosa sotto −2°: blu

Per temperature dell'aria −3°/+2°, neve polverosa o fresca: rosso

Per neve dura e bagnata:
Klister universale/Klister viola
Zona di scivolamento:
sciolina da scivolamento d'applicare con il ferro

senza Klister

Per neve polverosa e neve dura sotto −2°: blu oppure «secco»

Per neve bagnata: rosso oppure «umido»

Per la zona di scivolamento:
paraffina o cera liquida

Spesso la loro manutenzione lascia a desiderare, la scuola graffiata, imperfezioni e zone di scorrimento in cattivo stato e mai riparate.
In questi casi è insensato esercitarsi con complicati sistemi di sciolinatura.
La sciolinatura semplificata, anche in questo caso, si basa sulla limitazione dell'assortimento.

Regole da osservare:

1. *Sciolinare solo sci puliti*
   Eccezione: con condizioni stabili di neve polverosa si aggiunge semplicemente del blu.
   Quando gli sci non vengono utilizzati entro 2-3 giorni alle stesse condizioni, si toglie con una spatola la sciolina d'ancoraggio e, se necessario, pulire con un detergente la zona di sciolina d'ancoraggio. Il Klister è da togliere completamente.

2. *Preparare ogni tanto la zona di scorrimento*
   Pulire queste zone ogni tanto con un detergente a causa della polvere, sporcizia e sciolina che rendono lo sci lento. In seguito applicare e lisciare con la spatola la sciolina di scorrimento oppure sciolinare di nuovo.
   Tutti gli sci di fondo dovrebbero, una volta per stagione, essere trattati con il ferro da stiro (meglio: al termine della stagione per protezione e all'inizio della prossima applicare e lisciare la sciolina di scorrimento).

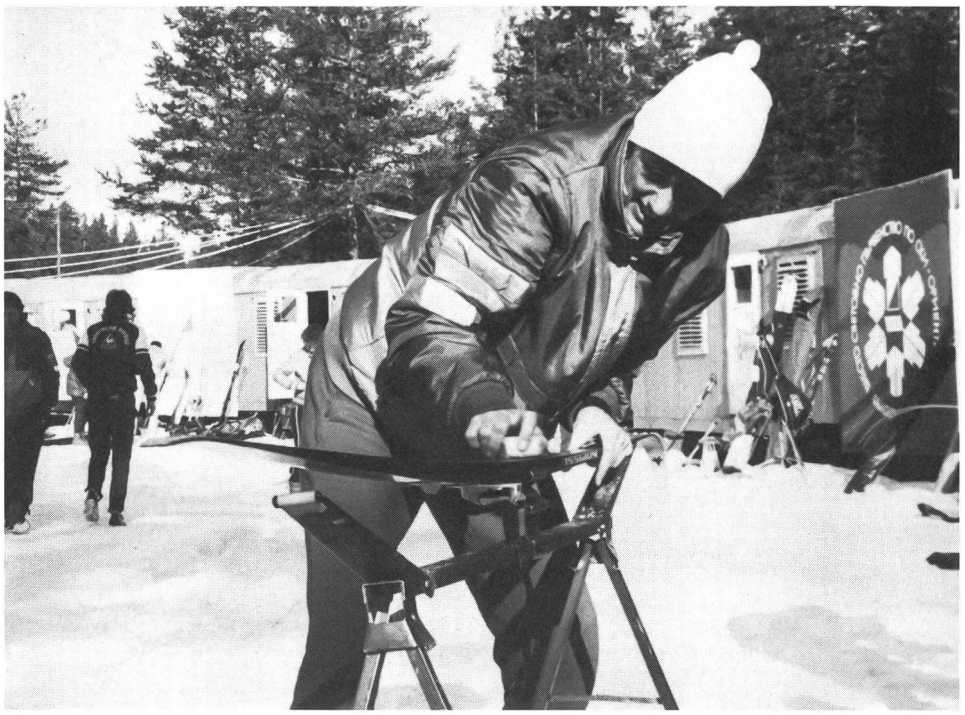
3. *Valutare neve e traccia*
   Operazione che si svolge prima della sciolinatura. È secca o bagnata? In caso di dubbio decidere per la sciolina blu/secco.

4. *Dapprima strati sottili, poi risciolinare*
   Applicare dapprima strati sottili e ben spalmare, poi provare, se troppo liscio applicare uno strato più spesso ecc.

5. *Formazione di grumi*
   I grumi «uccidono» il piacere dello sci di fondo. Non bisogna assolutamente spingere il compromesso in direzione di un migliore appoggio di spinta. I grumi (anche strada facendo) devono essere tolti con la spatola insieme con una parte della sciolina, lisciare con il sughero e provare.

6. *Collezionare esperienze*
   Anche in questa semplicissima sciolinatura, quel che più conta è l'esperienza.

E i principianti, come possono raccogliere esperienze? Semplice, sciolinando loro stessi!



Anche gli sci No-Wax necessitano di cure: detergente e straccio, Spray per squame e scioline per le zone strutturate.

I monitori G+S e OG devono permettere ai giovani di sciolinare loro stessi gli sci.

In situazioni chiare è sicuramente sufficiente un assortimento di tre scioline. È possibile sciolinare «bene» uno sci per l'allenamento e uno per l'insegnamento, persino per la competizione.
Nei casi problematici, che si presentano a temperature attorno allo 0°, una scelta troppo vasta creerebbe ancora maggiori inquietudini fra i principianti e gli inesperti. Se procediamo sistematicamente, possiamo giungere alla sciolinatura dello sci utilizzabile. In condizioni difficili di sciolinatura, passare semplicemente allo Skating non costituisce una soluzione, al massimo una soluzione d'emergenza per principianti. Gli allievi con già qualche infarinatura dovrebbero svolgere il programma classico e la sciolinatura anche in cattive condizioni, allo scopo soprattutto di raccogliere, appunto, le necessarie esperienze.
Senza affrontare difficoltà non si hanno esperienze! □