

# I sandali in vetta

Dietro gli incidenti in montagna ci sono spesso calzature inadatte  
La preparazione migliora dove aumenta la difficoltà del percorso

**Lo dimostra un'indagine a campione condotta dalla rivista Gesundheitstipp lungo diversi sentieri alpini svizzeri. Spesso a regnare è la scarpa da ginnastica.**

I dati del Club Alpino Svizzero sono chiari. L'anno scorso, i soccorritori sono entrati in azione 1'500 volte per aiutare escursionisti in difficoltà. Nel 2019 erano 1'200. Tra i motivi, la scelta sbagliata

delle scarpe che, secondo l'Ufficio prevenzioni infortuni, causa scivolamenti, inciampi o cadute con lesioni alla parte inferiore delle gambe e alle caviglie.

## Ad alta quota come in spiaggia

Un controllo a campione effettuato dalla rivista Gesundheitstipp su diversi sentieri mostra che molti escursionisti percorrono i sentieri con

scarpe inadatte. Con l'ausilio della guida vallesana Beat Truffer sono state testate le calzature di 27 escursionisti, su sei percorsi di montagna con diversi gradi di difficoltà.

Uno è l'escursione dalla stazione della funivia di Holzegg fino al Grosser Mythen, a 1'899 metri, nel canton Svitto. Scala di difficoltà T3.

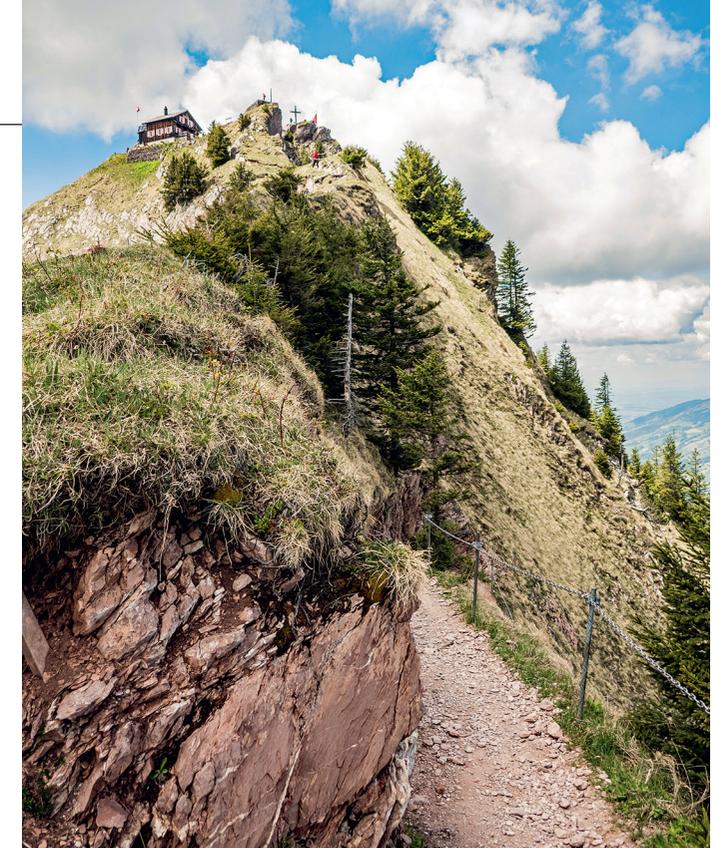
Il giorno del controllo, in agosto, il tempo era nuvoloso e tendente all'instabile. Ep-

## Gli scarponi giusti in base alla scala di difficoltà

Designazione/Descrizione	Marcatura	Percorsi campione	Requisiti per gli escursionisti	Requisiti per gli scarponi	Esempi di prodotti
<b>T2</b> Sentiero con tracciato evidente, terreno talvolta ripido, pericolo di caduta non escluso	bianco-rosso-bianco	Steg-Schnebelhorn-Steg ZH	passo sicuro, capacità elementari d'orientamento	medio-alto, leggeri, buon profilo	Meindl Minnesota Ultra GTX (foto), Lowa Renegade, Adidas Performance Terrex AX4 Goretex
<b>T3</b> Traccia sul terreno non sempre visibile, passaggi esposti, pietraie, pericolo cadute, corde o catene, ev. mani	bianco-rosso-bianco	Ebenalp-Aescher-Wildkirchli-Wasserauen AI/SG	passo sicuro, discreta capacità d'orientamento, conoscenze dell'ambiente alpino	alto, stabili, medio-duri, buon profilo	Scarpa Mescalito TRK GTX, Salewa Mountain Trainer 2 MID Gore-tex (foto), La Sportiva TX 5 GTX
<b>T4</b> Sentiero non sempre individuabile, necessario servirsi delle mani, terreno esposto, facili ghiacciai senza neve	bianco-blu-bianco	Bergstation Holzegg-Grosser Mythen-Bergstation Holzegg SZ	Dimestichezza con terreni esposti, buone capacità d'orientamento, conoscenze dell'ambiente alpino	alto, stabili, duri, profilo molto buono o scarponi da montagna	Salewa Vultur Evo Gore-tex, Scarpa Ribelle Lite HD, Mammut Kento Tour High GTX (foto)

## A ciascuno il suo scarpone

- Acquistate scarponi di un numero superiore rispetto alle scarpe normali. Davanti all'alluce, deve esserci lo spazio di un pollice.
- Scegliete scarpe alte, con una buona stretta.
- Attenzione alla stabilità. Non devono piegarsi lateralmente o essere troppo morbidi nella parte anteriore quando si piegano.
- Devono essere impermeabili, con cuciture sigillate, traspiranti e respingenti lo sporco.
- Lo spessore della suola deve essere pronunciato e profondo. Un vantaggio è avere la suola Vibram.



**Ascesa al Grosser Mythen:** Nonostante il pericolo di caduta, tre persone su cinque erano equipaggiate in modo insufficiente.

pure tre escursionisti su cinque calzavano scarpe da ginnastica. «È un grosso rischio percorrere il Grosser Mythen con quel tipo di scarpe», ha commentato Beat Truffer.

## Suole inadatte: elementare Watson!

Lungo il sentiero che da Aescher porta a Wasserauen, nell'Alpstein appenzeliese, scala T3, due su cinque calzavano scarpe da ginnastica. Uno aveva delle scarpe da trekking con suola inadatta. Per Truffer, una «negligenza grave».

Anche sul sentiero Sherlock Holmes, scala

T2, che parte e arriva a Meiringen, nel canton Berna, due su cinque erano in scarpe da ginnastica. Uno in sandali. Per Truffer, «così si rischiano lesioni». Inoltre, il grado di difficoltà può aumentare di colpo a causa della pioggia.

## Anziani più preparati dei giovani



La guida non ha avuto nulla da eccepire riguardo ai cinque escursionisti della Tösstal diretti allo Schnebelhorn, 1'292 metri, la vetta più alta del canton Zurigo, scala T2. Erano tutti

over 70 anni, esperti. Alcuni hanno detto di possedere più modelli e di scegliere in base al percorso.

Ben equipaggiati erano anche gli escursionisti diretti alla Dossenhütte nel canton Berna e al Rotsteinpass, ancora nel massiccio dell'Alpstein appenzeliese. Entrambi i percorsi sono impegnativi, scala di difficoltà T4.

L'esperto Beat Truffer non è sorpreso dai risultati riscontrati su questi percorsi perché, sostiene «gli escursionisti T4 in genere hanno un grande rispetto per la montagna. Cosa che purtroppo manca spesso agli escursionisti T3».

Muriel Gnehm, Gesundheitstipp