

in edicola dal 1978

SCI FOND[★]DO

#230 NOVEMBRE • DICEMBRE 2020

SPECIALE SKI TEST 2020

Tutto quello che c'è da sapere
sugli sci della nuova stagione

STORYTELLING

Viaggio attraverso i Licei Ski
College riconosciuti dalla FIS



MATERIALI

Abbiamo provato le mascherine
sportive. Ecco il nostro giudizio

TURISMO

Alpe di Siusi
l'Eldorado dei fondisti



Racing

RACCOGLI LA SFIDA DI **SCI FONDO**

La **prima Marcialonga** non si scorda **MAI!**

Nel corso dell'autunno
abbiamo lanciato, assieme
agli organizzatori della
Marcialonga, il contest
"Raccogli la sfida di SciFondo".
Vi raccontiamo
come sta andando

GIANLUCA ZANARDI

Partecipare per la prima volta alla madre di tutte le granfondo e le skimarathon accettando una sfida tanto impegnativa quanto affascinante.

È questo l'invito che abbiamo rivolto agli appassionati nonché assidui frequentatori delle discipline del mondo outdoor nel corso degli ultimi mesi grazie al supporto del comitato organizzatore di una gara che non ha certo bisogno di presentazioni: la **Marcialonga di Fiemme e Fassa**. Corsa, bici, trail running, triathlon e via scorrendo hanno, infatti, molto in comune con lo sci di fondo.

Una disciplina che richiede al contempo resistenza, capacità di adattamento, tecnica e desiderio di mettersi in gioco e che può rivelarsi perfetta per rimanere in allenamento con l'arrivo della stagione più fredda. Forti di questa convinzione ci si è accesa la più classica delle lampadine: perché non lanciare una sfida agli atleti amatoriali mettendo in palio due pettorali per la gara che sognano tutti i fondisti?

Naturalmente, chiamando all'adunata i partecipanti per "**Raccogli la sfida di SciFondo**" abbiamo dovuto mettere dei paletti, come la perseveranza nell'impegnarsi in un percorso che sarebbe stato impegnativo e avere una discreta familiarità con gli sci (i 70 km della Marcialonga non sono affatto uno scherzo). Inoltre, eravamo alla ricerca di due persone che usassero attivamente i loro profili Facebook e Instagram per dare al progetto un'espressione anche tramite i social network. E, udite udite, li abbiamo trovati!



sono stati **Anita Zanatta** e **Luca Turrin**. Anita è una mamma di Camalò di Povegliano, in provincia di Treviso, nelle cui vene scorre la passione per lo sport e, quando il tempo lo consente, pratica ogni tipo di disciplina possibile e immaginabile. Iscritta allo Sci Club di Montebelluna, si è avvicinata allo sci di fondo da poco con l'obiettivo (poi realizzato) di partecipare all'Asiago Winter Triathlon dello scorso febbraio.

Luca, invece, è un veneto trapiantato nella provincia di Monza Brianza il cui amore per lo sci di fondo ha radici che affondano nella sua infanzia. Dopo un periodo nel quale il sacro fuoco dello sci di fondo si era un po' affievolito in lui, da qualche anno è tornato a indossare gli sci da skating partecipando alle ultime tre edizioni della Dobbiaco-Cortina. Come se la caverà in classico?

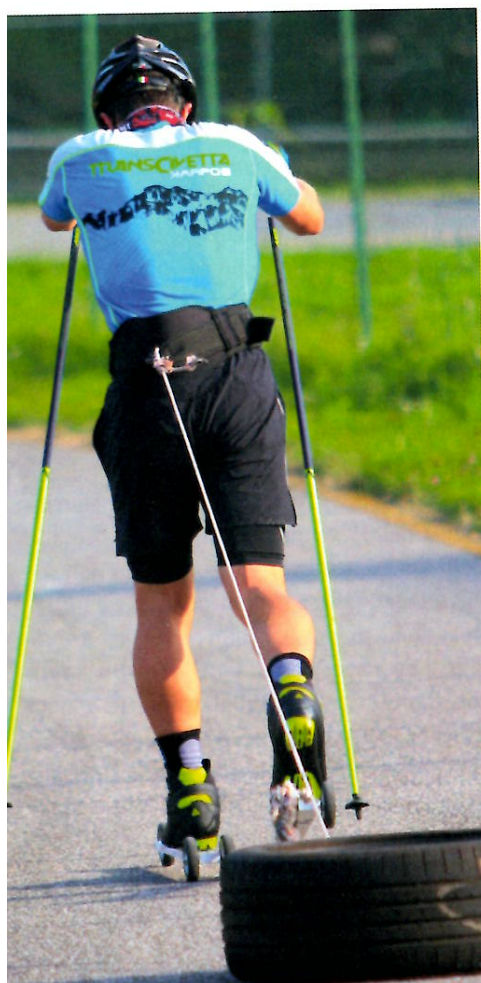
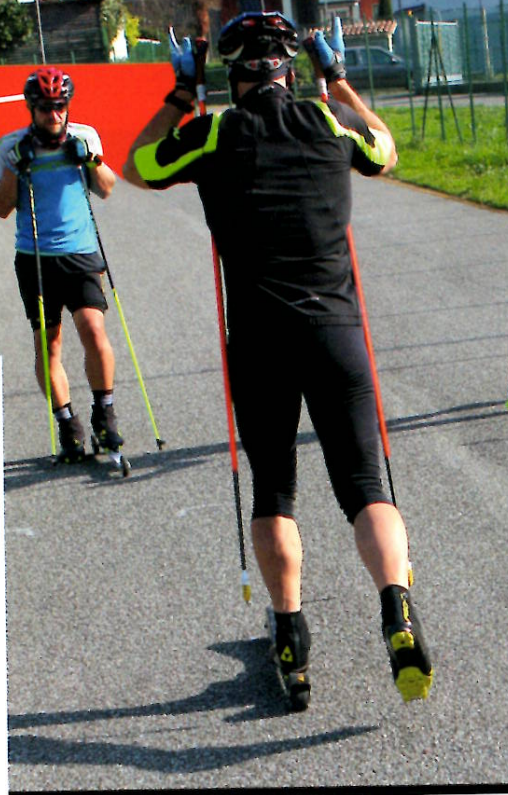
Saranno proprio Luca e Anita ad avventurarsi lungo le tappe che li separano dalla Marcialonga del 31 gennaio 2021 dando voce alle loro fatiche attraverso SciFondo. Ma non sono soli in questo percorso (peraltro già iniziato). Infatti, al loro fianco per guidarli e consigliarli c'è **Marco Ranaldi** della **Nordic Sport Academy**. Marco è un allenatore nazionale di lungo corso di sci di fondo, skiroll e nordic walking che ha calcato più volte il tracciato della Marcialonga, al pari delle altre celebri grafondo italiane ed europee.



Prima di passare alle presentazioni, non possiamo esimerci dal ringraziare tutte quelle persone che hanno mandato la loro candidatura alla nostra redazione per prendere parte al progetto. Abbiamo ricevuto, infatti, decine e decine di e-mail da parte di sportivi di tutte le età e di tutte le zone d'Italia. Un fatto che ci ha dimostrato quanto la passione per lo sci di fondo batta ancora forte in molti appassionati. Alla fine, è arrivato anche per noi il momento delle scelte e i due atleti selezionati



Racing



Ma la strada verso il traguardo finale è dura e piena di ostacoli e non va certo presa sottogamba, come sanno bene i tanti appassionati che ogni anno si affollano sul tracciato che collega Moena a Cavalese. Una gara che talvolta può rivelarsi una sfida insormontabile soprattutto per i fondisti alle prime armi. Ed è praticamente impossibile attendere l'arrivo della neve per iniziare a fare sul serio. Per questo, sabato 31 ottobre siamo andati a sbirciare il primo incontro tra Luca, Anita e Marco che si sono dati appuntamento skiroll e bastoni alla mano sul circuito di Cene, in provincia di Bergamo.



BRIKO

BRIKO

Leggerezza ed ergonomicità sono gli ingredienti dei Briko Starlight 3 Lenses, pensati per l'attività fisica ad alta intensità. Si tratta di un paio di occhiali ideali per le uscite sulla neve o con gli skiroll dotati di naselli in silicone regolabili in tre posizioni e di una lente la cui forma permette una perfetta visione in tutte le direzioni. Inoltre, con le OLens Sun by Briko è possibile selezionare la lente migliore per ogni condizione di luce.

www.briko.com

I PARTNER

GORE WEAR

GORE

Dal suo esordio nel mondo dello sci nordico, Gore Wear sta applicando tutto il suo know-how nel campo delle discipline endurance a favore dei fondisti di tutti i livelli. Anche i nostri atleti saranno supportati nel loro percorso dalla tecnologia dell'abbigliamento Gore Xc Ski. In particolare, nel corso delle loro uscite sulla neve utilizzeranno i pantaloni X7 Partial GORE-TEX INFINIUM Tights con pannelli isolanti stretch che garantiscono la massima libertà di movimento in abbinato alla maglia a manica lunga X7 Partial GORE-TEX INFINIUM.

www.gorewear.com

RACCOGLI LA SFIDA DI SCIFONDO

La mattinata è iniziata a ritmo di nordic walking, ideale per scaldare i muscoli di braccia e gambe, ed è proseguito con una serie di circuiti con esercizi a secco propeutici ai movimenti dello sci di fondo. Anita e Luca, così, hanno lavorato sulla forza, sulla coordinazione e sulla resistenza imparando tecniche e ripetizioni che dovranno

metabolizzare alla perfezione nelle prossime settimane.

Finito il lavoro a secco, è stato il momento di calzare gli skiroll e simulare le movenze della tecnica classica. Sotto lo sguardo attento di Marco, i nostri atleti si sono messi in gioco con alcune tecniche per migliorare la stabilità e l'equilibrio con un solo skiroll, prima di

concludere la loro giornata di preparazione girando lungo tutto circuito tra curve, salite e discese.

L'avventura di "Raccogli la sfida di SciFondo" è ufficialmente iniziata per Luca e Anita, continuate a seguirla sulle pagine social di SciFondo, sul sito **scifondo.eu** e sul prossimo numero della rivista.

STAY TUNED! *

NORDIC SPORT ACADEMY BY MARCO RANALDI

Marco Ranaldi è un istruttore nazionale di sci di fondo, skiroll e nordic walking e organizza durante tutto l'anno Clinic e/o Camp di queste discipline per una o più giornate.

Le lezioni della Nordic Sport Academy sono adatte a principianti, praticanti, esperti o semplicemente amanti della montagna. Trovate il calendario delle uscite e tutte le informazioni al sito **www.marcoranaldi.eu**



Potete contattare Marco anche all'indirizzo e-mail **info@nordicsportacademy.it** e al numero **339-8671236**.

SKI SKETT

Dal 1973 Crestani Sport produce SkiSkett, tra i più apprezzati skiroll del panorama dello sci di fondo in versione estiva. Partner e fornitore di numerose federazioni internazionali, SkiSkett è al fianco di alcuni tra i migliori fondisti del mondo e ha fornito ai nostri atleti il modello Sport Classic 3, lo skiroll da allenamento per la tecnica classica a tre ruote che garantisce grande stabilità e massima sicurezza. **www.skiskett.it**



FISCHER

Anita e Luca avranno a disposizione per i loro allenamenti e per la Marcialonga i materiali forniti da Fischer, brand di riferimento nel panorama dello sci di fondo. Nell'attesa di utilizzare in pista gli sci Twin Skin Supreme Xtralite EF, hanno già potuto mettere alla prova con gli skiroll le scarpe Fischer per lo stile classico e i nuovi bastoni della linea One Way. **www.fischersports.com**



03:47 / 10:00

