

# La Vivere Neve



# Indice

- 3** PRESENTAZIONE PROGETTO  
"VIVERE LA NEVE"
- 4** IL SITO INTERNET
- 5** SCEGLI LA TRACCIA (I TEMI)
- 6** I PREMI E LE FESTE  
VIVERE LA NEVE
- 7** VOCABOLARIO
- 8** DIVERTIRSI SENZA RISCHI
- 11** IL DECALOGO DELLA  
SICUREZZA SULLA NEVE
- 12** ALIMENTAZIONE
- 14** ALIMENTAZIONE - PIRAMIDE  
ALIMENTARE
- 15** COME DIVENTARE  
SCIATORI "GREEN"
- 16** FISI
- 17** DISCIPLINE
- 21** RINGRAZIAMENTI  
PARTNER/PATROCINATORI

Progetto grafico: Zampediverse

Coordinamento editoriale:  
Studio Ghiretti & Associati

Che cos'è **Vivere la Neve?** È un progetto promosso dal **MIUR** (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca) e dalla **FISI** (Federazione Italiana Sport Invernali).



Attraverso il progetto "Vivere la Neve" potrete imparare importanti nozioni sulla corretta alimentazione e pratica motoria, sulla conoscenza e rispetto dell'ambiente, oltre ai corretti comportamenti per vivere la neve in sicurezza.

Partner del progetto sono: Associazione Maestri di Sci Italiani (AMSI), Associazione Nazionale Esercenti Impianti a Fune (ANEF), Collegio Nazionale Maestri (ColNaz) e Pool Sci Italia.

"Vivere la Neve" è un progetto realizzato con il supporto dei Gruppi Sportivi Militari e con il Patrocinio di Padiglione Italia e del CONI.

## CHI PUÒ PARTECIPARE?

Il progetto è destinato in esclusiva alle Scuole Secondarie di Primo Grado di Lombardia, Abruzzo, Piemonte-Valle d'Aosta e Veneto-Emilia Romagna.

## COME SI PARTECIPA?

Partecipare è semplice! Tutte le classi iscritte possono diventare campionesse di creatività! Come? A tutte le classi iscritte sarà richiesto di realizzare un **elaborato di classe** su uno dei temi proposti.

Una Commissione valuterà gli elaborati e selezionerà gli elaborati vincitori (uno per ogni regione o macro-regione): le classi vincitrici saranno protagoniste di una delle **quattro "Feste Vivere la Neve"**.

Segreteria Organizzativa "Vivere la Neve"

Telefono: 0521/1911469

Fax: 0521/1812572

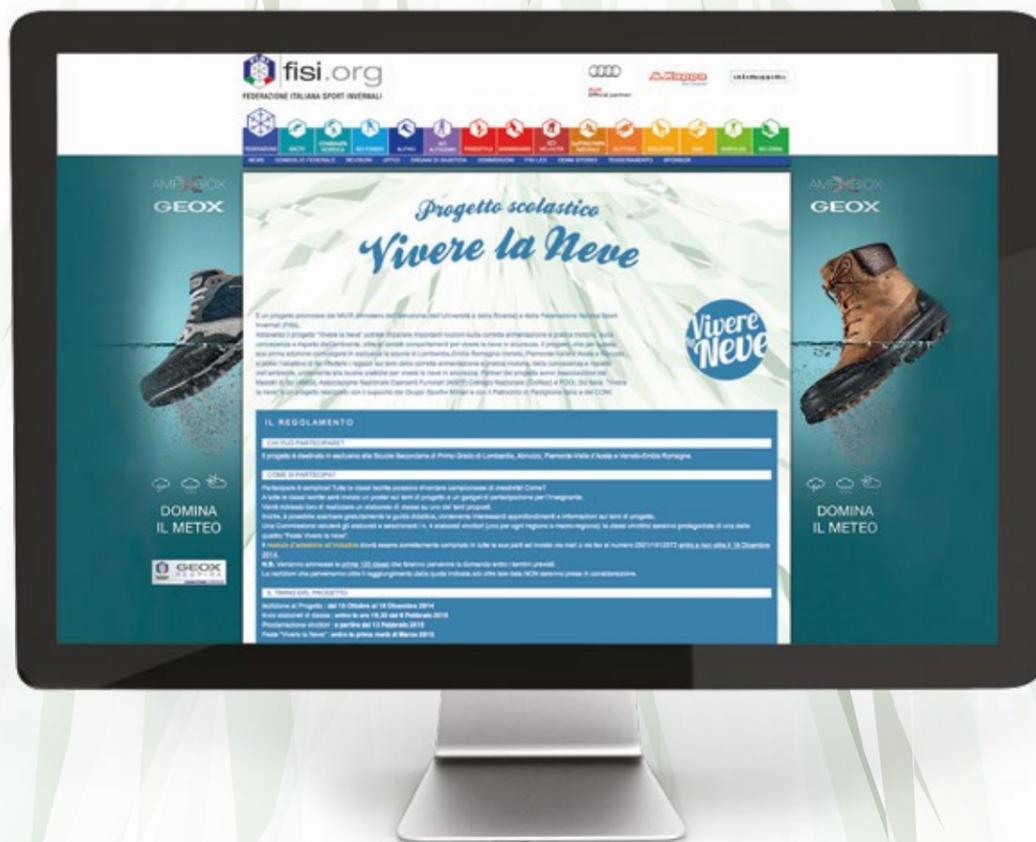
E-mail: [viverelaneve@fisi.org](mailto:viverelaneve@fisi.org)

Sito Internet: <http://www.fisi.org/federazione/vivere-la-neve>

Sul sito internet <http://www.fisi.org/federazione/vivere-la-neve> troverete tutte le indicazioni per partecipare al progetto "Vivere la Neve". Nelle varie sezioni troverete documenti e materiali utili per sviluppare al meglio gli elaborati di progetto!



Invitiamo inoltre tutti gli insegnanti ad accedere alla sezione Ski Stage per scoprire tutti i dettagli di questa speciale iniziativa riservata ai docenti di educazione fisica che vogliono approfondire i temi della sicurezza, della preparazione fisica e dell'educazione ambientale.



Scegliete una delle tracce proposte e recapitate il vostro elaborato alla Segreteria entro e non oltre il 6 febbraio 2015. I progetti arrivati oltre questa data non saranno presi in considerazione dalla Commissione.

### UNA GIORNATA SULLA NEVE

Per divertirsi sulla neve servono tanti ingredienti: un'attrezzatura adeguata, una buona preparazione...e un'alimentazione sana e nutriente per avere le energie necessarie ad affrontare le piste! Raccontateci in un video, o attraverso un reportage fotografico, gli step fondamentali per vivere una giornata sulla neve davvero perfetta!

### UNA MONTAGNA... DI SICUREZZA

Realizzate uno spot/slogan/scatto fotografico/messaggio fonico sull'importanza di mantenere un comportamento rispettoso dei principi base della sicurezza sulla neve. Per divertirsi sempre, basta usare la testa!

### WEEKEND A IMPATTO ZERO

Trasformatevi in guide turistiche per farci conoscere ed amare le montagne del vostro territorio. Presentate un itinerario di due giorni alla scoperta dei luoghi naturalistici presenti nelle vostre vicinanze, dateci consigli su come passare una breve vacanza nel rispetto dei vostri luoghi e della natura che li circonda (mezzi di trasporto a basso impatto, comportamento "green", ecc): il rispetto della natura parte da noi!

Saranno premiate quattro classi, una per ognuna delle seguenti regioni o macro-regioni: Lombardia, Veneto-Emilia Romagna, Piemonte-Valle d'Aosta e Abruzzo.



Alle scuole delle classi vincitrici saranno assegnati riconoscimenti e materiali didattici.



Inoltre, avranno la possibilità di partecipare a una delle quattro "Feste Vivere la Neve": una gita di due giorni sulla neve, completamente gratuita. Nel corso dei due giorni, insegnanti e alunni seguiranno le lezioni di sci teoriche e pratiche tenute dalle scuole di sci FISl e potranno quindi mettere in pratica e approfondire quanto scoperto attraverso la guida didattica e il sito internet di progetto.



Visitate il sito internet <http://www.fisi.org/federazione/vivere-la-neve> alla sezione PREMI per avere maggiori informazioni.



Siete alla vostra prima esperienza sulla neve? Ecco un piccolo vocabolario di base, utile per comprendere meglio il gergo tecnico dello sciatore.



**A MONTE/A VALLE:** parte della montagna che sta più in alto (a monte) o più in basso (a valle) rispetto alla posizione dello sciatore (parte verso l'alto/basso di un pendio).

**ATTACCO:** struttura che permette di fissare lo scarpone allo sci. Si compone di due parti: il puntale, che fissa la parte anteriore dello scarpone, e la talloniera, che fissa quella posteriore.

**CIASPOLE:** note anche come "racchette da neve", applicate sotto alle scarpe servono per camminare sulla neve fresca.

**CODA:** parte finale dello sci (dietro).

**CONDUZIONE:** capacità dello sciatore di mantenere una traiettoria senza che lo sci "sbandi" sulla neve, per realizzare una curva perfetta priva di sbavature e derapate.

**DERAPATA:** si dice quando le code degli sci più o meno volutamente (spesso per una imperfetta impostazione di angolazione dello sciatore) "scappano" leggermente in curva tracciando una traiettoria imprecisa con le code che "spazzolano" la neve. È spesso evidenziato da sbuffi di neve (se polverosa) e si accentua su pendio ghiacciato.

**MURO:** punto della pista dove la pendenza si accentua.

**PISTA BLU:** una pista con pendenza massima inferiore al 25%. Si tratta quindi di una pista non impegnativa.

**PISTA ROSSA:** pista con pendenza massima inferiore al 40%, ma superiore al 25%. Si tratta già di piste abbastanza impegnative e che richiedono una certa tecnica, dedicate a chi riesce a superare egregiamente ed in scioltezza il campo scuola e le piste blu.

**PISTA NERA:** pista con pendenze massime superiori al 40%, quindi una pista molto impegnativa, riservata allo sciatore esperto.

**POSIZIONE A UOVO:** caratteristica posizione di uno sciatore che cerca di diminuire la superficie di impatto del suo corpo con l'aria, per aumentare la velocità. Consiste nell'abbassare il busto fino a toccare le cosce, portando avanti contemporaneamente le braccia unite davanti al viso per "tagliare" l'aria.

**SOLETTA:** parte inferiore dello sci a contatto della neve. Le sue caratteristiche e la sua manutenzione sono fondamentali per determinare lo scorrimento.

Gli sport invernali regalano un profondo legame con la natura che ci circonda, ma possono celare qualche imprevisto: divertirsi in montagna senza rischi, questo deve essere il motto di ogni sciatore e snowboarder prudente! Scopriamo insieme quali sono le regole d'oro per divertirsi sulla neve in tutta sicurezza!

### LA PREPARAZIONE FISICA

Specie se non si fa movimento da qualche tempo, è meglio prepararsi anche fisicamente prima di partire per una vacanza sulla neve. L'ideale sarebbe iniziare circa un mese prima di indossare gli sci, in modo da migliorare forza muscolare, flessibilità e coordinazione. Fondamentale è lo **stretching**, ogni giorno, prima di andare sulle piste, perché l'allungamento dei muscoli permette di migliorarne l'elasticità e prevenire eventuali infortuni. Ricordate sempre di dosare le vostre forze e in caso di perdita di equilibrio...lasciatevi cadere! Anche saper cadere infatti è un'arte ed è importante non irrigidirsi, perché c'è il rischio di farsi ancora più male.



### CONTROLLARE L'ATTREZZATURA

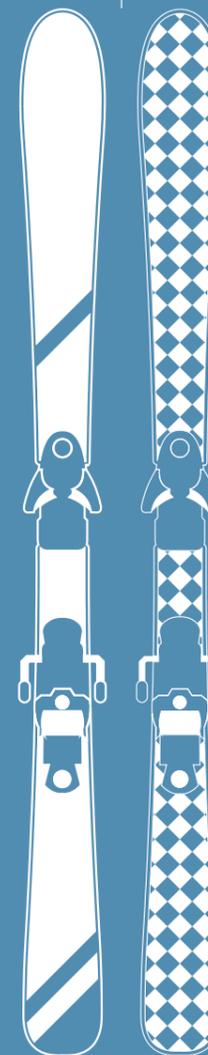
Altra cosa molto importante da fare è controllare l'attrezzatura. Avere sci, attacchi e scarponi a posto, garantirà maggiore sicurezza a noi... e a chiunque incrocerà la nostra rotta! Inoltre, ci permetterà di sciare con meno fatica... e quindi maggiore divertimento!

Cominciamo dagli sci e in particolar modo dagli attacchi di sicurezza. Gli attacchi di sicurezza servono a liberare gli scarponi in caso di caduta: è quindi molto importante farli controllare e tarare ad ogni stagione da un negozio specializzato.

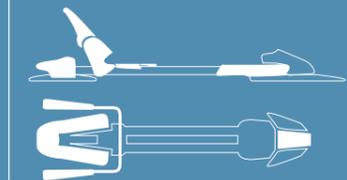
Non dimentichiamoci, infine, delle **lamine**: basta poco per rovinarne il filo e non avere più un attrezzo affidabile. Il consiglio, quindi, è di far periodicamente controllare tutta l'attrezzatura da un negozio specializzato, per essere sicuri di arrivare sulle piste con un'attrezzatura in perfetto stato e non avere problemi.



#### SCI



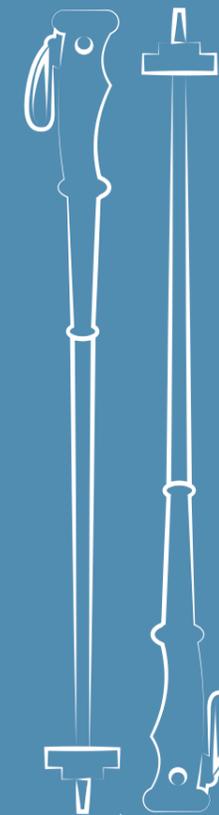
#### ATTACCHI



#### SCARPONI



#### RACCHETTE





## ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI

Ragazzi, tra poco si parte... è ora di fare la valigia! Ma cosa portare? **Abbigliamento tecnico**, in tessuti capaci di assorbire il sudore, antivento e idrorepellenti (come per esempio il goretex) e in grado di mantenere costante il calore corporeo. Per evitare colpi di sole, proteggete sempre la testa: otterrete protezione e sicurezza in un colpo solo grazie al **casco**. **Obbligatorio per i ragazzi secondo la normativa regionale** (se non lo indossate rischiate una multa che può arrivare a 150 €), il casco riduce la probabilità di trauma cranico in caso di caduta. Anche se non obbligatorio per gli adulti, è consigliato indossarlo ugualmente. Ragazzi, convincete mamma e papà ad indossarlo sempre e a verificare che sia conforme alla norma tecnica UNI EN 1077. Non dimenticate, infine, di mettere in valigia gli **occhiali da sole** (meglio a mascherina) e una crema solare ad alta protezione per la pelle e per le labbra.

## IL DECALOGO DELLA SICUREZZA SULLA NEVE

### 1. RISPETTO DEGLI ALTRI

Comportatevi in modo da non mettere mai in pericolo gli altri. Quindi non spingete e rispettate la coda agli impianti di risalita, non occupate da soli seggiovie e cabine, non tagliate la pista e non sciate troppo vicino agli altri sciatori.

### 2. ATTENZIONE ALLA VELOCITÀ

Tenete sempre una velocità e un comportamento adeguati alle vostre capacità e alle condizioni del terreno, della neve, del tempo e del traffico sulle piste.

### 3. SCELTA DELLA DIREZIONE

Quando siete a monte, scegliete una direzione di discesa che vi permetta di evitare il pericolo di collisione con chi è più a valle. Se siete dietro a un altro sciatore, mantenete sempre una distanza di sicurezza. Ricordate che chi è davanti a voi ha sempre la precedenza.

### 4. SORPASSO

Può essere effettuato a monte o a valle, da destra o da sinistra, ma va sempre mantenuta una distanza che permetta libertà di movimento allo sciatore sorpassato. Quando state sorpassando, siete voi i responsabili della manovra, fate sempre attenzione!

### 5. ATTRAVERSAMENTO E INCROCI

Quando vi immettete o attraversate la pista controllate sempre a monte e a valle di poter effettuare la manovra in tutta sicurezza (per voi e per gli altri).

### 6. SOSTA SULLA PISTA

Evitate di fermarvi in mezzo alla pista, nei passaggi obbligati o dove c'è poca visibilità. In caso di caduta, cercate di spostarvi il prima possibile verso il bordo della pista. Se siete su una pista stretta e dovete fermarvi, fatelo sempre da un solo lato della pista.

### 7. SALITA E DISCESA LUNGO LA PISTA

Quando risalite una pista, fatelo sempre e solo lungo i bordi. Stesso comportamento se state scendendo o salendo a piedi.

### 8. RISPETTO DELLA SEGNALETICA

Rispettate sempre i segnali e le indicazioni esposte sulle piste.

### 9. ASSISTENZA

Se assistete a un incidente, prestate soccorso. Anche solo chiamare il pronto intervento in maniera tempestiva può essere fondamentale. L'assistenza e il soccorso sulle piste sono affidati alle Forze dell'Ordine come Carabinieri, Polizia di Stato, Guardia di Finanza ed Autorità Forestali.

### 10. IDENTIFICAZIONE

Sia che siate coinvolti in un incidente, sia che ne siate stati testimoni, siete tenuti a fornire le vostre generalità (nome, cognome, etc).

Quando si trascorre una giornata impegnativa come può essere quella sulla neve, è importantissimo nutrirci con i cibi corretti per carburare sin da subito, non appesantirci e sfrecciare fino alla chiusura degli impianti con energia!



Anche l'idratazione è fondamentale: è necessario bere tanta acqua o bevande arricchite con sali minerali anche se non si sente lo stimolo della sete.

Non dimenticate frutta e verdura: ricche di acqua, forniscono energia e un bel bagaglio di antiossidanti e vitamine, che ci aiutano a difenderci dai malanni invernali.



Scopriamo quindi cosa è corretto mangiare quando si inforcano gli sci.

In una giornata con sci e scarponi, è meglio suddividere le calorie in tre pasti e due spuntini, in modo da avere sempre a disposizione la benzina necessaria.



1

**COLAZIONE:** è fondamentale soprattutto in questo caso perché fornisce l'energia necessaria a trascorrere in forma la mattina. Dev'essere abbondante, ma non pesante, per immagazzinare gli zuccheri che saranno utilizzati dai muscoli.



2

**SPUNTINO:** a metà mattina, dopo le prime fatiche, ci vuole una pausa. L'importante è non esagerare.



3

**PRANZO:** è il pasto principale. Deve ricaricare, ma non appesantire, quindi facilmente digeribile. La giusta alimentazione di chi scia deve prevedere una consistente presenza di carboidrati complessi (pasta, pane, ecc), ma anche il corretto apporto proteico (carne, legumi, ecc.).



4

**MERENDA:** ci si può concedere una pausa sfiziosa, come per esempio una cioccolata calda o una tazza di tè caldo, ma non abusiamo delle merendine!

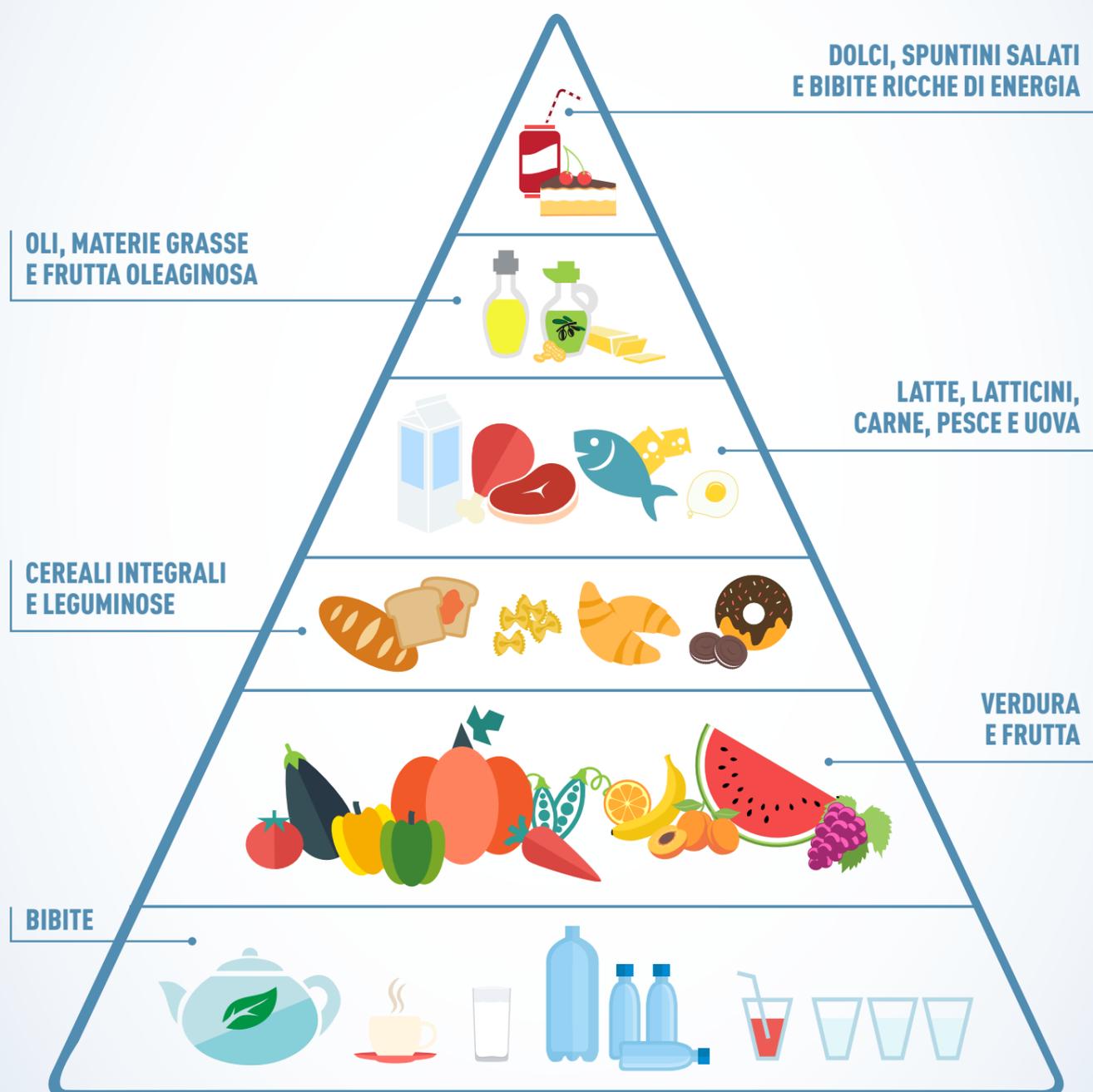


5

**CENA:** finite le fatiche della giornata, ci possiamo finalmente rilassare a tavola! Scegliamo alimenti ricchi di proteine, per tonificare i muscoli e recuperare le energie per essere pronti per una nuova giornata sulle piste!



PIRAMIDE ALIMENTARE PER ADULTI SANI PROPOSTA DALLA SOCIETÀ SVIZZERA DI NUTRIZIONE



Cosa possiamo fare, concretamente, per limitare la nostra impronta ecologica senza rinunciare a uno degli sport più amati e divertenti? Ecco 5 consigli:

Raggiungete la località sciistica in treno, se possibile. È conveniente e riduce le emissioni di CO2 (che a loro volta provocano la riduzione dei ghiacciai, quindi, è nel nostro interesse!)

Se pranzate sulla neve, portate con voi a valle i resti del pic-nic, e se trovate spazzatura tra le piste, raccoglietela e portatela al cestino più vicino.

Rispettate la fauna e la vegetazione: fate attenzione a non danneggiare rami e germogli mentre sciate. Se un'area è delimitata per proteggere piante e animali c'è un motivo, violarla non vi renderà sciatori migliori.

Evitate i fuoripista. Sono pericolosi per chi li affronta e, complici le temperature sempre meno rigide, rischiano di favorire l'insorgenza di valanghe.

Considerate la possibilità di praticare lo sci di fondo. Non prevede risalite con impianti, è uno sport intenso, stimolante e una vera full immersion nella natura.

La Federazione Italiana Sport Invernali (FISI) è un'organizzazione fondata nel 1908 (con il nome di Unione Ski Clubs Italiani) per promuovere la pratica degli sport invernali e coordinarne l'attività agonistica in Italia.

I primi Campionati italiani di sci di fondo e di salto furono organizzati nel 1909, cui seguirono quelli di bob nel 1930, di sci alpino nel 1931 e di slittino nel 1966. Oggi la Federazione Italiana Sport Invernali gestisce, per tutte le discipline di cui si occupa, l'attività agonistica, curandone l'organizzazione, la regolamentazione e la sicurezza.

## I NUMERI DELLA STAGIONE 2013-2014

# 1.223

le società  
affiliate FISI

# 76.796

i tesserati FISI

# OLTRE 5.000.000

gli italiani che ogni  
anno praticano gli sport  
collegati a FISI



Le discipline che fanno parte della Federazione Italiana Sport Invernali sono le seguenti:



## SCI ALPINO

Lo sci alpino è uno sport invernale che consiste nello scendere a valle lungo un pendio montano scivolando sulla neve grazie agli sci. È entrato a far parte del programma dei Giochi olimpici invernali per la prima volta in occasione dei IV Giochi olimpici invernali del 1936. Dal punto di vista agonistico, le gare di sci alpino consistono nel percorrere nel più breve tempo possibile un tratto di pista concordato e variamente delimitato; possono disputarsi su una o due manche, a seconda della specialità, e generalmente si svolgono attraverso la discesa cronometrata dei vari concorrenti in successione. Il cronometraggio della prova ha inizio al cosiddetto "cancelletto di partenza" e termina col superamento della linea del traguardo.

Lo sci alpino moderno si articola in quattro diverse discipline (discesa libera, supergigante, slalom gigante, slalom speciale), cui si aggiungono la combinata, che unisce una prova di discesa e una di slalom, e la supercombinata, che unisce una prima manche di discesa breve o di supergigante e una seconda di slalom.



## SCI DI FONDO

Fa parte del gruppo delle discipline dello sci nordico (ossia quelle in cui non è possibile fissare il tacco dello scarpone allo sci). Entra a far parte delle discipline olimpiche nel 1924. Inizialmente riservato esclusivamente agli uomini, a partire dai VI Giochi olimpici invernali di Oslo del 1952 sono state previste anche gare femminili. Lo sci di fondo è uno sport completo che fa lavorare tutta la muscolatura. Questo sport è un ottimo allenamento cardiovascolare e l'esercizio frequente migliora considerevolmente le prestazioni del cuore e dei polmoni. La disciplina ha anche effetti antistress, grazie all'ambiente in cui viene praticato.



## SALTO E COMBINATA NORDICA

Il salto con gli sci è uno sport in cui gli atleti muniti di sci scendono lungo la rampa di un trampolino da cui spiccano un balzo cercando di atterrare il più lontano possibile. Oltre alla lunghezza del salto, il risultato finale dipende anche dai punti di stile, assegnati dai giudici in una scala da 1 a 20 (punteggio massimo). Nel caso di trampolini molto lunghi, la specialità prende più propriamente il nome di volo con gli sci. Oltre che come disciplina a sé stante, il salto con gli sci è assieme allo sci di fondo una delle due prove che compongono la **combinata**

**nordica.** Il salto con gli sci è sport olimpico fin dai I Giochi olimpici invernali del 1924.



## BIATHLON

È una specialità in cui si ha una carabina a tracolla e bisogna percorrere un circuito, solitamente di 2,5 o 3 km. Alla fine di ogni giro si arriva ad un poligono di tiro dove bisogna colpire con cinque proiettili i cinque bersagli circolari posti a 50 m. Per ogni errore si compie un giro di penalità di 150 m o, in un particolare tipo di gare, si ha una penalità di un minuto sul tempo totale.



## SCI ALPINISMO

È una disciplina sciistica/alpinistica che, mediante l'utilizzo di sci appositi e pelli di foca, permette di muoversi in montagna, sia in risalita che in discesa, su terreni innevati non battuti.



## FREESTYLE

Noto anche come "sci acrobatico", è nato come elaborazione dello sci alpino attraverso l'introduzione di salti, difficoltà di percorso e varie figure coreografiche.

Attualmente ci sono due discipline fondamentali, gobbe e salti. Gli specialisti delle **gobbe** scendono su una pista di gobbette compiendo due salti per discesa. Sono attribuiti loro dei punteggi in base al tipo di salto, alla qualità e alla difficoltà delle mosse aeree e alla loro velocità.

Nei **salti**, invece, gli sciatori sciano su trampolini innevati che consentono loro di staccarsi da terra; una volta in aria, gli atleti eseguono diverse figure e salti mortali prima dell'atterraggio. Una giuria assegna un punteggio a ogni esecuzione.

Il freestyle è disciplina olimpica da Albertville 1992 (gobbe), mentre per i salti si è dovuto attendere le Olimpiadi invernali del 1994.



## BOB

È una disciplina a squadre in cui si eseguono discese cronometrate lungo una pista ghiacciata, stretta e tortuosa. Il bob è un mezzo dotato di pattini sterzanti (chiamato appunto bob, in italiano guidoslitta), spinto all'avvio dai membri della squadra e successivamente dalla forza di gravità. A seconda del numero di componenti dell'equipaggio si parla di **Bob a due** o di **Bob a quattro**. Un equipaggio di bob a 2 è composto da un pilota e da un frenatore, cui si aggiungono nel bob a 4 due "lateralisti" che hanno come compito principale quello di aiutare nella spinta.

Presente alle Olimpiadi invernali sin dalla prima edizione del 1924, l'unica gara che è sempre stata presente nel calendario dei Giochi è il bob a quattro maschile (anche se in realtà nel 1928 fu una competizione con cinque atleti

per equipaggio); il bob a due fu introdotto nell'edizione del 1932, mentre il bob a due femminile solo nel 2002.



## SLITTINO

È una piccola slitta per una o due persone, sulla quale si viaggia in posizione supina con i piedi in avanti e su piste ghiacciate. Per curvare si flettono i pattini usando i piedi (premendo sulla parte curva, che è flessibile), o si tirano delle cinghie attaccate ai pattini, o si esercita pressione sul sedile con la spalla opposta alla direzione di curva desiderata.

Lo slittino fece il suo esordio olimpico nel 1964 a Innsbruck. Sin dalla prima apparizione le gare che si tennero furono il singolo uomini, il singolo donne e il doppio; da Soči 2014 è stata inclusa nel programma olimpico anche la gara a squadre.



## SKELETON

È uno sport invernale individuale in cui gli atleti scendono lungo una pista ghiacciata su una slitta dotata di pattini, stando sdraiati in posizione prona (a pancia in giù) con la testa in avanti e i piedi indietro. Tale postura caratteristica differenzia lo skeleton dallo slittino, dove gli atleti si sdraiano sulla schiena con la testa dietro e i piedi in avanti. Inserito per la prima volta nel programma olimpico nel 1928 e una seconda volta nel 1948, è stato reinserito nel programma olimpico a partire da Salt Lake City 2002.



## SNOWBOARD

Nato negli anni sessanta negli Stati Uniti. Lo si pratica utilizzando una tavola costruita a partire da un'anima di legno e provvista di lamine e soletta in materiale sintetico, simili a quelle dello sci.

Esistono due modi di scendere con la tavola e vengono denominati con i termini regular e goofy: regular è caratterizzata dal fatto che il piede sinistro, in una normale discesa, si trova davanti, vicino al nose (punta della tavola), mentre il piede destro si troverà dietro, vicino al tail (coda della tavola); l'impostazione goofy ovviamente è l'opposto (piede destro davanti e piede sinistro dietro).

Le discipline dello snowboard sono il **freestyle** (che ha l'obiettivo di eseguire manovre - trick - ed evoluzioni), il **freeride** (scendere un pendio in neve fresca seguendo liberamente una propria linea) e lo **slalom** (discesa che si effettua passando attraverso dei punti obbligati, detti porte). Lo snowboard è divenuto disciplina olimpica nel 1998.



## SCI D'ERBA

Si tratta di una derivazione estiva dello sci alpino, nella quale gli atleti sciano su sci "cingolati" che scorrono sull'erba. Lo sci d'erba è ora praticato a livello agonistico in 18 nazioni, tra europee ed extra europee, con un

circuito di gare Internazionale, una coppa del mondo, un campionato del mondo junior (annuale), ed un assoluto (biennale). Questa disciplina è stata inserita nel 1980 tra le attività della Federazione Italiana Sport Invernali.

## SCI DI VELOCITÀ

Lo sci di velocità (noto anche come KL o chilometro lanciato), consiste nello scendere da un pendio in forte inclinazione nel minor tempo possibile. È il secondo sport non motorizzato più veloce (il primo è lo speed skydiving) ed il primo su terreno. La specialità del chilometro lanciato nacque in Svizzera negli anni trenta: nel 1931, a Saint Moritz, viene stabilito il primo record ad opera di Leo Gasperl con una velocità pari a 136 km/h. Il record mondiale nel chilometro lanciato appartiene all'italiano Simone Origone, che ha raggiunto la velocità di 252,4 km/h. Ivan Origone, fratello di Simone, detiene invece il record mondiale juniores (250,7 km/h), mentre il record del mondo femminile appartiene dal 2006 alla svedese Sanna Tidstrand con 242,59 km/h.

## SCI CARVING

È una tecnica dello sci alpino introdotta negli anni novanta grazie all'introduzione degli sci "sciancrati". Ha preso il sopravvento sulle tecniche classiche in quanto è più facile da eseguire e permette prestazioni migliori. Con lo sci carving lo sciatore inclina contemporaneamente gli sci che seguono il naturale raggio di curva dato dal loro profilo "parabolico". Il raggio della curva varia a seconda del tipo di sci (grado di sciancratura, flessibilità e lunghezza) e alla pressione esercitata dallo sciatore. Le gare di sci carving si effettuano su percorsi delimitati non da paletti, come nello sci tradizionale, ma da boe.

## TELEMARK

È una tecnica sciistica, detta anche "sci a tallone libero". Questa tecnica fu inventata da Sondre Norheim, uno sciatore proveniente dalla contea norvegese di Telemark a metà dell'Ottocento. L'invenzione del telemark è comunemente considerata come l'inizio dello sci come sport. Con questa tecnica avvennero le prime gare di sci nel 1843 a Tromsø (Norvegia). Nel Telemark solo la punta del piede (avampiede) è collegata, mediante un apposito attacco, allo sci (esistono due standard: il classico 75 mm e il recente NTN). Per curvare lo sciatore deve spingere in avanti la gamba a valle e piegare il ginocchio della gamba a monte, quasi "inginocchiandosi" sullo sci. Il peso è distribuito equamente tra i due sci. Gli sci specifici per telemark sono simili a quelli comunemente usati, e teoricamente possono essere usati sci identici a quelli usati nello sci alpino. Gli scarponi, oltre che in flessibilità e leggerezza, differiscono da quelli utilizzati nello sci alpino principalmente nella punta che costituisce l'unico punto di attacco dello scarpone con lo sci e per la presenza di un soffiutto, in materiale morbido, che permette la flessione dell'avampiede. Anche gli attacchi, ovviamente, vincolano solo la punta dello scarpone (avampiede). Il telemark è molto utilizzato nell'escursionismo invernale e nello sci alpinismo.

## SI RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE:

### "VIVERE LA NEVE" È UN PROGETTO PROMOSSO DA:



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI



*Ministero dell'Istruzione,  
dell'Università e della Ricerca*

### CON IL PATROCINIO DI:



ITALIA CONI



ITALIA  
EXPO MILANO 2015

### PARTNER DEL PROGETTO SONO:



ANEF



### CON IL SOSTEGNO DI:



ESERCITO



Fiamme Gialle



# La Vivere Neve



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI



*Ministero dell'Istruzione,  
dell'Università e della Ricerca*

CON IL PATROCINIO DI:



CONI



ITALIA  
EXPO MILANO 2015