

Nell'attività della camminata, il movimento più importante è quello del piede. Il piede non è solo il supporto sul quale poggiamo il peso del nostro corpo, ma è anche l'organo che trasmette al nostro corpo la corretta spinta nella direzione scelta. Scegliere le scarpe più adatte per camminare, quindi, è fondamentale: ci aiuterà a praticare la camminata sportiva nel modo corretto, facilitando tutte le fasi del passo, proteggendo muscoli e articolazioni ed evitando spiacevoli fastidi.

In questo articolo vi spiegherò come scegliere le scarpe giuste per la camminata sportiva, il Fitwalking e il Nordic Walking:

- Qual è la funzione di una scarpa per camminare
- Quali caratteristiche valutare quando scegliete

Sul mercato mondiale esistono moltissimi modelli di scarpe pensati appositamente per il walking, messi in commercio dai più grandi produttori di calzature sportive. Tuttavia sono pochi i produttori che hanno lanciato questi modelli di scarpe sul mercato italiano. Negli ultimissimi anni il walking in Italia ha fatto un evidente passo in avanti, e anche i produttori di abbigliamento e calzature se ne sono accorti. È probabile che prossimamente anche da noi si moltiplicheranno i modelli di scarpe pensati appositamente per il cammino.

Per ovviare alla mancanza di scarpe appositamente pensate per camminare, sovente per la camminata sportiva si usano scarpe da corsa. Ma il walking è uno sport vero e proprio, con delle caratteristiche e dei movimenti del tutto peculiari, molto diversi da quelli della corsa.

Camminare e correre non sono la stessa cosa: quando pratichiamo queste due attività compiamo movimenti completamente diversi, per quale motivo dovremmo utilizzare le stesse scarpe?

La scarpa da running è studiata appositamente per il movimento compiuto dal piede nell'atto della corsa. Si tratta di un movimento del tutto diverso. È diverso il punto di appoggio, è diverso il tipo di impatto, il tipo di movimento che compie il piede a contatto con il terreno, ed è diverso il punto in cui il piede abbandona il terreno per staccarsi.

Va comunque detto che quando non è disponibile una scarpa da walking e siamo costretti a rivolgerci a un prodotto "surrogato" la scarpa da running è la soluzione meno peggio.

Scarpe da walking e scarpe da running a confronto

Nel running il contatto del piede con il terreno avviene in due fasi principali: l'attacco del tallone (contatto con il terreno) e lo slancio dell'avampiede (quando il piede si stacca con un balzo).

Nel walking invece si distinguono tre fasi: l'**attacco**, ovvero il contatto del tallone con il terreno; la **rullata**, il movimento che porta la pianta del piede ad aderire totalmente al terreno, per poi distaccarsene in direzione opposta; lo **slancio**, il momento in cui le dita del piede eseguono la spinta finale.

La tomaia, la parte esterna della scarpa che riveste il piede, è molto simile nelle scarpe da walking e da running.

Quali sono le caratteristiche peculiari del walking?

- **Appoggio del tallone.** Quando camminiamo, qualunque sia la tecnica che utilizziamo, la prima parte del piede a entrare in contatto con il terreno, in modo anche vigoroso, è il tallone. Nella camminata questa fase avviene in modo meno traumatico rispetto al running. Se stiamo camminando a circa 6 km/6 - considerata la soglia della camminata attiva - il tallone sopporterà circa una volta e mezzo il peso del nostro corpo.
- **Rullata.** Dopo il contatto del tallone, il piede il piede compie la rullata: gradualmente tutta la pianta del piede entra in contatto con il terreno, proprio come farebbe un cilindro mentre rotola (rullo). La rullata inizia con il tallone e termina con la punta dell'alluce.
- **Slancio.** Dopo aver compiuto un movimento completo di rullata, l'appoggio del peso si sposta sulle dita del piede, il cui compito è quello di imprimere la spinta definitiva al nostro corpo. L'ultima parte del piede ad abbandonare il terreno è l'alluce.

Qual è quindi il compito di una scarpa da walking?

Che praticiate il Fitwalkin, il Nordic Walking, o semplicemente la camminata sportiva, le scarpe che indossate devono rispondere a tre funzioni principali:

- **Facilitare il movimento dall'attacco alla spinta.** Le scarpe che indossiamo devono accompagnare il movimento naturale del nostro piede facilitandolo e correggendone le eventuali irregolarità.
- **Proteggere.** Le scarpe per la camminata sportiva devono essere flessibili abbastanza da facilitare il movimento, ma allo stesso tempo devono proteggere il piede dagli urti e dai movimenti innaturali che potrebbero provocare delle distorsioni. Attraverso il piede, le scarpe da walking devono proteggere anche il resto del corpo, in particolare le articolazioni, perché gli urti ripetuti ad ogni passo si ripercuotono su tutto il corpo.

Quali caratteristiche deve avere una scarpa da walking?

Vediamo quindi quali devono essere le caratteristiche di un buon paio di scarpe per praticare la camminata sportiva, il Fitwalking o il Nordic Walking. Tenete bene a mente queste caratteristiche quando decidete di acquistare il prossimo paio di scarpe.

- **Tacco smussato.** Serve a facilitare - invitare - l'appoggio del piede. Deve facilitare l'impatto del tallone con il terreno e fare in modo che l'angolo formato dalla gamba

e dal terreno sia più accentuato. Il tacco smussato è la caratteristica più evidente di una scarpa da walking.

- **Protezione dagli urti.** Le scarpe per la camminata sportiva devono essere più rigide delle comuni sneakers da passeggio, ma meno strutturate delle scarpe da trekking. Infatti devono proteggere il piede durante i movimenti energici che compiamo, ma non dalle asperità del terreno come nel caso di camminate in montagna.
- **Flessibilità.** Le scarpe da walking devono essere più flessibili di una scarpa da running, perché il piede durante la rullata flette in modo più deciso. La flessibilità è garantita dalle **scanalature della suola**, che consentono alla scarpa di piegarsi facilmente. Le scanalature sono dei **tagli posti in senso orizzontale**, che facilitano la flessione della scarpa. Nelle scarpe da running sono presenti in minor numero, a una distanza maggiore l'una dall'altra, e soprattutto nella parte più prossima alle dita. Nelle scarpe da walking i tagli sono sempre più vicini a mano a mano che ci si avvicina alle dita. Infatti **nel walking è necessario cercare di sfruttare più a lungo possibile la spinta del piede, lasciando il terreno solo quando si è arrivati alle estremità delle dita**. La suola quindi deve flettere abbastanza a lungo.
- **Battistrada resistente alle abrasioni.** Praticando una camminata vigorosa il consumo del battistrada sarà più rapido che praticando la corsa. Per questo la mescola di cui è composto il battistrada deve essere più dura e resistente all'abrasione. Solo per esperti: se siete camminatori molto sportivi e praticate il walking a una velocità di circa 10 km/h, allora potrete prestare attenzione ad altri due fattori nella valutazione della suola: che questa non sia troppo alta e che la mescola del battistrada sia piuttosto dura (una scarpa secca), questo favorisce la risposta della scarpa e quindi la dinamicità della camminata.
- **Ammortizzazione.** Questa caratteristica è comune ad altre scarpe usate nello sport. Camminando a una certa andatura e per una certa durata di tempo, non possiamo sottovalutare l'effetto dell'impatto ripetuto e continuato del tallone con il terreno. Quando il tallone entra in contatto con il suolo crea un urto che si ripercuote su tutto il corpo. Se la scarpa non è sufficientemente ammortizzata, la ripetizione di questo urto può creare dei microtraumi alle articolazioni che a lungo andare creano disturbi.
- **Traspirazione.** La scarpa non deve trattenere il sudore ma lo deve espellere, per mantenere il piede asciutto e pulito. È bene scegliere una tomaia in tessuto traspirante, in modo che il piede sia ben ventilato: eviteremo che ristagni tenendo il piede umido, procurando cattivi odori e il forte rischio di vesciche.

Gli altri accorgimenti tecnici e tecnologici delle scarpe da running vanno generalmente molto bene anche in una scarpa da walking: comfort, stabilità e correzione dei difetti di appoggio.

Due parole sulla pronazione

Chi proviene dal mondo del running probabilmente conosce molto bene la pronazione. Di norma quando camminiamo dovremmo appoggiare il piede a terra sull'esterno del tallone; il piede poi dovrebbe toccare terra con un appoggio centrale, con la pianta del piede completamente aderente al terreno; infine dovrebbe avvenire una seconda leggera torsione che porta in direzione dell'alluce, l'ultimo dito a lasciare il terreno. Se osservate la suola di un paio di scarpe che usate da molto tempo, dovrete vedere una sorta di "S": la suola dovrebbe essere maggiormente consumata in corrispondenza del tacco esterno e dell'alluce.

Se non è così potrebbe voler dire che il vostro piede ha una pronazione più accentuata. In alcuni individui, una volta che il tacco ha toccato il terreno, il piede tende a cedere verso l'interno.

Nel Walking la pronazione è meno diffusa che nel running, ma è comunque presente. Per chi ne soffre sono consigliate delle scarpe che correggono questo lieve difetto, oppure l'utilizzo di un plantare personalizzato.

Perché non le sneakers?

Non sono abbastanza protette e ammortizzate. Espongono il piede al rischio di traumi e di tendiniti. In uno sport che prevede l'urto ripetuto e continuato del piede con il terreno, una buona ammortizzazione della scarpa è fondamentale. Molti di noi amano camminare scalzi, e ci sono persone che senza le scarpe hanno addirittura scalato le montagne. Certo è possibile, ma è altamente sconsigliato.

Perché non le scarpe da running?

Le scarpe da running prevedono un punto di appoggio diverso e sono studiate e create per facilitare l'appoggio tipico del movimento della corsa. Allo stesso modo sono studiate per facilitare il movimento tipico della corsa. Sono generalmente più rigide, perché non devono facilitare la rullata.

Come avete letto in precedenza, nel variegato universo di scarpe sportive, se non potete acquistare un paio di scarpe specifiche per la camminata sportiva, le scarpe da running sono le meno peggio. Anzi, ci sono scarpe da running con tutte le caratteristiche per adattarsi molto bene a Fitwalking o Nordic Walking. Seguendo le caratteristiche elencate in precedenza sarete in grado di valutare la bontà di una scarpa anche se non è stata studiata - o non viene venduta - esplicitamente per la camminata sportiva.

Perché non le scarpe da trekking?

Le scarpe da trekking sono troppo dure per adattarsi in modo soddisfacente alla camminata sportiva, al Fitwalking o al Nordic Walking. Le scarpe da trekking devono proteggere il piede dagli urti con il terreno, devono proteggere la pianta del piede dalle

irregolarità del suolo, e proteggere magari la caviglia dalle storte. Tutto questo a scapito della flessibilità della scarpa.

Come scegliere?

Con questo articolo avete tutti gli strumenti per valutare autonomamente la bontà di una scarpa per la camminata sportiva, per il Fitwalking o per il Nordic Walking. Quando acquistate su internet, tutti gli shop online hanno un buon numero di fotografie che permettono di vedere il profilo delle scarpe, la suola e altri particolari importanti, e riportano delle schede tecniche molto dettagliate in cui vengono descritte le caratteristiche e i materiali utilizzati. Inoltre moltissimi shop online oggi permettono di restituire le calzature se il numero scelto non calza alla perfezione. Infine un aiuto decisivo viene dai commenti degli utenti, che soprattutto nel caso di negozi online molto frequentati, rappresentano un aiuto insostituibile nella scelta tra modelli di scarpe simili.

Se invece decidiamo di acquistare le scarpe in negozio, dobbiamo rivolgerci a un negoziante specializzato nel tipo di attività che svolgeremo, in questo caso la camminata sportiva. Questo aspetto è molto importante, perchè una persona preparata saprà darci consigli molto utili e personalizzati in base alle nostre esigenze. Al contrario un venditore che ignora la materia, o che si improvvisa esperto pur provenendo da un altro tipo di sport, potrebbe darci dei consigli sbagliati che rischierebbero di essere inutili o dannosi.

Quando scegliamo in negozio prendiamoci tutto il tempo che ci serve. Consiglio di provare le scarpe sempre indossando il tipo di calzino che utilizzeremo abitualmente. Una scarpa comoda deve aderire perfettamente al piede senza stringere e senza lasciare spazi vuoti tra il piede e l'interno della calzatura. Facciamo qualche passo con le scarpe nei piedi per valutarne la calzatura. Proviamo i modelli che ci incuriosiscono e facciamo tutte le domande, togliamoci ogni tipo di curiosità. Proviamo e riproviamo fino a quando non troveremo il modello che ci convince e sembra garantirci il maggior comfort. Qualche minuto in più può garantire lunghi mesi di grandissime camminate!