

Tutto Neve

speciale
2022/2023

del popolo 
la Voce
www.lavoce.hr



LIBURNIA
HOTELS & VILLAS

Un'oasi di benessere sulla riviera abbaziana

Per provare un relax totale e un paradiso mediterraneo,
tra i raggi del sole e lo sciabordio del mare, visitate
i Liburnia Hotels & Villas. Godetevi l'atmosfera
rilassante dei nostri centri benessere!



INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI | T +385 51 710 444 | E reservations@liburnia.hr | www.liburnia.hr

Per organizzare la tradizionale settimana bianca c'è solo l'imbarazzo della scelta

Il ritorno spensierato sulle piste innevate



Alpi di Siusi

Apparentemente, la stagione sciistica 2022/23 sarà la prima, dopo due anni di limitazioni dovute alla pandemia, a svolgersi in un clima di normalità, senza (particolari) restrizioni dovute al Covid-19. Nel "Vecchio continente" uno dei focolari originari del contagio, a torto o a ragione, venne individuato nel comprensorio turistico di Ischgl, in Austria. La località tirolese, denominata da qualcuno l'"Ibiza delle Alpi" in virtù della movida scatenata, venne definita il "ground zero" del Sars-CoV-2 in Europa. I mezzi d'informazione l'additarono come un gigantesco incubatore nel quale s'ammalarono migliaia di persone che successivamente, a loro volta ne infettarono

tantissime altre, non soltanto in Austria, ma pure all'estero. I problemi per Ischgl ebbero inizio il 5 marzo del 2020, quando le autorità islandesi inserirono la località sciistica austriaca nella lista delle aree considerate a rischio. Un paio di giorni prima un gruppo di turisti islandesi appena rientrati dal Tirolo iniziarono a manifestare i sintomi del Covid-19. Il 7 marzo a Ischgl fu documentato il primo caso di positività tra il personale di un bar molto popolare. I villeggianti vennero tenuti all'oscuro della situazione almeno fino al 12 marzo, quando le autorità imposero alle strutture ricettive di serrare le saracinesche. L'indomani il governo di Vienna impose l'obbligo di quarantena per la popolazione dell'area,

provocando apprensione nelle file dei vacanzieri, che in fretta e furia iniziarono a rientrare nelle località di provenienza.

Sfida alla scaramanzia

A due anni da quei fatti la situazione sanitaria è drasticamente mutata. L'allarme Covid, benché non ancora rientrato completamente, è molto ridimensionato. Un'ottima notizia per gli appassionati delle discese sugli sci, che desiderano tornare a calcare spensierati le piste innevate. Stando ai commenti pubblicati sui forum specializzati pare che siano numerosi gli habitués decisi a recarsi nuovamente a trascorrere le vacanze sulla neve proprio a Ischgl. Una scelta scaramantica

dettata dalla volontà di consegnare per sempre alla storia un episodio spiacevole. Come dare torto a queste persone considerato che Ischgl è a tutti gli effetti una delle località migliori per chi ama cavalcare la neve? Un luogo meraviglioso (la stazione sciistica parte dai 1.377 d'altitudine per arrivare ai 2.872 metri sul livello del mare) per piste, impianti di risalita e servizi accessori, che raramente s'incontrano altrove. Per chi, invece, desidera recarsi sulle Apli austriache, ma non a Ischgl le alternative non mancano. L'area di Radstadt (dai 855 ai 1.571 metri di altitudine) è altrettanto ben attrezzata per accogliere gli sciatori. In dieci minuti scarsi si possono Flachau, Flachauwinkl e Reiteralm. In 20

minuti si arriva a Obertauern (che però non fa parte dello Skiamadè ed è necessario munirsi della Salzburger superskicard). In mezz'ora scarsa si arriva, invece, a Mulbach nell'Hochkonig e impiegando giusto qualche minuto in più si può raggiungere pure Badgastein.

L'«avanguardia» dolomitica

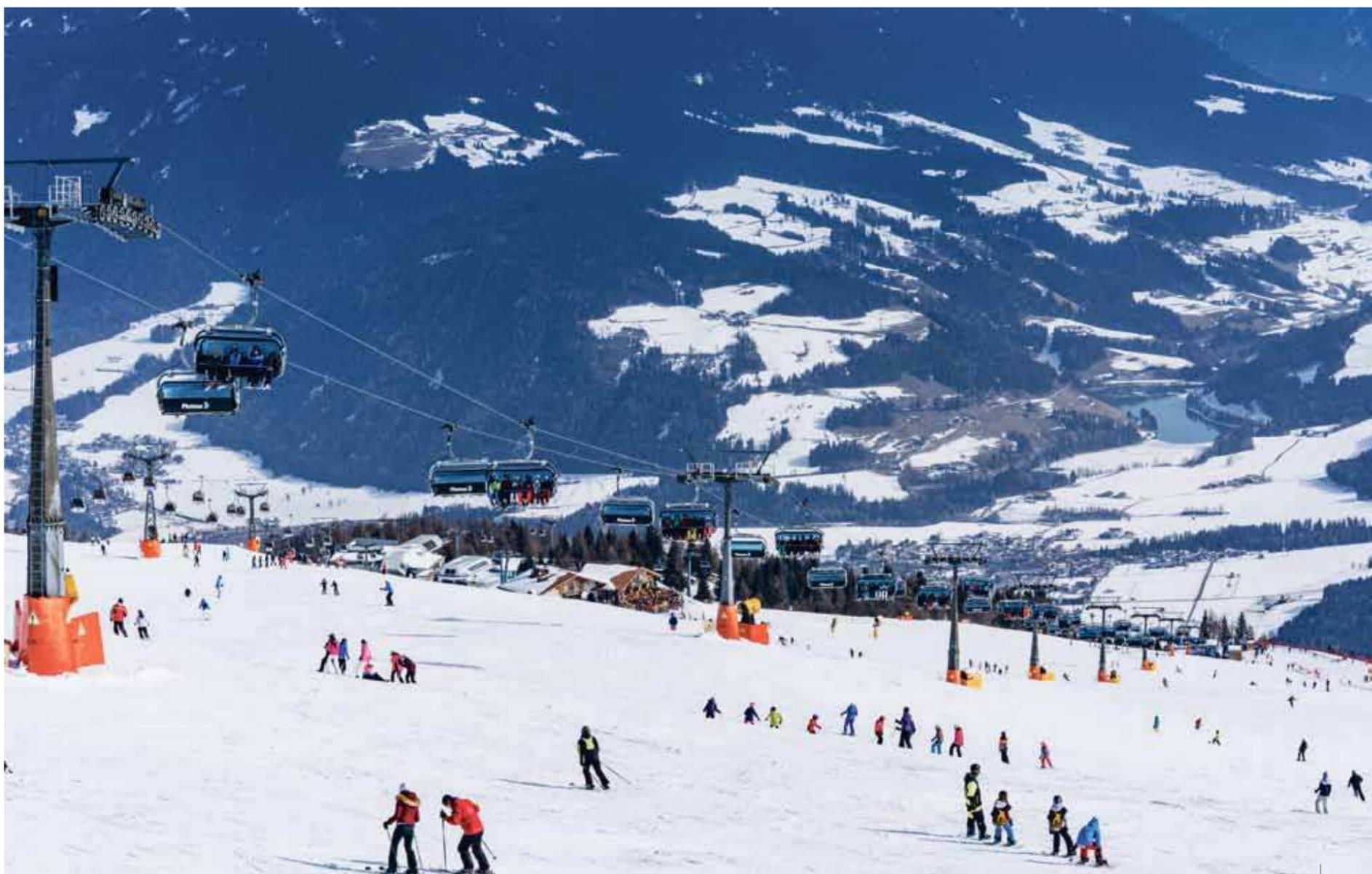
Sostenere che soltanto le Alpi austriache sono capaci d'assicurare agli sciatori condizioni ottimali è fuorviante. Una tesi del genere la può sostenere soltanto chi non ha mai visitato le Dolomiti. La scorsa stagione sciistica a Madonna di Campiglio, ad esempio, è entrato in funzione il nuovo impianto Fortini-Pradalago. Con una portata pari a 3.600 persone/ora e una velocità di 6 metri/secondo, il nuovo impianto Doppelmayr classe D-Line a 10 posti si sviluppa su una lunghezza di 2.432 metri e un dislivello di 456 metri e offre anche l'occasione per sistemare tutta la zona limitrofa alla stazione di partenza e l'area del parcheggio. A prescindere, Madonna di Campiglio è indubbiamente una destinazione top per trascorrere le vacanze sulla neve. Si distingue per l'unicità dei suggestivi paesaggi con vette che si ergono fino a 2.504 metri d'altezza non a caso è definita la "Regina delle nevi". Madonna di Campiglio vanta una ventina di modernissimi impianti di risalita che servono un carosello sciistico di 60 chilometri di piste sempre diverse per grado di difficoltà che si collegano tra loro unendo i 4 poli sciistici della skiarea: Grosté, Spinale, Pradalago e i Cinque laghi. Spostandoci dalla Provincia autonoma di Trento in quella di Bolzano troviamo un altro comprensorio altrettanto invitante, quello delle Alpi di Siusi.



Krvavec



Madonna di Campiglio



Kronplatz

Non sono solo l'ampiezza liberatrice del suo paesaggio e lo sfondo mozzafiato delle sue montagne, anche le piste soleggiate e riparate dal vento fanno di questa zona sciistica un posto unico e senza uguali. Il più vasto (52 chilometri quadrati) alpeggio in quota d'Europa con un'altitudine che varia dai 1.600 fino a 2.958 metri sul livello del mare è il paradiso per eccellenza

dello sport invernale, per tutti i gusti e tutte le età. Attenta a promuovere un turismo invernale dolce e rispettoso dell'ambiente, entusiasma chiunque ami praticare le diverse discipline invernali in tutta tranquillità e a stretto contatto con la natura.

La consacrazione dell'ADAC

In virtù delle scuole di sci con corsi per ogni età, un asilo sulla

neve, assistenza ai bambini, offerte interessanti ed economiche, fun-park, 23 moderni impianti di risalita dotati di sistema brevettato di sicurezza per bambini e 18 chilometri di piste per sciatori principianti hanno fatto sì che l'Alpe di Siusi sia stata premiata da ADAC SkiGuide, l'Automobile-Club tedesco, come uno dei più bei resort sciistici per le famiglie. Insieme a Val Gardena l'area sciistica Alpe di

Siusi comprende 181 chilometri di piste ed è il più grande carosello sciistico di Dolomiti Superski. E a proposito d'impianti di risalita all'avanguardia, la nuova seggiovia Spitzbühl a 6 posti che sostituisce quella biposto grazie alla cupola di protezione e riscaldamento sedile garantirà maggiore comfort e tempi di percorrenza più brevi. La costruzione del moderno impianto di risalita è iniziata nell'autunno

del 2021 e sarà completata per la stagione invernale 2022/23.

La «colonia» croata sulle Alpi

Ma decantare i centri sciistici del Trentino Alto Adige senza menzionare Plan de Corones (Kronplatz) equivale a un'eresia. L'area che comprende i Comuni di Marebbe, Casies, Valdaora, Falzes, Perca, Rasun Anterselva, San Lorenzo, San Martino in Badia,

In Liechtenstein si scia da... principi

L'Italia, la Francia, la Svizzera, la Slovenia e la Germania non sono i soli Paesi dell'arco alpino. La geografia c'insegna che lo sono pure i Principati di Monaco e del Liechtenstein. E se nella terra di Alberto II non è possibile (ancora) sciare, in quella governata da Giovanni Adamo II lo si può fare eccome. L'alta valle di Malbun, a 1.600 metri dalle preoccupazioni quotidiane e la meta ideale per una vacanza da sogno sulla neve. I versanti che cingono la valle formano un'arena naturale attorno all'omonima località di villeggiatura. La dimensione umana di questo villaggio di montagna e il centro, con le sue zone a circolazione limitata, fanno di Malbun un luogo ideale per le famiglie. Tre moderne seggiovie, una con sedili riscaldati e cupole antivento, nonché uno skilift e una sciovia consentono di raggiungere agilmente i 2.000 metri d'altitudine e godersi a pieno i 23 chilometri di piste con discese sia facili sia impegnative, mentre il Funpark assicura divertimento anche per le persone più avventurose. Nell'accogliente villaggio per famiglie, per i più piccoli è disponibile l'area per bambini malbi-Park con tappeto magico e ponylift. Qui possono fare i loro primi tentativi sugli sci o migliorare le loro abilità. Naturalmente, è disponibile anche una scuola di sport invernali. Gli amanti dello slittino possono godersi la pista da Windegga a Malbun o la pista naturale illuminata di 1.000 metri di lunghezza da Alp Sücka a Steg. Nel Maiensäss Steg hanno origine i 15 km di piste per sci di fondo, di cui tre dedicati a percorsi notturni, che conducono all'idilliaca valle Valünatal.



Malbun



Ischgl

Terento, Monguelfo Tesido e Brunico è caratterizzata da una straordinaria bellezza e da un paesaggio naturale permette di trascorrere le vacanze all'insegna della cultura, dello sport e di molto altro ancora! Il Messner Mountain Museen, Castel Welsperg oppure il Museo Etnografico a Teodone valgono da soli il viaggio. Ma tornando allo scii, Kronplatz, che qualcuno definisce la "colonia croata sulle Alpi" o la si ama o la si odia. Non esistono

vie di mezzo. Gli impianti di risalita sono super veloci. Le piste sono ottime. In particolare la Sylvester e l'Hernegg sono splendide e tecnicissime. Anche gli altri tracciati sono tenuti benissimo, sebbene qualcuno li paragoni a "mega autostrade" piene di inutili cambi di pendenza. Tuttavia una volta fatta un po' di pratica si riescono a compiere dei curvoni eccezionali, ovviamente quando si trova poca

gente. Il comprensorio può contare su un totale di 115 di chilometri di piste per lo sci alpino che garantiscono una grande varietà di panorami sulle lunghe discese a valle in tre direzioni e l'ampio pianoro soleggiato situato sulla cima a 2.275 metri

Il Kravec non sta a guardare

Anche la Slovenia ha i suoi assi da giocare. Il Centro ricreativo turistico

Kravec è l'impianto sciistico più vicino a un aeroporto internazionale in Europa, lo scalo di Brnik dista appena 8 chilometri dalle piste. Lubiana dista 25 chilometri, Kranj 17 e Bled 35. Agli sciatori il Kravec offre 30 chilometri di piste ottimamente preparate, ad un'altitudine che spazia dai 1.450 ai 1.971 metri sul livello del mare e offrono delle splendide condizioni per sciare su neve naturale e compatta. Le svariate

piste sono adatte sia ai ricreativi che ai competitori. La ricca offerta aggiuntiva con la scuola di sci, il servizio noleggio e manutenzione di equipaggiamento, la pista con cronometraggio elettronico, il poligono di sci sicuro, il poligono per principianti con i giochi, il trenino per bambini e la giostra rallegrano e attirano numerosi sciatori alle prime armi.

Krsto Babić

La stagione sciistica è alle porte: oltre alla preparazione muscolare, è importante ascoltare il proprio corpo e prendersi cura anche di caviglie, ginocchia e talloni

Come proteggere le articolazioni

Gli appassionati di sport nostrani sono fortunati: poche settimane fa potevano nuotare in mare o godersi un po' di running sulla costa; adesso possono guardare già alla neve, allo sci e allo snowboard. Ma, come in tutte le attività fisiche, meglio non improvvisarsi: è importante mantenersi in forma e saper ascoltare il proprio corpo. C'è ancora tempo prima che la stagione invernale entri nel vivo, ma è necessario essere previdenti e prepararsi con un po' di anticipo alle prossime discese. Potrebbe essere necessaria qualche settimana, infatti, per dare ai muscoli, soprattutto quadricipiti, glutei e addominali, il tempo di adattarsi a movimenti che, forse, avevano dimenticato. E via di squat e affondi, di plank e mountain climber, ma anche di lavoro cardio per aumentare la resistenza.

Le parti del corpo più sollecitate

Ma si è sicuri di non tralasciare qualcosa? Spesso ci si concentra su muscoli, cuore e polmoni, trascurando le articolazioni. Eppure, dalle spalle alle caviglie, sono tra le parti del corpo più sollecitate. Grazie ai tendini, al tessuto osseo e cartilagineo, sono infatti fondamentali per muoversi in modo agevole e senza traumi. Una vita sedentaria, una dieta non equilibrata e sana, ma anche movimenti anomali e persino un allenamento troppo intenso possono mettere a rischio le articolazioni, che inizieranno a "farsi sentire" con fastidi e dolori. Tra i disturbi che spesso si manifestano tra chi pratica sport, c'è il dolore – spesso accompagnato da gonfiore – alla caviglia. Potrebbe essere frutto di una distorsione, ossia di un movimento irregolare che provoca la rottura di piccoli vasi sanguigni: non "ascoltare" questo malessere può allungare la fase di ripresa. Perciò meglio fermarsi immediatamente, applicare del ghiaccio e recarsi dal medico per un accertamento. Un altro dolore tipico di chi svolge attività come corsa in montagna o escursionismo riguarda l'anca: si può percepire come un fastidio nella regione laterale dell'anca, insieme a una sensazione di debolezza nei movimenti di apertura delle gambe. In questi casi, può trattarsi di tendinopatia del medio gluteo, un muscolo fondamentale per stabilizzare il bacino. Per contenere il problema è bene diversificare l'attività, prediligendo il nuoto e la ginnastica a corpo libero fino alla ripresa ottimale. Guai a sottovalutare anche i segnali che inviano ginocchia e talloni. Se il dolore è localizzato all'apice della rotula e peggiora quando si piegano le ginocchia dopo una sessione di allenamento, è probabile che si stia soffrendo di una tendinopatia rotulea e va consultato uno specialista. Nel frattempo, per far diminuire il dolore si può contrarre il quadricipite cinque volte per 45 secondi. I talloni, invece,

possono farsi sentire al risveglio, dopo qualche allenamento nella corsa: se corrisponde al tendine d'Achille, è possibile che si sia sviluppata un'inflammazione, che va accertata dal medico e curata. Nell'immediato, è consigliabile applicare del ghiaccio nella zona, usare scarpe con un rialzo e cambiare tipologia di allenamento.

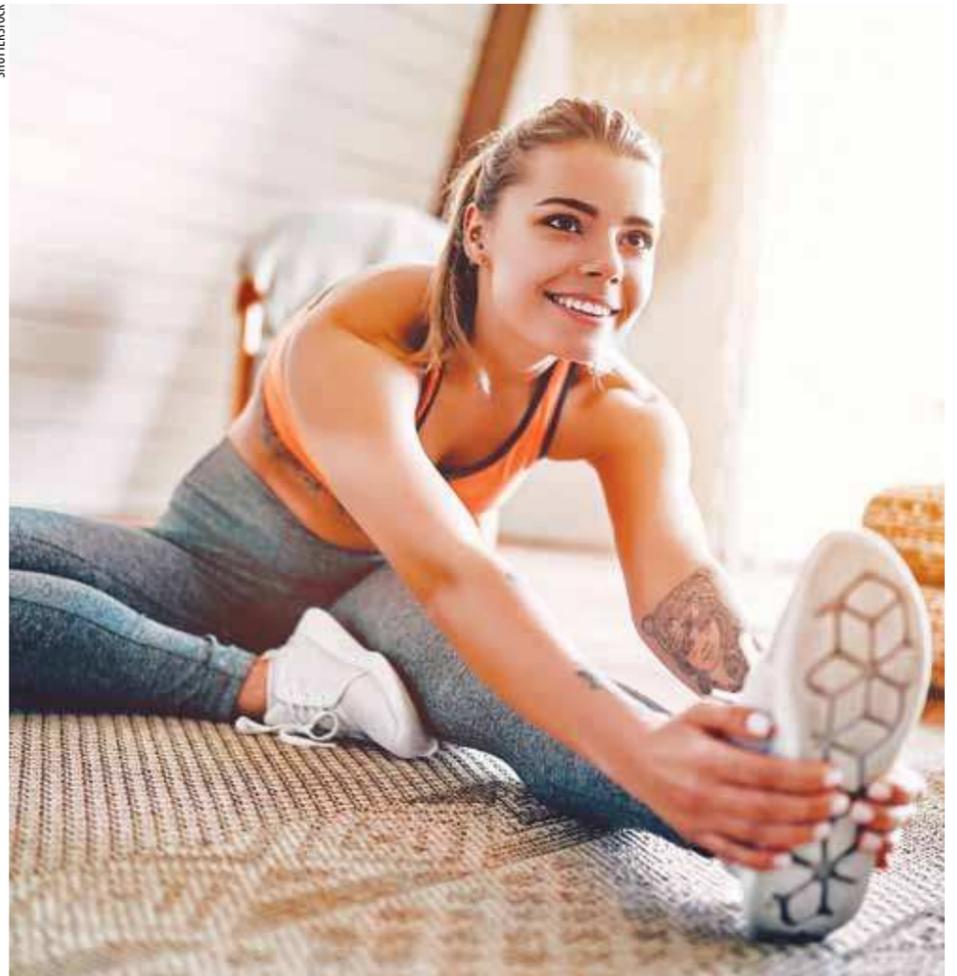
Un aiuto dagli integratori

Chi fa sport deve, quindi, imparare ad ascoltare e a proteggere ogni parte del proprio corpo, con un'attenzione particolare per articolazioni, cartilagini e tendini. Un supporto quotidiano può arrivare dall'integrazione di alcune sostanze: vitamina C, vitamina D, calcio, collagene e manganese sono solo alcuni degli elementi utili per supportare il benessere fisico. Ascoltare le proprie articolazioni prima che queste si facciano sentire con scricchiolii e dolori è un modo per rendere il proprio fisico più performante e abbassare il rischio di un peggioramento. La montagna attende.



La ginnastica presciistica serve a recuperare tono muscolare (o a migliorarlo) irrobustendo soprattutto i muscoli delle gambe e della schiena, ma anche addominali e braccia

Gli esercizi consigliati per arrivare in forma sulla neve



La presciistica è una pratica che prevede una serie di esercizi studiati per rimettere in tono e migliorare la muscolatura che viene maggiormente sollecitata sciando, in modo da evitare stiramenti muscolari o incidenti più gravi. Anche fiato e resistenza hanno una funzione importante per chi pratica lo sci, pertanto nell'allenamento presciistico devono essere previste anche attività che stimolino in modo appropriato l'apparato cardiovascolare. Tutti gli sport hanno bisogno di una preventiva preparazione muscolo-scheletrica, ma lo sci ha una caratteristica di stagionalità tale per cui è molto più frequente trovarsi ad affrontare le piste innevate senza un fisico preparato in modo opportuno.

La ginnastica presciistica serve a recuperare tono muscolare (o a migliorarlo, se già si esegue una qualsiasi attività fisica durante tutto l'anno) irrobustendo soprattutto i muscoli delle gambe e della schiena, ma anche addominali e braccia. Inoltre, serve a rendere elastiche le articolazioni (soprattutto il ginocchio, ma anche l'anca e la caviglia) in modo che siano pronte a far fronte alle sollecitazioni che riceveranno mentre si scia. Un adeguato allenamento cardiovascolare (aerobico) permetterà poi di sviluppare la giusta resistenza agli sforzi, evitando così che la stanchezza generale aumenti il rischio di cadute. Questi i consigli di saperesalute.it.

Come si pratica

Prima regola: gradualità. Non aspettare di vedere la neve sulle montagne per cominciare a far ginnastica presciistica: soprattutto se si è del tutto fuori allenamento è necessario iniziare per tempo. Questo permetterà di cominciare con sedute di esercizi brevi, che siano adeguate alle proprie forze, aumentando via via durata e intensità della ginnastica, fino ad arrivare alla forma fisica migliore. Ogni allenamento deve essere graduale e deve rispettare le esigenze del proprio fisico: se un giorno si è più stanchi meglio non forzare: si possono ridurre il numero o la durata degli esercizi; l'importante è essere costanti.

Migliorare la resistenza

Prima di tutto cominciare con un po' di corsa: è la base per ogni attività sportiva, a maggior ragione per quelle che richiedono un impegno fisico notevole anche nella pratica a livello amatoriale, come lo sci. Una corsa di fondo non troppo veloce, da iniziare poco alla volta fino ad arrivare a correre 20-30 minuti per ogni seduta. Molto adatto alla preparazione per lo sci è il cosiddetto "interval training", che alterna la corsa ad alta intensità a quella a bassa intensità. Per esempio: un minuto di corsa veloce seguito da corsa a ritmo lento per due minuti, da ripetere fino ad arrivare a compiere la sequenza per cinque volte di seguito. Questa pratica non soltanto sviluppa il fiato, ma aiuta a sopportare meglio sforzi intensi.

Gambe toniche e legamenti forti

Ecco alcuni semplici esercizi che si possono eseguire anche a casa. Flessioni sulle gambe: in piedi, con le gambe leggermente divaricate portare le mani dietro la nuca e abbassarsi piegando le ginocchia fino ad accosciarsi. Quindi ritornare alla posizione eretta stendendo le gambe. Affondi: in piedi, una gamba avanti e una dietro, piegarsi sulla gamba davanti fino a far toccare terra il ginocchio di quella dietro. Ritornare alla posizione iniziale spingendo sulla gamba davanti. Lo stesso si può fare di lato: in piedi con le gambe divaricate, tenendo il busto eretto piegarsi alternativamente su una gamba e poi sull'altra. Distesi a terra, pancia in giù, piegare una gamba fino a toccare il gluteo e ritornare alla posizione distesa. Poi eseguire con l'altra gamba. Questo esercizio va fatto o con pesi alle caviglie o utilizzando elastici fissati da un lato alla caviglia e dall'altro a un punto fermo (per esempio una gamba del letto).

Addome e schiena

Distesi in posizione supina con braccia lungo il corpo e palme a terra, sollevare lentamente entrambe le gambe (tese e unite) fino a formare un angolo acuto con il pavimento. Mantenere la posizione per qualche secondo, poi abbassare lentamente le gambe bloccandole quando i talloni distano circa 10-15 cm da terra; fare di nuovo una breve sosta, quindi risollevare le gambe.

In piedi, con gambe divaricate e braccia ai fianchi roteare il busto a destra, ritornare nella posizione di partenza, e ripetere lo stesso movimento a sinistra. In piedi, con gambe unite e braccia lungo i fianchi. Sollevare le braccia in alto con palme rivolte in avanti, quindi flettere lentamente il busto in avanti, mantenendo le gambe tese, fino a portare le punte delle dita il più vicino possibile alle punte dei piedi. Raggiunta la massima flessione tornare alla posizione di partenza e ripetere.

Le braccia

Non vanno dimenticate: nello sci, se è vero che le gambe sono maggiormente sotto sforzo rispetto al resto del corpo, si usano tutti i muscoli, compresi quelli delle braccia. Piegamenti sulle braccia. Rinforzano braccia e pettorali: distesi, pancia a terra e mani posate sul pavimento all'altezza delle spalle, estendere le braccia spingendo il tronco

in alto mantenendo busto e gambe dritte. Quindi abbassarsi nuovamente, senza toccare il pavimento con il torace e ripetere. In piedi, posizione eretta, con piccoli pesi ai polsi o tendo in mano dei manubrio, oppure con un elastico da tenere fermo con i piedi, tenendo le braccia aderenti al busto flettere i gomiti portando le mani verso le spalle e tornare con le braccia distese lungo il corpo.

Per quanto tempo

Tutti questi esercizi possono essere eseguiti da chiunque, tenendo sempre presente che si dovrà iniziare con serie di 5-6 movimenti per ciascun esercizio, specialmente chi fa vita sedentaria, per arrivare, se si è costanti, a serie di 15-20 ripetizioni di movimenti. Applicandosi almeno tre volte la settimana in un mese (meglio due) si potranno affrontare le piste da sci con maggior sicurezza.

laVoce
Tutto Neve
2022/2023

Anno XVIII / n. 4 / sabato, 12 novembre 2022

GLI SPECIALI DE "LA VOCE DEL POPOLO"
a cura di Errol Superina

Edizione

Tutto Neve 2022/2023

Direttore
Errol Superina

Caporedattore responsabile
Christiana Babić

Marketing
Iva Superina (caposettore), Monica Ivančić

Collaboratori
Damir Cesarec e Krsto Babić

Foto
Roni Brmalj, Shutterstock.com, archivio

Redattore esecutivo
Alessandro Superina

Redattore grafico
Sanjin Mačar

Una buona quota di carboidrati complessi – come pasta, polenta, pane – e molta acqua tra una sosta e l'altra: ecco i due elementi base della dieta dello sciatore, per non perdere mai l'energia e per ottenere ottime prestazioni sugli sci durante tutta la giornata. Nonostante la moda dilagante delle diete iperproteiche anche per chi fa attività sportiva, gli esperti di medicina dello sport hanno ribadito due concetti fondamentali: nell'alimentazione di chi pratica un'attività sportiva aerobica non devono mai mancare i carboidrati, per soddisfare gli aumentati fabbisogni energetici, ed è sempre necessario mantenere una buona idratazione corporea, per reintegrare i liquidi persi durante l'attività fisica.

Meglio, quindi, un bel piatto di pasta, di polenta o una porzione di canederli (magari senza esagerare con i condimenti) durante la sosta al rifugio, che aumentare la quota proteica con abbuffate di carne o nella peggiore delle ipotesi utilizzando integratori. E dopo una bella discesa, senza correre il rischio di ingrassare, perché tutte le energie dei carboidrati ingerite verranno metabolizzate dai muscoli. I carboidrati, infatti, sono i nutrienti base, nelle attività sportive aerobiche come lo sci che richiedono potenza, resistenza e capacità di recupero, devono rappresentare nell'alimentazione dello sportivo il 50-60 per cento dell'energia totale: un uomo di peso di 70 kg che scia durante una giornata per almeno 3-5 ore ha bisogno di circa 250 g di carboidrati.

L'alimentazione dello sciatore deve tener conto sia dello sforzo fisico e anche dell'altitudine: i carboidrati sono facilmente digeribili e rilasciano lentamente l'energia sotto forma di glucosio – molecola necessaria per l'attività muscolare. Permettono, quindi, di non lasciare i muscoli senza "nutrimento" durante tutto l'arco della giornata e la performance sugli sci sarà migliore.

E ad ogni sosta – importantissimo – ricordarsi di bere: anche se il freddo toglie il senso della fame, sciare fa perdere liquidi che si devono reintegrare. Sciare o andare sullo snowboard richiede una buona resistenza aerobica, potenza e anche una buona capacità di recupero e l'alimentazione durante l'intero arco della giornata è molto importante.

Suggerimenti

1) La mattina mai partire digiuni e sarebbe meglio fare colazione circa un'ora prima di iniziare a sciare, per permettere all'organismo di completare la digestione e di avere a disposizione tutta l'energia. La colazione deve essere ricca di carboidrati, ma non sovraccaricarla di grassi: oltre a una tazza di latte o un yogurt e un caffè (o tè) sono da preferire alimenti facilmente digeribili: una fetta di pane integrale, o qualche biscotto secco tradizionale, o qualche torta preparata dal vostro albergatore, basta che non sia troppo farcita. Ottima una fetta di crostata di frutti di bosco o una fetta di ciambellone. A colazione non dimenticare la frutta: è ricca d'acqua, di composti antiossidanti importanti che riducono lo stress ossidativo e di vitamine che proteggono dal rischio di raffreddamenti. Una banana ricca di potassio può aiutare a prevenire i crampi addominali. 2) Oltre alla colazione al pranzo e alla cena, inserire sempre due spuntini: uno a metà mattinata e



La dieta perfetta dello sciatore

Alimentazione. Non devono mai mancare i carboidrati, per soddisfare l'aumentato fabbisogno energetico, ed è sempre necessario mantenere una buona idratazione



uno a metà pomeriggio, in modo da avere sempre a disposizione l'energia necessaria per sciare. Se si sosta al rifugio: un pezzettino di torta di mele o di crostata, o un pezzetto di cioccolato (40-50 g) e approfittare per bere un tè caldo (preferibilmente verde ricco di antiossidanti) o la semplice acqua. Se già si è preso un dolce nello spuntino mattutino, nel pomeriggio meglio solo un frutto, per non appesantirsi di zuccheri semplici

3) Il pranzo prima di un'attività sportiva deve essere facilmente digeribile, non molto abbondante, ricco di carboidrati. Un piatto di polenta, di pasta, di riso o i tipici canederli conditi, conditi però con sughi molto leggeri e semplici o solamente con olio extra vergine di oliva e un po' formaggio grattugiato; una porzione di verdura, un frutto e una piccola porzione di dolce da forno non molto farciti

(ciambellone, plumcake, pan di spagna, torta di mele, crostata). Evitare frittture, dolci molto elaborati. Evitate gli alcolici, che riducono l'attenzione, i riflessi e la coordinazione dei movimenti, fondamentali per un'ottima resa sugli sci. 4) Infine la cena: è il momento ritemprante. Tornati in albergo si può bizzare con pasta, riso o altro primo piatto oppure un bella zuppa di verdure. Una

porzione di carne, o prosciutto, oppure uova o del formaggio. La verdura e la frutta non devono mai mancare ed eventualmente anche una porzione di dolce – una piccola fetta di strudel è concessa – o di gelato. Finita la giornata ci si può rilassare con gli amici e raccontare le imprese sugli sci davanti a un buon bicchiere di vino o a un grappino, ovviamente senza esagerare.

È sempre bene decidere con attenzione che cosa portarsi dietro, specialmente se si è alla prima esperienza

Alle porte dell'inverno sono sempre di più le persone che iniziano a pensare come e dove organizzare le proprie vacanze in montagna. Ciò perché le alte vette e cime innevate rappresentano la meta ideale per chi decide di staccare la spina dalla routine di ogni giorno. Prenotare una settimana bianca nelle migliori località sciistiche è dunque un must per chi ama trascorrere le proprie vacanze sulla neve, ma è sempre bene decidere con attenzione che cosa portarsi dietro, specialmente se si è alla prima esperienza. Ecco dunque i consigli del sito specializzato GB Viaggi su cosa mettere in valigia per una perfetta settimana bianca. La prima regola d'oro per una vacanza sulla neve è arrivare nelle località sciistiche di montagna preparati e muniti dell'abbigliamento e dell'attrezzatura idonea al contesto. L'attinenza dell'abbigliamento con le condizioni metereologiche è infatti un fattore indispensabile per decidere cosa portare in valigia per una settimana bianca perfetta. Se è vero che sulle piste da sci nessuno farà caso alla moda dell'abbigliamento, bastano poche attenzioni per preparare al meglio i bagagli per andare in settimana bianca. Ecco quali. Vestirsi a strati e scegliere dunque i capi d'abbigliamento idonei a farlo. Secondo gli esperti sono indispensabili almeno tre strati: uno interno traspirante a contatto con il corpo necessario a contrastare il sudore, uno strato intermedio necessario a mantenere il calore emanato dal corpo e infine uno esterno impermeabile in grado di far fronte a cambiamenti e precipitazioni atmosferiche. Munirsi di un abbigliamento tecnico-sportivo specifico per la pratica degli sport su neve e invernali in generale. Utilizzare i tessuti tecnici permetterà più facilmente di far fronte ai cambiamenti climatici durante la permanenza in montagna. La scelta della giacca è indispensabile per assicurare una permanenza senza intoppi. In inverno è infatti sempre meglio scegliere giacche a protezione impermeabile per una tranquillità incondizionata nonostante forti piogge o potenti bufere e nevicate improvvise. Affinché la vacanza proceda nel migliore dei modi è indispensabile preparare tutto l'occorrente da portare con sé in settimana bianca, accertandosi prima di informarsi sulle caratteristiche del soggiorno che si è scelto di prenotare. Ecco perché GB Viaggi ha voluto preparare questa sorta di vademecum per capire cosa mettere in valigia per partire in settimana bianca

Pronti per sciare

Per coloro che durante la settimana bianca decidono di dedicarsi agli sport invernali, in particolare sci e snowboard, l'attrezzatura per sciare è una delle cose indispensabili da mettere in valigia, a meno che non si decida di affittare in loco tutto il necessario. Se



SHUTTERSTOCK

È importante arrivare nelle località sciistiche muniti dell'abbigliamento e dell'attrezzatura idonea al contesto

e tutte molto interessanti, dal relax alle escursioni, dunque è opportuno mettere in valigia anche indumenti da poter utilizzare negli altri momenti della giornata. L'abbigliamento da mettere in valigia per andare in settimana bianca dunque prevede: abbigliamento e biancheria in tessuto tecnico-traspirante; accessori invernali: cappello, guanti, sciarpa; maglioni pesanti o felpe in pile; pantacollant da indossare sotto la tuta da sci; completo elegante per feste e cene di gala; snfibi o stivali impermeabili adatti per il trekking

Medicinali e benessere

Viaggiare in sicurezza è diventata una necessità più che impellente per quanti scelgono di andare in vacanza. Tra le cose da mettere in valigia per partire per la settimana bianca, ciò che non può assolutamente mancare è un beauty case con all'interno tutti i medicinali e i prodotti per il benessere e la cura di sé, indispensabili per una permanenza di diversi giorni in montagna sulla neve. Tra i medicinali che è sempre utile avere con sé, ecco una lista di cosa non deve mancare: medicinali salva-vita da prendere quotidianamente; antipiretici per contrastare la febbre; analgesici e antinfiammatori per disturbi vari; pomata per ematomi e crema anti-scottature; farmaci per il mal d'auto; sntidiarrocici e lassativi; termometro, cerotti, garze e disinfettante.

Da non dimenticare anche la crema solare. Per quanto potrebbe sembrare strano, l'esposizione ai raggi UV ad alta quota potrebbe essere molto forte e nociva per chi non è abituato, specialmente mentre si scia. Per questo è necessario prestare attenzione a labbra, naso e orecchie, da proteggere con appositi stick protettivi per evitare dolorose e spiacevoli screpolature dovute all'azione di sole, freddo e vento.

Settimana bianca con bambini

Se per le vacanze sulla neve in inverno avete deciso di optare per una settimana bianca con bambini e famiglia al seguito, sarà necessario preparare una valigia dedicata solo ed esclusivamente ai più piccoli, che rispetto agli adulti hanno forse più bisogno di avere con sé tutto il necessario, specialmente se ci si trova in montagna ad altitudini importanti. Dunque cosa mettere in valigia per la settimana bianca dei bambini? Se farmaci e accessori si trovano già nella valigia dei genitori, è opportuno scegliere con cura l'abbigliamento e l'attrezzatura da sci a misura di bambino, prestando particolare attenzione ad accessori come cappelli, sciarpe e guanti che sono indispensabili per riparare dal gelo i più piccoli, che durante la vacanza si troveranno a scorrazzare sulle distese innevate della località raggiunta. Da non dimenticare, inoltre, tutto l'occorrente per preparare la loro pappa senza avere la preoccupazione di trovare i punti vendita adatti.

Le regole d'oro per fare la valigia



SHUTTERSTOCK

invece siete degli habitués della settimana bianca e possedete già un'attrezzatura o siete ad un passo dal volerla acquistare, ecco cosa non deve mai mancare: sci per adulti e bambini;

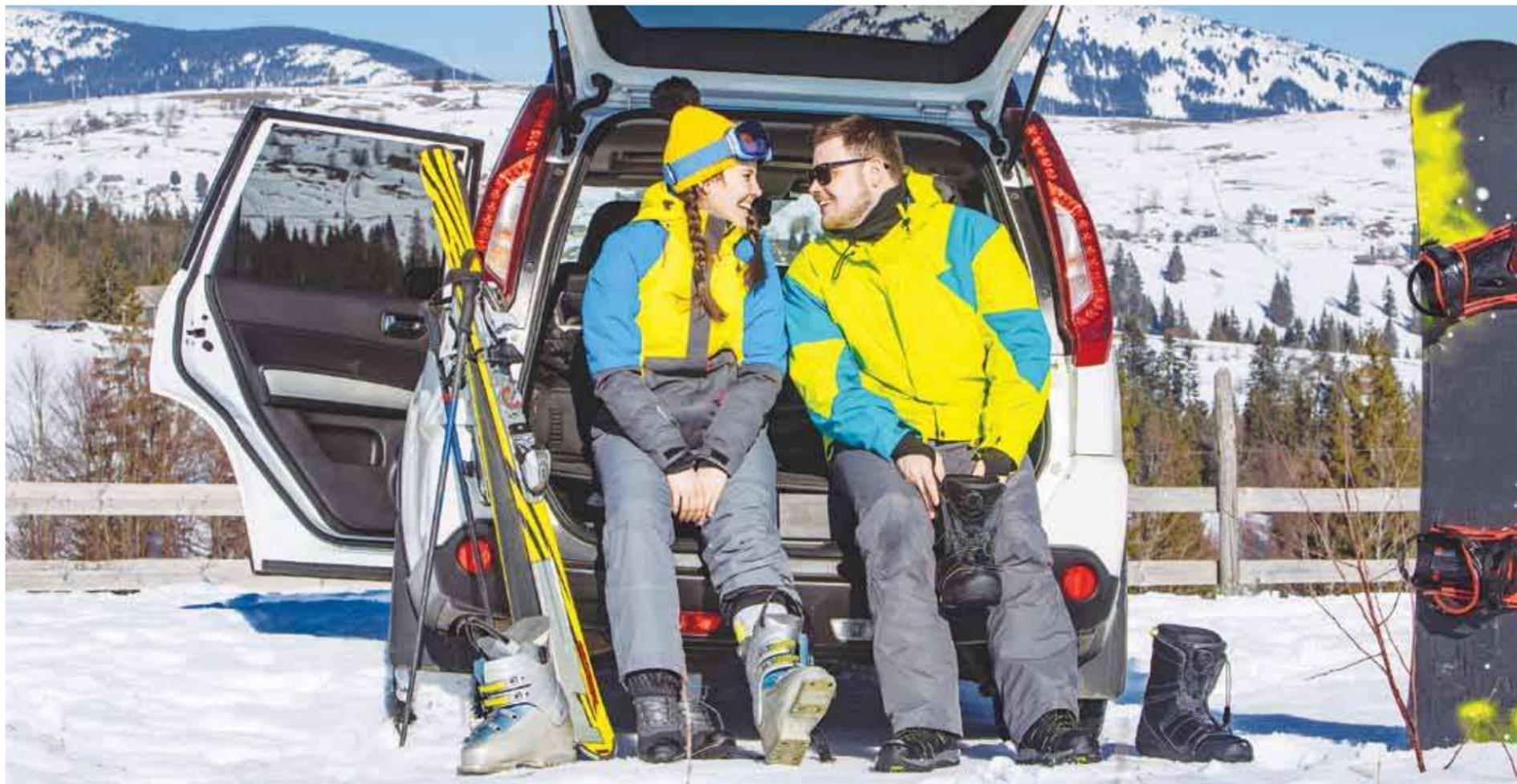
Snowboard, ciaspole o slittino; Tuta da sci e scarponi doposci; Casco, maschera da sci, guanti impermeabili; Abbigliamento da trekking e biancheria in tessuto tecnico

Che cosa indossare sulla neve

Andare in settimana bianca però non è sinonimo soltanto di praticare sci e sport su neve. Al contrario, le attività da fare in montagna sono molteplici

Ecco cosa controllare e le verifiche da fare per affrontare al meglio la settimana bianca in auto

Come preparare la vettura



La celebre settimana bianca è un momento per il quale vale la pena fare qualche piccolo sacrificio. Una volta fatta la prenotazione, trovato i giorni per partire e messo d'accordo tutti è solo la strada a separarci dagli impianti di risalita. La montagna è meravigliosa sotto un'infinità d'aspetti, ma dimenticarsi quanto possa essere insidiosa sarebbe un vero azzardo. Ecco cosa controllare e come prepararsi per affrontare al meglio la settimana bianca in auto.

Il motore ha bisogno dei suoi tempi

Immaginate di doversi alzare appena svegli, uscire di casa e correre in ufficio. Difficilmente arriverete in buono stato e, anche se di tanto in tanto può capitare, il buon senso suggerisce di alzarsi per tempo e fare tutto con relativa calma. Per l'auto il discorso è simile. Specialmente d'inverno infatti, i componenti del motore e i liquidi che ne permettono il corretto funzionamento hanno bisogno di scaldarsi per lavorare correttamente. L'olio, ad esempio, ha una viscosità maggiore, il che significa che farà più fatica ad entrare in circuito.

Non che d'estate sia saggio accendere l'auto e partire subito a pieno regime, ma una notte al freddo può chiaramente peggiorare le cose. Per scaldare il motore è sufficiente guidare con calma per i primi dieci minuti. Con guidare con calma s'intende tenere marce alte: se il cambio è automatico basterà rimanere sotto ai 3.000 giri, ancora meglio 2.500. Non è vero che far scaldare l'auto a freddo bisogna rimanere fermi, magari dando piccoli colpi di accelerazione. Il motore come lo conosciamo infatti si scalda meglio e più in fretta quando l'auto è in movimento. Semmai si può aspettare una decina di



secondi prima di ingranare la marcia e partire.

Pneumatici

Se il cambio pneumatici stagionale non è obbligatorio – basta fornirsi di catene a bordo e sincerarsi di saperle montare – una volta in montagna (o comunque a inverno inoltrato) un buon paio di pneumatici invernali possono fare la differenza. In termini di sicurezza, certo, ma anche per quanto riguarda eventuali

situazioni limite. Lo pneumatico invernale differisce da quello estivo in due principali fattori. Il primo, logicamente, è legato alla mescola: con temperature più rigide e un asfalto più freddo la gomma estiva fatica ad entrare nella corretta finestra di utilizzo, motivo per cui la mescola dell'equipaggiamento invernale è sensibilmente più morbida. Gli pneumatici invernali però si basano su di un altro principio. Il battistrada invernale è suddiviso

in piccoli tasselli zigrinati; questi piccoli intagli permettono alla gomma di raccogliere la neve al suolo e di aumentare in maniera significativa l'aderenza della vettura. Bisogna infine tenere a mente che la corretta pressione è fondamentale per il buon funzionamento degli pneumatici. Ogni costruttore indica le cifre esatte per asse anteriore e posteriore, e comunque un buon meccanico conosce i giusti parametri per le gomme.

Diesel, attenzione al congelamento

Mentre la benzina resiste fino ai 48°C sotto zero, per il diesel la situazione è diversa principalmente per via delle sostanze oleose in esso contenute. Normalmente il gasolio solidifica sotto i 2°, anche se le miscele in commercio sono additivate con un componente che permette al carburante di rimanere allo stato liquido fino ai 12° sotto zero. Ad ogni modo per far sì che il diesel congeli il serbatoio dovrebbe rimanere costantemente sotto i 12°, pochi istanti non sarebbero sufficienti. Il che si trasforma in un problema nel momento in cui nei pressi del vostro chalet in montagna la notte si arrivi costantemente a temperature minime di -17°. Fortunatamente in questi casi è possibile acquistare del gasolio artico dai distributori, appositamente trattato per resistere fino a -20° e, in alcuni casi (ma allora per la settimana bianca avete è stata scelta la... Lapponia) fino a -30°. Se avete una vettura diesel quindi, il consiglio è quello di acquistare del liquido antigelo, reperibile in qualsiasi stazione di servizio a prezzi davvero minimi. Una tanica di antigelo può mettere in sicurezza senza problemi almeno 50 litri di gasolio.

Un controllo veloce e un po' di pazienza

Non si tratta della ricetta per la settimana bianca, ma del modo migliore per affrontare qualunque trasferta impegnativa. Prima di partire per un viaggio conviene sempre effettuare un controllo generico della vettura, possibilmente in una concessionaria ufficiale. In questo modo verranno verificati i livelli dei vari liquidi, lo stato degli pneumatici, delle spazzole tergicristallo, dell'impianto frenante. Questo e altro, visto da un occhio esperto, può influenzare in maniera determinante la trasferta.



**Istarska
Kreditna
Banka**
Umag d.d.

OFFERTA SPECIALE CREDITI AD AFFITTACAMERE PRIVATI

ESEMPIO DI MUTUO

valuta del mutuo	EUR
importo limite richiesto	30.000,00
termine di rimborso	120 mesi
indennizzo per l'elaborazione della richiesta mutuo	0,00
tasso d'interesse fisso per i primi 3 anni di pagamento	2,70%
tasso d'interesse variabile per il rimanente periodo	3,28%
tasso d'interesse effettivo	3,12%
ammontare dell'annualità mensile per i primi 3 anni di pagamento	285,55
ammontare dell'annualità mensile per il rimanente periodo	291,25
ammontare complessivo di rimborso	34.809,25



**TASSO D'INTERESSE FISSO DEL 2,70%
PER I PRIMI TRE ANNI DI RESTITUZIONE,
A SEGUIRE TASSO VARIABILE DEL 3,28%
(TAEG DEL 3,11%),
SENZA COSTI DI ISTRUTTORIA**



SNOW QUEEN T

FUTURO SEMPRE PIÙ IN BILICO



Le buche formatesi in pista hanno provocato numerose cadute



Emmanuel Couder (di spalle) e Vedran Pavlek

Tra le tante novità nel calendario della Coppa del Mondo 2022/23, un sostanziale cambiamento ha interessato anche la tappa di Zagabria. Il prossimo 4-5 gennaio sullo Sljeme andranno in scena sempre due gare, ma per la prima volta il programma prevede un doppio slalom femminile. Quello maschile è stato infatti tagliato dopo il caos e le polemiche della scorsa stagione. Un taglio che rappresenta un pesante

declassamento per lo Snow Queen Trophy, il cui posto nel calendario si fa ora sempre più in bilico. Il disastro dell'ultima edizione, che ha visto la prova femminile svolgersi in condizioni di neve "marcia" e quella maschile prima rinviata di 24 ore e poi definitivamente cancellata dopo la discesa di 19 atleti su una pista che ha ceduto in diversi punti a causa delle alte temperature, ha rischiato seriamente di estromettere dal calendario la

tappa zagabrese, con il chief race director del settore maschile Markus Waldner, il quale si è pesantemente scagliato contro gli organizzatori ma anche contro il suo braccio destro Emmanuel Couder, reo di essere stato troppo accondiscendente nei confronti del responsabile del Comitato organizzatore Vedran Pavlek e del suo team. Se la gara femminile è stata portata a casa in condizioni al limite (e anche un po' oltre), la prova maschile del giorno seguente

è stata subito cancellata, poi però gli organizzatori hanno iniziato a fare pressione sulla FIS chiedendo il rinvio di 24 ore confidando nell'abbassamento termico che sarebbe sopraggiunto nella notte. L'intenzione di Pavlek era chiara, ovvero cercare in tutti i modi di salvare la gara e quindi gli introiti derivanti dai diritti televisivi, che coprono circa un terzo del budget dell'evento. Lo slittamento di un giorno rappresentava tuttavia un grosso problema dal punto di

vista logistico perché la mattina seguente era programmato il trasferimento della carovana maschile verso Adelboden. Dopo lunghe e frenetiche trattative, alla fine la FIS ha ceduto concedendo una seconda chance agli organizzatori. Nella notte c'è stato l'annuncio abbassamento delle temperature e la caduta di 5-10 centimetri di neve fresca, ma ciò non è stato comunque sufficiente per compattare il fondo della pista. Dopo la discesa di 19 atleti, lo Sljeme ha dovuto



RONI BRNALU

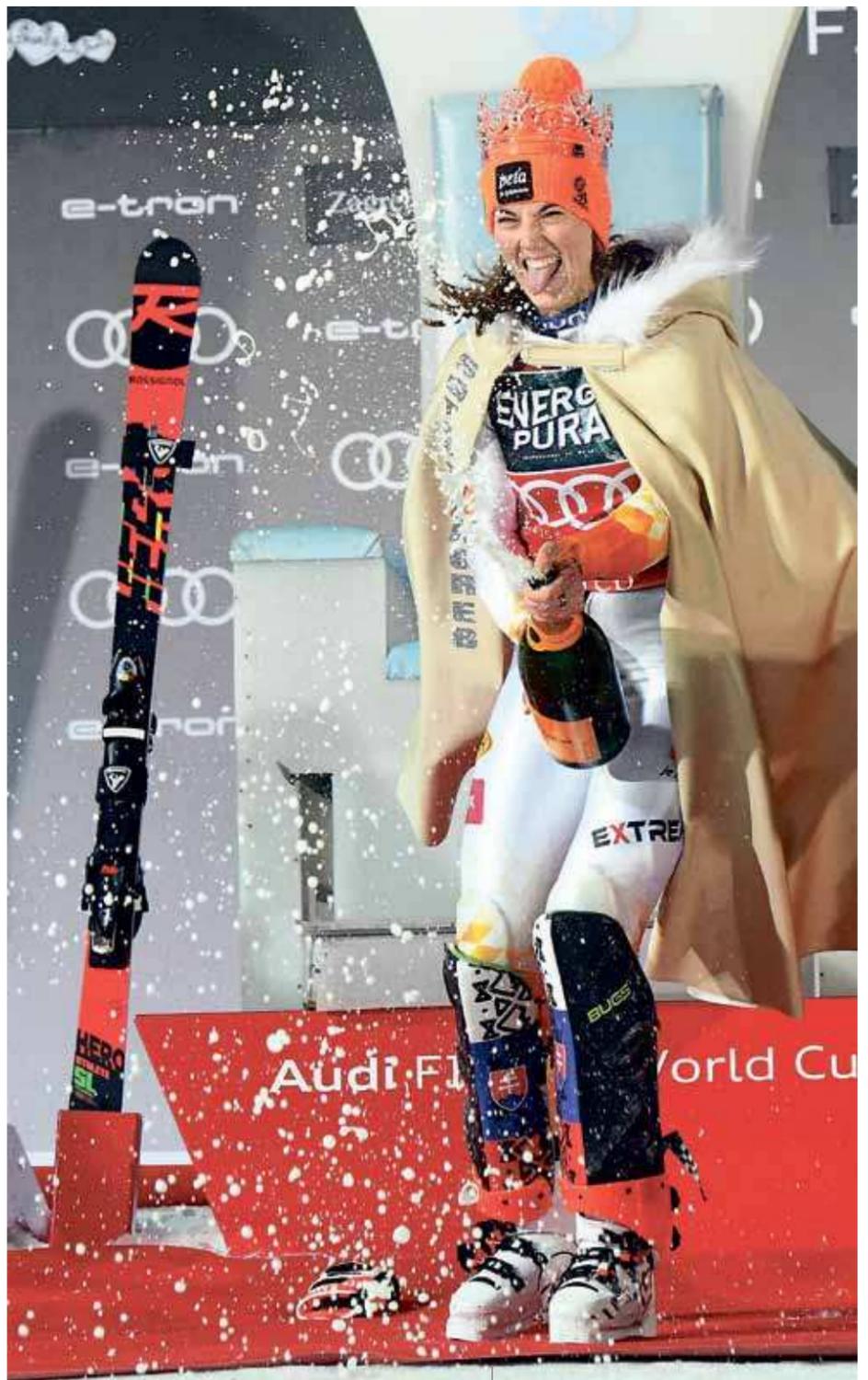
Il taglio dello slalom maschile è il primo passo verso l'esclusione dal calendario della tappa zagabrese

TROPHY

CO



Gli addetti alla pista impegnati a rattappare le buche



Nella scorsa edizione a trionfare era stata Petra Vlhová



Gli organizzatori hanno provato fino all'ultimo a mandare in scena la gara maschile

alzare definitivamente bandiera bianca. Risultato? Una clamorosa figuraccia in mondovisione, sia degli organizzatori che della stessa FIS. La goccia che ha fatto traboccare il vaso è stato l'infortunio di Victor Muffat-Jeandet, con lo slalomista francese finito in una delle tante buche formatesi lungo il tracciato e quindi costretto a saltare le Olimpiadi di Pechino. Waldner, che non era presente in loco perché impegnato a preparare il weekend di Adelboden, ha accusato gli

organizzatori di essere degli "sprovvéduti che giocano con la salute e la sicurezza degli atleti", aggiungendo che se lui fosse stato presente non si sarebbe nemmeno corso lo slalom delle donne, per poi rincarare la dose a fine stagione: "Il nostro sport non ha bisogno di Zagabria".

La rivoluzione di Eliasch

Un messaggio chiaro e diretto, oltre che il frutto di un sentimento comune all'interno della FIS. Non è infatti un mistero

che la Federazione internazionale non veda di buon occhio il Crveni spust, innanzitutto perché la Croazia ha poca tradizione nello sci alpino (al di là dei trionfi di Janica e Ivica Kostelić) e in secondo luogo per una questione prettamente climatica. La partenza delle gare è posta a un'altitudine di soli 988 metri il che inevitabilmente comporta grossi problemi di innevamento. Un problema destinato ad acuirsi alla luce del galoppante innalzamento delle temperature

generato dal surriscaldamento globale. E poi c'è il discorso legato alla nuova governance del massimo organismo dello sci mondiale, guidata Johan Eliasch. Il dirigente anglo-svedese vuole rivoluzionare il circo bianco rendendolo più spettacolare e ancora più internazionale. Non è un caso se nel calendario attuale hanno trovato così spazio lo Speed Opening di Zermatt-Cervinia (poi miseramente naufragato) e in campo maschile una seconda

trasferta nordamericana a cavallo tra febbraio e marzo a Squaw Valley e Aspen, senza contare che per la stagione successiva si lavora già al ritorno di Cina e Giappone. Eliasch non guarda in faccia a nessuno e per quest'inverno ha già sbattuto fuori senza troppi complimenti un appuntamento storico come quello di Maribor. Zagabria per il momento è salva, ma con la revoca dello slalom maschile il suo futuro nel circo bianco sembra già segnato...

Damir Cesarec

di Damir Cesarec

Sarebbe dovuta essere la grande novità della Coppa del Mondo 2022/23 di sci alpino, ma il megaprogetto intitolato «Matterhorn-Cervino Speed Opening», con le prime gare transnazionali della storia del circo bianco – partenza in Svizzera e arrivo in Italia – si è sciolto come neve al sole. Letteralmente. Le alte temperature e la mancanza di precipitazioni nevose hanno prima cancellato le due discese maschili (29-30 ottobre) e poi a ruota pure quelle femminili (5-6 novembre). Gare che non verranno recuperate e quindi un duro colpo per quei velocisti con ambizioni in chiave classifica generale. Gli organizzatori hanno fatto un lavoro immane per cercare di mandare in scena questo poker di gare sulla nuovissima pista Gran Becca (il nome con cui i valdostani chiamano il Cervino nel loro dialetto), disegnata dall'ex discesista elvetico Didier Defago, oro a Vancouver 2010. Una rinuncia che costa carissimo in termini economici a un intero territorio che ha investito enormi risorse su un progetto davvero mastodontico e fortemente voluto dal presidente della FIS, il magnate svedese (con passaporto britannico) Johan Eliasch.

Avvio anticipato

La primissima idea di una gara transfrontaliera iniziò a farsi largo nella primavera del 2019 in occasione dell'inizio dei lavori di costruzione della funivia trifune destinata a collegare Zermatt a Cervinia. L'obiettivo era quello di inaugurare il cosiddetto Alpine Crossing, ovvero il più alto collegamento transalpino, offrendo così la possibilità di visitare il comprensorio a cavallo tra Svizzera e Italia senza sci ai piedi e per 365 giorni all'anno. In altre parole, favorire una sempre più ampia esperienza della montagna anche ai non sciatori con l'aggiunta, in questo caso, della possibilità di collegare in quota due Paesi. Una decisiva accelerata arrivò alla fine di quello stesso anno quando il progetto venne presentato alla FIS, incassando il consenso da parte dell'allora presidente Gian-Franco Kasper. Il tracciato, realizzato con il sostegno di FIS, Swiss-Ski, FIS e i Comuni di Zermatt e Valtournenche, venne completato nel novembre del 2021. Un mese prima il nuovo presidente della FIS Johan Eliasch annunciò l'ingresso in Coppa del Mondo a partire dalla stagione 2023/24, collocando le nuove gare nella finestra tra il gigante inaugurale di Sölden e il parallelo di Lech/Zürs, anticipando così di circa un mese l'inizio della stagione di velocità. Inizialmente lo Speed Opening venne inserito nella stagione 2022/23 di Coppa Europa ma successivamente, nel gennaio di quest'anno, su insistenza proprio di Eliasch, le gare vennero trasferite direttamente nel calendario di Coppa del Mondo, senza quindi passare dalla prova generale prevista nel circuito continentale.

La perplessità degli atleti

Tuttavia, l'entusiasmo generale di FIS, Comitato organizzatore e addetti ai lavori iniziava scontrarsi con le perplessità degli atleti. I primi a esprimere pubblicamente i propri dubbi sulle discese all'ombra del Cervino erano stati Dominik Paris e Beat Feuz. Entrambi sottolinearono come organizzare gare a quote così alte (lo start è posto a

SCI ALPINO Il megaprogetto intitolato «Matterhorn-Cervino Speed Opening», con le prime gare transnazionali della storia del circo bianco – partenza in Svizzera e arrivo in Italia – si è sciolto come neve al sole

Il grido d'aiuto di Madre Natura

Un futuro su cui riflettere

«Abbiamo sperato fino alla fine, ma purtroppo l'annullamento è stato inevitabile. Ringraziamo il Comitato organizzatore per l'instancabile impegno profuso e apprezziamo molto che sia stato fatto ogni sforzo possibile per dare il via alle gare su questa magnifica pista. Noi comunque continuiamo a credere nel progetto, unico nel suo genere, di una discesa libera transfrontaliera», le parole del direttore generale della FIS, Michel Vion. Anche il presidente del Comitato organizzatore, Franz Julen, insiste sulla possibilità di riproporre le discese il prossimo autunno. «La natura ha posto il suo veto e questo dev'essere rispettato e accettato. In questi mesi e settimane abbiamo potuto imparare molto e, ora come prima, siamo ancora convinti della nostra idea e della nostra strategia. L'innovativo e unico appuntamento dello Speed Opening è un valore aggiunto per tutti: per lo sport, per gli atleti, per entrambe le Regioni, per il turismo e per il settore della montagna. Pertanto continueremo a lavorare duramente per fare in modo che l'anno prossimo le spettacolari discese ai piedi del Cervino possano vedere finalmente la luce».

Un futuro sul quale bisogna ora riflettere dato che, in particolare nel periodo estivo-autunnale di un 2022 caldissimo, la natura ha lanciato segnali inequivocabili sull'emergenza che sta colpendo i ghiacciai lungo l'arco alpino. Anche il progetto Zermatt/Cervinia andrà necessariamente rivisto, come hanno ammesso diversi addetti ai lavori e in primis Markus Waldner, chief race director per quanto riguarda il circuito maschile, preoccupato in merito alle criticità legate alla situazione dei ghiacciai e alla possibilità di gareggiare in pieno autunno. «Evidentemente è troppo presto per gare di questo tipo perciò sarà necessario ripensare la programmazione dell'evento spostandolo più avanti nella stagione».

Una discesa completa

La partenza della discesa maschile si trova leggermente sotto la cima della Gobba di Rollin, a 3.800 metri di altitudine (lo start più alto di sempre in Coppa del Mondo), mentre invece quella femminile è posta un po' più in basso (3.720 metri). La Gran Becca è suddivisa in tre grandi sezioni. La prima è costituita subito da un grande salto (Matterhorn Sprung), poi da una svolta a sinistra in una traversa che porta a un passaggio vicino ai seracchi del ghiacciaio del Ventina (Serac Traverse) attraversando il Plateau Rosa. La seconda sezione inizia nel punto in cui si attraversa il confine nei pressi di Testa Grigia, quindi percorre la «S» del Ventina sulla parte finale del ghiacciaio e il Muro Ventina. Qui la pendenza è del 60% ed è il punto più veloce della pista dove si raggiungono punte di 140 km/h. Segue la terza sezione con una parte più sciata (Spalla di Rollin) e due grandi salti (Plateau Rosa Schuss e Furggen Schuss) per poi raggiungere il traguardo, posto all'altezza della stazione di arrivo della telecabina Plan Maison-Laghi Cime Bianche a 2.865 metri sul livello del mare. La lunghezza complessiva del tracciato è di 4 chilometri (secondo solo al Lauberhorn di Wengen) per un dislivello di 935 metri. «Oltre al panorama unico, alla natura selvaggia e ovviamente alla vista sul maestoso Cervino, assecondando il terreno abbiamo creato una discesa completa fatta di salti, lunghi curvoni, tratti di puro scorrimento e cambi di pendenza», come sottolineato dal disegnatore della Gran Becca Didier Defago.

3.800 metri di altitudine) in pieno autunno rappresenti un serio rischio sul piano della sicurezza in quanto, soprattutto in questo periodo dell'anno, le condizioni atmosferiche in alta montagna sono molto variabili e cambiano repentinamente. A complicare ulteriormente le cose è stata l'estate torrida e secca che ha fatto soffrire i ghiacciai alpini, con lo zero termico schizzato addirittura sui 5.000 metri. A settembre, quando sono iniziati i lavori di allestimento, la neve continuava a scarseggiare, ma gli organizzatori hanno comunque potuto preparare due terzi della pista grazie allo snowfarming, ovvero conservando

la neve caduta in inverno. A questo punto rimaneva da innevare soltanto l'ultimo tratto per il quale si confidava nell'arrivo di neve fresca oppure in un abbassamento termico che avrebbe permesso di produrre neve artificiale. Le temperature hanno però continuato a mantenersi su valori anomali e allora, come ultimo disperato tentativo per cercare di salvare queste storiche gare, si è deciso di tagliare l'ultimo tratto e di mettere in scena delle discese sprint. Tutto vano perché il caldo persistente ha nel frattempo «mangiato» il manto nella parte alta e centrale della Gran Becca costringendo gli organizzatori ad alzare definitivamente bandiera bianca.



LABRANDA SENSES RESORT

l'isola più soleggiata IN CROAZIA!

**INIZIATE LA VOSTRA AVVENTURA
sull'isola di Lesina al Labranda Senses Resort!**



Vi invitiamo al resort estivo LABRANDA Senses Resort, recentemente rinnovato, sull'isola più soleggiata in Croazia, Lesina (Hvar).

L'albergo dal design moderno è circondato da una bellissima pineta e da vegetazione mediterranea, che offre ai nostri ospiti un'atmosfera di puro relax per fuggire dallo stress. Il LABRANDA Senses Resort si trova nelle immediate vicinanze di Vrboska, pittoresca località adagiata in un fiordo stretto e sinuoso, ricca di antiche tradizioni legate alla pesca. Questo piccolo borgo offre tante attività allettanti e spesso viene chiamato "piccola Venezia" per i numerosi ponti che ne collegano le coste. Gli ospiti possono godersi le giornate di sole sulle bellissime spiagge, apprezzare la cucina locale oppure esplorare l'isola partecipando a una delle tante gite che si trovano nella nostra offerta.

LABRANDA SENSES RESORT

A Vrboska bb, 21463 Vrboska, Isola di Lesina (Hvar), Croazia |
T (+385) 21 774 039



UN'OFFERTA VINCENTE



Un risparmio fino a
20.000 kune
2.654,45 EUR

5 ANNI
DI GARANZIA



CHIAVI IN MANO

KUŽELKA, Martinkovac 142, Rijeka (Fiume), 051 665 990