

# Tutto Neve

*speciale*  
2023/2024



del popolo   
**laVoce**  
[www.lavoce.hr](http://www.lavoce.hr)

# CREDITI AD AFFITTACAMERE PRIVATI



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

## ESEMPIO DI MUTUO

valuta del mutuo	EUR
importo limite richiesto	50.000,00
termine di rimborso	120 mesi
indennizzo per l'elaborazione della richiesta mutuo (1,00%)	500,00
tasso d'interesse fisso	4,10%
tasso d'interesse effettivo	4,47%
ammontare dell'annualità mensile	508,61
ammontare complessivo di rimborso	61.200,98



**TASSO D'INTERESSE FISSO  
DAL 4,10% AL 4,25%  
(TAEG DAL 4,47%)**

# Mangiare bene per sciare meglio

**A**i bambini lo si dice con sicurezza: si va a respirare aria buona e a rimettersi in sesto dopo tanta città, tanto lavoro, tanta fatica. Eppure, se potesse parlare, il corpo non avrebbe tante parole così ottimistiche per la settimana bianca. Anzi, a parte l'aria buona, forse cercherebbe di evitarla: sette giorni, infatti, non sono sufficienti a far sì che ci si adatti alla nuova situazione climatica e all'altitudine.

**È tempo di settimane bianche: ecco i consigli alimentari per caricarsi di energia in modo sano e abituarci presto al clima montano**



## CARBOIDRATI A VOLONTÀ

Una maggiore attenzione all'alimentazione, perciò, non potrà che aiutare a tornare a casa riposati e in buone condizioni fisiche. Molti sono infatti i miti da sfatare riguardo la montagna, da sempre associata a piatti grassi, molto conditi e a simpatiche fiaschette piene di liquori. Se non si è di norma sovrappeso, in montagna c'è bisogno

di incrementare l'apporto calorico del 5-10 per cento. Ma poiché di fatto si mangia sempre troppo, questa necessità non sussiste più. Conta invece molto la qualità degli alimenti da ingerire. Soprattutto se si praticano per varie ore sport come lo sci e il pattinaggio, l'organismo ha bisogno di alimenti che producano energia a lunga scadenza. Quindi, meglio ridurre al minimo o eliminare i grassi di origine animale e preferire i carboidrati complessi

(vale a dire pasta, riso, polenta e così via) e un po' di quelli semplici (saccarosio, miele, marmellate, frutta) che insieme dovrebbero costituire la maggior parte del fabbisogno calorico totale. Insomma, si deve almeno qualche volta quelle belle fette di pane e burro, le polente colme di formaggio e il lardo a fettine, e concentrarsi su primi e secondi semplici, genuini, arricchiti da pochi grassi vegetali e da verdura a volontà.

## QUANTO E COSA BERE?

Se queste sono le poche, ma importanti regole riguardo all'alimentazione, non bisogna dimenticare l'importanza di bere adeguatamente. In montagna, complice la bassa temperatura, si tende infatti a farlo poco. Invece idratarsi è fondamentale poiché molti liquidi si perdono, sia con la sudorazione, sia con la respirazione. In alta quota la respirazione può sottrarre fino a un litro di acqua ogni ora. A causa del freddo il sangue circola meno bene, è più vischioso, e le estremità corrono veri rischi se il corpo non è adeguatamente idratato. Tutti dovrebbero bere almeno due litri di liquidi al giorno, non necessariamente acqua, ma tisane, succhi di frutta, infusi. Vietato invece l'alcol mentre si praticano sport. È un vasodilatatore e l'effimera sensazione di benessere viene pagata con una termodispersione.



## DALL'ALBA AL TRAMONTO

**Al mattino**  
La prima colazione dovrebbe coprire il 35 per cento del fabbisogno calorico totale. Vanno bene tutti i carboidrati semplici (miele, marmellate, qualche aggiunta di zucchero al tè o al caffè) e complessi (cereali, pane integrale), ma anche proteine (latte e yogurt).



**Nello zaino**  
Durante il giorno è bene sostituire il pasto di mezzogiorno con quattro o cinque spuntini a base di carboidrati. Vanno bene pane, frutta secca, semi oleosi, cioccolato fondente. In caso di freddo o stanchezza, evitare assolutamente l'alcol, preferendo bevande calde e ben zuccherate.



**La sera**  
La cena deve essere leggera. Ottime tutte le minestre, i minestrone, e le fonti proteiche che si è tralasciato durante il giorno. Via libera a un buon bicchiere di vino e magari, perché no, a una tisana calda prima di addormentarsi. Ricordare sempre: in montagna bisogna bere.

## St. Anton am Arlberg



**I**n Austria una meta da prendere in seria considerazione quando ci si appresta a pianificare la settimana bianca è indubbiamente St. Anton am Arlberg, nella zona sciistica dell'Arlberg. La località tirolese è considerata la culla dello sci alpino, perché è qui che questo sport. St. Anton am Arlberg mette a disposizione degli appassionati ben 88 impianti di risalita, 306 chilometri di discese, per onestà tutte abbastanza impegnative. Si dice che a St.

Anton una blu è praticamente una rossa, e una rossa è praticamente una nera (e non a caso sono numerosi i riconoscimenti al resort come tra i migliori, se non il migliore, per sciatori avanzati). Insomma, chi scia molto bene deve andare almeno una volta nella vita a St. Anton.

Se invece il desiderio di quest'anno è quello di sciare su un ghiacciaio, allora è d'obbligo prendere in considerazione Obergurgl. Si tratta della parrocchia

## Obergurgl Austria



più alta in Austria ed è davvero difficile trovare un comprensorio sciistico a quota di ghiacciaio con una qualità della neve sempre così buona, sia per i beginner che per gli esperti, che partono dai 3.080 metri del Wurmkogel. Nell'area si snodano circa 110 chilometri di discese – per lo più piste blu, poi rosse e una discreta quantità di piste nere – e soprattutto un'atmosfera nel paese adatta alle vacanze invernali per famiglie con bambini.

# Quest'anno si scia gratis

di Krsto Babić

**L'**inverno è alle porte e la sua atmosfera inizia a farsi sentire nell'aria. Un paesaggio innevato è forse una delle viste che può infondere più calma in assoluto, quindi perché non assicurarsi una vista in pole-position direttamente sulle piste da scii? Circondati da prati, boschi e montagne è facile rientrare in equilibrio con il proprio "io". Abbandonarsi al proprio ritmo, godersi ogni momento. Seguire il richiamo della montagna oppure rilassarsi, ascoltando semplicemente i sussurri del bosco. È la natura la vera protagonista che soddisfa ogni desiderio di pace e libertà. Le Alpi sono un autentico paradiso per chi ama gli sport invernali. Offrono strutture perfettamente attrezzate, ideali per il divertimento di principianti ed esperti, circondate da bellezze paesaggistiche uniche al mondo. Per gli amanti di questo periodo dell'anno noi di Tutto Neve riserviamo una selezione delle location più belle dove trascorrere un periodo di relax ad alta quota. Avvicinandoci, infatti, al mese di dicembre non possiamo non parlare di località da sogno caratterizzate da quell'atmosfera unica che solo la neve ci sa regalare.

## Aletsch Arena



## Spiazz di Gromo



**C**orvara in Badia, nel cuore dell'Alto Adige è la destinazione ideale per chi desidera coniugare sport, cultura e svago. Le prime scuole di sci e i primi impianti di risalita di Corvara sono stati aperti negli anni '30 del secolo scorso. Da allora il Comune altoatesino è una destinazione privilegiata per chi ama sciare, grazie alle tante piste rosse, blu e nere facilmente raggiungibili dal paese. A queste si aggiungono due itinerari imperdibili, tra i più affascinanti di tutto l'arco alpino, come il Giro della Sellaronda e il suggestivo percorso che si snoda tra trincee, fortini e camminamenti che hanno segnato le vicende della Prima guerra mondiale. La proposta turistica è completata da una scelta di alberghi, alloggi, ristoranti, negozi e servizi in genere tra le più ricche del comprensorio delle Dolomiti. Sciare a Spiazz di Gromo, in Lombardia, invece, è l'ideale per le famiglie, grazie a tre piste facili. Il comprensorio, però, è apprezzato anche dagli esperti per le sue piste nere e rosse. La pista Vodala, per esempio, con il suo piacevole tracciato tra rigogliosi boschi – che peraltro caratterizzano tutta la Timogno Ski Area – è un'inesauribile fonte d'ispirazione per chi ama divertirsi sulle piste da scii. Il Rifugio Vodala (1.700 metri sul livello del mare), dal quale è possibile accedere a piste riservate agli sci-alpinisti e ai ciaspolatori; ogni sabato

**L**e mete sciistiche della Slovenia, a loro volta, offrono un rapporto qualità prezzo ineguagliabile. Immerse in paesaggi naturali sorprendenti le località sciistiche del Paese sono la meta ideale per trascorrere una settimana (o un week end) bianca sulla neve tutta divertimento e relax. Vogel è una montagna alta 1.922 metri, situata nelle Alpi Giulie meridionali all'interno del Parco nazionale del Triglav (Triglav). Di regola la neve è ottima e abbondante durante tutto il corso della stagione sciistica, che si protrae fino ad aprile.

Vogel è considerata una delle località sciistiche più belle della Slovenia. Nonostante la sua altezza, la stazione sciistica è facilmente raggiungibile e non impegnativa: ci sono piste da sci per tutti i livelli. Il comprensorio sciistico offre tutto il necessario per lo sci, lo snowboard, lo sci di fondo a tecnica libera, lo scialpinismo, lo sci libero e lo slittino. Per i più acrobatici è a disposizione lo snowpark Vogel. I 22 chilometri di piste da sci sono suddivisi in facile e media difficoltà. Non vi sono piste nere. Cerkno nell'Alta Carniola è considerato il comprensorio

sciistico più moderno della Slovenia. La skiarea si trova a 10 chilometri centro del comune. Il comprensorio si caratterizza per un'offerta turistica tra le più innovative e per i molteplici servizi. Sono disponibili 18 chilometri di piste da sci. Il comprensorio è situato tra i 935 e i 1.287 metri di altitudine e le piste sono prevalentemente facili. Questa caratteristica fa di Cerkno una delle mete invernali preferite dalle famiglie con bambini. Per i più piccoli infatti sono presenti moltissimi servizi, dall'asilo alle scuole di sci fino ad attività didattiche e sportive.

## Vogel



## Cerkno



**U**n'interessante iniziativa che giunge dalle Alpi Pennine. Il Canton Vallese ha lanciato una serie di proposte molto interessanti per il prossimo inverno per favorire lo sport tra i giovani con una attenzione all'ambiente. Ad esempio sci gratis al sabato per giovani fino a 20 anni e agevolazioni per chi utilizza i mezzi pubblici. Chi ama le montagne qui si trova tra le più alte vette delle Alpi, con ben 45 cime che superano i 4.000 metri. Di questi tempi l'alta quota offre maggiori garanzie di trovare buona neve e non a caso qui hanno trovato la collocazione 2.000 chilometri di piste di discesa che si sviluppano fino a 3.899 metri di quota, sulle piste al cospetto del Cervino. E ora i giovani fino ai 20 anni possono approfittare dell'offerta "Ski for free" nel vasto comprensorio sciistico dell'Aletsch Arena per tutta la stagione invernale e ottenere ogni sabato uno skipass giornaliero. In generale, utilizzando l'offerta Snow'n'Rail delle Ferrovie Svizzere chi arriva in treno ottiene sconti sui trasporti pubblici, sugli skipass e sul noleggio dell'attrezzatura.

## Corvara in Badia



sera offre la possibilità di cenare ad alta quota godendosi della buona musica. Spiazzi, inoltre, si trova non lontano da Gromo, uno dei borghi medievali più belli d'Italia.

Chi preferisce non doversi spostare troppo da casa perché magari può trascorrere sulle piste soltanto i fine settimana non può fare a meno di considerare le Dolomiti Friulane, Patrimonio UNESCO, ossia le Alpi Carniche e le Alpi Giulie, dove si scia in sicurezza, su piste perfettamente innevate e circondati da una natura incontaminata. Circondata dalla sua foresta millenaria e destinazione certificata per il turismo sostenibile, la montagna di Tarvisio d'inverno è una vera magia, con gli alberi imbiancati e le maestose vette delle Alpi Giulie. Ma ci si diverte anche moltissimo con piste di ogni difficoltà. Le scuole sci prevedono corsi dai quattro anni e propongono lezioni di snowboard, freestyle, ciaspolate per bambini dai sei anni e sci di fondo - con 45 km di anelli per il fondo immersi nella natura, non c'è da annoiarsi! Le famiglie che cercano un pizzico d'adrenalina in più possono provare il bob su rotaia di Piana dell'Angelo con un dislivello di quasi 100 metri e curve, loop e dossi a profusione, oppure cimentarsi nello sleddog, a bordo della slitta trainata dagli husky tra i boschi innevati.

# CONSIGLI per scegliere



**U**na giornata sugli sci può procurare qualche piccolo inconveniente: un fastidioso mal di gola e qualche linea di febbre sono infatti sempre in agguato. La colpa è del freddo, che entra nel corpo favorito dagli sbalzi termici tra quando si scia (e quindi si suda) e quando si cambia pista, trasportati dalle seggiovie. Per prevenire i malanni da raffreddamento risulta quindi importante scendere in pista con l'abbigliamento idoneo. Prima di tutto è necessario indossare indumenti realizzati in materiali tecnici, evitando di vestirsi con jeans, maglione e sciarpa di lana.

## CHE COSA INDOSSARE A CONTATTO CON LA PELLE

Perfetta una maglia termica, una calzamaglia e un paio di calze in una delle tante microfibre tecniche elasticizzate, per esempio in polipropilene o thermostat, che assicurano libertà di movimento con le giuste compressioni e soprattutto isolamento termico e traspirazione, fondamentale per evitare che il sudore gelido rimanga sulla pelle.



## MAGLIA E GIACCA

Sono consigliati maglioni in tessuto softshell, un nuovo tipo di microfibra, o antivento e una giacca da sci che assicuri, oltre alla necessaria libertà di movimento, anche la dovuta protezione dal vento, che durante la discesa è uno dei nemici da cui difendersi, dalla neve e dall'acqua. Quanto al look, sono preferibili i colori sgargianti che rendono lo sciatore ben visibile anche nella nebbia e nella penombra delle nevicate. Utilizzate sempre abbigliamento della giusta taglia, né troppo stretto, né eccessivamente largo.

## PANTALONI

Indossate un modello comodo, caldo, impermeabile. Evitate i sovrappantaloni anti-pioggia, spesso scomodi, poco traspiranti e lucidi, che in caso di caduta aumentano il rischio di traumi.

## SI PUÒ USARE UNA MANTELLA ANTI-PIOGGIA

Per i più appassionati che non vogliono rinunciare allo sci anche quando piove o nevicata forte, si consiglia l'uso di mantelle "tecniche" realizzate in materiali di tipo Gore-Tex con proprietà idrorepellenti e traspiranti.

## CASCO E BERRETTI

Nonostante la legge preveda che il casco sia obbligatorio sotto i 14 anni, il consiglio è di indossarlo sempre, sia ragazzi sia adulti, e su qualsiasi tipo di pista. Chi ne volesse fare a meno, cosa vivamente sconsigliata, deve pensare a un berretto che protegga testa e orecchie dal vento: sono adatti quelli che hanno lana fuori e pile all'interno.

## GUANTI

Quelli dalla forma classica a cinque dita vanno benissimo, ma ne esistono altri tipi (a muffola molto caldi, ma con meno presa sul bastoncino da sci, o i trigger, guanti a tre dita con l'indice, oltre al pollice separati dalle altre tre dita) ugualmente validi. Fondamentale nel guanto è il materiale, che assicuri l'impermeabilità e il calore, esigenza rispettata per esempio da quelli in pelle o in materiale impermeabilizzato tipo Gore-Tex. Esistono modelli anche riscaldati grazie all'utilizzo di pratiche batterie che mantengono all'interno una gradevole temperatura evitando così di far raffreddare le dita. Attenti comunque alla manutenzione dei guanti, di qualunque tipo siano: farli asciugare sui caloriferi o al sole può a volte danneggiare le fibre e può far perdere le proprietà isolanti.

# l'abbigliamento giusto

## a prova di freddo, sudore e nevicata

### I TRE REQUISITI INDISPENSABILI

Tre sono le caratteristiche principali dell'abbigliamento: impermeabilità, traspirabilità e vestibilità.

L'impermeabilità è la prima cosa che si cerca in un capo da sci. Si può trovare un indice standard per l'impermeabilità delle giacche da sci sull'etichetta, indicato con un numero (solitamente molto alto), seguito dalla dicitura "colonne d'acqua": quando questa è superiore a 1.300 mm, il capo d'abbigliamento è impermeabile. Per effettuare una scelta occorre pensare tuttavia che, in caso di nevicata più o meno abbondante, l'indumento verrà sottoposto per almeno tre-quattro ore alle intemperie. Se quindi una colonna di 5.000 mm dà sicurezze per le cadute, le battaglie a palle di neve e per una o due ore di nevicata, non lo darà sotto la pioggia o la neve molto bagnata. Per stare sicuri è quindi meglio orientarsi su valori minimi di 10.000 mm. Il dato sull'impermeabilità però, preso da solo, può essere fuorviante: occorre ricordare infatti che il completo da sci viene usato in movimento e quindi il corpo produce calore. Così, per non ritrovarsi madidi di sudore, occorre valutare anche la traspirabilità. L'indice di traspirazione è fondamentale: indica quanto vapore acqueo la giacca riesce a far passare in un determinato lasso di tempo. Un ottimo capo vanta 20.000 g di traspirabilità.

Infine da considerare c'è la vestibilità. Da come vengono sagomate le zone intorno a spalle, gomiti, busto, vita e ginocchia, può cambiare radicalmente la sensazione di essere tutt'uno con ciò che si indossa. Quindi, quando provate un completo, muovete braccia e gambe quasi come se foste sugli sci: vi sentirete forse un po' ridicoli, ma alla fine saprete di aver investito bene i vostri soldi.

**Accaldati mentre si scende dalle piste, ma con il freddo sempre in agguato: per evitare mal di gola e febbre è meglio ricorrere a capi tecnici, realizzati con materiali idrorepellenti e traspiranti**



laVoce  
Tutto Neve  
2023/2024

Anno XIX / n. 4 / sabato, 11 novembre 2023

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

Edizione

Tutto Neve 2023/2024

Direttore

Christian Babic

Caporedattore responsabile

Ivo Vidotto

Marketing

Iva Superina (apostrophe), Monica Ivanic

Collaboratori

Kristo Babic

Foto

Shutterstock.com

Redattore esecutivo

Alessandro Superina

Redattore grafico

Vanja Dubravac

### REGOLE DA SEGUIRE

Cinque regole per non correre rischi piste da sci e per non mettere in pericolo se stessi e gli altri. Indossate sempre il casco protettivo, anche durante la risalita, che deve essere omologato e della propria misura. Non andate oltre i vostri limiti tecnici e fisici e non avventuratevi mai fuori pista da soli e senza le giuste precauzioni e capacità. Indossate sempre le apposite protezioni per polsi, gomiti e guscio protettivo per la schiena, soprattutto se praticate lo snowboard.

Regolate gli attacchi in base al proprio peso e alle capacità tecniche in modo che si stacchino realmente in caso di caduta quando necessario, ma non accidentalmente, eventualità che potrebbe essere quasi più pericolosa. Più è alto il livello dello sciatore, più elevato è il peso corporeo e più dura deve essere la regolazione. Non fatevi prestare gli scarponi da altri: utilizzate solo i vostri, che devono calzare perfettamente e avere una durezza e una altezza proporzionale tra di loro. Se larghi, mettono in pericolo la caviglia; se stretti complicano la circolazione sanguigna e creano dolori.



# LA NUOVA 2008



## 0% INTERESSI



 PEUGEOT   
PARTNER UFFICIALI

Finanziamento del veicolo tramite leasing finanziario in base al modello dei terzi in collaborazione con QTP-leasing S.p.A.. Il tasso d'interesse annuo fisso per l'utilizzatore del leasing per il finanziamento ammonta allo 0%. L'una tantum alla firma del contratto ammonta all'1,50% del prezzo di vendita per le persone giuridiche e gli artigiani, allo 0% per i clienti. Il TAEG per i clienti ammonta all'1,42%, somma alla quale vanno aggiunti i costi della polizza kasko, obbligatoria durante i primi due anni del contratto. La durata del contratto di leasing è di 24 mesi (pagamento 35% subito, 32,5% alla scadenza dei primi 12 mesi e il residuo 32,5% dopo 24 mesi). Il valore di riscatto ammonta a 100 EUR e l'utilizzatore del leasing, una volta rispettati tutti gli obblighi contrattuali, potrà acquisire la proprietà dell'oggetto del leasing con l'opzione dell'acquisto. Le condizioni di finanziamento restano valide fino al 31 dicembre 2023. Quattro gomme invernali in regalo in caso di acquisto di una nuova Peugeot 2008. Nel caso in cui il cliente desiderasse un altro marchio di pneumatici rispetto a quello offerto, sarà tenuto a coprire da solo la differenza di prezzo qualora risultassero più costosi. Tasso di cambio: 1 EUR = 7,53450 KN.

**KUŽELKA d.o.o.** Martinkovac 142 | 51000 | Fiume | 051/665-600