

2011**2012**



Vademecum del Fondista

fiemme
2012 WORLD CUP
Downhill & Super-G

TRENTINO

Val di Fiemme 2012 Premondiali



7-8 gennaio 14-15 gennaio 4-5 febbraio

FINALE Tour de Ski Salto Femminile Salto Maschile
tour de gusto fiemme arena south nordic festival Combinata Nordica



rampa con i campioni
2011

**Rampa
con i
CAMPIONI**

Vivi anche tu l'emozionante final climb del
Tour de Ski, fra 20.000 spettatori, pochi
minuti prima dei grandi campioni di Coppa
del Mondo. Non mancare!

8 gennaio 2012

www.fiemme2013.com

TRENTINO | 2013

fiemme

F.I.B. NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

20.02 - 03.03

valle wiva



LIVIGNO

14-18 DICEMBRE

La Sgambeda 2011

NEW!
La Sgambeda
SHORT RACE
3 km
14/12/2011

E' ORA DI SGAMBEDA!

16 DICEMBRE LA SGAMBEDA CLASSIC
mezza maratona in tecnica classica

17 DICEMBRE MINISGAMBEDA
gara di bob nordic aperta a tutti i bambini dagli 8 ai 17 anni

18 DICEMBRE LA SGAMBEDA MARATHON
42 km / 22,5 km tecnica libera

Info e iscrizioni: lasgambeda.it



lasgambeda.it

APT Livigno - tel. +39 0342 052230 - info@lasgambeda.it



LIVIGNO
Feel the alps...



Dal 1963
per distribuire
energia elettrica sicura
ovunque.

Worldwide distribution
of electrical solutions
since 1963.



PERFLUORINATED WAX FP4 - powder • spray • solid



BRIKO
MAPLUS Ski Wax

MARCIALONGA

è...



INFO: Marcialonga - Loc. Stallmen, 4 - 38037 PREDAZZO (TN) - tel. 0462.501110 - fax 0462.501120
ISCRIZIONI: www.marcialonga.it - INFO HOTEL: www.visitfiemme.it - www.fassa.com

Vademecum del fondista 2011-12 Sommaro

8 Le molte facce dello sci di fondo



11 L'agenda del fondista



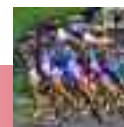
32 Sci, innovazione e tecnologia



44 Scarpe, ecco quali scegliere



54 Skiroll per ogni esigenza



61 Pianificazione personale



www.vademecumdelfondista.it
Per tutto l'anno il quotidiano on line dello sci di fondo

Editore Direttore Responsabile
Giustino Del Vecchio
Direzione, redazione e amministrazione:
Viale Zara, 3 - 20159 Milano
Tel. (02) 87395525 - Fax (02) 45473796
E-mail: info@vademecumdelfondista.it
E-mail: vademecumdelfondista@tin.it

Autorizzazione del tribunale di Milano:
n° 191 del 20/03/2007

Foto: Newpower Trento; Fischer
Stampa: La Stamperia

Spedizione in abb. postale:
Poste Italiane S.p.A. - DL 353/2003
(Conv. in legge 27/02/2004 n.46)
Art.1 comma 1, DCB Milano

Grafica e impaginazione: Giada Bigardi



Le molte facce dello sci di fondo

Sci di fondo spettacolo? L'idea aveva fatto inorridire gli appassionati ben pensanti solo qualche anno fa, invece si è rivelata una realtà. La cosa è partita con gli sprint che precedevano le gare di granfondo. La Dolomitenlauf è stata la prima ad avvalersi di questa anticipazione. Il centro cittadino di Lienz è particolarmente suggestivo e adatto ad

attrarre la presenza di pubblico e conseguentemente l'attenzione dei media, cosa gradita agli sponsor. L'esperimento è tanto riuscito da convincere la FIS qualche anno dopo a inserire lo sprint fra le prove olimpiche. Questo è servito a portare lo sci nordico nelle città: Düsseldorf, Mosca, Stoccolma e ora ancora una volta anche Milano lottano per mettere in

programma uno sprint di Coppa del Mondo. Anni dopo è stata la fantasia di Jürg Capol responsabile FIS dello sci di fondo a dare un altro scrollone ad una disciplina che a volte sembra voler riposare sugli allori con il suo Tour de Ski. Già il fatto di concentrare in alcuni giorni tutta una serie di gare di tecnica diversa sembrava una stranezza. Far

finire la serie di gare con la salita della pista di discesa del Cermis, una pazzia. E un pò pazzi si sono sentiti Capol e i coraggiosi organizzatori della Val di Fiemme.

A torto, perché il Tour de Ski è stato un successo. Con la sua final climb del Cermis che ha attirato l'attenzione non solo degli appassionati, ma anche di semplici curiosi, trasformandosi in uno straordinario evento mediatico non solo per i Paesi Nordici dove lo sci di fondo è una religione, ma in tutto il mondo.

Nella stagione 2011-12, anno "vuoto", senza Olimpiadi e Mondiali il Tour de Ski sarà l'evento dell'anno. Grazie anche ad un monte premi considerevole e ad un gruzzolo di punti di Coppa del Mondo, vedrà lottare i pezzi più grossi degli sci stretti.

Non è azzardato dire che sarà

proprio questo evento a incoronare re e regina della stagione.

A decretare il successo del Tour de Ski è proprio la salita del Cermis: Non per niente, per accontentare anche gli amatori, dallo scorso anno gli organizzatori hanno messo in programma l'ultimo giorno del Tour la "Rampa coi campioni" che dà la possibilità ad un numero pur limitato di appassionati di misurarsi sullo stesso percorso dei VIP.

Il successo del Tour de Ski, ma soprattutto della salita finale è stato decretato dalla presenza di oltre 22.000 spettatori lungo la salita e di 50 canali televisivi per un complessivo stimato di oltre 500 milioni di spettatori di tutto il mondo.

L'unione fa la forza: i grandi circuiti

Fidelizzare i partecipanti: è un problema che hanno tutti gli

organizzatori di eventi. E allora perché non riunire le forze per attirare gli atleti in tutta una serie di gare? Lo hanno pensato gli organizzatori dei tre principali eventi di granfondo dell'arco alpino: Marcialonga, Dolomitenlauf e König Ludwig Lauf hanno costituito più di trent'anni fa l'Alpentris. Alle tre gare alpine si sono aggiunte via via quelle dei Paesi Scandinavi per formare l'Euroloppet e poi Stati Uniti, Canada, Giappone e perfino Australia ed è stata Worldloppet. Un circuito di 15 gare che raccoglie ogni anno un numero crescente di partecipanti (124000 nel 2010) e qualcuna in lista d'attesa. Entrare nel circuito non è facile: vi è ammessa solo una gara per nazione e deve essere dimostrata l'affidabilità dell'organizzazione.

Partecipare alla Worldloppet è un sogno per molti fondisti





che vedono nel "passaporto" che certifica la loro appartenenza una specie di brevetto di giramondo degli sci stretti. Gli italiani di questa specie di confraternita sono moltissimi, superati nel numero solo da Germania e Stati Uniti. La FIS Marathon Cup, con le sue 10 gare scelte fra quelle del circuito Worldloppet assicura la presenza di atleti del massimo livello anche a gare di carattere popolare. L'Euroloppet si allarga: il numero di gare del circuito aumenta ogni anno, includendo gare dei Paesi Baltici e dell'Europa Orientale. Per la prima volta quest'anno il calendario Euroloppet vede affacciarsi la Spagna.

La Marxa Beret offre agli appassionati la possibilità di vedere la Spagna da un punto di vista diverso da quello di destinazione balneare: la gara di 42 chilometri a tecnica libera sulla neve dei Pirenei ha superato

le trenta edizioni e aspetta solo di essere riscoperta. Per accontentare anche i più agonisti, all'interno del circuito Euroloppet ogni anno vengono scelte due gare, una a tecnica libera e una a tecnica classica a costituire un "Campionato Europeo". Per la stagione in corso le gare che assegneranno questo titolo sono la austriaca Koasalauf col percorso di 50 km a tecnica libera e la ceca Sumanski Skimarathon con 43 km a tecnica classica: campione europeo sarà chi ottiene il migliore risultato nelle due gare.

Il Mastertour

Il circuito è costituito da un calendario di 14 gare italiane che da spazio a chi non è o non è più un campione, ma ha un sano spirito agonistico.

Ideatore e responsabile di questo programma è un Gruppo Sportivo che ormai è diventato un riferimento per lo sci

nordico: il trentino G.S. Hartmann. Alcuni sponsor fedeli e gli organizzatori stessi delle gare in calendario assicurano un monte premi consistente che viene suddiviso fra le moltissime categorie premiate.

Naturalmente non esistono solo i circuiti: delle gare che ne fanno parte, ma anche di tutte le altre abbiamo cercato di stilare un calendario il più completo possibile. Anche in Italia le gare sono moltissime.

Qualche gara sparisce, travolta dagli effetti della crisi o dalla scarsità di neve, altre compaiono o ricompaiono e non solo in Italia.

Si scopre così che non è vero che gli italiani non amano muoversi: li troviamo nelle classifiche di gare nelle zone più impensate, come l'Australia o la Terra del Fuoco.

Anche lo sci di fondo è un ottimo pretesto per conoscere gente e Paesi nuovi.

L'agenda del fondista

14 dicembre 2011

La Sgambeda Short Race

Livigno (SO) - km 3 - Tecnica Libera - Partenza ore: da definire - Organizzazione APT Livigno - Ufficio Eventi - Via Saroch 1098 23030 Livigno (SO) - Tel. 0342.052230 - Fax 0342.052259 - e-mail: info@lasgambeda.it - Iscrizioni: € 10,00 entro 13.12.11 - c/c postale 37722618, c/c Bancario 1816 presso Banca Credito Valtellinese filiale di Livigno IBAN IT46G052165220000000001816 - Iscrizioni on-line: www.lasgambeda.it

16 dicembre 2011

La Sgambeda in classica

Livigno (SO) - km 21 - Tecnica Classica - Partenza ore 11.00 - Tempo massimo ore 4 - Organizzazione APT Livigno - Ufficio Eventi - Via Saroch 1098 23030 Livigno (SO) - Tel. 0342.052230 - Fax 0342.052259 - e-mail: info@lasgambeda.it - Iscrizioni: € 20,00 entro 28.10.11, € 25,00 entro 13.12.11 - c/c postale 37722618, c/c Bancario 1816 presso Banca Credito Valtellinese filiale di Livigno IBAN IT46G052165220000000001816 - Iscrizioni on-line: www.lasgambeda.it - Euroloppet

17 dicembre 2011

Minisgambeda

Livigno (SO) - km 1 (baby 2003-2002) - 3 (cuccioli 2001-2000) - 4 (ragazzi 1999-1998) - 5 (allievi 1997-1996 e aspiranti 1995-1993 non ancora maggiorenni) - Tecnica libera - Partenza ore 13.30 - Organizzazione APT Livigno - Ufficio Eventi - Via Saroch 1098 23030 Livigno (SO) - Tel. 0342.052230 - Fax 0342.052259 - e-mail: info@lasgambeda.it - Iscrizioni: € 10,00 entro il 16.12.2011 - c/c postale 37722618, c/c Bancario 1816 presso Banca Credito Valtellinese filiale di Livigno IBAN IT46G052165220000000001816 - Iscrizioni on-line: www.lasgambeda.it

18 dicembre 2011

La Sgambeda Marathon

Livigno (SO) - km 42 - km 22,5 - Tecnica libera - Partenza ore 11.00 - Tempo massimo ore 4 - Organizzazione APT Livigno - Ufficio Eventi - Via Saroch 1098 23030 Livigno (SO) - Tel. 0342.052230 - Fax 0342.052259 - e-mail: info@lasgambeda.it - Iscrizioni: € 40,00 entro 28.10.11, € 55,00 entro 13.12.11 - c/c postale 37722618, c/c Bancario 1816 presso





Banca Credito Valtellinese filiale di Livigno IBAN IT46G052165220000000001816 - Iscrizioni on-line: www.lasgambeda.it - Gran Fondo Master Tour - FIS Marathon Cup - Euroloppet

26 dicembre 2011

Turmasi

Vermiglio (TN) Centro del fondo - km 25 - Tecnica libera - Org. Polisportiva Vermiglio - Via della Prada, 31 - 38029 Vermiglio - Tel. 0463 758200 - e-mail: info@vermigliovacanze.it - Gran Fondo Master Tour

5 gennaio 2012

Comelgo Loppet

Padola di Comelico Superiore (BL) - km 30 - Tecnica libera - Partenza ore 10.30 - Tempo massimo 3,30 ore - Org. Comelico Nordicski - Via Milano 52 - 32040 Comelico Superiore (BL) - Tel. 0435.479014 - e-mail: comelgoloppet@alice.it - www.comelgonordicski.com - Gran Fondo Master Tour.

6 gennaio 2012

Comelgo Loppet

Padola di Comelico Superiore (BL) - km 30 - Tecnica classica - Partenza ore 10.30 - Tempo massimo 3,30 ore - Org. Comelico Nordicski - Via Milano 52 - 32040 Comelico Superiore (BL) - Tel. 0435.479014 - e-mail: comelgoloppet@alice.it - www.comelgonordicski.com - Gran Fondo Master Tour.

6-8 gennaio 2012

45ª Jizerská 50

(Repubblica Ceca) - km 50 - 25 Tecnica classica - km 30 Tecnica libera - e-mail: info@jiz50.cz - www.jiz50.cz - Worldloppet - FIS Marathon Cup

6 gennaio 2012

Attraverso Campra

Centro Sci Nordico Campra - Olivone (Svizzera) - km 21 - Tecnica libera - Org. Sci Club Simano, CH 6718 Olivone - Tel. 0041 91 8722278 - Fax 0041 91 8722146 - e-mail: info@campra.ch - www.campra.ch - Swissloppet.

7 gennaio 2012

31ª Marathon International de Bessans

Bessans (Francia) - km 15 - 30 - Tecnica classica - Partenza ore 10.00 - Tempo massimo ore 4 - Org. Marathon International de Bessans - Rue Maison Morte - 73480 Bessans (Francia) Tel. 0033.479054284 - Fax 0033.479058311 - e-mail: info@marathondebessans.com - Iscrizioni: € 30 km 30, € 27 km 15 entro 25.12.11, € 38 km 30, € 35 km 15, entro 6.01.12, € 42 km 30, € 39 km 15 fino al 07.01.12 - Iscrizione on-line: www.marathondebessans.com - Euroloppet

8 gennaio 2012

31ª Marathon International de Bessans

Bessans (Francia) - km 42 - 21 - Tecnica libera - km 10 - 5 - 2,5 (per bambini) Tecnica libera - Partenza

km 42 - 21 ore 10.00, km 10 - 5 - 2,5 ore 10.15 - Tempo massimo: entro le ore 14.00 - Org. Marathon de Bessans - Rue de la Maison Morte - 73480 Bessans (Francia) Tel. 0033.479054284 - Fax 0033.479058311 - e-mail: info@marathondebessans.com - Iscrizioni: € 30 km 42, € 27 km 21, € 11 km 10, € 4 km 5 - 2,5 entro 25.12.11; € 38 km 42, € 35 km 21, € 19 km 10, € 5 km 5 - 2,5 entro 05.01.12; € 42 km 42, € 39 km 21, € 23 km 10, € 5 km 5 - 2,5 fino al 08.01.12 - Iscrizione on-line: www.marathondebessans.com - Euroloppet.

13-15 gennaio 2012

Langlauf

Marathon Tegernseer Tal

Tegernseer (Germania) - km 38 - 21 Tecnica classica - km 21 Tecnica libera.

14 gennaio 2012

Ramsauer Dachstein Volkslanglauf

Ramsau (Austria) - km 25 Tecnica classica - km 25 - 10 Tecnica libera - Org. Sportbüro Ramsau - A-8972 Ramsau Am Dachstein 337 - e-mail: office@ramsausport.com - www.ramsausport.com

14 gennaio 2012

36ª Pustertaler Ski-Marathon

Dobbiaco (BZ) - km 28 - Tecnica libera - Partenza ore 10.00 - Tempo massimo 4 ore - Org. C.O. Pustertaler Ski-Marathon - Via Dolomiti, 3 - 39034 Dobbiaco - Tel. 0474.972132 - Fax 0474.972730 - e-mail: info@ski-marathon.com - Iscrizioni: € 34,00, combinata € 57,00 entro il 24.12.11; € 40,00, combinata € 65,00 dopo il 25.12.11; € 50,00, combinata € 70,00 il 14.01.12 C/c postale n. 13545397 c/c bancario Cassa Raiffeisen Dobbiaco intestato a Comitato Organizzatore Pustertaler Ski-Marathon oppure B.B. IT59H0808058360000300219444 - SWIFT/BIC: RZSBIT21138 - Iscrizione on-line: www.ski-marathon.com - Gran Fondo Master Tour.

15 gennaio 2012

36ª Pustertaler Ski-Marathon

Dobbiaco (BZ) - km 42 - Tecnica classica - Partenza ore 10.00 - Tempo massimo 6 ore - Org. C.O. Pustertaler Ski-Marathon - Via Dolomiti, 3 - 39034 Dobbiaco - Tel. 0474.972132 - Fax 0474.972730 - e-mail: info@ski-marathon.com - Iscrizioni: € 34,00, combinata € 57,00 entro il 24.12.11; € 40,00, combinata € 65,00 dopo il 25.12.11; € 40,00, combinata € 70,00 il 15.01.12 - C/c postale n. 13545397 c/c bancario Cassa Raiffeisen Dobbiaco intestato a Co-

www.vademecumdelfondista.it

Per tutto l'anno il quotidiano on line dello sci di fondo

Fatti di cronaca: notizie e dicerie del mondo dello sci di fondo

L'agenda del fondista: gli appuntamenti in Italia e nel mondo

I materiali: sci, scarpe, skiroll ecc.

system
clip **clap**

tre in uno:
obiettivo raggiunto.

Nuovo sistema ideato e brevettato da SLEGAR per rendere polivalenti gli sci da tecnica classica. Finalmente è possibile in un unico paio di sci avere la solita liscia ■■ che offre antiscivolo e frenata, e la variante ■■ a chiodo ■■.

È sufficiente infatti sostituire gli inserti con un semplice "clip-clap" scegliendoli nella versione: più adatta al tipo di neve. CLIP-CLAP SYSTEM: l'arte della versatilità!

CLIP-CLAP SYSTEM è disponibile nei modelli racing:
- PLATINUM Classic
- PREMIUM Classic

Il rivoluzionario CLIP-CLAP SYSTEM dedicato a chi vuole "Vagare leggero". 3 paia di sci in uno grazie agli esclusivi inserti rimovibili firmati SLEGAR.

SLEGAR
slegar.com

mitato Organizzatore Pustertaler Ski-Marathon oppure B.B. IT59H080805836000300219444 - SWIFT/BIC: RZSBIT21138 - Iscrizione on-line: www.ski-marathon.com - Gran Fondo Master Tour.

15 gennaio 2012

Planoiras

Lenzerheide (Svizzera) - km 25 - 12 - Tecnica libera - Org. Lenzerheide Tourismus - Via Principala, 68 CH 7078 Lenzerheide (Svizzera) - Tel. 0041 813851122 - Fax 0041 813851123 - e-mail: corinne.iten@lenzerheide.com - on-line: www.lenzerheide.com - Swissloppet.

21-22 gennaio 2012

31* Millegrobbe Lavarone

Lavarone - Centro Fondo Millegrobbe (TN) - km 30 al giorno - Tecnica classica il giorno 21, tecnica libera il giorno 22 - Partenza ore 10.00 - Tempo massimo 3,30 ore - Org. S.C. Millegrobbe Lavarone - Fr. Gionghi, 107 - 38046 Lavarone (TN) - Tel. 0464.724144 - Fax 0464.783118 - e-mail: info@1000grobbe.it - Iscrizioni: combinata € 45,00 entro 15.01.12, € 50,00 dopo; tecnica classica e tecnica libera € 30,00 ciascuna entro 15.01.12, € 35,00 dopo - c/c postale 15898380 intestato a Sci Club Millegrobbe Lavarone

ne - B.B. IBAN IT1100809134920000002015765 - www.1000grobbe.it - Gran Fondo Master Tour.

21 gennaio 2012

Dolomiten Classicrace

Obertilliach - Lienz (Austria) - km 42 - 20 - Tecnica classica - Partenza ore 10.00 - Org. Langlauf und Radsportclub Lienz Dolomiten - Südbahnstraße, 22 - 9900 Lienz (Austria) - Tel. 0043.485265999 - Fax 0043.485265999 - e-mail: info@dolomiten-sport-lienz.com - Iscrizioni: km 42 € 46,00 fino 31.10.2011, € 52,00 fino 31.12.11, € 57,00 fino 20.01.12; km 20 € 35,00 fino 31.10.11, € 37,00 fino 31.12.11, € 40,00 fino 20.01.12 - B.B. IBAN AT851200000473511806 - on-line: www.dolomiten-sport-lienz.com - Worldloppet.

22 gennaio 2012

Dolomitenlauf - Lienz Lauf

Lienz (Austria) - km 60 - 25 - Tecnica libera - Partenza ore 10.00 - Org. Langlauf und Radsportclub Lienz Dolomiten - Südbahnstraße, 22 - 9900 Lienz (Austria) - Tel. 0043.485265999 - Fax 0043.485265999 - e-mail: info@dolomiten-sport-lienz.com - Iscrizioni: km 60 € 46,00 fino 31.10.11, € 52,00 fino 31.12.11, € 57,00 fino

20.01.12 - km 25 €35,00 fino 31.10.11, € 37,00 fino 31.12.11, € 40,00 fino 20.01.12 - B.B. IBAN AT851200000473511806 - on-line: www.dolomiten-sport-lienz.com - Worldloppet - FIS Marathon Cup.

26 gennaio 2012

35* Lavazeloppet

Passo Lavazè - Varena (TN) - km 22 - Tecnica classica - Partenza ore 9.30 - Tempo massimo 3,30 ore - Org. U.S. Lavazè - Via Scuole Vecchie, 23 - 38030 Varena (TN) - Tel./Fax 0462 340561.

28-29 gennaio 2012

Biela Stopa

Kremnica-Skalka (Slovacchia) - km 45 - 25 - Tecnica libera - Km 25 Tecnica classica - Org. T.J. Biela Stopa, Kremnica ul. P.Krizku 391/6, 96701 Kremnica (Slovacchia) - Tel. 00421 911 602218 - Fax 00421 45 6742850 e-mail: info@bielastopa.eu - www.bielastopa.eu - Euroloppet.

28 gennaio 2012

Ski-Trail Tannheimer Tal

Bad Hindelang - Tannheim (Austria) - km 25 - 14 - Tecnica classica - Partenza ore 9.30 - Tempo massi-

mo 3,30 ore - Org. ARGE Ski Trail Tannheimer Tal Bad - Hindelang - Riefweg, 2 A-6682 Vils/Tirol - Tel. 0043 6767108249 - Fax 0043 56778412 - e-mail: skitrail@gmx.at - www.ski-trail.info.

29 gennaio 2012

Skimarathon Saalfelden

Saalfelden (Austria) - km 21 - 42 - Tecnica libera.

29 gennaio 2012

Surselva Marathon

Sedrun (Svizzera) - km 23 - 11,5 (mini) - Tecnica libera o classica - Org. Surselva Marathon - Sekretariat: Nicoletta Marino - Via Alpsu 125 - 7187 Camischolas (Svizzera) - e-mail: n.d.marino@sunrise.ch - www.surselva-marathon.ch - Iscrizioni: 23 km 45 CHF, 11,5 km 30 CHF - IBAN CH7081072000007419530 Raiffesenbank Cadi Sedrun, Bankclearing 81072 BIC/SWIFT RAIFCH22 - Swissloppet.

29 gennaio 2012

Ski-Trail Tannheimer Tal - Bad Hindelang

Bad Hindelang - Tannheim (Austria) - km 35 - 55 - Tecnica libera - Partenza ore 9.30 - Tempo massimo



30 ANNI DI ESPERIENZA

L'ESS

ENGINEERING: SKI ROLL SYSTEM

PARTICOLARI PER SKI ROLL

RUOTE, KIT VITI SPECIALI, ACCESSORI

PROGETTAZIONE, ASSISTENZA E CONSULENZA

| Tel. 0423 980478 - 377 1245055 | e-mail: evio.tiozzo@ralice.it |



4,30 ore - Org. ARGE Ski Trail Tannheimer Tal Bad - Hindelang - Riefweg, 2 A-6682 Vils/Tirol - Tel. 0043 6767108249 - Fax 0043 56778412 - e-mail: ski-trail@gmx.at - www.ski-trail.info.

29 gennaio 2012

39° Marcialonga

Val di Fiemme e Fassa (TN) - km 70 - 45 - Tecnica classica - Partenza ore 8.00 - Tempo massimo 7.30 ore - Org. Sci Club Marcialonga - Piazza SS. Apostoli Filippo e Giacomo, 13 - 38037 Predazzo (TN) - Tel 0462.501110 - Fax 0462.501120 - e-mail: info@marcialonga.it - www.marcialonga.it - Iscrizioni: € 70,00 entro 31.12.11, € 75,00 entro 25.01.12 - B.B. IBAN IT27S081843528000000083816 o c/c 316380 intestato a Sci Club Marcialonga - on-line: www.marcialonga.it con carta di credito - FIS Marathon Cup - Worldloppet - Granfondo Master Tour.

4 febbraio 2012

Apkart Alaukstam

Riga (Lettonia) - km 42 - 15 - Tecnica libera - LV 1011 Riga, Stabu Street 19 - 309 - e-mail: sport@alphabaltic.lv - www.apkart-alaukstam.lv - Euroloppet.

4 febbraio 2012

Koenig Ludwig Lauf

Oberammergau/Baviera (Germania) - km 50 - 23 - Tecnica libera - Org. Koenig Ludwig Lauf Oberammergau - Postfach 90 - Passionswiese, 5 - D 82483 Oberammergau (Germania) - Tel. 0049 88223990 - Fax 0049 88223839 e-mail: office@koenig-ludwig-lauf.com - on-line: www.koenig-ludwig-lauf.com - Worldloppet - Campionato Mondiale dei medici

4 febbraio 2012

Cortina - Dobbiaco

Fiammes - Cortina d'Ampezzo (BL) - km 30 - Tecnica libera - Partenza ore 10.00 - Tempo massimo 4 ore - Org. Gran Fondo Dobbiaco-Cortina - Via dei Campi, 8/A - 32043 Cortina d'Ampezzo (BL) - Tel. 0436.867166 - Fax 0436.878562 - e-mail: info@dobbiacocortina.org - Iscrizioni: € 37,00 entro 28.01.12, € 42,00 fino 03.02.12, € 60,00 il 04.02.12 - Combinata € 55,00 entro 28.01.12, € 60,00 fino 03.02.12, € 80,00 il 04.02.11 - bonifico bancario c/o Cassa Rurale ed Artigiana di Cortina d'Ampezzo intestato a Gran Fondo Dobbiaco-Cortina - Iscrizioni on-line www.dobbiacocortina.org - Gran Fondo Master Tour.

5 febbraio 2012

Marxa Beret

(Spagna) - km 42 - 20 - 10 - Tecnica libera - www.marxaberet.com - Euroloppet

5 febbraio 2012

Internationaler Steiralauf

Bad Mitterndorf (Austria) - km 50 - 25 - 12,5 Tecnica libera - km 30 Tecnica classica - e-mail: info@steiralauf.at - www.steiralauf.at

5 febbraio 2012

Koenig Ludwig Lauf

Oberammergau / Baviera (Germania) - km 50 - 23 - Tecnica classica - Org. Koenig Ludwig Lauf Oberammergau - Postfach 90 - Passionswiese, 5 - D 82483 Oberammergau (Germania) - Tel. 0049 88223990 - Fax 0049 88223839 - e-mail: office@koenig-ludwig-lauf.com - on-line: www.koenig-ludwig-lauf.com - Worldloppet - Campionato Mondiale dei medici - FIS Marathon Cup.

5 febbraio 2012

Dobbiaco Cortina

Dobbiaco, Aeroporto Hangar di Dobbiaco (BL) - km 42 - Tecnica classica - Partenza ore 10.00 - Tempo

massimo 6 ore - Org. Gran Fondo Dobbiaco-Cortina - Via dei Campi, 8/A - 32043 Cortina d'Ampezzo (BL) - Tel. 0436.867166 - Fax 0436.878562 - e-mail: info@dobbiacocortina.org - Iscrizioni: € 37,00 entro 28.01.12, € 42,00 fino 03.02.12, € 60,00 il 04.02.12 - Combinata € 55,00 entro 28.01.12, € 60,00 fino 03.02.12, € 80,00 il 04.02.12 - bonifico bancario c/o Cassa Rurale ed Artigiana di Cortina d'Ampezzo intestato a Gran Fondo Dobbiaco-Cortina - Iscrizioni on-line www.dobbiacocortina.org - Gran Fondo Master Tour.

5 febbraio 2012

Sapporo Int. Skimarathon

Sapporo (Giappone) - km 50 - 25 - Tecnica libera - Org. Sapporo Sports Promotion Corporation - 1 - 5 Nakajimakoen Chuo - Ku - Sapporo 064 - 0931 (Giappone) - Tel. 0081 115305550 - e-mail: ski@shsf.jp - www.shsf.jp/ski - Worldloppet.

5 febbraio 2012

41° Kandersteger Volksskilauf Halbmarathon

Kandersteg (Svizzera) - km 21 - Km 10 (Pick & Pack) - Tecnica libera - Partenza ore 11.00 - Tempo massimo 3 ore - Org. Skiclub Kandersteg, Postfach 20, CH-

•100% fluor
•high fluor
•low fluor
•no fluor

RODE SKI WAX

Nuova linea di scorrimento Rode: alte performances in ogni condizione.

www.rodewax.it

3718 Kandersteg (Svizzera) - Tel. 0041.336758080 - Fax 0041.3367581 - e-mail: info@kandersteg.ch - www.kandersteg.ch/nordic-day - Iscrizioni: 40 CHF entro 26.01.12 - Spar und Leihkasse Frutigen AG - IBAN CH3908784016220455101 - on-line: www.datasport.ch - Swissloppet

7 febbraio 2012

Alto Adige Moonlight Classic

Alpe di Siusi - Compatsch (BZ) - Km 36 - 20 - Tecnica classica - Partenza ore 20.00 - Org. Alto Adige Moonlight Classic Alpe di Siusi - via Compatsch, 50 - 39040 Alpe di Siusi (BZ) - Tel. 0471.727904 - Fax 0471.727828 - e-mail: info@moonlightclassic.info - Iscrizioni: km 36 € 45,00 fino 04.02.12 dopo € 50,00; km 20 € 40,00 fino 04.02.12, dopo € 45,00 - B.B. IBAN IT44C0805623100000300005339 Casa Rurale di Castelrotto intestato a Associazione Turistica Alpe di Siusi - on-line: www.moonlightclassic.info

11-12 febbraio 2012

Int. Tiroler Koasalauf

St. Johann in Tirol (Austria) - km 28 - 50 - Tecnica classica e Tecnica libera - Org. OK Koasalauf - Poststrasse 2 - 6380 St. Johann in Tirol (Austria) - e-mail info@koasalauf.at - www.koasalauf.at - Euroloppet - Campionato Europeo Cross-Country

11 febbraio 2012

La Transjurassienne

Les Rousses - Mouthe (Francia) - km 50 - 25 - Tecni-

ca classica - Org. Trans'Organisation - Espace Larmartine - B.P. 20126 - 39404 Morez Cedex (Francia) - Tel. 0033 384334513 - Fax 0033 384334508 - e-mail: info@transjurassienne.com - on-line: www.transjurassienne.com - Worldloppet - Euroloppet

12 febbraio 2012

Marciagranparadiso

Cogne (AO) - km 45 - Tecnica classica - Partenza ore 9.30 - Org. Grand Paradis Iniziative - Via Bourgeois 38 - 11012 Cogné (AO) - Tel. 0165.74835 e-mail: info@marciagranparadiso.it - Gran Fondo Master Tour

12 febbraio 2012

22° Gran fondo Val di Vize

Val di Vize (BZ) - km 42 - 25 - Tecnica Libera - Org. Ass. Sportiva "Orso Bianco" - Via Fosse - Caminata 94° - 39049 Val di Vize (BZ) - Tel./Fax 0472 646134 - e-mail: info@asv-eisbaer.org - www.asv-eisbaer.org - Gran Fondo Master Tour

12 febbraio 2012

La Transjurassienne

Lamoura - Mouthe (Francia) - km 76 - 54 - 30 - Tecnica libera - Org. Trans'Organisation - Espace Larmartine - B.P. 20126 - 39404 Morez Cedex (Francia) - Tel. 0033 384334513 - Fax 0033 384334508 - e-mail info@transjurassienne.com - on-line: www.transjurassienne.com - Worldloppet - FIS Marathon Cup - Euroloppet



Lo Sai di Fondo è:

NONESSPORT

Castello di Fiemme - TN



L'esperienza di oltre
30 anni nel settore
è garanzia di materiali
sempre al top!



Laboratorio attrezzato Mantec
con impronte collaudate per
la massima scorrevolezza

INTERSPORT

visita il nostro sito: www.nonessport.it

OFFERTE SPECIALI
per le Società Sportive e Tesserati



Castello di Fiemme (Trento) • Tel. +39 0462 230330



18-19 febbraio 2012

Gatineau Loppet

Gatineau (Canada) - km 51 - 31 - Tecnica classica 18.02.12 - Tecnica libera 19.02.12 - Org. Gatineau Loppet - C.P. 1970, J8X3Y9 - Hull Gatineau Canada - Tel. 8192432330 - e-mail: info@gatineauloppet.com - www.gatineauloppet.com - Worldloppet.

18 febbraio 2012

29° Gran Fondo Val Casies

Val Casies (BZ) - km 30 - 42 - Tecnica classica - Partenza ore 10.00 - Tempo massimo ore 4,30 - Org. Gran Fondo Val Casies - S.Martino, 12C - 39030 Val Casies (BZ) - Tel. 0474.978393 - Fax 0474.978414 - e-mail: granfondo@valcasies.com - Iscrizioni: € 40,50 entro 31.01.12, € 49,50 entro 18.02.12; iscrizione per ambedue le gare € 73,00 entro 31.01.12, € 81,00 entro 18.02.12 - B.B. IBAN IT78R0814859070000301206834 Banca Raiffeisen Monguelfo/Casies/Tesido intestato a Gran Fondo Val Casies - on-line: www.valcasies.com - Euroloppet - Gran Fondo Master Tour.

19 febbraio 2012

41° Tartu Maraton

Otepa - Elva (Estonia) - km 63 - 31 - km 16 (solo donne) - Tecnica libera - Partenza ore 9.00 - Tempo massimo entro ore 17.00 - Org. Club Tartu Maraton, Lau-lupeo pst 25, 51007 Tartu (Estonia) - Tel. 00372.7421644 - Fax 00372.7422536 - e-mail: tar-

tumaron@tartumaron.ee - Iscrizioni: km 63 € 25,00 - km 31 € 20,00 - km 16 € 15,00 fino 11.02.12; km 63 € 35,00 - km 31 € 25,00 - km 16 € 20,00 il 12.02.12 - on line www.tartumaron.ee - Worldloppet - FIS Marathon Cup.

19 febbraio 2012

29° Gran Fondo Val Casies

Val Casies (BZ) - km 30 - 42 - Tecnica libera - Partenza ore 10.00 - Tempo massimo 4,30 ore - Org. Gran Fondo Val Casies - S.Martino, 12C - 39030 Val Casies (BZ) - Tel. 0474.978393 - Fax 0474.978414 - e-mail: granfondo@valcasies.com - Iscriz.: € 45,00 entro 31.01.12, € 50,00 entro 18.02.12; iscrizione per ambedue le gare € 73,00 entro 31.01.12, € 81,00 entro 18.02.12 - B.B. IBAN IT78R0814859070000301206834 Banca Raiffeisen Monguelfo/Casies/Tesido intestato a Gran Fondo Val Casies - on-line: www.valcasies.com - Euroloppet - Gran Fondo Mastertour

24 febbraio 2012

Vasaloppet (KortVasan)

Salen - Mora (Svezia) - km 30 - Tecnica classica - Org. Vasaloppet - Hus - S - 79232 Mora - Svezia - Tel. 0046 25039200 Fax 0046 25039250 - info@vasaloppet.se - www.vasaloppet.se - Worldloppet.

25 febbraio 2012

40° Marciabianca

Piana di Marcesina Enego (VI) - km 25 - Tecnica clas-



35. TOBLACH DOBBIACO CORTINA



04.02.12 - 30 km skating
05.02.12 - 42 km classic

www.dobbiacocortina.org
+39 0436 867 166 * +39 0474 976 000

SPECIALBEEK
BRAUEREI
FORST
MARK-WEIN-BIER-WEI

Impresa Edile
PIZZOLOTTO
Cortina d'Ampezzo
www.pizzolotto.it



sica - Org. Studio RX, Via Fermi 1 36063 Marostica (VI) - Tel. 0424 72799 - Fax 0424 470288 e-mail: info@marciabianca.com - www.marciabianca.com

25 - 26 febbraio 2012 Sumavsky Skimarathon

Vimpek (Rep. Ceca) - km 45 - 22 Tecnica classica - 20 km tecnica libera - Org. O.K. Sumavsky Skimarathon - 1. maje 182 - CZ 30501 Vimpek - e-mail: sumavsky@skimaraton.cz - www.skimaraton.cz - Euroloppet - Campionato Europeo Cross Country

25 febbraio 2012 Vasaloppet (Tijejvasan) solo femminile

Salen - Mora (Svezia) - km 30 - Tecnica classica - Org. Vasaloppet - Hus - S - 79232 Mora - Svezia - Tel. 0046 25039200 - Fax 0046 25039250. - info@vasaloppet.se - www.vasaloppet.se - Worldloppet.

25 febbraio 2012 American Birkebeiner

Hayward Wisconsin (USA) - km 50 - 23 Tecnica libera - km 54 - 23 Tecnica classica - Org. American Birkebeiner Ski Foundation - P.O. Box 911 - Hayward Wi



- 54821 - Usa - Tel. 001 7156345025 - Fax 001 7156345663 - e-mail: birkie@birkie.com - www.birkie.com - Worldloppet

25 febbraio 2012 Finlandia-Hiihto

Lahti - Hollola (Finlandia) - km 50 - 32 - Tecnica classica - Org. O. K. Finlandiahiihto WM-Skistadion - 15110 Lahti (Finlandia) - Tel. 00358 3816813 - Fax 00358 37512079 - e-mail: info@finlandiahiihto.fi - www.finlandiahiihto.fi - Worldloppet - FIS Marathon Cup

25 febbraio 2012 40^a Internazionale Kammlauf

Klingenthal (Germania) - km 25 - 50 - Tecnica classica - Org. VSC Klingenthal, Flossgrabenweg 1 - D-08248 Klingenthal (Germania) - Tel. 0049 3746545690 - Fax 0049 3746545687 e-mail: info@kammlauf.de - www.kammlauf.de.

26 febbraio 2012 40^a Internazionale Kammlauf

Klingenthal (Germania) - km 25 - Tecnica libera - Org. VSC Klingenthal, Flossgrabenweg 1 - D-08248

GRAN FONDO INTERNAZIONALE
21-22.01.2012 LAVARONE (TN)

TRENTINO

MilleGrobbe³¹

Casa Aurora di Fossalta
 Casa Aurora di Fossalta
 EthioSport
 ENDA WOOD
 STAR

FIS LAVORO LAVORO
 FIS LAVORO LAVORO
 FIS LAVORO LAVORO

COMBINATA:
 Sabato 21.01.2012 30 km T.C.
 Domenica 22.01.2012 30 km T.L.
 Possibilità di iscriversi anche ad una sola tappa

ISCRIZIONI:
 tel. 0464.784144
 www.1000grobbe.it
 info@1000grobbe.it

www.vademecumdelfondista.it

Per tutto l'anno il quotidiano on line dello sci di fondo
Fatti di cronaca: notizie e dicerie del mondo dello sci di fondo
L'agenda del fondista: gli appuntamenti in Italia e nel mondo
I materiali: sci, scarpe, skiroll ecc.

Org. Vasaloppet - Hus - S - 79232 Mora - Svezia - Tel. 0046 25039200 - Fax 0046 25039250 - info@vasaloppet.se - www.vasaloppet.se - Worldloppet

3 marzo 2012

36° Bieg Piastow

Szklarska Poreba (Polonia) - km 26 - 50 - Tecnica classica - Org. Bieg Piastow Association, Poland, 58-580 Szklarska Poreba - Jakuszyce - Tel. 0048 757173338 - Fax 0048 757172022 - e-mail: biuro@bieg-piastow.pl - www.bieg-piastow.pl - Worldloppet.

4 marzo 2012

Base Tuono Marathon

Folgaria - Passo Coe - km 30 - Tecnica libera - Partenza ore 9.30 - Org. Gronlait Orienteering Team - Via Roma, 67 38064 Folgaria (TN) - Tel. 0464.724105 - Fax 0464.720250 - e-mail: paola.dona@altopianoFI.it - www.gronlait.net - www.montagnaconamore.it.

4 marzo 2012

Ganghoferlauf

Leutasch (Austria) - km 42 - 20 - Tecnica libera - km 50 - 25 Tecnica classica - Org. Olympiaregion Seefeld - Infobüro Leutasch - Weidach 320 - 6105 Leutasch (Austria) - e-mail: info.leutasch@seefeld.com - www.seefeld.com - Euroloppet

4 marzo 2012

Vasaloppet (gara principale)

Salen - Mora (Svezia) - km 90 - Tecnica classica - Org. Vasaloppet - Hus - S - 79232 Mora - Svezia - Tel. 0046 25039200 - Fax 0046 25039250 - info@vasaloppet.se - www.vasaloppet.se - Worldloppet - FIS Marathon Cup.

4 marzo 2012

36° Bieg Piastow

Szklarska Poreba (Polonia) - km 30 - 50 - Tecnica libera - Org. Bieg Piastow Association, Poland, 58-580 Szklarska Poreba - Jakuszyce - Tel. 0048 757173338 - Fax 0048 757172022 - e-mail: biuro@bieg-piastow.pl - www.bieg-piastow.pl - Worldloppet.

4 marzo 2012

Mara

Sainte Croix - Les Rasses (Svizzera) - km 15 - Tecnica libera - Org. Mara Office du Tourisme de Sainte-Croix 1450 (Svizzera) - Tel. 0041 244554142 - e-mail: info@ski-mara.ch - on-line: www.ski-mara.ch - Swissloppet.

4 marzo 2012

Frauenlauf (Gara delle donne)

Samedan S-Chanf (Svizzera) - km 17 - Tecnica libera -







APPUNTAMENTI

2012 Folgaria - Trentino

50+4 TROFEO del BARBA
di S. Marziale a Passo Coe
km. 10 Master A - km. 5 Master B C
Sabato 11 Febbraio 2012

50+4 TROFEO del BARBA
di S. alpino
Folgaria / Tonico Granda (TN)
Sabato e Domenica 25 e 26 Febbraio 2012

2° BASE TUONO MARATHON
Gara Provinciale
Gran Fondo di S. Marziale
Passo Coe
Domenica 4 marzo 2012
Km. 30 maratona a tecnica libera

Info: Paola Dona - Azienda per il Turismo
tel. 0464-724105 - fax 0464-720250
e-mail: paola.dona@altopianoFI.it
Roberto Sereni - tel. 338 4087333
www.gronlait.it
www.turismoifolgaria.it

COPPA ITALIA SPRINT
di S. Marziale Passo Coe
Sabato 17 Marzo 2012
in Tecnica Classica

COPPA ITALIA INDIVIDUALE
di S. Marziale Passo Coe
Domenica 18 Marzo 2012
in Tecnica Classica
Km. 10 maratona a km. 5 femminile

CAMPIONATI TARENTINI
di S. Marziale Passo Coe
Domenica 18 Marzo 2012
in Tecnica Classica

TROFEO MADONNA DELLE NEVI
di S. Marziale Passo Coe
Sabato 24 Marzo 2012
Campionati Italiani Gran Fondo Cittadini a Montar
in Tecnica Libera Tecnica Classica
Km. 50 maratona femminile
Km. 7,50 maratona maschile





Cassa Rurale
di Folgaria



FOLGARIA FAVORITI E LIBERI
www.gronlait.it



Casse Rurali
Trentine



Partenza ore 10.00 – Tempo massimo 3 ore - Org. Engadin Skimarathon – Quadratscha 18, Postfach CH-7503 Samedan (Svizzera) - Tel. 0041.818505555 - Fax 0041.818505556 - e-mail: info@engadin-skimarathon.ch - Iscrizioni: € 50,00 entro il 15.02.12, € 67,00 dopo - B.B. IBAN CH5904835063433811003 Credit Suisse, 7500 St. Moritz – BIC code: CRESCHZ80A intestato a Engadin Skimarathon - on-line: www.engadin-skimarathon.ch.

10 marzo 2012

123^a Tervahiihto (Marcia del catrame)

Oulu (Finlandia) - km 40 - 70 - Tecnica libera - Org. Oulu Hiihtoseura - Oulu (Finlandia) - Tel. 008 5317446 - e-mail: tervahiihto@oulunhihtoseura.fi - www.tervahiihto.fi

11 marzo 2012

Engadin Skimarathon

Maloja - Zuoz/S-Chanf (Svizzera) - km 42 Maloja - Pontresina km 21 - Tecnica libera - Partenza ore 8.40 - Tempo massimo 7,20 ore - Org. Engadin Skimarathon – Quadratscha 18, Postfach CH 7503 Same-

dan (Svizzera) - Tel. 0041.818505555 - Fax 0041.818505556 - e-mail: info@engadin-skimarathon.ch - Iscrizioni: km 42 € 83,00 entro 31.12.11, € 100,00 in gennaio, € 117,00 in febbraio, € 133,00 in marzo - km 21 € 62,00 entro 31.12.11, € 79,00 in gennaio, € 96,00 in febbraio, € 112,00 in marzo - B.B. IBAN CH5904835063433811003 Credit Suisse, 7500 St. Moritz – BIC code: CRESCHZ80A intestato a Engadin Skimarathon - on-line: www.engadin-skimarathon.ch - Worldloppet - FIS Marathon Cup - Swissloppet.

17 marzo 2012

Birkebeinerrennet

Rena - Lillehammer (Norvegia) - km 54 - Tecnica classica - Org. Birkebeinerrennet AS – Fabrikkeveien 2 - 2450 Rena (Norvegia) Tel. 0047 41772900 – Fax 0047 62440735 - e-mail: info@birkebeiner.no - www.birkebeiner.no - Worldloppet - FIS Marathon Cup.

17 marzo 2012

Demino Marathon

Rybinsk (Russia) - km 50 - Tecnica libera - Org. Ski Sport Centre Demino – Rybinsk Municipal district

40° König Ludwig Lauf

Oberammergau / Ettal - Germany

Worldloppet ® FIS-Marathon-Cup ® 17^o World Medical Cross Country ® Ski-Classic

Via: Brennero - Immenstadt - Mittenwald - Garmisch-Partenkirchen - Oberammergau (ca. 90 min.)

THE
ANNIVERSARY



TECNICA LIBERA

Sabato 04. 02. 2012 ore 9.00

23 km KÖNIG LUDWIG LAUF

valida per la medaglia d'argento Worldloppet
partenza alle ore 11.00 vicino all'arrivo

38 km • 17^o Campionato mondiale di fondo per medici
Symposium (partenza alle ore 15.00 (Foto a. Keltz)

Sabato 04. 02. 2012 ore 9.00

56 km KÖNIG LUDWIG LAUF

Worldloppet Race
partenza alle ore 13.00 vicino all'arrivo

Sabato 04. 02. 2011 ore 14.00

5 km One way - McDonald - Nischheim, Spitzsee -
BAMBINI "MINI-KINI" Rocca
cambini (dalla estate 1995-2000)
partenza vicino all'arrivo

TECNICA CLASSICA

Domenica 05. 02. 2012 ore 09.00

50 km KÖNIG LUDWIG LAUF WORLDLOPETT - FIS MARATHON CUP SKI CLASSICS

valida per la medaglia d'oro Worldloppet
partenza alle ore 12.00 vicino all'arrivo

Domenica 05. 02. 2012 ore 13.00

25 km • 17^o Campionato mondiale di fondo per medici
partenza alle ore 15.30 "FRISIA"

Domenica 05. 02. 2012 ore 13.00

20 km KÖNIG LUDWIG LAUF
partenza alle ore 15.00 vicino all'arrivo

ISCRIZIONI, INFORMAZIONI, SEGRETERIA „KÖNIG LUDWIG LAUF OBERAMMERGAU“ E.V.

Postfach 98 - D - 82483 Oberammergau - Telefono: + 49 - 88 22 - 30 90 - Fax: + 49 - 88 22 - 630

Internet: <http://www.koenig-ludwig-lauf.com> - e-Mail: office@koenig-ludwig-lauf.com

Allegri al servizio / Customer: Tel. +49 8822-9231-23/-24. Fax +49 8822 0231 90

E-mail: stay@koenig-ludwig-lauf.com

I ♥ CROSS COUNTRY

La rivista VAI

è anche on line leggilo con un clic

www.rivistavai.com



(Russia) - e-mail: worldcup@demino.com - www.skimarathon.demino.com

17 marzo 2012

Int. Skadi Loppet

Bodenmais (Germania) - km 30 - Tecnica libera - Org. Int. Skadi Loppet - Postfach 1112 D-94249 Bodenmais (Germania) - e-mail: info@skadi-loppet.com - www.skadi-loppet.com - Euroloppet.

18 marzo 2012

Int. Skadi Loppet

Bodenmais (Germania) - km 42 - 24 - Tecnica classica - Org. Int. Skadi Loppet - Postfach 1112 D-94249 Bodenmais (Germania) - e-mail: info@skadi-loppet.com - www.skadi-loppet.com - Euroloppet.

18 marzo 2012

Demino Marathon

Rybinsk (Russia) - km 25 - Tecnica classica - Org. Ski Sport Centre Demino - Rybinsk Municipal district

(Russia) - e-mail: worldcup@demino.com - www.skimarathon.demino.com

25 marzo 2012

Tornedalsloppet

Övertorneå (Svezia) - km 45 - Tecnica classica - Org. Tornedalsloppet - Idrottspaviljongen - 95732 Övertorneå (Svezia) - Tel. 0046 706937271 e-mail: info@tornedalsloppet.se - www.tornedalsloppet.se.

26-30 marzo 2012

34ª Lapponia Skiing week

Muonio (Finlandia) - primo giorno: km 60 - 40, secondo giorno: km 50 - 25, terzo giorno: km 80 - 40 - Tecnica libera e classica - Org. FIN 99300 Muonio - www.muonio.fi/ski/lapponia - Euroloppet.

Il calendario contiene i dati forniti dagli organizzatori fino alla data di stampa.

Gli aggiornamenti verranno pubblicati sul sito www.vademecumdelfondista.it

www.vademecumdelfondista.it

Per tutto l'anno il quotidiano on line dello sci di fondo

Fatti di cronaca: notizie e dicerie del mondo dello sci di fondo
L'agenda del fondista: gli appuntamenti in Italia e nel mondo

I materiali: sci, scarpe, skiroll ecc.

**Alto Adige
Moonlight
Classic
Alpe di Siusi**

07/02/2012

Moonlight Classic

Maratona di sci di fondo all'Alpe di Siusi

Al sorgere della luna sarà al via una maratona di fondo quanto mai insolita nel suo genere. L'appuntamento per le centinaia di fondisti partecipanti è a Compaccio per le ore scure. Il tracciato sarà illuminato dalla luna piena e da centinaia di torce accese.

Partenza di massa: ore 20:00 Uhr
Alpe di Siusi, Compaccio
36 km - Tracciato impegnativo
20 km - Tracciato di livello medio

Informazioni ed iscrizioni:
Associazione Turistica Alpe di Siusi
Tel. 0471 727 904 / Fax 0471 727 858
info@aatgclassic.info
www.moonlightclassic.info

**12.000 Euro
Prize Money**

subtiroc ALPE DI SIUSI
Südtirol



Sci, innovazione e tecnologia

Anche un gesto come quello della sciata richiede sensibilità ed attenzione nella scelta dei materiali. Solo uno sciatore grossolano potrebbe vantare la pretesa di eseguire con profitto le tecniche che caratterizzano lo sci di fondo, classica e skating, con il medesimo paio di sci. In verità il mercato offre anche questa soluzione con un tipo di

sci che ha l'ambizione di fungere da attrezzo universale e chiamato "combi": un ibrido con lunghezza mediata fra sci da classico e sci da skating, con punte generalmente basse come quelle dello skating e la durezza del ponte come quello per il classico. Ormai tutte le case costruttrici hanno tendenza a distinguere gli sci per le due tecniche.

L'evoluzione, anche in questo campo, è stata importante ed oggi possiamo dire che uno sci è quasi come un abito, deve cioè saper far fronte alle caratteristiche dell'atleta e che lo sci giusto per un atleta potrebbe non essere adatto ad un altro pur cimentandosi nella medesima tecnica. I fattori che entrano in campo sono molteplici. Altezza e so-

prattutto il peso dell'atleta sono sempre il primo parametro di riferimento. Subito dopo è necessario considerare le capacità tecniche dello sciatore e della tipologia di neve sulla quale verrà utilizzato.

Ad esempio in Formula Uno esistono diversi assetti ed è necessario ricorrere a parecchie regolazioni prima di raggiungere l'optimum. In piccolo valutazioni simili vanno effettuate sugli sci.

Uno sci da neve bagnata ha caratteristiche molto diverse rispetto ad uno da neve fredda.

Per questo motivo chi pratica sci agonistico oppure ad alto livello amatoriale solitamente possiede almeno 2 paia di sci per ogni tecnica.

Per sciatori amatori e di medio livello è opportuno eseguire un'analisi delle esigenze attuali, ma anche degli obiettivi e delle abitudini a medio e lungo termine.

Altri dettagli importanti sono la scelta della lunghezza dello sci e durezza del ponte, soprattutto per la tecnica classica.

Molte delle aziende produttrici forniscono delle tabelle che suddividono dapprima gli sci in base alla tecnica scelta, successivamente al livello tecnico del fondista e quindi alla sua altezza e al suo peso. I produttori si sono orientati per gli sci per adulti su almeno 3-5 lunghezze per ogni modello.

Lo sci da tecnica classica La lunghezza

Il principio secondo cui lo sci deve superare di circa 20 cm l'altezza del fondista non è più considerato un dogma, al contrario di quanto accadeva fino a pochi anni fa. Infatti ultimamente la tendenza è di usare sci un po' più corti per migliorare la

maneggevolezza, soprattutto per chi non ha una padronanza assoluta della tecnica.

Diciamo che il vecchio e simpatico metodo di determinare la lunghezza dello sci distendendo il braccio verso l'alto e scegliendo lo sci che con la punta arriva più o meno all'altezza del polso è valida tutt'ora. È da dire che questo sistema è valido per quegli atleti che ricercano la massima velocità e non hanno problemi di tecnica. Per le persone che praticano lo sport senza esasperazione è forse consigliabile una scelta meno impegnativa con uno sci più manovrabile e corto a discapito delle performances. Anche il tipo di neve può influenzare la lunghezza dello sci: su nevi fredde è preferibile avere uno sci lungo, mentre su nevi bagnate uno sci leggermente più corto. In condizioni di neve fredda lo sci più lungo provoca maggior attrito e quindi si ha maggior accumulo del "velo lubrificante di scorrimento", mentre sul bagnato lo sci più corto scarica prima l'acqua e riduce "l'effetto ventosa".

La durezza
La durezza è una delle caratteristiche più importanti per lo sci da tecnica classica.

Il metodo più preciso



per determinarla è dato dall'uso del dinamometro, strumento utilizzato per la misurazione della forza. In questo caso, applicato metà del peso dell'atleta e usando gli opportuni spessimetri, il dinamometro permette di rilevare la lunghezza esatta del tratto che sarà poi scioliato.

Questa non è però l'unica pratica in uso. Esiste infatti un altro sistema in grado di misurare la parte dello sci da scioliare: il sistema del foglio di carta. Un metodo poco attendibile nel dettaglio, che consiste nell'appoggiare gli sci su un piano perfettamente piano, che può essere ad esempio un tavolo, e salire su entrambi all'altezza degli attacchi.

Passando un foglio di carta fra lo sci e il piano d'appoggio la parte centrale dello sci, in cui la carta scorre viene tecnicamente chiamata "ponte" ed è la parte in cui viene applicata la sciolina di tenuta. Sollevando un piede tutto il peso graverà sullo sci, e se il foglio di carta risulterà bloccato, la durezza del ponte sarà adeguata al peso del fondista.

Il "ponte" deve avere una durezza tale da rapportarsi perfettamente alle caratteristiche e al peso del fondista per determinare un perfetto contatto della parte centrale della soletta quando lo sci viene caricato, dare modo alla sciolina di entrare in contatto con la neve e fare presa. Inoltre deve anche garantire che la zona sciolinata non provochi attrito eccessivo nella fase di scorrimento.



Gli sci da classico si dividono in due famiglie ben distinte: lo sci da sciolina stick o "dura" usato su neve nuova/farinosa, e lo sci da klister usato invece in condizioni di neve trasformata /bagnata/ghiacciata.

Nello sci da stick, la sciolina applicata avrà uno spessore ridotto e quindi affinché si riesca a "schiacciare" lo sci per determinare il contatto sciolina/neve, sarà necessaria una durezza relativamente scarsa, se lo sci fosse troppo duro non ci sarebbe tenuta.

La sciolina klister invece, forma uno spessore molto più consistente e per non compromettere la scorrevolezza la durezza

dovrà essere più elevata per far sì che lo sci, quando non caricato nella fase di scivolata, resti sollevato e la sciolina non vada a "grattare".

È dunque evidente come in condizioni di neve diverse sia importante usare lo sci adatto. Per l'acquisto di uno sci nuovo è consigliato (soprattutto se neofiti o con scarsa conoscenza tecnica) appoggiarsi a dei tecnici o a dei negozi con laboratori specializzati.

Lo sci da skating

Punta e lunghezza sono gli elementi che differenziano maggiormente i due tipi di sci, quantomeno dal punto di vista estetico.

Nel caso dello sci da skating, la curvatura della punta è inferiore e decisamente più bassa; questo perché lo sci viene sollevato completamente rispetto a quello classico dove la punta rimane sempre a contatto con la neve e nei tratti in salita, è necessario "aprire" maggiormente gli sci.

Ecco che viene richiesta una lunghezza ridotta per non compromettere la maneggevolezza. Se osserviamo invece la parte tecnica, le due costruzioni sono nettamente diverse. Lo sci da skating presenta infatti un arco totale e una risposta elastica molto più accentuati rispetto lo sci da tecnica classica.

La lunghezza

La lunghezza dello sci è soggettiva. Viene rilevata sulla base delle capacità tecniche del fondista, ma generalmente viene individuata moltiplicando l'altezza dell'atleta per 1,05 - 1,10.

Anche qui vale lo stesso concetto del classico: su neve fredda sci più lungo, in quanto provoca maggior attrito e si ha quindi maggior accumulo del "velo lubrificante di scorrimento", mentre sul bagnato, sci più corto proprio perché scarica prima l'acqua e riduce "l'effetto ventosa".

La durezza

Come nello sci da tecnica classica, anche nello skating la durezza riveste un ruolo importante non solo per lo scorrimento ma anche per la stabilità dell'attrezzo.

Per definire la durezza è necessario usare il dinamometro con

il quale si applica allo sci un carico standard pari a 35 Kg (peso di un atleta medio: 2). La distanza che risulterà tra il piano di appoggio e la soletta dello sci nel punto più alto determina la durezza (ad esempio 1,7mm).

È necessario fare una distinzione tra gli sci per neve fredda/nuova e per neve ghiacciata/bagnata.

In condizioni di neve fredda/nuova, la durezza non dovrà essere eccessiva altrimenti lo sci, non riuscendo a flettere completamente, avrà coda e spatola/punta come unici punti a contatto diretto con la neve.

Lo sci tenderebbe quindi a "impuntarsi" e la velocità sarebbe notevolmente compromessa a causa della rigidità.

Sul ghiaccio invece, una ecces-

siva morbidezza dello sci causerebbe instabilità e difficoltà di controllo in quanto si appiattirebbe completamente sotto il peso del fondista provocando la rotazione dello sci che nella zona dell'attacco farà da "perno".

Ecco che la durezza in questo caso dovrà essere più elevata. Aumentando la durezza, lo sci sarà in contatto con la neve solo in punta/coda conferendo all'attrezzo molta più stabilità. Per facilitare la scelta tutte le case produttrici oramai, inseriscono questo valore su un'etichetta applicata allo sci per facilitarne la scelta.

Le solette

Ai modelli fin qui descritti viene fatto poi un altro distinguo per gli atleti più esperti. Esistono infatti modelli adatti a nevi calde

e umide o a nevi fredde e secche. A fare la differenza sono la soletta e il ponte. I modelli da nevi calde hanno una soletta più porosa e lubrificata che permette un minor assorbimento di acqua, mentre quelli da nevi fredde hanno una porosità inferiore e una durezza maggiore per resistere meglio all'attrito. Quasi tutte le ditte hanno messo sul mercato due tipi di sci, apparentemente uguali, ma molto diversi sia nell'arco del ponte, più o meno accentuato, che nel tipo di soletta. Alcune case invece hanno costruzioni diverse ma una sola soletta.

Nell'incertezza è consigliabile acquistare sci da nevi calde, che sono più versatili e quindi utilizzabili per più tipi di neve.



Sci da fondo

| MODELLO | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | WAX | NO-WAX | LUNGHEZZE DISPONIBILI | GEOMETRIA | PESO GRAMMI PAIO PER LUNGHEZZA CM | COSTRUZIONE 1,2,3* | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|---|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|-----|--------|---------------------------------------|------------|-----------------------------------|--------------------|------------------------------|
| ATOMIC - Importatore: Amer Sports Italia S.p.A. - Via Priula, 78 - Loc. Bidasio - 31040 Nervesa della Battaglia (TV) Tel. (0422) 5291 - Fax (0422) 529199 - www.atomicsnow.com - e-mail: amersports-italy@amersports.com | | | | | | | | | | | | | |
| WORLD CUP SKATE Feather Light Hard Track | X | X | | | | X | | | 173-179-185-191 | 44-42-43,5 | 900/178 | 1 | 410,00 |
| WORLD CUP SKATE Feather Light Soft Track | X | X | | | | X | | | 172-178-184-190 | 44-42-43,5 | 900/178 | 1 | 410,00 |
| WORLD CUP CLASSIC Feather Light | X | | X | | | X | | | 191-196-201-206 | 44,5-42-44 | 1000/196 | 1 | 410,00 |
| VASA RACE SKATE | | X | X | | | X | | | 172-178-184-190 | 44-42-43,5 | | 1 | 300,00 |
| VASA RACE CLASSIC | X | | X | | | X | X | | 191-196-201-206 | 44,5-42-44 | | 1 | 239,00 |
| ATOMIC SKINTEC | X | | X | | | | X | | 184-191-198-205 | 41-44-41 | | 1 | 430,00 |
| RACE SKATE | | X | X | | | X | | | 172-178-184-190 | 44-42-43,5 | | 1 | 220,00 |
| RACE CLASSIC | X | | X | | | X | | | 191-196-201-206 | 44,5-42-44 | | 1 | 220,00 |
| TEAM SKATE | | X | | | X | X | | | 172-178-184-190 | 44-42-43,5 | | 1 | 200,00 |
| TEAM CLASSIC | X | | | | X | X | | | 191-196-201-206 | 44,5-42-44 | | 1 | 200,00 |
| PRO SKATE | | X | | | X | X | | | 172-178-184-190 | 45-42-45 | | 1 | 150,00 |
| PRO CLASSIC | X | | | | X | X | | | 182-189-196-203-210 | 45-45-45 | | 1 | 150,00 |
| PRO CLASSIC GRIP G2 SYNCRO | X | | | | X | | X | | 182-189-196-203-210 | 45-45-45 | | 1 | 130,00 |
| MOTION 46 WAX | X | | | | X | | X | | 179-186-193-201-207 | 46-46-46 | | 1 | 110,00 |
| MOTION 46 GRIP G2+ | X | | | | X | | X | | 179-186-193-201-207 | 46-46-46 | | 1 | 110,00 |
| MOTION 48 POSIGRIP | X | | | | X | | X | | 174-184-194-204 | 48-43-46 | | 1 | 170,00 |
| MOTION SKATE* con attacco | | X | | | X | | X | | 160-170-180-190 | 46-44-46 | | 1 | 140,00 |
| MOTION CLASSIC GRIP | X | | | | X | | X | | 186-193-200-207 | 46-46-46 | | 1 | 120,00 |
| X CRUISE 53 GRIP | X | | | | X | | X | | 163-173-183-193 | 53-48-51 | | 1 | 150,00 |
| MOUNTAIN BC WAX | | | | | | X | X | | 184-191-198-205 | 59-50-55 | | 1 | 180,00 |
| WORLD CUP SKATE Junior | | X | X | | | X | | | 137-144-151 158-165-172 | 44-42-44 | | 1 | 180,00 |
| PRO SKATE Junior | | X | X | | | X | | | 128-138-148 158-163-168 | 45-45-45 | | 1 | 120,00 |
| WORLD CUP CLASSIC Junior | X | | X | | | X | | | 145-155-165-175-185 | 46-44-45 | | 1 | 180,00 |
| PRO CLASSIC Junior | X | | X | | | X | | | 138-148-158-168-175 | 45-45-45 | | 1 | 120,00 |
| SKI TIGER GRIP G2 SYNCRO | X | | | | X | | X | | 90-100-110-120-130 140-150-160-170 | 52-47-49 | | 1 | 90,00 |
| FISCHER - Importatore: Project 2010 - Via L. di Breme, 26 - 20156 MILANO - Tel. (02) 3087341 Fax (02) 33431480 - www.fischersports.com - www.fischer.it - e-mail: project2010@fischersports.it | | | | | | | | | | | | | |
| RCS CARBONLITE Skating HOLE Plus | | X | X | | | X | | | 172-192 | 41-44-44 | 980/187 | 1 | 489,00 |
| RCS CARBONLITE Skating HOLE Cold | | X | X | | | X | | | 172-192 | 41-44-44 | 980/187 | 1 | 489,00 |
| RCS CARBONLITE Sakt. S-Track HOLE NIS | | X | X | | | X | | | 172-192 | 41-44-44 | 980/187 | 1 | 489,00 |
| RCS SKATING COLD NIS | | X | X | | | X | | | 172-192 | 41-44-44 | 1.080/187 | 1 | 415,00 |

* Costruzione: 1) CAP; 2) SW = SANDWICH; 3) PU = POLIURETANO

| MODELLO | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | WAX | NO-WAX | LUNGHEZZE DISPONIBILI | GEOMETRIA | PESO GRAMMI PAIO PER LUNGHEZZA CM | COSTRUZIONE 1,2,3* | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|---|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|-----|--------|-----------------------|-----------|-----------------------------------|--------------------|------------------------------|
| FISCHER - Importatore: Project 2010 - Via L. di Breme, 26 - 20156 MILANO - Tel. (02) 3087341 Fax (02) 33431480 - www.fischersports.com - www.fischer.it - e-mail: project2010@fischersports.it | | | | | | | | | | | | | |
| RCS SKATING PLUS NIS | | X | X | | | | X | | 172-192 | 41-44-44 | 1.080/187 | 1 | 415,00 |
| RCS CARBONLITE Class NIS | X | | X | | | | X | | 192-207 | 41-44-44 | 980/197 | 1 | 489,00 |
| RCS CARBONLITE Class | X | | X | | | | X | | 192-207 | 41-44-44 | 980/197 | 1 | 489,00 |
| RCS CARBONLITE Class S-track NIS | X | | X | | | | X | | 192-207 | 41-44-44 | 980/197 | 1 | 489,00 |
| RCS CLASSIC COLD NIS | X | | X | | | | X | | 187-207 | 41-44-44 | 1.020/197 | 1 | 415,00 |
| RCS CLASSIC PLUS NIS | X | | X | | | | X | | 187-207 | 41-44-44 | 1.020/197 | 1 | 415,00 |
| RCS SKATING VASA NIS | | X | X | | X | | X | | 172-192 | 41-44-44 | 1.190/187 | 1 | 330,00 |
| CRS SKATING VASA NIS | | X | | | X | | X | | 172-192 | 41-44-44 | 1.350/187 | 1 | 205,00 |
| RCS CROWN VASA NIS | X | | X | | X | | | X | 177-207 | 41-44-44 | 1.190/197 | 1 | 313,00 |
| CRS CROWN VASA NIS | X | | | | X | | | X | 182-207 | 41-44-44 | 1.350/197 | 1 | 205,00 |
| SC SKATECUT NIS | | X | X | | X | | X | | 172-192 | skatecut | 1.380/187 | 1 | 175,00 |
| SC CLASSIC NIS | X | | | | X | | X | | 182-207 | 41-44-44 | 1.380/197 | 1 | 175,00 |
| SC COMBI NIS | X | X | | | X | | X | | 177-202 | 41-44-44 | 1.380/187 | 1 | 165,00 |
| SUPERLIGHT Crown NIS | X | | | | X | | | X | 172-202 | 48-44-46 | 1.290/192 | 1 | 225,00 |
| SUPERLIGHT Crown | X | | | | X | | | X | 172-202 | 48-44-46 | 1.290/192 | 1 | 225,00 |
| FIBRE Crown NIS | X | | | | X | | | X | 177-202 | 51-46-49 | 1.520/192 | 2 | 127,00 |
| FIBRE Crown | X | | | | X | | | X | 177-202 | 51-46-49 | 1.520/192 | 2 | 127,00 |
| SPORTY Crown NIS | X | | | | X | | | X | 177-202 | 52-48-50 | 1.620/192 | 2 | 102,00 |
| SPORTY Crown | X | | | | X | | | X | 177-202 | 52-48-50 | 1.620/192 | 2 | 102,00 |
| NC ORBITER NIS | X | | | | X | | | X | 164-189 | 43-48-43 | 1.260/174 | 1 | 212,00 |
| NC CRUISER NIS | X | | | | X | | | X | 164-189 | 45-50-45 | 1.360/174 | 2 | 174,00 |
| NC JUPITER CONTROL NIS | X | | | | X | | | X | 164-189 | 53-58-53 | 1.590/174 | 2 | 134,00 |
| MY STYLE SPIRIT CROWN | X | | | | X | | | X | 172-197 | 52-48-50 | 1.490/182 | 2 | 97,00 |
| RCS CARBONLITE SKATE HOLE NIS Jr. | | X | X | | | | X | | 157-177 | 41-44-44 | 890/162 | 1 | 230,00 |
| RCS CARBONLITE CLASSIC NIS Jr. | X | | X | | | | X | | 172-187 | 41-44-44 | 890/162 | 1 | 230,00 |
| RCS SKATING Jr. NIS | | X | X | | | | X | | 147-177 | 41-44-44 | 970/167 | 1 | 190,00 |
| RCS CLASSIC Jr. NIS | X | | X | | | | X | | 152-187 | 41-44-44 | 970/167 | 1 | 190,00 |
| RCS UNIVERSAL Jr. NIS | X | X | | | X | | X | | 147-182 | 41-44-44 | 860/147 | 2 | 139,50 |
| CRS SKATE Jr. | X | X | | | X | | X | | 127-172 | 41-44-44 | 890/132 | 2 | 74,00 |
| CRS RACE Jr. | X | | | | X | | X | | 127-172 | 41-44-44 | 890/147 | 2 | 74,00 |
| RCS SPRINT Crown montato | X | | | | X | | | X | 110-170 | 51-47-50 | 980/150 | 2 | 113,00 |
| RCS SPRINT Crown | X | | | | X | | | X | 110-170 | 51-47-50 | 980/150 | 2 | 76,00 |
| S-BOUND 88 | | | | | | X | | X | 159-189 | 88-68-78 | 2.280/179 | 1 | 299,00 |
| S-BOUND 78 | | | | | | X | | X | 169-189 | 78-61-69 | 2.090/179 | 1 | 266,00 |

* Costruzione: 1) CAP; 2) SW = SANDWICH; 3) PU = POLIURETANO

| MODELLO | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | WAX | NO-WAX | LUNGHEZZE DISPONIBILI | GEOMETRIA | PESO GRAMMI PAIO PER LUNGHEZZA CM | COSTRUZIONE 1,2,3* | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|---|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|-----|--------|------------------------------|-----------|-----------------------------------|--------------------|------------------------------|
| MADSHUS - Importatore: The Group Distribution srl - Via Statale per Fanano,17 - 41029 Sestola (MO) Tel. (0536) 60731 - Fax (0536) 65519 - e-mail: info@thegrouppdistribution.it | | | | | | | | | | | | | |
| NANOSONIC CARBON CLASSIC Cold | X | | X | | | | X | | 180-210,5 | 44-42-44 | 1.000/190 | 1 | 505,00 |
| NANOSONIC CARBON CLASSIC Plus | X | | X | | | | X | | 180-210,5 | 44-42-44 | 1.000/190 | 1 | 505,00 |
| NANOSONIC CARBON CLASSIC Zero | X | | X | | | | X | | 180-210,5 | 44-42-44 | 1.000/190 | 1 | 505,00 |
| NANOSONIC CARBON SKATE R | | X | X | | | | X | | 175-195,5 | 44-40-44 | 1.000/190 | 1 | 505,00 |
| NANOSONIC CARBON SKATE HP | | X | X | | | | X | | 175-195,5 | 44-43-44 | 1.000/190 | 1 | 505,00 |
| NANOSONIC CARBON SKATE SC | | X | X | | | | X | | 175-195,5 | 44-43-44 | 1.000/190 | 1 | 505,00 |
| HYPERSONIC CLASSIC | X | | X | | | | X | | 180-210,5 | 44-42-44 | 1.050/190 | 1 | 399,90 |
| HYPERSONIC SKATE | | X | X | | | | X | | 175-195,5 | 44-40-44 | 1.050/190 | 1 | 399,90 |
| TERRASONIC CLASSIC | X | | X | | | | X | | 180-210,5 | 44-42-44 | 1.100/190 | 1 | 303,00 |
| TERRASONIC CLASSIC Zero CIG | X | | X | | | | X | | 180-205,5 | 44-42-44 | 1.100/190 | 1 | 303,00 |
| TERRASONIC SKATE | | X | X | | | | X | | 170-195,5 | 44-40-44 | 1.100/190 | 1 | 303,00 |
| METIS SKATE | | X | X | | | | X | | 165-185,5 | 44-40-44 | 1.100/190 | 1 | 303,00 |
| ULTRASONIC MGIV+ | X | | | X | | | X | | 180-205,5 | 41-43-43 | 1.150/190 | 1 | 235,80 |
| ULTRASONIC SKATE | | X | | X | | | X | | 160-190,10 | 44-41-44 | 1.150/190 | 1 | 235,80 |
| MAIYA SKATE | | X | | X | | | X | | 160-190,5 | 44-41-44 | 1.150/190 | 1 | 235,80 |
| INTRASONIC MG | X | | | X | | | X | | 183-208,5 | 44-42-43 | 1.300/193 | 1 | 159,90 |
| INTRASONIC SKATE | X | | | X | | | X | | 168-193,5 | 44-42-43 | 1.300/193 | 1 | 159,90 |
| CADENCE 120 | X | | | X | | | X | | 168-178-188 | 48-44-46 | 1.300/178 | 1 | 159,90 |
| CADENZA 120 | X | | | X | | | X | | 158-168-178 | 48-44-46 | 1.300/178 | 1 | 159,90 |
| CADENCE 100 | X | | | X | | | X | | 168-178-188 | 52-48-50 | 1.350/178 | 1 | 139,90 |
| CADENZA 100 | X | | | X | | | X | | 158-168-178 | 52-48-50 | 1.350/178 | 1 | 139,90 |
| NANOSONIC CARBON CLASSIC Jr | X | | X | | | | X | | 150-160-170 175-180 | 44-42-44 | 830/160 | 1 | 268,90 |
| NANOSONIC CARBON SKATE Jr | | X | X | | | | X | | 145-155-160 165-170-175,5 | 44-40-44 | 830/160 | 1 | 268,90 |
| ULTRASONIC SKATE Jr | | X | X | | | | X | | 140-170,10 | 41-43-43 | 950/160 | 1 | 185,90 |
| SUPERSKATE | | X | X | | | | X | | 120-160,10 | 48-44-46 | 800/130 | 1 | 99,90 |
| SUPERGRIP | X | | | X | | | X | | 120-170,10 | 48-44-46 | 800/130 | 1 | 99,90 |
| BC55 MGIV+ | | | | | X | | X | | 170-180-190-205,5 | 68-55-62 | 1.890/190 | 1 | 199,90 |
| PELTONEN SKI FINLANDIA - Importatore: Guzzi sport - Via dei Boschetti,9 - 36012 Asiago (VI) Tel. /Fax (0424) 462666 - Cell. (348) 6508016 - www.guzzisport.it - e-mail: info@guzzisport.it | | | | | | | | | | | | | |
| SUPRA X NANO | | X | X | | | | | | 181-193 | 44 | | 1 | 390,00 |
| INFRA X NANO | X | | X | | | | | | 188-207 | 44 | | 1 | 390,00 |
| SUPRA LW NANO | | X | X | | | | | | 146-174 | 44 | | 1 | 215,00 |
| INFRA LW NANO | X | | X | | | | | | 156-181 | 44 | | 1 | 215,00 |
| ZENIT RACE SK | | X | X | | | | | | | 44 | | 1 | 222,00 |
| * Costruzione: 1) CAP; 2) SW = SANDWICH; 3) PU = POLIURETANO | | | | | | | | | | | | | |

| MODELLO | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | WAX | NO-WAX | LUNGHEZZE DISPONIBILI | GEOMETRIA | PESO GRAMMI PAIO PER LUNGHEZZA CM | COSTRUZIONE 1,2,3* | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|--|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|-----|--------|----------------------------|-------------|-----------------------------------|--------------------|------------------------------|
| PELTONEN SKI FINLANDIA - Importatore: Guzzi sport - Via dei Boschetti,9 - 36012 Asiago (VI) Tel. /Fax (0424) 462666 - Cell. (348) 6508016 - www.guzzisport.it - e-mail: info@guzzisport.it | | | | | | | | | | | | | |
| ZENIT RACE CL | X | | X | | | | | | | 44 | | 1 | 222,00 |
| ZENIT SK Jr | | X | X | | | | | | | 44 | | 1 | 150,00 |
| ZENIT CL Jr | X | | X | | | | | | | 44 | | 1 | 150,00 |
| SCI FACILE CL | | | | | X | | | X | 120-160 | 44 | | 1 | 70,00 |
| SCI FACILE CL | | | | | X | | | | 174-207 | 44 | | 1 | 177,00 |
| ROSSIGNOL - Distributore unico per l'Italia: Gal Sport - Via Paravera, 6/A - 11100 Aosta Tel. (0165) 236134 - www.rossignol.com - e-mail: rossignol@galsport.com | | | | | | | | | | | | | |
| X-IUM SKATING WCS NIS1 | | X | X | | | | | | 173-180-186-192 | 40-44-43-43 | 550/186 | 1 | 435,00 |
| X-IUM SKATING WCS NIS2 | | X | X | | | | | | 173-180-186-192 | 40-44-43-43 | 550/186 | 1 | 435,00 |
| X-IUM SKATING WCS for Woman | | X | X | | | | | | 167-173-180-186 | 40-44-43-43 | 510/186 | 1 | 435,00 |
| X-IUM CLASSIC NIS C1 | X | | X | | | | X | | 191-198-203-208 | 44 | 500/198 | 1 | 394,00 |
| X-IUM CLASSIC NIS C2 | X | | X | | | | X | | 191-198-203-208 | 44 | 500/198 | 1 | 394,00 |
| X-IUM CLASSIC NIS C3 | X | | X | | | | X | | 191-198-203-208 | 44 | 500/198 | 1 | 394,00 |
| X-IUM CLASSIC NIS C2 Rubber | X | | X | | | | X | | 198-203-208 | 44 | 500/198 | 1 | 394,00 |
| X-IUM CLASSIC NIS CW for Woman | X | | X | | | | X | | 191-198-203 | 44 | 480/191 | 1 | 394,00 |
| DELTA SKATING NIS | | X | X | | | | | | 173-180-186-192 | 40-44-43-43 | 1.200/183 | 1 | 283,00 |
| ZYMAX SKATING NIS | | X | | | X | | | | 160-170-180-190 | 40-44-43-43 | 1.280/180 | 1 | 222,00 |
| ZYMAX SKATING | | X | | | X | | | | 160-170-180-190 | 40-44-43-43 | 1.260/180 | 1 | 175,00 |
| DELTA COURSE CLASSIC NIS | X | | X | | | | X | | 186-196-201-206 | 44 | 1.140/198 | 1 | 315,00 |
| DELTA COURSE CLASSIC NIS AR | X | | X | | | | X | | 186-196-201-206 | 44 | 1.140/198 | 1 | 315,00 |
| ZYMAX CLASSIC NIS | X | | | | X | | X | | 176-186-196 201-206 | 44 | 1.280/186 | 1 | 222,00 |
| ZYMAX CLASSIC | X | | | | X | | X | | 176-186-196 201-206 | 44 | 1.260/186 | 1 | 175,00 |
| ZYMAX CLASSIC AR | X | | | | X | | X | | 176-186-196 201-206 | 44 | 1.260/186 | 2 | 175,00 |
| X-FOUR INTENSE 46 AR | X | | | | X | | X | | 177-187-192-197 202-207 | 45 | 1.440/197 | 2 | 105,00 |
| X-IUM SKATING NIS Junior | | X | X | | | | | | 143-153-163 | 42-44-44-44 | 1.000/163 | 1 | 195,00 |
| X-IUM CLASSIC NIS Junior | X | | X | | | | | | 156-166-176-186 | 40-44-44-44 | 1.000/176 | 1 | 195,00 |
| SALOMON - Importatore: Salomon Italia S.p.A. - Via Pritula, 78 - 31040 Neversa della Battaglia (TV) - Tel. +39 0422 5291 Fax +39 0422 529299 - Cell. 335 8318351 - www.salomonsports.com - www.amersports.com - e-mail: andrea.ghidotti@salomon.com | | | | | | | | | | | | | |
| S-LAB EQUIPE 10 SKATE | | X | X | | | | X | | 177-182-187-192 | 44-43-44 | 1.000 | 1 | 399,00 |
| EQUIPE 9 SKATE | | X | X | | | | X | | 174-179-186-191 | 42-44-43-45 | 1.250 | 1 | 259,00 |
| EQUIPE 8 VITANE SKATE | | X | X | | | | X | | 174-179-186 | 42-44-43-45 | 1.270 | 1 | 189,00 |
| EQUIPE 8 SKATE | | X | X | | | | X | | 174-179-186-191 | 42-44-43-45 | 1.270 | 1 | 189,00 |
| EQUIPE 7 SKATE | | X | X | | | | X | | 161-171-181 186-191 | 42-45-43-47 | 1.120 | 1 | 149,00 |
| S-LAB EQUIPE 10 CLASSIC | X | | X | | | | X | | 188-196-201-206 | 44-44-44 | 1.040 | 1 | 399,00 |
| EQUIPE 9 GRIP | X | | X | | | | X | | 180-188-196 201-206 | 44-43-44 | 1.200 | 1 | 259,00 |
| * Costruzione: 1) CAP; 2) SW = SANDWICH; 3) PU = POLIURETANO | | | | | | | | | | | | | |

| MODELLO | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | WAX | NO-WAX | LUNGHEZZE DISPONIBILI | GEOMETRIA | PESO GRAMMI PAIO PER LUNGHEZZA CM | CONSTRUZIONE 1,2,3* | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|---|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|-----|--------|----------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------------|------------------------------|
| SALOMON - Importatore: Salomon Italia S.p.A. - Via Priula, 78 - 31040 Neversa della Battaglia (TV) - Tel. + 39 0422 5291 Fax + 39 0422 529299 - Cell. 335 8318351 - www.salomonsports.com - www.amersports.com - e-mail: andrea.ghidotti@salomon.com | | | | | | | | | | | | | |
| EQUIPE 8 CLASSIC | X | | X | | | | X | | 180-188-196 201-206 | 44-43-44 | 1.250 | 1 | 189,00 |
| EQUIPE 8 VITANE CLASSIC | X | | X | | | | X | | 180-188-196 | 44-43-44 | 1.250 | 1 | 189,00 |
| EQUIPE G2 MICRO | X | X | | | | | X | | 180-188-196 201-206 | 44-43-44 | 1.200 | 1 | 219,00 |
| ELITE 9 AERO CLASSIC | X | | | | X | | X | | 182-190-198-206 | 48-46-44-46 | 1.280 | 1 | 219,00 |
| ELITE 9 AERO VITANE GRIP | X | | | | X | | | X | 174-182-190-198 | 48-46-44-46 | 1.280 | 1 | 219,00 |
| SNOWSCAPE 9 | X | | | | X | | | X | S-M-L-XL | 50-48-46-48 | 1.150 | 2 | 199,00 |
| SNOWSCAPE 8 | X | | | | X | | | X | M-L-XL | 54-50-48-50 | 1.200 | 2 | 159,00 |
| SNOWSCAPE 8 SIAM | X | | | | X | | | X | S-M-L | 54-50-48-50 | 1.200 | 2 | 159,00 |
| SNOWSCAPE TOURING | X | | | | X | | | X | S-M-L-XL | 55-52-49-52 | 1.210 | 2 | 119,00 |
| EQUIPE 10 SKATE Junior | | X | X | | | | X | | 137-144-151 158-165-172 | 44-42-44 | 980 | 1 | 169,00 |
| EQUIPE 10 CLASSIC Junior | X | | X | | | | X | | 145-155-165 175-185 | 46-44-45 | 980 | 1 | 169,00 |
| SKI TRAB - Costruttore: Ski Trab - Via Battaglione Tirano, 6 - 23032 Bormio (SO) Tel. (0342) 901650 - Fax (0342) 905178 - www.skitrab.com - e-mail: info@skitrab.com | | | | | | | | | | | | | |
| RACE AERO SKATING COLD | | X | X | | | | | | 172-179-186-193 | 42-45-44-42 | 990/186 | Quadrilatero | 399,90 |
| RACE AERO SKATING WARM | | X | X | | | | | | 172-179-186-193 | 46-44-42 | 990/186 | Quadrilatero | 399,90 |
| RACE AERO CLASSIC COLD | X | | X | | | | X | | 184-191-198-205 | 41-44-44 | 1.040/205 | Flex | 399,90 |
| RACE AERO CLASSIC WARM | X | | X | | | | X | | 184-191-198-205 | 41-44-44 | 1.040/205 | Flex | 399,90 |
| RACE AERO CLASSIC PR8 | X | | X | | | | X | | 184-191-198-205 | 41-44-44 | 1.040/205 | Flex | 399,90 |
| RACE COMP SKATING | | X | X | | | | | | 165-172-179 | 46-44-42 | 1.080/172 | Quadrilatero | 199,90 |
| RACE COMP CLASSIC | X | | X | | | | X | | 170-177-184-191 | 41-44-44 | 1.080/184 | Flex | 199,90 |
| TEAM COMP SKATING | | X | | | | | | | 172-179-186-193 | 46-44-42 | 1.180/179 | Tech | 194,50 |
| TEAM COMP CLASSIC | X | | | | | | X | | 177-184-191 198-205 | 42-45-45 | 1.160/198 | Tech | 194,50 |
| TEAM COMP CLASSIC No Wax | X | | | | | | | X | 177-184-191 198-205 | 42-45-45 | 1.160/198 | Tech | 194,50 |
| TEAM COMBI | | | | X | | | | | 177-184-191 198-205 | 40-44-44 | 1.160/198 | Tech | 188,90 |
| RS CROSS SKATING | | X | | | | | | | 167-177-184 | 46-46-46 | 1.300/177 | Sandwich | 129,90 |
| RS CROSS CLASSIC | X | | | | X | | X | | 180-187-194-201 | 46-46-46 | 1.360/190 | Sandwich | 124,90 |
| RS CROSS CLASSIC No Wax | X | | | | X | | X | | 180-187-194-201 | 46-46-46 | 1.360/190 | Sandwich | 124,90 |
| RACE SKATING Junior | | X | X | | | | | | 145-155-165 | 46-44-42 | 980/155 | Sandwich | 157,00 |
| RACE CLASSIC Junior | X | | X | | | | X | | 140-150-160-170 | 41-44-44 | 980/160 | Sandwich | 157,90 |
| RS CROSS CLASSIC Junior | X | | | | X | | X | | 140-150-160-170 | 46-46-46 | 1.210/170 | Sandwich | 114,90 |
| RS CROSS CLASSIC Junior No Wax | X | | | | X | | X | | 140-150-160-170 | 46-46-46 | 1.210/170 | Sandwich | 114,90 |
| SLEGAR - Costruttore: Slegar Ski s.n.c. - Via dell'Artigianato, 118 - Asiago (VI) Tel. (0424) 462499 - Fax (0424) 46236 - www.slegar.com - e-mail: slegar@slegar.com | | | | | | | | | | | | | |
| DIAMOND SIX SK | | X | X | | | | X | | 170-190 | 42-44-43 | 490/190 | 1 | 336,00 |
| X-PLATINUM SK | | X | X | | | | X | | 170-190 | 42-44-43 | 500/190 | 1 | 320,00 |

| MODELLO | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | WAX | NO-WAX | LUNGHEZZE DISPONIBILI | GEOMETRIA | PESO GRAMMI PAIO PER LUNGHEZZA CM | CONSTRUZIONE 1,2,3* | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|---|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|-----|--------|-----------------------|-----------|-----------------------------------|---------------------|------------------------------|
| SLEGAR - Costruttore: Slegar Ski s.n.c. - Via dell'Artigianato, 118 - Asiago (VI) Tel. (0424) 462499 - Fax (0424) 46236 - www.slegar.com - e-mail: slegar@slegar.com | | | | | | | | | | | | | |
| X-PLATINUM CL | X | | X | | | | X | | 174-204 | 42-44-43 | 500/190 | 1 | 320,00 |
| X-PLATINUM SK Junior | | X | | | | | X | | 140-160 | 42-44-42 | | 1 | 240,00 |
| X-PLATINUM CL Junior | X | | | | | | X | | 144-164 | 42-44-43 | | 1 | 240,00 |
| X-PLATINUM CL Clip-Clap | X | | X | | | | | X | 174-204 | 42-44-43 | 500/190 | 1 | 370,00 |
| X-PLATINUM CL Clip-Clap Jr | X | | X | | | | | X | 144-164 | 42-44-42 | | 1 | 290,00 |
| ZEPHYR SK | | X | X | | X | | X | | 170-190 | 42-44-43 | 700/190 | 1 | 154,00 |
| X-PREMIUM SK | | X | | | X | | X | | 170-190 | 42-44-43 | 700/190 | 1 | 134,00 |
| X-PREMIUM CL | X | | | | X | | X | | 174-204 | | 700/190 | 1 | 134,00 |
| X-PREMIUM CL STEP | X | | | | X | | | X | 174-204 | | 700/190 | 1 | 144,00 |
| X-PREMIUM SK Jr | | X | | | X | | X | | 140-160 | | | 1 | 118,00 |
| X-PREMIUM CL Jr | X | | | | X | | X | | 144-164 | | | 1 | 118,00 |
| X-PREMIUM CL Jr | X | | | | X | | | X | 144-164 | | | 1 | 126,00 |
| X-PREMIUM CL Clip-Clap | X | | | | X | | | X | 174-204 | | 700/190 | 1 | 184,00 |
| X-PREMIUM CL Clip-Clap Jr | X | | | | X | | | X | 144-164 | | | 1 | 168,00 |
| * Costruzione: 1) CAP; 2) SW = SANDWICH; 3) PU = POLIURETANO | | | | | | | | | | | | | |



ROLSKI

by MONSERO SPORT GEARS

**Gli attrezzi nati dalla passione per lo sport
e con la collaborazione di atleti e tecnici
studiati per vincere**

*Una vasta gamma di modelli specializzati
per soddisfare le diverse esigenze tecniche
fitness & fun, allenamento allo sci di fondo,
allenamento allo sci alpinismo, competizione*



MONSERO SPORT GEARS
20030 Bovisio Masciago (MI)
Tel. e Fax 0362 592447 - Cell. 335 6823178

www.rolski.com

**Artificial
Ski Surface**

SIT

**SOCIETÀ ITALIANA
TECNOSPAZZOLE**
www.sitecn.com



PISTE ARTIFICIALI PER DISCESA FONDO SALTO
TEL. 051 6113211 FAX 051 574319



Scarpe: ecco quali scegliere

Il modo di muoversi è individuale, quasi come le impronte digitali ed è pertanto logico che le caratteristiche della scarpa da sci di fondo debbano coincidere con le esigenze specifiche di ogni piede. La scarpa è un elemento importantissimo, infatti, è quello strumento che guida lo sci e gli trasmette l'energia meccanica del movimento. Le scarpe per lo sci di

fondo poi vengono usate in condizioni particolari (basse temperature, umidità, ecc.) e quindi devono possedere anche caratteristiche che garantiscano confort, calore, impermeabilità. Produttori più attenti hanno anche tenuto conto della differenza fra piede maschile e femminile. Quest'ultimo infatti ha una forma più stretta al livello del tallone e più larga nella parte

anteriore. Per questo sono state sviluppate delle scarpe specificamente per il gentil sesso (modello lady). Come per il resto dell'attrezzatura anche le scarpe variano nella tecnologia e nella forma a seconda dell'impiego.

Le calzature da skating: hanno un gambaleto alto e rigido. Per il movimento longitudinale un apposito snodo all'al-

tezza del malleolo facilita il gioco di caviglia molto importante per scaricare la forza sullo sci. La suola è particolarmente rigida, in modo da consentire un completo controllo in fase di fine spinta e di recupero.

Le calzature per la tecnica classica: sono più basse rispetto a quelle da skating; in tutte le scarpe per questa specialità c'è un gambaleto in neoprene o materiale morbido che avvolge tutta la caviglia, alto circa la metà di quello per lo skating che permette un ampio movimento della stessa in senso longitudinale e riduce al minimo l'escursione laterale. La suola è costruita con materiale più morbido rispetto a quella delle scarpe da skating adatto a garantire una buona elasticità e morbidezza, qualità essenziali per avere maggiore sensibilità sotto il piede, indispensabile per ottenere una maggiore tenuta in salita.

Le calzature combi: sono studiate per poter eseguire entrambe le tecniche. La loro caratteristica è di adattarsi alle due diverse tecniche, grazie a dei componenti rimovibili. Per chi abbia già raggiunto una certa tecnica nello sci e soprattutto partecipi anche solo saltuariamente a gare, questo compromesso è sconsigliabile: meglio sempre avere due paia di scarpe,

ognuno specifico per la tecnica scelta. A livello agonistico sono utilizzate principalmente nelle pursuit dove nella stessa gara si usano 2 tecniche. Provare, provare, provare. La fretta è sempre una cattiva consigliera e quindi è bene scegliere con cura il prodotto, se possibile confrontandosi con persone di esperienza. La cosa più importante è avere la possibilità di provare un prodotto. A volte una semplice calzatura non può fornire le risposte che cerchiamo per tutte le nostre esigenze e solo un test in situazioni di grande intensità è in grado di evidenziare eventuali difetti o pregi del prodotto. Ma si sa, raramente se non mai, è possibile provare una scarpa in queste condizioni senza averla prima acquistata. Non sempre l'alto prezzo è sinonimo di qualità. Ogni piede è differente ed una calzatura troppo stretta o larga potrebbe precludere la prestazione ma soprattutto togliere il piacere del gesto e quindi il divertimento. È necessario tenere conto di alcuni punti che sembrano ovvi, ma comunque sono molto importanti. I piedi, come del resto tutto il nostro corpo, subiscono delle variazioni nel corso degli anni. Non limitiamoci quindi ad acquistare le scarpe del numero di quelle che abbia-

mo appena messo da parte, ma proviamole. Anche durante il giorno i piedi subiscono delle variazioni: alla sera per esempio saranno senz'altro leggermente gonfi e quindi nella scelta delle scarpe dobbiamo tenerne conto. Indispensabile è provare le scarpe con le stesse calze che normalmente usiamo per sciare. Provare sempre entrambe le scarpe, piede destro o sinistro non sono necessariamente uguali ed eviteremo così spiacevoli sorprese. Una scelta fatta dopo una valutazione attenta e ponderata permette di non dover subire rallentamenti durante la stagione per dolori ai piedi dovuti a calzature non adeguate.

Averne cura

Il buon utilizzo permette di allungare la durata della scarpa. Bastano pochi e semplici accorgimenti per avere un risultato tangibile. Non lasciare mai le scarpe chiuse nella borsa dopo averle usate, ma lasciarle ad arieggiare non solo per questione di igiene, ma per eliminare i residui di umidità che danneggiano la tomaia e i plantari. Se sono bagnate e sporche, pulirle e asciugarle esternamente e internamente, evitando tuttavia di metterle vicino ad una fonte di calore che potrebbe compromettere la tenuta di



parti incollate. La cosa più semplice è utilizzare il vecchio metodo dei fogli di giornale come riempitivo.

Gli attacchi!

Una volta scelta la scarpa, il tipo di attacco con gli sci è automaticamente determinato. Esistono sul mercato due tipi di sistemi di attacco scarpa-sci: Rottefella e Salomon. Si differenziano dal fatto che mentre l'attacco Rottefella ha due profili longitudinali, l'attacco Salomon ne ha uno solo centrale. Per questo motivo non sono intercambiabili e ognuno necessita della corrispondente scarpa anche se di marca diversa. In questi ultimi anni c'è stata un'evoluzione molto marcata anche nel settore degli attacchi ed entrambe le aziende hanno rivisto in modo sostanziale i loro modelli di punta. La prima cosa che si nota è la notevole riduzione per quanto riguarda lo spessore e il peso. Salomon ha in produzione 2 modelli per lo stile classico: il primo sfrutta due punti di aggancio alla suola, rispettivamente in punta ed un'altro circa 4/5 cm più indietro. Proprio quest'ultimo è costituito da una cinghia scorrevole che, per mezzo di una vite di regolazione posta nella parte posteriore dell'attacco, regola la resistenza del movimento verticale della scarpa. Le diverse posizioni di regolazione consentono ad ogni fondista di trovare e personalizzare la resistenza corretta. Il secondo modello è di tipo "tradizionale" cioè con il classico gommino che funge da "ammortizzatore" ed attualmente è il modello più usato a livello agonistico. Entrambi i



modelli possono essere utilizzati con la medesima scarpa. Anche l'attacco per lo skating dispone di due punti di contatto. Si differenzia dal modello per lo stile classico per il fatto che il secondo punto è collegato ad un sistema meccanico che per mezzo di un sistema di leve a molla conferisce stabilità al gruppo sci-scarpa, evitando torsioni e facilitando il recupero dello sci. Rottefella invece si affida esclusivamente al sistema con i flessori in gomma. La struttura dell'attacco è uguale sia per lo skating che per il classico, con un profilo estremamente sottile e filante. Cambiando semplicemente il flessore si passa da una tecnica all'altra, ovviamente sono disponibili diversi gradi di durezza al fine di consentire la massima possibilità di personalizzazione. L'attacco si distingue anche per il fatto di avere una base di appoggio per la scarpa più largo del normale che nelle intenzioni dell'azienda conferisce più controllo e stabilità dello sci. Inoltre da qualche anno è stato anche introdotto il sistema NIS (Nordic Integrated System) che consente, grazie ad una piastra integrata direttamente nello sci, di montare l'attacco facilmente e in modo estremamente rapido senza dover far uso di viti. E' anche possibile spostarlo avanti/indietro per variare il bilanciamento dello sci. Questo per quel che riguarda i modelli di punta destinati all'agonismo. Sono in produzione inoltre diversi altri modelli da turismo che conservano il tradizionale flessore in gomma ad un solo punto di aggancio.

Scarpe da fondo

| MODELLO | IMPIEGO | | | | | | | SISTEMA D'ATTACCO | | | MISURE DISPONIBILI | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|---|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|---------------|-------------------|-----------|--|--------------------|------------------------------|
| | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | NNN ROTEFELLA | SNS PROFIL | SNS PILOT | | | |
| ALPINA - Importatore: Ski Trab - Via Battaglione Tirano, 6 - 23032 Bormio (SO) Tel. (0342) 901650 - Fax (0342) 905178 - www.skitrab.com - e-mail: info@skitrab.com | | | | | | | | | | | | |
| ESK RACING ELITE | | X | X | | | | X | | | | 36-48 | 339,80 |
| ESK WIDE RACING ELITE | | X | X | | | | X | | | | 36-48 | 339,80 |
| ECL RACING ELITE | X | | X | | | | X | | | | 36-48 | 245,80 |
| ED RACING ELITE | | | X | X | | | X | | | | 36-48 | 339,80 |
| OVERBOOT ELITE | | | X | | | | X | | | | 35-48 | 44,80 |
| CCL COMPETITION | X | | X | | | | X | | | | 35-48 | 217,60 |
| CSK COMPETITION | | X | X | | | | X | | | | 35-48 | 249,80 |
| C COMBI COMPETITION | | | X | X | | | X | | | | 35-48 | 229,80 |
| RCL RACING | X | | X | | | | X | | | | 35-48 | 159,80 |
| RSK RACING | | X | X | | | | X | | | | 35-48 | 205,80 |
| R COMBI RACING | | | X | X | | | X | | | | 35-48 | 189,00 |
| RCL Jr RACING | X | | X | | | | X | | | | 27-40 | 79,80 |
| ERJ RACING | | X | X | | | | X | | | | 33-42 | 149,80 |
| R COMBI Jr RACING | | | X | X | | | X | | | | 33-41 | 119,80 |
| OVERBOOT Jr | | | | | X | | | | | | 27-38 | 28,80 |
| SSK SPORT | | X | | | X | | X | | | | 35-48 | 179,90 |
| SXT SPORT | | X | | | X | | X | | | | 35-48 | 159,90 |
| S COMBI SPORT | | | | X | X | | X | | | | 35-48 | 149,80 |
| SCL SPORT | X | | | | X | | X | | | | 35-48 | 129,60 |
| SSK EVE SPORT | | X | | | X | | X | | | | 35-42 | 179,90 |
| S COMBI EVE SPORT | | | | X | X | | X | | | | 35-42 | 150,40 |
| SCL EVE SPORT | X | | | | X | | X | | | | 35-42 | 129,80 |
| T 20 PLUS TOURING | | | | X | X | | X | | | | 35-49 | 124,80 |
| T 20 TOURING | X | | | | X | | X | | | | 35-49 | 109,80 |
| T 10 TOURING | X | | | | X | | X | | | | 35-50 | 79,90 |
| T 5 TOURING | X | | | | X | | X | | | | 35-50 | 69,90 |
| T 20 EVE PLUS TOURING | | | | X | X | | X | | | | 35-42 | 124,90 |
| T 20 EVE TOURING | X | | | | X | | X | | | | 35-42 | 109,80 |
| T 10 EVE TOURING | X | | | | X | | X | | | | 35-42 | 79,90 |
| T PROMISE TOURING | X | | | | X | | X | | | | 35-48 | 174,90 |
| T PROMISE EVE TOURING | X | | | | X | | X | | | | 35-2 | 174,90 |

| MODELLO | IMPIEGO | | | | | | | SISTEMA D'ATTACCO | | | MISURE DISPONIBILI | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|--|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|---------------|-------------------|-----------|--|----------------------|------------------------------|
| | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | NNN ROTEFELLA | SNS PROFIL | SNS PILOT | | | |
| ALPINA - Importatore: Ski Trab - Via Battaglione Tirano, 6 - 23032 Bormio (SO) Tel. (0342) 901650 - Fax (0342) 905178 - www.skitrab.com- e-mail: info@skitrab.com | | | | | | | | | | | | |
| T 10 TOURING Jr | X | | | | X | | X | | | | 25-38 | 69,90 |
| T 5 TOURING Jr | X | | | | X | | X | | | | 25-38 | 65,90 |
| BC 2250 | | | | | | X | X | | | | 35-49 | 199,90 |
| BC 1550 | | | | | | X | X | | | | 35-49 | 139,90 |
| BC 1550 EVE | | | | | | X | X | | | | 35-42 | 139,90 |
| ICELANDER | | | | | | | | | | | 36-48 | 89,60 |
| SUBZERO | | | | | | | | | | | 36-48 | 99,80 |
| EW7 | | | | | | | | | | | 36-48 | 159,80 |
| ESK SUMMER | | X | X | | | | X | | | | 35-48 | 279,90 |
| ECL SUMMER | X | | X | | | | X | | | | 35-48 | 179,90 |
| E RJ SUMMER | | X | X | | | | X | | | | 33-42 | 139,90 |
| ATOMIC - Importatore: Amer Sports Italia S.p.A. - Via Priula, 78 - Loc. Bidasio - 31040 Nervesa della Battaglia (TV) Tel. (0422) 5291 - Fax (0422) 529199 - www.atomicsnow.com - e-mail: amersports-italy@amersports.com | | | | | | | | | | | | |
| WORLD CUP SKATE | | X | X | | | | | X | | | 36-48 | 300,00 |
| WORLD CUP CLASSIC | X | | X | | | | | X | | | 36-48 | 250,00 |
| SPORT PRO SKATE | | X | X | | | | | X | | | 38-48 | 180,00 |
| SPORT SKATE | | X | | | X | | | X | | | 38-48 | 150,00 |
| SPORT PRO CLASSIC | X | | X | | | | | X | | | 38-48 | 160,00 |
| SPORT PURSUIT | | | | X | X | | | X | | | 38-48 | 150,00 |
| SPORT CLASSIC | X | | | | X | | | X | | | 38-48 | 130,00 |
| TEAM CLASSIC | X | | | | X | | | X | | | 38-48 | 120,00 |
| AINA SKATE Lady | | X | | | X | | | X | | | 36-41 | 150,00 |
| AINA CLASSIC Lady | X | | | | X | | | X | | | 36-41 | 120,00 |
| MOVER 30 | X | | | | X | | | X | | | 36-48 | 80,00 |
| MOVER 20 | X | | | | X | | | X | | | 36-48 | 70,00 |
| MOVER 10 | X | | | | X | | | X | | | 38-48 | 60,00 |
| ASHERA 30 Lady | X | | | | X | | | X | | | 36-41 | 80,00 |
| ASHERA 20 Lady | X | | | | X | | | X | | | 36-41 | 70,00 |
| ASHERA 10 Lady | X | | | | X | | | X | | | 36-41 | 60,00 |
| JUNIOR PURSUIT | | | X | X | | | | X | | | 35-41 | 110,00 |
| MOVER JUNIOR | X | | | | X | | | X | | | 28-35 | 50,00 |
| FISCHER - Importatore: Project 2010 - Via L. di Brema, 26 - 20156 MILANO - Tel. (02) 3087341 Fax (02) 33431480 - www.fischersports.com - www.fischer.it - e-mail: project2010@fischersports.it | | | | | | | | | | | | |
| RCS CARBONLITE SKATING | X | | | | | | X | | | | 36-48 con mezze mis. | 349,00 |
| RC7 SKATING | | X | | | | | X | | | | 36-48 | 256,00 |

| MODELLO | IMPIEGO | | | | | | | SISTEMA D'ATTACCO | | | MISURE DISPONIBILI | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|--|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|---------------|-------------------|-----------|--|----------------------------------|------------------------------|
| | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | NNN ROTEFELLA | SNS PROFIL | SNS PILOT | | | |
| FISCHER - Importatore: Project 2010 - Via L. di Brema, 26 - 20156 MILANO - Tel. (02) 3087341 Fax (02) 33431480 - www.fischersports.com - www.fischer.it - e-mail: project2010@fischersports.it | | | | | | | | | | | | |
| RC5 SKATING | | X | | | | | X | | | | 36-48 | 176,00 |
| RC3 SKATING | | X | | | | | X | | | | 36-48 | 152,00 |
| RCS CARBONLITE CLASSIC | X | | | | | | X | | | | 36-48 con mezze mis. | 263,00 |
| RC5 CLASSIC | X | | | | | | X | | | | 36-48 | 155,00 |
| RC3 CLASSIC | X | | | | | | X | | | | 36-48 | 115,00 |
| RC5 COMBI | | | | X | | | X | | | | 36-48 | 169,00 |
| RC3 COMBI | | | | X | | | X | | | | 36-48 | 152,00 |
| XC CONTROL | X | | | | | | X | | | | 36-48 | 124,00 |
| RC3 CLASSIC Donna | X | | | | X | | X | | | | 36-43 | 112,00 |
| XC COMFORT | X | | | | X | | X | | | | 36-48 | 93,00 |
| XC COMFORT MyStyle | X | | | | X | | X | | | | 34-43 | 93,00 |
| XC TOURING | X | | | | X | | X | | | | 36-48 | 83,00 |
| XC TOURING MyStyle | X | | | | X | | X | | | | 34-43 | 83,00 |
| SPORT | X | | | | X | | X | | | | 36-48 | 74,00 |
| SPORT MyStyle | X | | | | X | | X | | | | 34-43 | 74,00 |
| RCS Junior | | X | | | | | X | | | | 36-42 | 152,00 |
| JR COMBI | | | | X | | | X | | | | 33-41 | 113,00 |
| XJ SPRINT Jr | X | | | | X | | X | | | | 28-38 | 64,00 |
| BCX 6 Escursionismo | | | | | | | X | X | | | 36-48 | 183,00 |
| BCX 675 Escursionismo | | | | | | | X | X | | | 36-48 | 183,00 |
| MADSHUS - Importatore: The Group Distribution srl - Via Statale per Fanano, 17 - 41029 Sestola (MO) Tel. (0536) 60731 - Fax (0536) 65519 - E-mail: info@thegrouppdistribution.it | | | | | | | | | | | | |
| NANO CLC | X | | X | | | | X | | | | 35-48 da 39,5-44,5 in 1/2 numeri | 259,90 |
| NANO SKC | | X | X | | | | X | | | | 35-48 da 39,5-44,5 in 1/2 numeri | 319,90 |
| NANO PUC | | | X | X | | | X | | | | 35-48 | 319,90 |
| ATHENA CLC | X | | X | | | | X | | | | 35-43 da 37,5-41,5 in 1/2 numeri | 259,90 |
| ATHENA SKC | | X | X | | | | X | | | | 35-43 da 37,5-41,5 in 1/2 numeri | 319,90 |
| ATHENA PUC | | | X | X | | | X | | | | 35-43 | 319,90 |
| HYPHER RPC | X | | X | | | | X | | | | 35-48 | 169,90 |
| HYPHER RPS | | X | X | | | | X | | | | 35-48 | 199,90 |
| HYPHER RPU | | | X | X | | | X | | | | 35-48 | 199,90 |
| METIS RPC | X | | X | | | | X | | | | 35-43 | 169,90 |
| METIS RPS | | X | X | | | | X | | | | 35-43 | 199,90 |
| HYPHER C | X | | | | X | | X | | | | 35-48 | 139,90 |
| HYPHER S | | X | | | X | | X | | | | 35-48 | 159,90 |

| MODELLO | IMPIEGO | | | | | | | SISTEMA D'ATTACCO | | | MISURE DISPONIBILI | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|---|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|---------------|-------------------|-----------|--|----------------------|------------------------------|
| | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | NNN ROTEFELLA | SNS PROFIL | SNS PILOT | | | |
| MADSHUS - Importatore: The Group Distribution srl - Via Statale per Fanano, 17 - 41029 Sestola (MO) Tel. (0536) 60731 - Fax (0536) 65519 - E-mail: info@thegroupdistribution.it | | | | | | | | | | | | |
| METIS U | | | | X | X | | X | | | | 35-43 | 159,90 |
| CT 150 | X | | | | X | | | | | | 35-48 | 119,90 |
| CT 120 | | X | | | X | X | | | | | 35-48 | 99,90 |
| CT 100 | | X | | | X | X | | | | | 35-48 | 79,90 |
| AMICA 120 | | X | | | X | X | | | | | 35-43 | 99,90 |
| AMICA 100 | | X | | | X | X | | | | | 35-43 | 79,90 |
| NANO JRR | | | X | X | | X | | | | | 33-42 | 139,90 |
| SUPER SKATE JR | | X | X | | | X | | | | | 25-40 | 79,90 |
| SUPER RACE JR | X | | X | | | X | | | | | 25-40 | 79,90 |
| ROSSIGNOL - Distributore unico per l'Italia: Gal Sport - Via Paravera, 6/A - 11100 Aosta Tel. (0165) 236134 - www.rossignol.com - e-mail: rossignol@galsport.com | | | | | | | | | | | | |
| X-IUM WORLD CUP SKATE | | X | X | | | X | | | | | 39-49 (mezze misure) | 279,00 |
| X-IUM WORLD CUP CLASSIC | X | | X | | | X | | | | | 39-49 (mezze misure) | 205,00 |
| X-IUM WORLD CUP PURSUIT | | | X | X | | X | | | | | 35-45 (mezze misure) | 279,00 |
| X-IUM WC SKATE for WOMAN | | X | X | | | X | | | | | 35-45 (mezze misure) | 279,00 |
| X-IUM WC CLASSIC FW | X | | X | | | X | | | | | 35-45 (mezze misure) | 205,00 |
| X-IUM WC SKATE LVF | | X | X | | | X | | | | | 35-45 (mezze misure) | 279,00 |
| X-IUM WC CLASSIC LVF | X | | X | | | X | | | | | 35-45 (mezze misure) | 205,00 |
| X-10 SKATE | | X | X | | | X | | | | | 36-48 | 215,00 |
| X-8 SKATE | | X | X | | | X | | | | | 36-49 | 193,00 |
| X-6 PURSUIT | | | | X | X | X | | | | | 35-49 | 153,00 |
| X-10 CLASSIC | X | | X | | | X | | | | | 36-48 | 182,00 |
| X-8 CLASSIC | X | | X | | | X | | | | | 36-49 | 162,00 |
| X-6 CLASSIC | X | | | | X | X | | | | | 35-49 | 133,00 |
| X-3 | X | | | | X | X | | | | | 35-49 | 96,00 |
| X-1 ULTRA | X | | | | X | X | | | | | 35-50 | 79,00 |
| X-IUM COMBI Junior | | X | X | | | X | | | | | 33-42 | 136,00 |
| X-IUM Junior CLASSIC | X | | X | | | X | | | | | 33-42 | 118,00 |
| SNOW-FLAKE Junior | X | | | | X | X | | | | | 26-41 | 69,00 |
| N.B.: Il nostro nuovo attacco NIS X-CELERATOR costa al pubblico 72,00 € | | | | | | | | | | | | |
| SALOMON - Importatore: Salomon Italia S.p.A. - Via Priula, 78 - 31040 Nevers della Battaglia (TV) - Tel. + 39 0422 5291 Fax + 39 0422 529299 - Cell. 335 8318351 - www.salomonisports.com - www.amersports.com - e-mail: andrea.ghidotti@salomon.com | | | | | | | | | | | | |
| S LAB SKATE PRO | | X | X | | | | | | X | | 3,5-13 (UK) | 379,00 |
| S LAB SKATE | | X | X | | | | | | X | | 3,5-14 (UK) | 299,00 |
| S LAB VITANE SKATE | | X | X | | | | | | X | | 3,5-9 (UK) | 299,00 |

| MODELLO | IMPIEGO | | | | | | | SISTEMA D'ATTACCO | | | MISURE DISPONIBILI | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|---|------------------|----------------|------|-------|---------|---------------|---------------|-------------------|-----------|---|--------------------|------------------------------|
| | TECNICA CLASSICA | TECNICA LIBERA | GARA | COMBI | TURISMO | ESCURSIONISMO | NNN ROTEFELLA | SNS PROFIL | SNS PILOT | | | |
| SALOMON - Importatore: Salomon Italia S.p.A. - Via Priula, 78 - 31040 Nevers della Battaglia (TV) - Tel. + 39 0422 5291 Fax + 39 0422 529299 - Cell. 335 8318351 - www.salomonisports.com - www.amersports.com - e-mail: andrea.ghidotti@salomon.com | | | | | | | | | | | | |
| RS CARBON | | X | X | | | | | | | X | 3,5-13 (UK) | 229,00 |
| VITANE CARBON SKATE | | X | X | | | | | | | X | 3,5-9 (UK) | 229,00 |
| ACTIVE 8 SKATE | | X | X | | | | | | | X | 5-13 (UK) | 179,00 |
| VITANE 8 SKATE | | X | X | | | | | | | X | 3,5-8,5 (UK) | 179,00 |
| S-LAB CLASSIC | X | | X | | | | | | | X | 3,5-14 (UK) | 269,00 |
| S-LAB VITANE CLASSIC | X | | X | | | | | | | X | 3,5-8,5 (UK) | 269,00 |
| RC CARBON | X | | X | | | | | | | X | 3,5-13 (UK) | 199,00 |
| ACTIVE 9 CLASSIC PILOT | X | | X | | | | | | | X | 5-13 (UK) | 159,00 |
| VITANE 9 CLASSIC PILOT | X | | X | | | | | | | X | 3,5-8,5 (UK) | 159,00 |
| ACTIVE 8 CLASSIC PILOT | X | | X | | | | | | | X | 5-15 (UK) | 129,00 |
| VITANE 8 CLASSIC PILOT | X | | X | | | | | | | X | 3,5-8,5 (UK) | 129,00 |
| ESCAPE 9 PILOT CF | X | | | | X | | | | | X | 5-14 (UK) | 139,00 |
| SIAM 9 pilot cf | X | | | | X | | | | | X | 3,5-9 (UK) | 139,00 |
| SKIATHLON Junior | | X | X | | | | | | | X | 1-7,5 (UK) | 125,00 |
| COMBI Junior | | X | X | | | | | | | X | 1-7,5 (UK) | 99,00 |



Skiroll per ogni esigenza

Per un fondista l'allenamento non può essere sempre eseguito al meglio, infatti ci sono fattori da cui non si può prescindere, come quello della neve. A volte però, contrariamente ad altre discipline, si possono trovare dei validi surrogati, il migliore al momento è lo skiroll. Valido sia per il fisico, essendo cuore e muscoli sollecitati in modo adeguato, sia per quel che riguarda la coordinazione del movimento. Braccia e gambe vengono impiegate in modo simile, sia che si tratti di sci di fondo che di skiroll. Lo skiroll è nato come attrezzo di allenamento estivo per gli appassionati dello sci nordico attorno agli anni trenta nel nord Europa. Ma anche in Italia ha trovato presto un gruppo di sostenitori. Le prime gare infatti, si sono svolte nel 1975 in forma sperimentale ad Asiago e Sandrigo (VI). Prove che ebbero un buon successo di partecipazione e di pubblico,

che per la prima volta vedeva lo sport del fondo portato nel cuore di paesi e città. Prima di allora l'attrezzo era patrimonio di pochi: molto usato nei Paesi Scandinavi, in Italia veniva impiegato solo da atleti al massimo livello. I primi modelli di skiroll erano costituiti da 4 ruote e da un'asta in materiale pesante con dei curiosi snodi che non ispiravano il senso della praticità o della tecnologia. Ogni singola ruota era dotata di dispositivo antiritorno che permetteva alla ruota di girare solo nel senso di avanzamento. L'Italia ha avuto diversi meriti anche nello sviluppo dell'attrezzo, dapprima con Fabio Crestani (Skiskett), vicentino di Sandrigo, seguito da Paolo Miorin (Skirollo), Evio Tiozzo (Ski Way), Sergio Montagner, (Rolski) Daniele Dincal (Ski Way), I Gliti, Briko/Maplus, Globulo Nero. Importanti modifiche vennero introdotte pure da Giustino Del Vecchio, pilota d'aviazione. Nel



1976, per preparare gli attrezzi da impiegare per la prima 24 ore con gli skiroll che portò a termine nell'autodromo di Monza, applicò alcuni dettagli della tecnologia aeronautica agli skiroll: ruote piene con battistrada duro e stretto, miglioramento cuscinetti speciali con antiritorno, utilizzo di un'asta portante flessibile per ammortizzare le vibrazioni. L'avvento del passo pattinato nello sci nordico ha portato un'ulteriore rivoluzione tecnica nei materiali e influenzato anche il mondo dello skiroll, e si è passati dagli attrezzi a tre ruote a quelli a due ruote leggeri e più maneggevoli, utilizzabili per la tecnica classica e nello skating. Ovviamente le caratteristiche sono stabilite dai regolamenti internazionali, inoltre gli attacchi montati

sugli skiroll devono essere omologati per lo sci di fondo. Le ruote dei modelli da gara hanno una larghezza di circa 2 cm in modo da presentare minor attrito sull'asfalto e consentire un'adeguata inclinazione dell'attrezzo per l'esecuzione dello skating. Per questi motivi gli skiroll da competizione sono a 2 ruote. Lo skiroll a tre ruote viene usato per praticare la tecnica classica, per l'allenamento, ma anche in gara con salite molto ripide. La disciplina dello skiroll è regolata in Italia dalla FIHP: Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio (Viale Tiziano, 74 - 00100 Roma - Tel. 06 36858664) alla quale aderiscono una quarantina di società. Esiste anche uno staff di maestri specifici per lo skiroll riconosciuti dalla FIHP.



| MODELLO | NUMERO RUOTE | DIAMETRO RUOTE mm | LARGHEZZA RUOTE mm | BLOCCO ANTI RITORNO | | DISTANZA TRA ASSI cm | PESO AL PAIO Kg | FRENO | MATERIALE CORPO | | | | IMPIEGO | | | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) | |
|--|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------|----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------------|-------------|------|------------------------------|---------|
| | | | | ANTERIORE | POSTERIORE | | | | METALLO | LEGNO | FIBRA | ALTRO | TC; SK; CO. | ALLENAMENTO | GARA | | TURISMO |
| BRIKO/MAPLUS - Distributore: Guarnifion Spa - Briko/Maplus Division - Via T.Tasso 12 - 24060 Castelli Calepio (BG) Tel. (035) 4494383 - Fax (035) 4425443 - www.maplus.it - e-mail: info@maplus.it | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FLASH RACE | 2 | 100 | 22 | | | 53 | 1,1 | X | | | | | SK | | X | | 209,00 |
| SPEED | 2 | 80 | 28 | | X | 53/60 | 1,1/1,2 | X | | | | | SK | X | X | X | 151,00 |
| SPEED FREE | 2 | 80 | 28 | | | 53/60 | 1,1/1,2 | X | | | | | SK | | X | | 125,00 |
| SPEED SOFT | 2 | 80 | 28 | | | 53/60 | 1,1/1,2 | X | | | | | SK | X | | X | 125,00 |
| SPEED ECO | 2 | 100 | 30 | | | 53/60 | 1,1/1,2 | X | | | | | SK | X | | X | 99,00 |
| EASY | 2 | 73 | 44 | | X | 70 | 2,1 | X | | | | | CO/TC | X | | X | 174,00 |
| EASY SOFT | 2 | 73 | 44 | | X | 70 | 1,9 | X | | | | | TC | X | | | 174,00 |
| TWIN | 2 | 73 | 55 | | X | 70 | 2,2 | X | | | | | TC | X | | | 174,00 |
| TRIS SR | 3 | 100 | 22 | | X | 70 | 1,7 | X | | | | | TC | | X | | 224,00 |
| GLOBULONERO - Costruttore: Nones Sport S.r.l. - Via Roma, 66 - 38030 Castello di Fiemme (TN) Tel. (0462) 230330 - www.globulonerroski.com - info@globulonerroski.com | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B1 CARBON | 2 | 100 | 26 | | | 60 | 0,710 | | | X | | | SK | X | X | | 356,00 |
| B2 COMPOSITE | 2 | 100 | 26 | | | 60 | 0,750 | | | X | | | SK | X | X | | 330,00 |
| CS1 CARBON | 2 | 80 | 40 | X | | 75 | 0,985 | | | X | | | TC | X | | | 397,00 |
| CS2 COMPOSITE | 2 | 80 | 40 | X | | 75 | 1,035 | | | X | | | TC | X | | | 371,00 |
| AS3 ALUTECK | 2 | 100 | 26 | | | 60 | 0,730 | X | | | | | SK | X | X | X | 157,00 |
| AC3 ALUTECK | 2 | 80 | 40 | | X | 75 | 1,040 | X | | | | | TC | X | | X | 187,00 |
| AS3 RACE | 2 | 100 | | | | 53 | 0,695 | X | | | | | SK | | X | | 210,00 |
| AS3 Jr | 2 | 90 | | | | 53 | 0,680 | X | | | | | SK | X | | X | 120,00 |
| I GLITI - Costruttore: Via Campo, 18/f - 32035 Santa Giustina (BL) Tel. (0437) 858465 - Fax (0437) 888826 - www.i-gliti.com - e-mail: infotech@i-gliti.com | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BIATHLON WEEK | 2 | 87 | 28 | | | 55 | 1,668 | X | | X | (1) | SK | X | | | X | 209,90 |
| CROSS COUNTRY WERK TRAINING | 2 | 90 | 26 | | X | 55 | 1,664 | X | | X | (1) | SK | X | | | | 194,90 |
| CROSS COUNTRY WERK | 2 | 87 | 28 | | | 55 | 1,544 | X | | X | (1) | SK | X | | | | 194,90 |
| CROSS COUNTRY WERK RACING | 2 | 100 | 22 | | | 55 | 1,660 | X | | X | (1) | SK | | X | | | 229,90 |
| CROSS COUNTRY FLAT | 2 | 87 | 28 | | | 55 | 1,660 | X | | X | (1) | SK | X | | | | 219,90 |
| X-WERK COMBI | 2 | 80 | 35 | X | | 55 | 1,708 | X | | X | (1) | CO | X | | X | | 199,90 |
| NORDIC ROLL CRUISER | 2 | 76 | 45 | | X | 55 | 1,810 | X | | X | (1) | TC | X | | X | | 184,90 |
| CLASSIC WERK | 2 | 80 | 40 | X | | 65 | 2,024 | X | | X | (1) | TC | X | | | | 209,90 |
| CLASSIC WERK TRAINING | 2 | 80 | 45 | X | | 65 | 2,088 | X | | X | (1) | TC | X | | | | 209,90 |

(1) Alluminio "high performance" e composto in termoplastica; (2) Alluminio "high performance" e fibra di carbonio

| MODELLO | NUMERO RUOTE | DIAMETRO RUOTE mm | LARGHEZZA RUOTE mm | BLOCCO ANTI RITORNO | | DISTANZA TRA ASSI cm | PESO AL PAIO Kg | FRENO | MATERIALE CORPO | | | | IMPIEGO | | | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) | |
|--|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------|----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------------|-------------|------|------------------------------|---------|
| | | | | ANTERIORE | POSTERIORE | | | | METALLO | LEGNO | FIBRA | ALTRO | TC; SK; CO. | ALLENAMENTO | GARA | | TURISMO |
| I GLITI - Costruttore: Via Campo, 18/f - 32035 Santa Giustina (BL) Tel. (0437) 858465 - Fax (0437) 888826 - www.i-gliti.com - e-mail: infotech@i-gliti.com | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CLASSIC WERK PU | 2 | 80 | 40 | X | | 65 | 2,024 | X | | X | (1) | TC | X | | | | 224,90 |
| CLASSIC RACING | 2 | 80 | 35ant 45 post | X | | 65 | 2,046 | X | | X | (1) | TC | | X | | | 269,90 |
| CARBON HT Biathlon | 2 | 87 | 28 | | | 57 | 1,484 | X | | X | (2) | SK | X | X | | | 299,90 |
| CARBON HT Cross Country | 2 | 87 | 28 | | | 57 | 1,484 | X | | X | (2) | SK | X | | | | 299,90 |
| CARBON HT Classic | 2 | 80 | 40 | X | | 67 | 1,666 | X | | X | (2) | TC | X | | | | 309,90 |
| CARBON HT Classic PU | 2 | 80 | 40 | X | | 67 | 1,666 | X | | X | (2) | TC | X | | | | 334,90 |
| CARBON HT Classic Racing | 2 | 80 | 35ant 45 post | X | X | 67 | 1,624 | X | | X | (2) | TC | | X | | | 369,90 |
| CARBON HT Off Road | 2 | 120 | 35 | X | | 57 | 2,280 | X | | X | (2) | TC | | | X | | 299,90 |
| CARBON HT Racing | 2 | 100 | 22 | | | 53 | 1,180 | X | | X | (2) | SK | | X | | | 399,90 |
| (1) Alluminio "high performance" e composto in termoplastica; (2) Alluminio "high performance" e fibra di carbonio | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MARWE - Importatore: Skiroll.it - Aviano (PN) Tel. (0434) 661307 - (329) 6644764 - www.skiroll.it - e-mail: shop@skiroll.it | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SKATING 610 C | 2 | 105 | 25 | | | 61 | 1,75 | | | X | X | | SK | X | | | 276,00 |
| SKATING 610 A | 2 | 100 | 25 | | | 61 | 1,50 | | X | | | | SK | X | | | 213,00 |
| SKATING 590 C | 2 | 80 | 40 | | | 59 | 1,75 | | | X | X | | SK | X | | | 230,00 |
| UNIVERSAL 800 C | 2 | 80 | 40 | X | | 59 | 1,85 2,05 | | | X | | | CO | X | | | 290,00 |
| CLASSIC 700 C | 2 | 80 | 40 | X | | 70 | 1,95 | | | X | X | | TC | X | | | 276,00 |
| CLASSIC 700 A | 2 | 80 | 40 | X | | 70 | 1,30 | | X | | | | TC | X | | | 210,00 |
| SKATING 590 A | 2 | 80 | 40 | | | 59 | 1,75 | | X | | | | SK | X | X | | 220,00 |
| RACING 700 C | 2 | 80 | 40 | X | | 70 | 1,90 | | | X | X | | TC | X | X | | 276,00 |
| ROLSKI - Costruttore: Monsero Sport Gears - Via Malgacciata, 55 - 20030 Bovisio Masciago (MI) Tel. (335) 6823178 - Fax (0322) 65992 - www.rolski.com - e-mail: info@rolski.com | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| GARALIGHT ALU 70 & ALU 60 | 2 | 100 | 22/24 | | | 53 | 1,15 | X | | | | | SK | X | X | | 182,00 |
| GARALIGHT R.raggi | 2 | 100 | 22 | (1) | (1) | 53 | 1,1 | X | | | | | SK | X | X | | 129,00 |
| SKATE LASER PU | 2 | 100 | 24 | | | 53/60 | 1,3 | X | | | | | SK | X | X | | 94,90 |
| SKATE ALUGRIP | 2 | 100 | 24 | | | 53/60 | 1,3 | X | | | | | SK | X | | X | 142,00 |
| SKATE CARBON | 2 | 100 | 24 | | | 62 | 1,5 | | | X | | | SK | X | | X | 236,00 |
| GP LIGHT SKATE | 2 | 80 | 28 | | | 60 | 1,0 | X | | | | | SK | X | X | X | 108,40 |
| TR SKATE | 2 | 80 | 40 | | | 60 | 1,3 | X | | | | | SK | X | | X | 116,40 |
| GP LIGHT | 2 | 80 | 28 | | X | 60 | 1,1 | X | | | | | CO | X | X | X | 152,00 |
| TR CLASSIC & SKATE | 2 | 75 | 40 | X | (1) | 60 | 1,6 | X | | | | | CO | X | | X | 149,60 |
| TR SLOW | 2 | 78 | 40 | X | (1) | 60 | 1,9 | X | | | | | CO | X | | X | 179,60 |
| CLASSIC PRO | 2 | 80 | 40 | X | (1) | 70 | 1,4 | X | | | | | CL | X | X | X | 158,60 |
| GP CLASSIC | 3 | 80 | 28 a 22 p | X | | 60 | 1,3 | X | | | | | CL | X | X | X | 144,00 |

(1) A richiesta

| MODELLO | NUMERO RUOTE | DIAMETRO RUOTE mm | LARGHEZZA RUOTE mm | BLOCCO ANTI RITORNO | | DISTANZA TRA ASSI cm | PESO AL PAIO Kg | FRENO | MATERIALE CORPO | | | | IMPIEGO | | | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) | |
|--|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------|----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|----------------|-------------|------|------------------------------|---------|
| | | | | ANTERIORE | POSTERIORE | | | | METALLO | LEGNO | FIBRA | ALTRO | TC, SK, CO. | ALLENAMENTO | GARA | | TURISMO |
| ROLSKI - Costruttore: Monsero Sport Gears - Via Malgacciata, 55 - 20030 Bovisio Masciago (MI) Tel. (335) 6823178 - Fax (0322) 65992 - www.rolski.com - e-mail: info@rolski.com | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CLASSIC GARALIGHT r. raggi | 3 | 100 | 22 | X | X | 70 | 1,75 | | X | | | | CL | X | X | X | 270,00 |
| CLASSIC GARALIGHT r. Aluto | 3 | 100 | 22 | X | X | 70 | 1,6 | | X | | | | CL | X | X | | 316,00 |
| VASAROAD metal | 2 | 70 | 55 | X | | 70 | 2,0 | | X | | | | CL | X | | X | 210,00 |
| VASAROAD carbon | 2 | 70 | 55 | X | | 70 | 2,0 | | | | X | | CL | X | | X | 274,00 |
| CROSSCOUNTRY 1 (r. pneumatiche) | 2 | 150 | 30 | | | 65 | 1,8 | | X | | | | SK | X | | X | 189,40 |
| CROSSCOUNTRY 1 (r. pneumatiche) | 2 | 150 | 30 | (1) | X | 65 | 1,8 | | X | | | | CO | X | | X | 235,00 |
| CROSSCOUNTRY 2 (r. piene) | 2 | 150 | 30 | | | 65 | 1,8 | | X | | | | SK | X | | X | 144,00 |
| CROSSCOUNTRY 1 (r. piene) | 2 | 150 | 30 | (1) | X | 65 | 1,8 | | X | | | | CO | X | | X | 191,00 |
| ROLSKI ALP | 3 | 80 | 38/30 | X | X | 72 | 2 | | X | | | | TC | X | | X | 320,00 |
| (1) A richiesta | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SKIROLLO - Costruttore: Skiroll.it - Via Ortugna, 38/b - 33081 Aviano (PN) Tel. (329) 6644764 - (0434) 661307 - www.skiroll.it - www.skirollo.it - e-mail: info@skirollo.com | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TUAREG Black (1) | 2 | 125 | 24 | | Opz. | 60 | 1,8 | | X | | | | SK | X | | X | 237,00 |
| SWADOW | 2 | 100 | 24 | | Opz. | 53 | 1,6 | | X | | | | SK | X | | X | 86,00 |
| DIABLO | 2 | 150 | 6 1/4" | | Opz. | 57/61 | 1,8 | Opz. | X | | | | CO-All Terrain | X | | X | 198,00 |
| VERTICAL trainer (2) | 3 | A67 P100 | A55 P24 | X | | 75 | 2,9 | Opz. | X | | | | TC | X | | | 276,00 |
| VERTICAL dual trainer (2) | 2 | 67 | 55 | X | X | 75 | 2,9 | X | X | | | | TC | X | | | 375,00 |
| TECNO | 2 | 100 | 24 | | | 53 | | | X | | | | SK | | X | | N.C. |
| KLISTER | 2 | 67 | 55 | X | | 66 | 1,9 | Opz. | X | | | | TC | X | | X | 195,00 |
| KLISTER Pro | 2 | 67 | 55 | X | Opz. | 70 | 2,0 | Opz. | X | | | | TC | X | | X | 220,00 |
| TOURING | 3 | 125 | 33 | | X | 68 | 2,2 | | X | | | | TC-All Terrain | X | | X | 198,00 |
| CROSS Extreme | 3 | A150 P125 | 33 | X | X | 68 | 2,4 | | X | | | | TC-All Terrain | X | | X | 264,00 |
| (1) Il prezzo si riferisce all'articolo fornito con attacchi montati; (2) Allenamento sci alpinismo | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SKI SKETT - Costruttore: Crestani Sport - Viale della Repubblica, 31 - 36066 Sandrigo (VI) Tel. (0444) 658579 - (0444) 657154 - www.skiskett.com - e-mail: info@skiskett.com | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BULL | 2 | 74 | 60 | (1) | X | 70 | 2,2 | X | X | | | | TC | X | | | 234,00 |
| NORD CL | 2 | 74 | 40 | (1) | X | 70 | 1,5 | X | X | | | | TC | X | | | 214,00 |
| CARBON FLEX CLASSIC CL | 2 | 74 | 40 | (1) | X | 70 | 1,7 | X | | | X | | TC | X | | | 309,50 |
| FIRE PE | 2 | 80 | 30 | | | 60 | 1,1 | X | X | | | | SK | X | | | 141,00 |
| FIRE PL | 2 | 80 | 30 | | | 60 | 1,4 | X | X | | | | SK | X | | | 162,00 |
| FIRE PL2 | 2 | 80 | 30 | | X | 60 | 1,4 | X | X | | | | SK | X | | | 217,00 |
| FIRE PL4 | 2 | 80 | 30 | X | X | 60 | 1,4 | X | X | | | | SK | X | | | 272,00 |
| FIRE PV | 2 | 80 | 30 | | | 60 | 1,3 | X | X | | | | SK | X | | | 191,00 |
| FIRE PV2 | 2 | 80 | 30 | | X | 60 | 1,3 | X | X | | | | SK | X | | | 246,00 |
| (1) Disponibile su richiesta; (2) Completi di attacco universale per scarpe sportive | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| MODELLO | NUMERO RUOTE | DIAMETRO RUOTE mm | LARGHEZZA RUOTE mm | BLOCCO ANTI RITORNO | | DISTANZA TRA ASSI cm | PESO AL PAIO Kg | FRENO | MATERIALE CORPO | | | | IMPIEGO | | | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) | |
|--|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------|----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------------|-------------|------|------------------------------|---------|
| | | | | ANTERIORE | POSTERIORE | | | | METALLO | LEGNO | FIBRA | ALTRO | TC, SK, CO. | ALLENAMENTO | GARA | | TURISMO |
| SKI SKETT - Costruttore: Crestani Sport - Viale della Repubblica, 31 - 36066 Sandrigo (VI) Tel. (0444) 658579 - (0444) 657154 - www.skiskett.com - e-mail: info@skiskett.com | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FIRE PV4 | 2 | 80 | 30 | X | X | 60 | 1,4 | X | X | | | | | SK | X | | 301,00 |
| CARBON FLEX SKATE 80 | 2 | 80 | 30 | (1) | (1) | 60 | 1,6 | X | | | X | | | SK | X | | 269,00 |
| SHARK PE | 2 | 100 | 26 | | | 53 | 1,2 | | X | | | | | SK | X | | 141,00 |
| SHARK PL | 2 | 95 | 24 | (1) | (1) | 60 | 1,3 | | X | | | | | SK | X | | 162,00 |
| CARBON FLEX SKATE 100 | 2 | 100 | 24 | (1) | (1) | 60 | 1,6 | | | | X | | | SK | X | | 309,50 |
| NORD PL2 | 2 | 74 | 40 | (1) | X | 70 | 1,8 | X | X | | | | | CO | X | | 226,50 |
| NORD PV2 | 2 | 74 | 40 | (1) | X | 70 | 1,7 | X | X | | | | | CO | X | | 243,00 |
| NORD TB | 2 | 74 | 40 | (1) | X | 70 | 1,6 | X | X | | | | | CO | X | | 228,00 |
| NORD TF | 2 | 74 | 40 | X | (1) | 70 | 1,6 | X | X | | | | | CO | X | | 228,00 |
| COBRA TS | 2 | 100 | 22 | | | 53 | 1,3 | | X | | | | | SK | | X | 164,00 |
| COBRA TS4 | 2 | 100 | 22 | X | X | 53 | 1,3 | | X | | | | | CO | | X | 234,00 |
| COBRA PRO | 2 | 100 | 22 | | | 53 | 1,3 | | X | | | | | SK | | X | 160,50 |
| BITURBO | 3 | 100 | 22 | X | X | 70 | 1,8 | | X | | | | | CL | | X | 280,00 |
| NORD RC4 | 2 | 74 | 40 | X | X | 70 | 1,7 | X | X | | | | | CL | | X | 262,50 |
| TRE | 3 | 80 | 30 | X | | 60 | 1,7 | X | X | | | | | TC | | | 137,00 |
| PONY JR con attacco (2) | 3 | 74 | 40/20 | X | | 55 | 1,9 | X | X | | | | | CO | | X | 163,00 |
| ALP | 2 | 74 | 60 | (1) | X | 70 | 2,2 | X | X | | | | | TC | X | | 234,50 |
| IBEX | 2 | 150 | 30 | | | 64 | 2,2 | | X | | | | | TL | X | X | 201,00 |
| IBEX AR | 2 | 150 | 30 | | X | 64 | 2,2 | | X | | | | | TC | X | X | 266,00 |
| (1) Disponibile su richiesta; (2) Completi di attacco universale per scarpe sportive | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SKI WAY - Costruttore: D.K. SKI di D'Incal Daniele - Via A. Buzzati, 79 - 32100 Visone (BL) www.dkski.it - e-mail: info@dkski.it | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FLASH BASE | 2 | 100 | 20 | | | 53 | 1,1 | | X | | | | | SK | X | | 132,72 |
| FLASH BASE | 2 | 100 | 20 | | X | 53 | 1,1 | | X | | | | | SK | X | | 156,75 |
| FLASH BASE | 2 | 100 | 20 | X | X | 53 | 1,1 | | X | | | | | SK | X | | 182,88 |
| FLASH LEGA AL | 2 | 100 | 22 | | | 53 | 1,2 | | X | | | | | SK | | X | 209,00 |
| FLASH LEGA AL | 2 | 100 | 22 | | X | 53 | 1,2 | | X | | | | | SK | | X | 235,13 |
| FLASH LEGA AL | 2 | 100 | 22 | X | X | 53 | 1,2 | | X | | | | | SK | | X | 261,25 |
| FLASH LEGA AL (1) | 2 | 100 | 22 | | | 53 | 1,2 | | X | | | | | SK | | X | 215,00 |
| SPEED | 2 | 80 | 28 | | | 53 | 1,1 | | X | | | | | SK | | X | 125,40 |
| SPEED | 2 | 80 | 28 | | X | 53 | 1,1 | | X | | | | | SK | | X | 151,53 |
| SPEED | 2 | 80 | 28 | X | X | 53 | 1,1 | | X | | | | | SK | | X | 174,52 |
| SPEED | 2 | 80 | 28 | | | 60 | 1,2 | | X | | | | | CO | X | X | 125,40 |
| SPEED | 2 | 80 | 28 | | X | 60 | 1,2 | | X | | | | | CO | X | X | 151,53 |
| (1) Cuscinetti in titanio | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| MODELLO | NUMERO RUOTE | DIAMETRO RUOTE mm | LARGHEZZA RUOTE mm | BLOCCO ANTI RITORNO | | DISTANZA TRA ASSI cm | PESO AL PAIO Kg | FRENO | MATERIALE CORPO | | | | IMPIEGO | | | PREZZO AL PUBBLICO (IN EURO) |
|---|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------|----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------------|-------------|------|------------------------------|
| | | | | ANTERIORE | POSTERIORE | | | | METALLO | LEGNO | FIBRA | ALTRO | TC; SK; CO. | ALLENAMENTO | GARA | |
| SKI WAY - Costruttore: D.K. SKI di D'Incal Daniele - Via A. Buzzati, 79 - 32100 Visone (BL) www.dkski.it - e-mail: info@dkski.it | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SPEED | 2 | 80 | 28 | X | X | 60 | 1,2 | | X | | | | CO | X | X | 174,52 |
| EASY | 2 | 73 | 44 | | X | 70 | 2,2 | | X | | | | TC | X | | 174,52 |
| TRIS | 3 | 100 | 22 | | X | 70 | 1,7 | | X | | | | TC | X | X | 203,78 |
| TRIS GARA | 3 | 100 | 22 | X | X | 70 | 1,7 | | X | | | | TC | X | X | 245,58 |
| TRIS GARA | 3 | 100 | 22 | | X | 70 | 1,7 | | X | | | | TC | X | X | 224,68 |
| TRIS GARA (1) | 3 | 100 | 22 | X | X | 70 | 1,7 | | X | | | | TC | X | X | 275,00 |
| PROGRESS | 2 | 80 | 35 | | X | 70 | 1,6 | | X | | | | TC | X | | 144,21 |
| PROGRESS | 2 | 80 | 35 | X | X | 70 | 1,8 | | X | | | | TC | | X | 203,78 |

(1) Cuscinetti in titanio

vademecumdelfondista.it

Per tutto l'anno
il quotidiano on line dello sci di fondo

Fatti di cronaca:
notizie e dicerie
del mondo dello sci di fondo

L'agenda del fondista:
gli appuntamenti
in Italia e nel mondo

I materiali:
sci, scarpe, skiroll ecc.

www.vademecumdelfondista.it

Pianificazione personale

Novembre 2011

| | | |
|----|-----------|--|
| 1 | Martedì | |
| 2 | Mercoledì | |
| 3 | Giovedì | |
| 4 | Venerdì | |
| 5 | Sabato | |
| 6 | Domenica | |
| 7 | Lunedì | |
| 8 | Martedì | |
| 9 | Mercoledì | |
| 10 | Giovedì | |
| 11 | Venerdì | |
| 12 | Sabato | |
| 13 | Domenica | |
| 14 | Lunedì | |
| 15 | Martedì | |
| 16 | Mercoledì | |
| 17 | Giovedì | |
| 18 | Venerdì | |
| 19 | Sabato | |
| 20 | Domenica | |
| 21 | Lunedì | |
| 22 | Martedì | |
| 23 | Mercoledì | |
| 24 | Giovedì | |
| 25 | Venerdì | |
| 26 | Sabato | |
| 27 | Domenica | |
| 28 | Lunedì | |
| 29 | Martedì | |
| 30 | Mercoledì | |

Dicembre 2011

| | | |
|----|-----------|--|
| 1 | Giovedì | |
| 2 | Venerdì | |
| 3 | Sabato | |
| 4 | Domenica | |
| 5 | Lunedì | |
| 6 | Martedì | |
| 7 | Mercoledì | |
| 8 | Giovedì | |
| 9 | Venerdì | |
| 10 | Sabato | |
| 11 | Domenica | |
| 12 | Lunedì | |
| 13 | Martedì | |
| 14 | Mercoledì | |
| 15 | Giovedì | |
| 16 | Venerdì | |
| 17 | Sabato | |
| 18 | Domenica | |
| 19 | Lunedì | |
| 20 | Martedì | |
| 21 | Mercoledì | |
| 22 | Giovedì | |
| 23 | Venerdì | |
| 24 | Sabato | |
| 25 | Domenica | |
| 26 | Lunedì | |
| 27 | Martedì | |
| 28 | Mercoledì | |
| 29 | Giovedì | |
| 30 | Venerdì | |
| 31 | Sabato | |

Pianificazione personale

Gennaio 2012

| | | |
|----|-----------|--|
| 1 | Domenica | |
| 2 | Lunedì | |
| 3 | Martedì | |
| 4 | Mercoledì | |
| 5 | Giovedì | |
| 6 | Venerdì | |
| 7 | Sabato | |
| 8 | Domenica | |
| 9 | Lunedì | |
| 10 | Martedì | |
| 11 | Mercoledì | |
| 12 | Giovedì | |
| 13 | Venerdì | |
| 14 | Sabato | |
| 15 | Domenica | |
| 16 | Lunedì | |
| 17 | Martedì | |
| 18 | Mercoledì | |
| 19 | Giovedì | |
| 20 | Venerdì | |
| 21 | Sabato | |
| 22 | Domenica | |
| 23 | Lunedì | |
| 24 | Martedì | |
| 25 | Mercoledì | |
| 26 | Giovedì | |
| 27 | Venerdì | |
| 28 | Sabato | |
| 29 | Domenica | |
| 30 | Lunedì | |
| 31 | Martedì | |

Febbraio 2012

| | | |
|----|-----------|--|
| 1 | Mercoledì | |
| 2 | Giovedì | |
| 3 | Venerdì | |
| 4 | Sabato | |
| 5 | Domenica | |
| 6 | Lunedì | |
| 7 | Martedì | |
| 8 | Mercoledì | |
| 9 | Giovedì | |
| 10 | Venerdì | |
| 11 | Sabato | |
| 12 | Domenica | |
| 13 | Lunedì | |
| 14 | Martedì | |
| 15 | Mercoledì | |
| 16 | Giovedì | |
| 17 | Venerdì | |
| 18 | Sabato | |
| 19 | Domenica | |
| 20 | Lunedì | |
| 21 | Martedì | |
| 22 | Mercoledì | |
| 23 | Giovedì | |
| 24 | Venerdì | |
| 25 | Sabato | |
| 26 | Domenica | |
| 27 | Lunedì | |
| 28 | Martedì | |
| 29 | Mercoledì | |
| | | |
| | | |

Pianificazione personale

Marzo 2012

| | | |
|----|-----------|--|
| 1 | Giovedì | |
| 2 | Venerdì | |
| 3 | Sabato | |
| 4 | Domenica | |
| 5 | Lunedì | |
| 6 | Martedì | |
| 7 | Mercoledì | |
| 8 | Giovedì | |
| 9 | Venerdì | |
| 10 | Sabato | |
| 11 | Domenica | |
| 12 | Lunedì | |
| 13 | Martedì | |
| 14 | Mercoledì | |
| 15 | Giovedì | |
| 16 | Venerdì | |
| 17 | Sabato | |
| 18 | Domenica | |
| 19 | Lunedì | |
| 20 | Martedì | |
| 21 | Mercoledì | |
| 22 | Giovedì | |
| 23 | Venerdì | |
| 24 | Sabato | |
| 25 | Domenica | |
| 26 | Lunedì | |
| 27 | Martedì | |
| 28 | Mercoledì | |
| 29 | Giovedì | |
| 30 | Venerdì | |
| 31 | Sabato | |

Aprile 2012

| | | |
|----|-----------|--|
| 1 | Domenica | |
| 2 | Lunedì | |
| 3 | Martedì | |
| 4 | Mercoledì | |
| 5 | Giovedì | |
| 6 | Venerdì | |
| 7 | Sabato | |
| 8 | Domenica | |
| 9 | Lunedì | |
| 10 | Martedì | |
| 11 | Mercoledì | |
| 12 | Giovedì | |
| 13 | Venerdì | |
| 14 | Sabato | |
| 15 | Domenica | |
| 16 | Lunedì | |
| 17 | Martedì | |
| 18 | Mercoledì | |
| 19 | Giovedì | |
| 20 | Venerdì | |
| 21 | Sabato | |
| 22 | Domenica | |
| 23 | Lunedì | |
| 24 | Martedì | |
| 25 | Mercoledì | |
| 26 | Giovedì | |
| 27 | Venerdì | |
| 28 | Sabato | |
| 29 | Domenica | |
| 30 | Lunedì | |
| | | |

44. ENGADIN SKIMARATHON



Il traguardo stagionale: un percorso in linea diretta

44^a maratona engadinese di sci

Data:
11 marzo 2012

Tracciato:
Maloja - Zuoz/S-charif

Distanza:
42 km

Tecnica:
libera

Concorrenti:
ca. 22'000

5^a mezza maratona

Data:
11 marzo 2012

Tracciato:
Maloja - Pustreslun

Distanza:
23 km

Tecnica:
libera

Concorrenti:
ca. 2'000

13^a corsa femminile

Data:
4 marzo 2012

Tracciato:
Samedan - S-charif

Distanza:
11 km

Tecnica:
libera

Concorrenti:
ca. 1'000

5^a mezza maratona:
I nati nel 1996 / 1997 possono
partecipare gratuitamente!

iscrizione online: www.engadin-skimarathon.ch
Engadin Skimarathon, Quadratscha 18, Postfach, CH-7503 Samedan
Tel. 0041 81 850 55 55, info@engadin-skimarathon.ch

coop

rivella

helvetia

ENGADIN
St. Moritz