

## ATTIVITA':

alpinismo  
sci- e snowboard-alpinismo

## PERIODO:

aprile 2010 – spedizione sci-alpinistica esplorativa in Groenlandia, costa est  
maggio 2010 – spedizione sci-alpinistica al Denali McKinley, Alaska

## TEAM:

- staff di Avalco Travel

## RELAZIONE TECNICA SU ALCUNI MATERIALI IN PROVA

### TEST EFFETTUATI:

- Sci da scialpinismo GAF mod. "Gufo"
- Telefono satellitare Iridium 9555
- Materassino gonfiabile CAMP mod. "Compact Mat Light"
- Pantaloni in piumino PIUMINO OROBICO mod. "5000"
- Calzari in piumino PIUMINO OROBICO mod. "8000"
- Borsone da viaggio THE NORTH FACE mod. "Rolling Thunder"
- Ramponi BLACK DIAMOND "Sabretooth"
- Fornellino PRIMUS mod. "Multifuel EX"
- Fiammiferi "tempesta" REI
- Sega da neve SMC "Summit Snow Saw"
- Alimenti tecnici OVERSTIM'S "Spordej" e "Regeprot".

### Sci GAF SKI mod. "Gufo"



#### Caratteristiche generali.

Si tratta del modello da scialpinismo classico del produttore artigianale brianzolo.

Nella lunghezza 165 cm, le misure sono 117-77-107 (raggio 16 m), dunque tradizionali per uno sci polivalente, ed il peso per asta di 1250 g.

La costruzione dello sci è a sandwich, con anima in legno multi laminato verticalmente e struttura in fibra di vetro e carbonio. Soletta in grafite.

La superficie dello sci può essere scelta in due versioni, normale e "3D"; noi abbiamo scelto quest'ultima, che presenta effettivamente un curioso effetto tri-dimensionale avente notevoli caratteristiche antigraffio.

La sezione dello sci è rettangolare, senza raccordi sulla superficie (possono essere utili per evitare "ammaccature", però sono difficili da realizzare con le macchine di una produzione artigianale).

La serigrafia può essere personalizzata, ed in pratica si può riprodurre qualsiasi grafica con il solo limite della fantasia (e del buon gusto).

La finitura (stato della superficie, adesione tra i vari strati, lamine) ci è parsa di buon livello, solo un piccolo appunto per lo strato superiore "3D" che in prossimità delle code (dove, per intenderci, si fissa il gancio delle pelli di foca) può parzialmente staccarsi (peraltro con un danno solo estetico).

I prezzi sono congruenti con l'elevato standard qualitativo del prodotto e l'esclusività della produzione, specie se con serigrafia personalizzata.

#### Prova sul campo.

Intanto premettiamo che in Groenlandia abbiamo veramente incontrato tutti i tipi di neve: .neve fresca alta polverosa ed asciutta, neve umida, neve dura e ventata, croste da vento, neve ghiacciata, firn primaverile.

Rispetto a quanto vediamo sulle Alpi, è sorprendente la estrema variabilità del tipo di neve, anche sullo stesso versante e nella stessa giornata; ciò è certamente legato alle particolari condizioni ambientali.

Dunque il test per i Gufo è stato piuttosto severo. Analizziamo lo sci nelle diverse situazioni.

#### Neve dura.

Qui lo sci dà il meglio di sé, ha un'ottima tenuta (anche sul ripido) grazie anche alla torsione elevata.

L'ingresso in curva è facile solo per lo sciatore esperto, poiché occorre essere decisi, ma avviene con precisione. La condotta della curva è stabile e il cambio di spigoli veloce.

L'uscita di curva va ben controllata, poiché si tratta di uno sci con un flex sostenuto, molto reattivo. Se per esempio ci si trova troppo arretrati è facile schizzare via e commettere l'errore di ruotare di spalla per forzare la chiusura della curva.

In diagonale la stabilità è buona, ma attenzione a non prendere troppa velocità in concomitanza ad una forte presa di spigoli, il risultato è un possibile saltellamento (fenomeno spesso presente anche su sci "pistaioli").

#### Neve alta.

Non è un "fat" e nemmeno un "all mountain", occorre ricordarselo, dunque non è il massimo in fatto di galleggiamento. Inoltre è piuttosto rigido in punta, quindi occorre stare perfettamente centrali. Rispetto ad uno sci più facile richiede un po' più di lavoro di gambe ma, nel complesso, si difende bene.

#### Neve crostosa

Non è uno sci facile, dunque sulle croste occorre saper sciare senza incertezze. La punta rigida non facilita la vita ai neofiti, ed alla minima distrazione può infilarsi sotto...

Lo sci tende a mantenere la sua linea, dunque sui lastroni bisogna agire efficacemente con l'azione sterzante delle ginocchia (surf) ed essere delicati nel piegamento- distensione, ripartendo bene il peso sui due sci.

Un comportamento prevedibile, vista la struttura dello sci, e che può essere benissimo sotto controllo da parte di uno sciatore esperto e dotato di scarpe alte e rigide.

#### Neve primaverile o firn.

Nessun problema (come qualsiasi sci, direbbe qualcuno), ma bisogna dire che il Gufo è praticamente perfetto, poiché si possono sfruttare a fondo le caratteristiche elevate dello sci, senza essere penalizzati dai piccoli errori di conduzione.

#### Conclusione.

È uno sci di carattere, e realizzato artigianalmente con materiali pregiati, dunque occhio: o piace moltissimo, o si deve passare ad altro. In ogni caso, a noi sarebbe piaciuto un po' meno rigido, specialmente in punta.

Per lo scialpinismo noi vorremmo inoltre misure leggermente riviste come linea dei fianchi: forse un 4 mm in più in punta e coda, e 8 mm in più in centro (dunque meno sciancratura che, secondo noi, è ancora un vizio derivato dalla moda del carving su pista). Sia chiaro che questo è un suggerimento a tutti i produttori e non una critica al Gufo.

Inoltre siamo sostenitori di lunghezze non troppo ridotte: con le misure sopra riviste, noi stiamo sull'altezza sciatore meno 1-2 cm, non certo meno 10.

Bene, secondo noi, la centralità del Gufo per l'alloggiamento degli attacchi, al contrario di qualche produttore che privilegia un certo arretramento (favorisce la manovrabilità in salita, ma non permette la migliore posizione in discesa)

Il peso del Gufo è a nostro giudizio perfettamente in linea con la tipologia di attrezzo e adatto allo sciatore evoluto amante delle discese tecniche, anche su ripido. Un peso inferiore è sempre tecnicamente possibile, ma trasformerebbe la natura dello sci rendendolo meno performante. (Per i pesi piuma ci sono gli sci race).

Ultimo piccolo dettaglio. non sarebbe male un 3 mm in più di rialzo in coda, magari arrotondandola un po' sull'estremità.

### Telefono satellitare IRIDIUM mod. 9555

#### Caratteristiche generali.

Si tratta del modello che sostituisce il vecchio e glorioso 9505A. Rispetto a questo, il 9555 è più leggero, compatto, migliorato nella ricezione dell'antenna, nel consumo di batterie, nel display, nella robustezza ed impermeabilità, ed in molte funzioni (specialmente quelle relative all'invio ed alla ricezione di messaggi di testo).

La copertura è attiva in tutto il mondo, inclusi gli oceani e le zone polari che sono escluse dalla copertura del Thuraya. La rete Iridium è supportata da un sistema globale di 66 satelliti su orbite a 780 km.

Può capitare di avere un abbassamento del segnale, ed anche l'interruzione della comunicazione, se un satellite è momentaneamente oscurato (dal fianco di una montagna, per esempio), ma in generale la durata del fenomeno è breve poiché interviene subito un altro satellite a copertura.



Il 9555 pesa 265 g, veramente poco per un satellitare.

La batteria in dotazione è al litio ed ha una durata in stand-by è di 30 ore (3 ore in conversazione), ma ogni caso, una batteria di riserva (sempre consigliabile) è leggera e costa meno di 100 €.

La funzionalità della batteria è garantita fino a -10°C, cosa che abbiamo potuto verificare sul campo, tuttavia è certamente raccomandato tenere sempre la batteria al caldo (all'interno della giacca, per esempio). Infatti, a bassa temperatura le funzionalità restano, ma il display risulta poco leggibile e quindi il telefono è difficilmente utilizzabile.

La ricarica della batteria si può fare da rete in AC oppure da un caricatore in DC 12V (cavo fornito con presa accendisigari) per esempio utilizzando un pannello solare. Il cavo per la presa di corrente AC è fornito di adattatori per prese di tipo Europa, UK, USA.

L'apparecchio ha le funzioni di messaggeria vocale e di testo (SMS) come un normale telefono cellulare. Si possono mandare messaggi di testo all'apparecchio a partire da qualsiasi PC collegandosi al sito [www.iridium.com](http://www.iridium.com) e digitando il numero del telefono, e ciò a costo zero; una possibilità molto interessante, per esempio se si desidera ricevere in automatico un bollettino meteo periodico.

La navigazione nei menù è veramente semplice ed intuitiva ed i tasti sono grossi; queste caratteristiche sono essenziali per un uso outdoor, magari con i guanti ed in situazioni di emergenza.

Dopo l'accensione, occorre subito estrarre l'antenna e tenerla in posizione rigorosamente verticale. In meno di un minuto (secondo la posizione corrente dei satelliti) l'apparecchio trova il campo ed è in grado di comunicare.

La ricezione è pressoché nulla all'interno di edifici o sotto terra (grotta o tunnel per esempio); occorre sempre avere cielo libero con un orizzonte ad almeno 120° - 150°.

E' fornita in dotazione standard un'estensione dell'antenna per uso veicolare; a richiesta è disponibile un'antenna per uso nautico con cavo fino a 30 m.

La qualità audio della ricezione è mediamente buona (anche se inferiore al Thuraya a causa della elevata compressione del segnale).

Per lo scambio di dati con il PC è possibile connettersi alla porta mini-USB. La stessa è usata per collegare il modem dati (disponibile a richiesta), necessario per accedere a Internet. Tuttavia, la velocità di trasmissione dei dati è bassa (2,4 kB/s) e di molto inferiore a quella ottenibile con un Thuraya. Alcuni provider forniscono servizi extra quali SkyFile per migliorare l'efficienza, specie per la trasmissione di e-mail con allegati "pesanti".

Tra gli accessori forniti è utile l'auricolare, per avere un audio migliore in presenza di rumore ambientale e per avere le mani libere; è poi inclusa una custodia protettiva in pelle (con gancio per il fissaggio a cintura).

Su richiesta è disponibile una valigetta in plastica rigida ed impermeabile, per contenere telefono ed accessori; è certamente utile, ma per un impiego in spedizione è un po' pesante ed ingombrante.

L'apparecchio funziona con SIM card fornite da operatori specializzati (le SIM card del cellulare GSM non sono compatibili). Sono offerte sia card prepagate (senza canone) che quelle ad abbonamento. Siccome ci sono molti piani tariffari proposti, occorre valutare bene le proprie esigenze prima di decidere. Alcuni piani tariffari privilegiano zone specifiche del mondo.

In generale, per chi prevede un utilizzo frequente e professionale, è consigliabile sottoscrivere un abbonamento. Altrimenti, per chi utilizza l'Iridium solo per un viaggio all'anno per esempio, è meglio acquistare una carta pre-pagata con un limite di utilizzo (estensibile e rinnovabile). Digitando un numero convenzionato è sempre possibile verificare il credito residuo.

Si possono acquistare carte presso numerosi centri di assistenza nel mondo; in alternativa con l'abbonamento si possono fare rinnovi ed estensioni comunicando con il proprio provider via telefono o e-mail.

Attenzione: alcuni numeri di emergenza (tipo 911) o verdi (800) potrebbero non funzionare, occorre controllare con il fornitore di servizi.

### **Materassino CAMP mod. Compact Mat Light**

Misure: 73 x 185 cm

Tessuto Poliestere 75D Ripstop con spalmatura PU

Il modello piu' leggero e di minimo ingombro

Con valvola in plastica a 6 tubi

Peso: 425 g

Volume imballo: 29(L)x10.5(D) cm



Volevamo provare un materassino gonfiabile, sapendo che la "fatica" del gonfiaggio è compensata da un maggior isolamento e comfort, particolarmente apprezzato sulle nevi della Groenlandia e dell' Alaska.

Il modello in questione fa parte della serie "Camp&Rest" di Camp, è leggero (425 g) ed offerto ad un prezzo economico (meno di 30 €).

Il gonfiaggio avviene tramite una specie di valvola, su cui si "pompa" con una leggera pressione del piede o della mano. L'operazione non è breve (almeno 2 minuti), ma è certamente meglio dei vecchi sistemi "a fiato" (che tra l'altro introducono umidità che a bassa temperatura gela creando problemi).

Il prodotto si presenta bene: l'imballaggio è compatto, i materiali sembrano robusti, e c'è un mini kit di riparazione in dotazione (in caso di forature).

Attenzione però alla misura in larghezza: quella dichiarata (73 cm) è la larghezza "a piatto", dopo il gonfiaggio essa si riduce a 50 cm, che è veramente il minimo (per un comfort adeguato sarebbe meglio avere almeno 60 cm, o anche 70 cm effettivi per una persona robusta).

Alla prova sul campo, il prodotto ha deluso poiché dopo soli 3 giorni la valvola non teneva più, per cui il gonfiaggio era problematico e la tenuta molto precaria (dopo poche ore di sonno il materassino era "a piatto").

Tuttavia, potrebbe essersi trattato di un singolo pezzo difettoso (siamo in contatto con il produttore per chiarimenti).

### **Pantaloni in piumino PIUMINO OROBICO mod. 5000**



La Salopette Expedition 5000 è il capo di media grammatura della piccola azienda bergamasca Piumino Orobico, studiato per temperature fino a -20°C (per le condizioni estreme c'è la serie 8000).

Abbiamo fatto questa scelta, invece dell'8000, sia per questioni di peso (circa 700 g), sia per essere più flessibili nel gestire la termicità. Infatti, il 5000 può essere utilizzato con sotto una calzamaglia leggera o pesante (secondo le necessità) e se è il caso, anche con un soprapantalone in gore-tex o simili. In tutti questi casi occorre scegliere accuratamente la misura adatta.

Questo capo ha l'imbottitura in Puro Piumino d'Oca di 780 CUIN e la fodera interna in Soft Micro TF Technology traspirante e tessuto esterno in Rip-Stop 85 TEC WR 100% Nylon.

Sui gambali sono state inseriti due rinforzi in Crabon WX2, robusti e molto utili per evitare danni da eventuali ramponi. Sarebbero auspicabili anche dei rinforzi sulle ginocchia ed anche a livello della seduta (anche se di materiali diversi).

Le finiture sono di buona qualità.

Il capo può facilmente essere compresso e occupa veramente poco spazio.

Alla prova sul campo si è dimostrato caldo e confortevole. Avremmo gradito due tasche laterali (anche solo per piccoli oggetti) e soprattutto (trattandosi di una salopette) un'apertura sedere a cerniera (come nelle tute polari) per le esigenze biologiche.

Un limite specifico nell'uso sci-alpinistico è che il fondo dei gambali è stretto e sprovvisto di gambaletto interno o almeno di cerniera + velcro per chiudersi sugli scarponi da sci. E' chiaro che il prodotto è stato studiato solo per uso alpinistico con scarpe da alpinismo e utilizzo delle ghette.

Il capo è disponibile in 5 taglie unisex ed almeno 2 colori (blu e rosso).  
In conclusione è certamente un buon prodotto, molto conveniente come rapporto qualità/ prezzo.

### **Calzari in piumino PIUMINO OROBICO mod. 8000**



Come per la salopette l'imbottitura è in Puro Piumino d'Oca e la fodera interna in Soft Micro TF Tecnologia traspirante e tessuto esterno in RipStop 85. Il prodotto è studiato per l'utilizzo all'interno della tenda con temperature estreme fino a -35°C. Peso: circa 240 g la coppia.

I calzari sono ben comprimibili ed occupano una spazio minimo nello zaino.

Provati nelle due spedizioni in Groenlandia ed in Alaska, si sono rilevati ottimi come calore e comfort. Li abbiamo utilizzati in tenda, prima di infilarci nel sacco letto, ed anche all'interno degli scafi degli scarponi da sci per i piccoli spostamenti ai campi.

Gli unici appunti riguardano la mancanza di un rinforzo inferiore, certamente utile se non altro a protezione del prezioso piumino e, volendo essere perfezionisti, l'opportunità di avere un'altezza un po' maggiore sopra la caviglia.

Anche in questo caso, come per la salopette, dobbiamo evidenziare un ottimo rapporto qualità/prezzo.

### **Borsa da viaggio The North Face "Rolling Thunder" - Large**



Volevamo un borsone da viaggio di grandi dimensioni, robusto, impermeabile, con le rotelle per facilitare il trasporto. Trovato: questo modello di North Face ha una capacità di 130 lt, è costruito in ottimo TPE veramente resistente, e dotato di struttura in alluminio e rinforzi interni con aste metalliche.

Altrettanto robuste le cerniere e le pratiche maniglie laterali.

La resistenza all'acqua è buona; per avere di meglio occorre passare alle borse da sub o ai bidoni in plastica.

C'è un compartimento laterale utile per piccoli oggetti (o per riporvi capi umidi), ed una pratica tasca con cerniera per documenti o simili.

Le dimensioni esterne sono di 86x36x43 cm.

Naturalmente la robustezza si paga con il peso, che è di 5800 g.

In conclusione, è un borsone pratico per i viaggi e le spedizioni finché si è serviti da mezzi (aereo, bus, barca, ecc.) ma non è adatto per gli spostamenti con animali e/o portatori. Per quest'ultimo utilizzo è meglio scegliere il modello "Basecamp Duffel", della stessa capacità e costruito con lo stesso materiale, ma senza rotelle e pesante solo 2300 g.

Il prezzo ci pare un po' elevato, nonostante le caratteristiche al top del prodotto.

### **Ramponi Black Diamond mod. "Sabretooth"**



I Sabretooth a 14 punte sono studiati per le grandi vie di misto e ghiaccio (non cascate) dove è essenziale soprattutto l'affidabilità.

Infatti sono costruiti in acciaio inox (cosa che li rende particolarmente durevoli) e sono decisamente robusti; naturalmente il peso me risente (1000g il paio).

Sono disponibili in due versioni: PRO con attacco frontale ad archetto e lama in acciaio, e CLIP con l'attacco frontale in plastica e passaggio diretto delle cinghie.

La versione PRO sarebbe più adatta alle scarpe molto rigide come quelle da sci, ma occorre verificare che l'archetto si adatti bene alla punta della scarpa. Questo tipo di attacco ha il difetto che la lama può spostarsi da un lato dell'archetto (anziché restare in centro), riducendo la tensione delle cinghie e (teoricamente) offrendo la possibilità di sfilamento.

La versione CLIP sarebbe più adatta alle scarpe da alpinismo meno rigide.

La talloniera si adatta bene a diverse scarpe, inoltre è molto pratica la regolazione con la rotella e vite (unico difetto: è difficilmente azionabile con i guanti).

Le cinghie sono lunghe (bene!), si fissano e soprattutto si tolgono facilmente grazie alla linguetta "a strappo".

La regolazione della lunghezza del rampone è facile, intuitiva, e si effettua senza attrezzi particolari.

Gli inserti in plastica anti-zoccolo (sostituibili) sono ben studiati ed efficaci.

La tenuta è eccellente su tutte le nevi dure e ghiaccio poroso, sia in tecnica frontale che in traverso.

Avremmo forse preferito una maggiore profondità delle punte centrali, ma in pratica hanno funzionato bene anche in discesa.

Le punte frontali (a sezione piatta) sono adeguatamente robuste e al riparo dai rischi di flessioni o rotture, la penetrazione è sufficiente anche su ghiaccio duro e su pendenze sostenute (salvo ghiaccio puro verticale – per le cascate la Black Diamond offre il modello Cyborg).

Nonostante l'aggressività delle 6 punte frontali si cammina bene anche in piano, ciò è dovuto alla particolare geometria delle punte, le cui estremità si trovano su un ipotetico arco di cerchio che favorisce la camminata naturale.

In conclusione, un rampone al top super affidabile, per grandi vie di misto e glaciali e per le spedizioni. Il prezzo elevato è a nostro avviso congruente con il livello del prodotto.

### **Fornellino PRIMUS "Multifuel EX"**



Questo modello della Primus, è abbastanza leggero, ha il vantaggio di poter utilizzare sia il gas che petrolio o benzina (bottiglia e pompa fornita come accessorio) ma, rispetto al modello "Gravity II MF" provato in precedenza (vedasi TEST stagione 2008) funziona molto meglio con i combustibili liquidi. Lo abbiamo provato con la benzina bianca (white gas) ed ha sempre funzionato bene, salvo una strana tendenza ad una variazione ciclica della portata della fiamma, mai sparita nemmeno dando qualche pompata in più e nemmeno dopo la pulizia dei condotti.

L'accensione (dopo un periodo iniziale di "addestramento" per i neofiti) è facile ed immediata. La regolazione della fiamma invece non è precisa poiché il nottolino non è molto sensibile alla rotazione applicata (specialmente se si indossano i guanti).

Abbiamo rilevato qualche possibile problema durante lo spegnimento (improvvisi fiammate), anche dopo aver seguito le istruzioni del produttore di girare la bottiglia sul lato "OFF", per cui è sempre valida la regola d'oro di tenere il fornello ben più basso di oggetti che si possano incendiare (come il telo della tenda).

L'efficienza energetica ci è parsa decisamente buona anche ad alta quota e con il freddo (però non abbiamo effettuato misurazioni), forse solo in parte compromessa dalla relativa instabilità della fiamma. Ancora una volta la benzina ha mostrato una resa molto superiore al gas, sia come autonomia che soprattutto come velocità di riscaldamento.

Abbiamo rilevato una piccola fuga dal condotto di alimentazione, subito eliminata con un pronto serraggio del relativo dado (attrezzo fornito in dotazione).

Buono l'appoggio dei piedini e la stabilità (se perfettamente in piano).

Utile il lamierino frangivento (fornito), anche se dopo anni ci aspettavamo da Primus un design un po' più evoluto con qualche accorgimento studiato ad hoc.

OK la pompa (ma preferibile un tubo flessibile un po' più lungo). Utile anche il kit di manutenzione fornito (con guarnizioni, grasso per le stesse, chiavi, ugelli per utilizzo con gas e nafta) e l'elegante astuccio contenitore.

Il prezzo è secondo noi in linea con quello di altri prodotti della categoria.

### **Fiammiferi "tempesta" REI**

Abbiamo provato i fiammiferi "stormproof" marcati REI (in vendita in USA nei magazzini omonimi).

In effetti si accendono bene anche col vento e pioggia; una volta accesi non si spengono fino ad esaurimento della sostanza combustibile (attenzione, dunque!).





Si rivelano molto utili in condizioni critiche, poiché funzionano anche se umidi (ma non se immersi nell'acqua, come crede qualcuno). Soprattutto è utile portarsi le strisce abrasive di riserva. Queste caratteristiche ed il bastoncino lungo ne fanno lo strumento ideale per accendere i fornelli a benzina; molto meglio del classico accendino a gas (che può anche andare in panne con l'umidità). Una scatola di questi fiammiferi, conservata in un doppio sacchetto di plastica ben chiuso, con all'interno una busta di silica gel, ci dà la sicurezza di non restare mai senza un fuoco. In Italia esistono fiammiferi simili offerti da diversi fabbricanti, ma quelli di REI ci sembrano per ora imbattibili. Sono cari (una scatola di 30 costa circa 5,50 \$).

### Sega da neve/ghiaccio



Sia in Groenlandia che in Alaska era indispensabile proteggere i campi dal vento, costruendo solidi muri fatti con i blocchi di neve e ghiaccio. Chiunque abbia esperienza di spedizioni polari o ad alta quota sa che, senza una sega da neve, è praticamente impossibile tagliare blocchi utili allo scopo. Pertanto abbiamo voluto provare un modello di sega da neve/ghiaccio "estremo" (nella leggerezza, solo 115 g). Il prodotto in questione è fabbricato dalla SMC di Seattle (USA), in alluminio 7005 anodizzato e di spessore uniforme di 3 mm. Lo strumento è essenziale, infatti l'impugnatura è corpo unico con la lama. Nonostante qualche dubbio iniziale, dopo la prova sul campo dobbiamo dire che la presa è efficace (grazie alla corretta inclinazione dell'impugnatura), a patto naturalmente di indossare i guanti. La dentatura è stata studiata per avere sia una buona penetrazione che un taglio efficiente, tra l'altro i denti sono a sporgenza sfalsata proprio per migliorare il taglio. Tutto bene sulla neve umida e/o non troppo dura; su neve dura e ghiaccio si sentono i limiti di una lama un po' sottile che tende a flettere. Il prodotto è fornito in una busta di cartoncino; purtroppo manca un vero fodero adeguatamente protettivo.

### Alimenti tecnici Overstim's "Spordej" e "Regeprot"

Overstim's è un'azienda francese all'avanguardia nella produzione di alimenti tecnici per gli sport di resistenza.

Tra i molti prodotti disponibili, ne abbiamo testati due che, a quanto ci risulta, non hanno equivalenti offerti da aziende italiane.



Da parecchio tempo cercavamo alimenti in polvere, da preparare solo con acqua fredda (particolare importante), e da usare nelle spedizioni ad alta quota o polari, come pasto completo o come integrazione ai già ben noti cibi liofilizzati.

Gli ingredienti principali sono malto destrine, amidi da patate, proteine della soia, fruttosio, destrosio, sali minerali. Mediamente 100 g di prodotto contengono 80 g di carboidrati, 12 g di proteine, 8 g max. di grassi, inoltre vitamina B1, fosforo, magnesio, ferro. L'apporto energetico è di 400 kcal/100 g.

Il prodotto aiuta ad ottimizzare lo stock di glicogeno prima e durante lo sforzo sostenuto ed è utilizzato soprattutto al mattino, oppure alla sera insieme con il Regeprot, per il recupero muscolare.

E' fornito in scatole da 700 o 1000 g, e disponibile in diverse varianti di gusto.

Il Regeprot è una polvere di BCAA (amminoacidi ramificati), a base di caseinato di calcio e proteine di lattosio, dunque molto ricco in proteine (86%) e con quantità di sodio, calcio, fosforo, potassio studiate per favorire la fase di recupero dopo uno sforzo intenso e prolungato. L'apporto energetico è di 360 Kcal/100 g.

Noi, dopo molti test ed anche sull'esperienza dell'anno precedente, consigliamo la soluzione di preparare una miscela al 70% di Spordej e 30% di Regeprot; ciò costituisce un'ottima integrazione al pasto serale, poiché aiuta il recupero e prepara per la giornata successiva. Queste polveri con acqua diventano una crema untuosa che si mangia al cucchiaino con facilità e senza sforzo, anche se capita di essere molto stanchi e di rifiutare cibi più impegnativi.

E' fornito in scatole da 1 kg.

Tutti i prodotti Overstim's possono anche essere ordinati on-line dal sito aziendale.

#### **MATERIALI PROVATI NELLA STAGIONE 2009 E PUBBLICATI NELLE PRECEDENTI RELAZIONI:**

- Localizzatore satellitare "SPOT"
- Attacchi per scialpinismo Fritschi Diamir "Eagle"
- Sci Movement "Shaman" 2010
- Bastoncini da sci SKI-TRAB "Piuma Race"
- Tenda d'alta quota The North Face VE-25
- Sacca da sci Dakine
- Orologio – altimetro SUUNTO "Core"
- Composto alimentare "Cognà di Narzole"
- Pentola per cucina da campo PRIMUS "ETAPOWERS"

#### **MATERIALI PROVATI NELLA STAGIONE 2008 E PUBBLICATI NELLE PRECEDENTI RELAZIONI:**

- Pasti Liofilizzati "Travellunch"
- Integratore salino "Enervit G" e "Officina Alimentare Sporty"
- Fornellino multifuel "Primus Gravity II MF"
- Radio R/T "Midland G7"



- **Pannello solare "Solar Blazt Feather 20"**
- **Zaino " Lowe Alpine Cerro Torre 65+20"**

vedere le relazioni alla pagina web: <http://www.avalcotravel.com/articoli.asp>