



Calze sportive lunghe: la funzione che va oltre lo stile

Le calze lunghe per sci, trekking e running non sono solo moda: scopri come altezza, compressione e tessuti come [Dryarn®](#) e lana merino migliorano comfort e...



Quando si sceglie l'abbigliamento tecnico per le attività all'aperto, la prima domanda riguarda spesso il design estetico. Tuttavia, per discipline come lo sci, il trekking e il running, la lunghezza della calza è determinata da esigenze funzionali molto precise. Una calza che si ferma sotto la caviglia può infatti provocare fastidi, irritazioni e persino lesioni a lungo termine, perché non è in grado di interfacciarsi correttamente con scarponi e scarpe sportivi.

Sci: l'altezza è imposta dallo scarpone

Nel mondo dello sci alpino la calza deve coprire interamente la zona di chiusura dello scarpone. Se la copertura è insufficiente, il tessuto forma pieghe che agiscono come punti di pressione, trasformando il piacere della discesa in un dolore crescente dopo poche ore in pista. Per questo motivo, i modelli dedicati allo sci combinano altezza elevata con una compressione media, favorendo la circolazione sanguigna durante le lunghe ore in piedi. I materiali più diffusi sono il [Dryarn®](#) un filato tecnico che assorbe rapidamente l'umidità, e la lana merino che mantiene il piede caldo senza trattenere sudore.

Gestione dell'umidità e isolamento

Il contesto chiuso dello scarpone impedisce al sudore di evaporare liberamente; Il [Dryarn®](#) trasporta l'umidità verso la superficie esterna della calza, dove può evaporare più agevolmente, mentre la lana merino fornisce un isolamento naturale che regola la temperatura senza aumentare il peso.

Trekking: protezione e comfort su sentieri impegnativi



Per gli escursionisti, la calza alta svolge due ruoli fondamentali: difendere la caviglia da urti contro rami, rocce o vegetazione bassa, e garantire un isolamento termico costante. La lana merino è particolarmente apprezzata perché, oltre a mantenere il calore, possiede proprietà antibatteriche che riducono gli odori anche dopo giorni di utilizzo intensivo. Alcuni modelli più avanzati mescolano la merino con viscosa di eucalipto creando un tessuto che resta fresco al contatto con la pelle pur preservando le capacità termiche.

Beneficio per escursioni prolungate

Quando le giornate di trekking si allungano, la possibilità di lavare i capi diventa limitata. La combinazione di fibre naturali e trattamenti sintetici consente alla calza di autopulirsi parzialmente mantenendo la freschezza e limitando la proliferazione di batteri, un vantaggio indispensabile per chi percorre sentieri remoti.

Running: compressione mirata per performance durature

Nel running le calze alte sono spesso associate a una compressione più marcata, pensata per chi avverte affaticamento muscolare durante le uscite lunghe. Il filato NanoGlide presente in diversi modelli riduce l'attrito nelle zone critiche di punta e tallone, limitando la formazione di vesciche nonostante la maggiore copertura della gamba. Questa compressione medio-alta favorisce il ritorno venoso, diminuendo la sensazione di gambe pesanti e migliorando l'efficienza del passo.

Opzioni per chi cerca leggerezza

Non tutti gli atleti hanno bisogno di un supporto così intenso. La collezione comprende anche calze sportive più leggere, senza compressione elevata, ideali per allenamenti brevi o per chi preferisce una sensazione più naturale. Queste versioni mantengono comunque l'altezza necessaria per proteggere la caviglia, ma utilizzano tessuti ultra-leggeri per garantire libertà di movimento.

Come scegliere la calza giusta per ogni disciplina

La decisione finale dipende da tre fattori chiave: altezza, livello di compressione e tipo di fibra. Per lo sci, privilegiate modelli con compressione media e tessuti traspiranti come Dryarn®; per il trekking, optate per combinazioni di lana merino e viscosa di eucalipto; per il running, cercate una compressione medio-alta unita al NanoGlide per ridurre gli attriti. Ricordate sempre di verificare che la calza copra l'intera chiusura della scarpa, così da evitare pieghe dolorose e assicurare il massimo comfort.