

Le **racchette da neve** (o **caspe**, **ciaspe**, **ciaspole** oppure anche **ciastre**) sono uno strumento che consente di spostarsi agevolmente a piedi sulla neve fresca poiché aumenta la superficie calpestata e quindi anche il 'galleggiamento', tipicamente usate in attività di escursionismo in ambiente innevato. Inizialmente erano fatte di corda intrecciata e legno, oggi sono per lo più di plastica o di materiale simile. Il nome "ciaspole" è un termine del ladino noneso (Val di Non), è entrato nel linguaggio comune

Si indossano direttamente e con facilità sulle scarpe e permettono di muoversi sul manto nevoso senza sprofondare eccessivamente e senza scivolare. Si differenziano in sinistra e destra dalla fibbia di chiusura che deve sempre trovarsi all'esterno. Il piede va inserito in modo tale che la punta e il tacco dello scarpone siano rispettivamente sopra il puntale e il centro della racchetta, quindi va fissato stringendo le cinghie (anteriore e posteriore). Le racchette da neve sono molto utilizzate per le escursioni invernali sulla neve, per facilitare la camminata si utilizzano bastoncini, simili a quelli utilizzati nello sci, che aiutano nella spinta.

