

Into  
the

# WT IT IT D

Foto di  
**JASON GOULD**

Per la prima volta  
Runner's World  
punta l'obiettivo  
sul running  
"fuori strada". Che  
può essere easy  
ma anche molto  
impegnativo e  
che è praticabile  
con grande  
soddisfazione  
in tutta Italia.  
Per un contatto  
più diretto con  
la natura e la  
giusta sensibilità  
al rispetto  
dell'ambiente

## All'interno

- 90 Quando inizia il sentiero
- 92 La tecnica di base
- 94 Pronto a tutto
- 96 Ben equipaggiato
- 98 Scarpe. Sì, ma quali?
- 102 Il bello delle gare

# Quando inizia il sentiero

**Comincia qui il nostro percorso nel mondo dell'off road, da tempo presente sulle nostre pagine e che ora trova la definitiva legittimazione**

Di Aurelio Michelangeli

**I**l trail è nella mia mente e nel mio cuore, la strada sta sotto i miei piedi: in questa frase c'è il senso del trail running. Correre a stretto contatto con la natura, dentro di essa fino a esserne parte, senza annoiarti mai e in piena libertà. Non è una pubblicità ma quello che il Trail ti fa provare. Gli esseri umani sono predisposti biologicamente a cercare il contatto con le forme naturali. Secondo il grande biologo americano Edward Wilson, non si può vivere una vita sana e completa lontano dalla natura.

L'ipotesi di Wilson si rifà alla biofilia (il concetto secondo il quale l'affinità dell'uomo con la natura, e quindi con tutti gli esseri viventi, è innata) e rimarca che il bisogno del contatto con la natura e con la complessa geometria delle sue forme - non con gli squallidi surrogati che si vedono oggi in così tante opere architettoniche - è vitale tanto quanto gli elementi nutritivi e l'ossigeno lo sono per il nostro metabolismo.

Il trail running è una risposta naturale a questa necessità di evasione da una realtà opprimente come quella delle città di oggi e proprio per questo dev'essere una disciplina sportiva a cui possano accedere tutti. Tornare alla natura liberandosi dallo stress, darsi un obiettivo e raggiungerlo superando ostacoli e imprevisti, limitare i propri bisogni all'essenziale, apprezzare le cose semplici, correre senza prestare attenzione ai ritmi, imparare che il silenzio dice molte più cose del rumore, rispettare l'ambiente portando con sé solo i ricordi senza lasciare traccia del tuo passaggio, questo è quanto insegna il trail running.

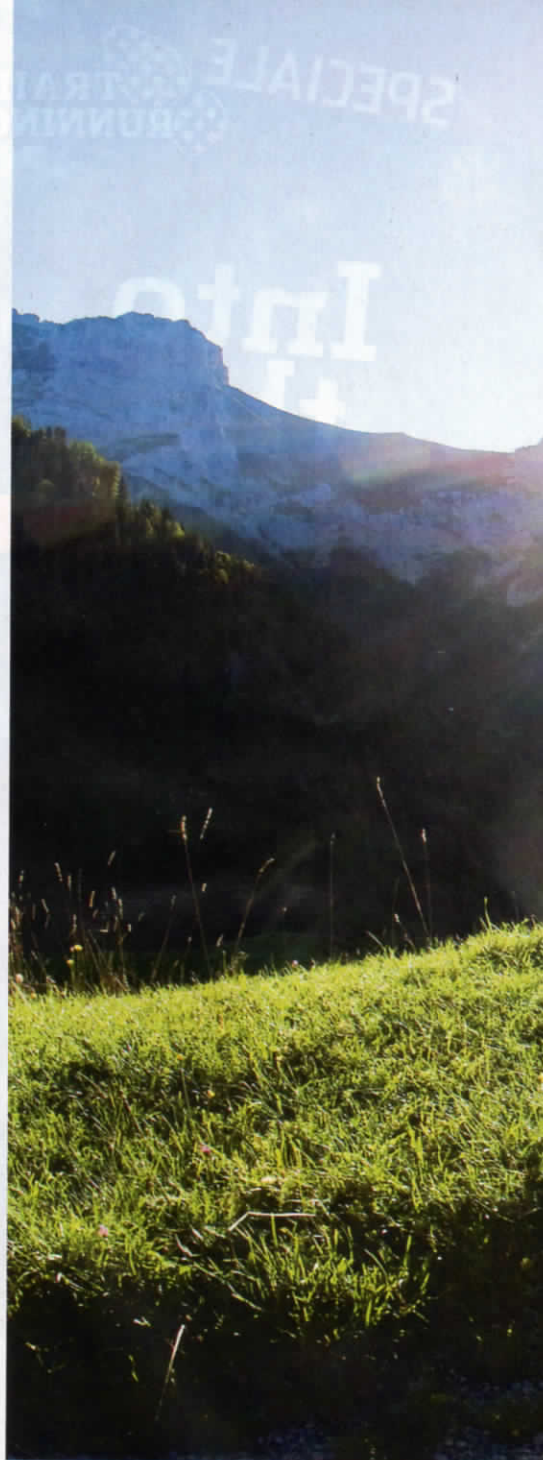
## Tante definizioni

DIVERSE SONO LE INTERPRETAZIONI che si danno di questa "specialità" della corsa. Per taluni si dovrebbe praticare solo in montagna; per altri se non ci sono dislivelli da far accapponare la pelle non si deve parlare di trail; per altri ancora al di sotto dei 42 km si deve addirittura parlare di corse campestri.

E chi più ne ha più ne metta. Niente di tutto questo: il trail running può essere praticato in montagna, sulla sabbia, nel deserto, su sentieri di campagna, sulla neve, fino a coinvolgere anche i percorsi archeologici. Non esistono distanze e dislivelli stabiliti: ognuno sceglie il proprio percorso decidendo quando farlo, con chi farlo, come farlo. Tutto viene confermato anche dalle diverse terminologie con cui in Italia - e non solo - vengono definite le gare: ecomaratone, ultra trail, archeo trail, urban trail, winter trail o snow trail, eco trail, adventure trail...

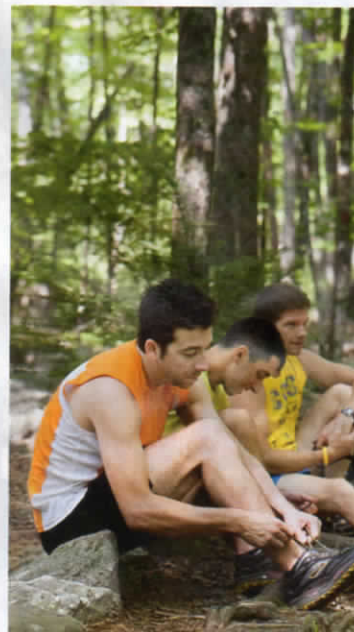
A differenza delle corse su strada o in pista, il trail running non è uno sport di ritmo ma, piuttosto, "di gestione". Gestirsi presuppone una conoscenza a 360 gradi di se stessi e dei propri limiti. La natura, come già detto, va rispettata. Rispetto vuol dire conoscenza, convivenza, quindi ogni volta che ci si appresta a vivere una nuova esperienza trail si deve sapere cosa si sta per affrontare e capire se si è in grado di farlo e quali precauzioni prendere. Ecco, di base, cosa sapere prima d'affrontare un percorso:

- ➔ il chilometraggio
  - ➔ i dislivelli
  - ➔ il tipo di territorio (bosco, rocce...)
  - ➔ la presenza di sorgenti o fontane
  - ➔ i punti di orientamento principali
  - ➔ info sulle previsioni meteorologiche.
- Ed ecco che cosa devi avere:
- ➔ abbigliamento ed equipaggiamento adeguati



## NELLA NATURA

Il trail running non è un'attività di ritmo, bensì di gestione delle varie situazioni che l'ambiente naturale propone





- acqua e alimenti in base al percorso
- l'essenziale nello zaino
- una mappa dei sentieri e un gps
- un cellulare (per le emergenze).

### I trailers italiani

**IN ITALIA È DIFFICILE** determinare un numero esatto dei praticanti il trail running. Stando alle classifiche delle gare possiamo azzardare circa 20.000 runners per il 2009. Analizzando poi le stime del CRA (Customized Research & Analysis, società specializzata in progettazione e realizzazione di ricerche di marketing) si scoprono tutte le grandi potenzialità di crescita di questo settore. In una ricerca del 2010 sulle persone che praticano sport in Italia, per il CRA il 9,6% degli intervistati - pari a una stima di 5.577.592 di individui - fa corsa-jogging-running; di questi, il 42,6% corre su strada, il 38% fuori strada, mentre il 19% corre su entrambi i terreni (il restante 0,4% si allena su tapis roulant). Dalla ricerca emerge anche che i percorsi preferiti da chi corre fuori strada sono: strade sterrate (32,8%), parchi (24,3%), sentieri di campagna (21,3%), sentieri di montagna (5,1%). Gli ambienti scelti, dunque, sono spesso quelli non lontano da casa e accessibili a tutti.

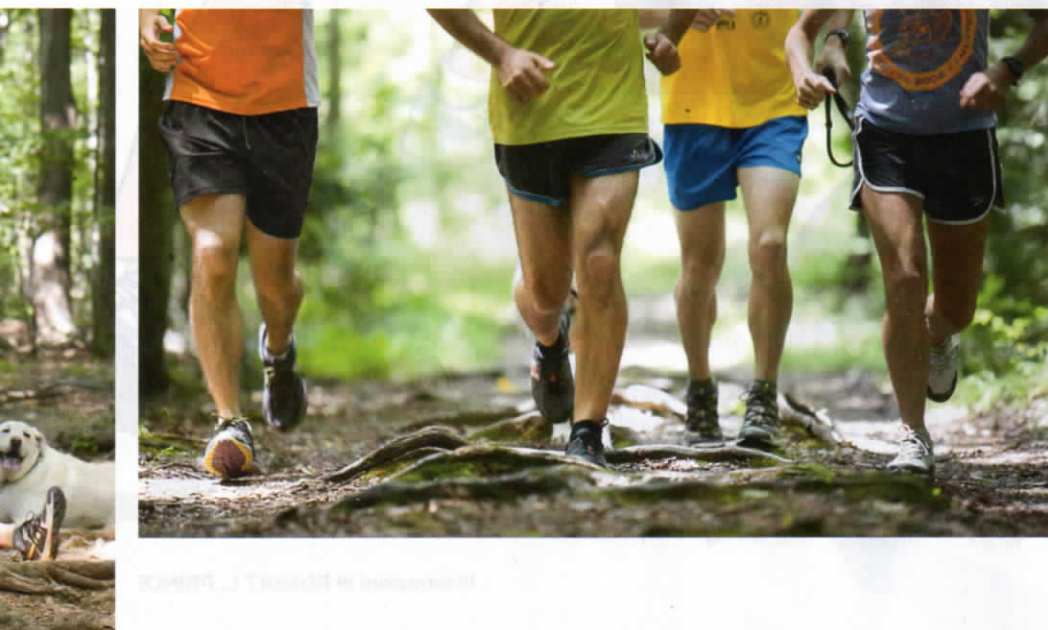
### Impronta da runner

**QUANTO ALLE GARE**, tra gli organizzatori e gli atleti il rispetto della natura dev'essere assoluto. Ecco dunque i requisiti ambientali minimi per catalogare una prova trail:

- utilizzare materiali biodegradabili
- rimuovere tutta la segnaletica ed eventuali rifiuti immediatamente dopo la gara
- incentivare l'uso del bicchiere unico o dell'eco tazza da portare con sé
- delimitare le aree dove consumare il ristoro
- adottare regimi di semi autosufficienza idrico/alimentare
- I concorrenti devono portare con sé tutti i rifiuti che producono
- prevedere penalità severe per chi getta rifiuti sul percorso
- effettuare una raccolta differenziata dei rifiuti prodotti nei ristoranti
- limitare il numero dei concorrenti ammessi alla gara, che dev'essere compatibile con le capacità ricettive e con l'ecosistema del posto ospitante la gara.

Un'ultima cosa, ma prima per importanza: se decidete di avvicinarvi alla splendida disciplina del trail running, sottoponetevi prima a una visita medico sportiva, esattamente come fareste per correre su strada.

La salute innanzitutto.



# La tecnica di base

**Sei pronto per pendii più o meno ripidi, tronchi sul sentiero e corsi d'acqua da attraversare? Ecco come correre in natura senza troppi problemi.**

Di Michelle Hamilton e Lisa Jhung

**(Prima di partire)** Non andare a caso: assicurati che il sentiero che vuoi percorrere parta proprio da dove ti stai avviando. Portati dell'acqua, un cellulare e una cartina. «E sii pronto per ogni condizione atmosferica», consiglia Nancy Hobbs, presidente dell'American Trail Runners Association.

**(Renditi visibile)**

Durante la stagione della caccia indossa un cappellino o un gilet/giubbotto arancioni. Dietro i cespugli potresti essere scambiato per qualsiasi animale...



**(Lascia una traccia)**

Informa sempre qualcuno della tua meta e dell'orario ipotetico di ritorno. Se puoi, avverti anche eventuali guardiani dell'area da cui parti, o lascia una nota sul parabrezza della tua auto.

**(Diritto di precedenza)**

Regola vorrebbe (e qualche volta è ricordata da cartelli) che gli escursionisti (e i runners) diano la precedenza a chi va a cavallo, mentre chi va in mountain bike debbano darla a escursionisti e a chi va a cavallo. I runners che corrono in salita sono soliti avere la precedenza rispetto a chi sta scendendo.



**Mini dritte**

Sui sentieri, una buona tecnica fa la differenza tra il godersi il paesaggio e una caduta rovinosa. Parti dalla base: spalle rilassate, braccia piegate a 90 gradi, appoggi il più possibile sotto il baricentro. Se il sentiero diventa più ostico, affrontalo così.

**Accorcia la falcata**

Elinor Fish, direttore di Trail Runner Magazine, consiglia: «Passi più corti aiutano a gestire meglio il centro di gravità».

**Solleva un po' le braccia**

Come fossero ali, per l'equilibrio. Rilassa spalle e mani, evitando troppa tensione nella parte superiore del corpo.

**Anticipa con lo sguardo**

Non tenere lo sguardo fisso in un punto, ma alternalo: un po' davanti a te di 5-6 passi, un po' più lontano. «Sui sentieri in pianura tengo gli occhi piuttosto alti - aggiunge la Fish - mentre su sentieri più tecnici guardo frequentemente il terreno vicino a me».



**(Tronchi sul sentiero)**

È preferibile scavalcarli con calma, ma se ami l'adrenalina saltali in un balzo (occhio al terreno al di là del tronco) o appoggiando il piede sopra.

### (Pit stop)

Se la vescica o l'intestino reclamano, defilati dal sentiero e... svuotati. Ma fai attenzione ad essere lontano da qualche sorgente.



**(In discesa)** Cerca la posizione che ti consenta di mantenere l'equilibrio senza sbilanciarti troppo indietro, anche se questo impegnerà un po' di più le cosce. Occhio agli appoggi sulle rocce, che possono essere scivolose: preferisci il terreno sgombero da sassi. Se invece il sentiero è molto ripido, i grossi sassi o le rocce sporgenti possono fungere da scalini, aiutandoti a scendere in maniera controllata.

**(Sorpassi)** Fai attenzione se devi superare degli escursionisti (camminatori), che non sono abituati ai sorpassi né all'arrivo di runners alle loro spalle. Mentre ti avvicini esordisci con un «Ehi!», poi, mentre passi, saluta con un cortese «Buon giorno». Il massimo, dopo, sarebbe ringraziare chi ti ha ceduto il passo.

**(Uscite di gruppo)** Generalmente funziona così: 1) In gruppo per correre insieme? Si sta uniti. 2) Si parte in gruppo ma poi si va al proprio ritmo? Ci si aspetta agli incroci. 3) Si parte in gruppo ma poi ognuno va per sé? Ci si ritrova all'arrivo.

## Attraversamenti

### Corso d'acqua stretto?

Ovviamente saltalo.

### Più largo?

Cerca passaggi naturali come un tronco («Sbrigati a passare, se è instabile», consiglia la Fish) o una fila di sassi.

### Non ci sono appoggi visibili?

Vai dove la corrente è meno forte (se l'acqua è bianca vuol dire che ci sono massi sotto la superficie). Girati a monte e valuta: se fai fatica a stare in piedi, aiutati con un bastone per tenere l'equilibrio. Se vedi che non riesci a tenere la corrente e cadi in acqua, girati verso valle con i piedi su e fatti portare, cercando però al più presto un punto in cui poter riprendere gli appoggi e quindi saltare fuori.

**(Animali)** Se ne incontri, fermati, indietreggia se necessario e lascia che l'animale si sposti da solo. Il serpente attacca se minacciato; se non si muove, superalo stando alla larga e tenendolo controllato visivamente.



**(Salite ripide)** Tutti i trail runners, anche gli atleti più evoluti, sui pendii molto ripidi vanno al passo. Se puoi camminare velocemente anziché correre, fallo. Risparmi energie senza perdere troppo tempo.

### (Amici a quattro zampe)

Se corri con un cane, rispetta anche le regole non scritte. Su alcuni sentieri c'è l'obbligo di tenerlo al guinzaglio, ma è bene che anche là dove non dovrebbe essere legato il cane sia controllato, così da non creare problemi o inutili spaventi ad altri runners. A fine corsa, controlla la presenza di eventuali zecche e ricorda di fargli il bagno...!

**(Sentieri rocciosi)** «Sui trail pieni di piccoli-grandi ostacoli cerca le superfici libere» consiglia Rob Shoaf, fondatore del trail camp Epic Running. Per gli appoggi è sempre meglio privilegiare la terra: anche un masso piatto e apparentemente ben ancorato può essere instabile. E siccome si tende a mettere i piedi dove si punta lo sguardo, concentrati, finché possibile, sugli spazi più liberi e sicuri per gli appoggi.



# Pronto a tutto

**Prima di affrontare nuovi terreni, inserisci questi esercizi nel tuo programma di allenamento**

Di Michelle Hamilton

**L**a maggior parte delle strade hanno un fondo regolare e senza sorprese. I sentieri, no. Secondo la fisioterapista e ultrarunner Nikki Kimball, tre volte vincitore della Western States 100-Mile Endurance Run, «sugli sterrati di campagna o sui sentieri rocciosi in montagna ogni passo è diverso. Se appoggi su un sasso o su un punto scivoloso, il tuo corpo deve saper mantenere la stabilità». Per farlo, Kimball ti suggerisce d'inserire nel tuo programma esercizi di pliometria (salti), per il *core* e per la flessibilità.

## Pliometria

«UN'USCITA DI TRAIL RUNNING equivale a un miniallenamento di pliometria - afferma la Kimball -. Non salti per superare un piccolo corso d'acqua, per evitare il fango o per atterrare su un sasso?». Ma se non sei ben preparato, i tuoi muscoli, i tuoi legamenti e i tuoi tendini potrebbero non essere tanto forti da mantenerti in equilibrio e da assorbire al meglio l'impatto. Allenati una o due volte alla settimana con gli esercizi che seguono, meglio se su un terreno non troppo rigido (sterrato soffice, prato, pavimento in gomma delle palestre), dopo una corsa facile o in un giorno di riposo.

## Salto e rimbalzo

**PERCHÉ** → Questo esercizio è diviso in due parti e prepara i quadricipiti a reggere la corsa in discesa. La prima parte riproduce l'impatto che il quadricipite si trova a sperimentare in discesa; la seconda parte potenzia l'intera gamba.

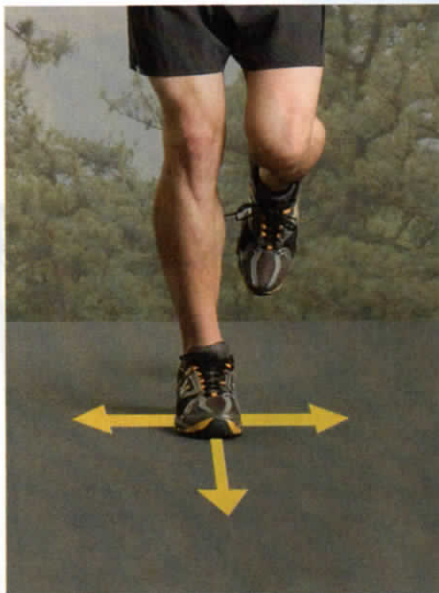
**COME** → Salta giù da un gradino (o da un rialzo) alto 20 centimetri, quindi salta immediatamente più in alto che puoi. Risali sul gradino e ripeti. Parti con 3-5 ripetute (una serie). Dopo 3 allenamenti di pliometria, aggiungi un'altra serie. Nel tempo aumenta il numero delle ripetute fino ad arrivare a 8.



## Salti su una gamba

**PERCHÉ** → Questo esercizio aumenta la forza e la stabilità delle caviglie, inoltre migliora la propriocezione (la percezione della posizione del proprio corpo nello spazio) e di conseguenza l'equilibrio.

**COME** → Su una gamba sola, salta rapidamente a destra, a sinistra, in avanti e indietro (disegna una croce), 10 volte per gamba. Preoccupati dell'equilibrio, non dell'altezza del salto o della distanza, quindi balza con leggerezza. Quando l'esercizio diventa facile, ripetilo a occhi chiusi.



## Skip e balzi laterali

**PERCHÉ** → Associando skip e salti sviluppi la forza e la potenza esplosiva delle gambe, oltre alla stabilità del bacino. Tutto questo ti permetterà di correre in agilità e in sicurezza su qualsiasi terreno.

**COME** → (1) Fai 15 skip alti, poi 15 in avanzamento. Ripeti 2-3 volte. (2) Balza lateralmente (vedi foto sotto). Parti a piedi uniti e fai un balzo di lato. Atterra, quindi salta per tornare alla posizione di partenza. Ripeti 15 volte e nel tempo arriva a 3 serie.



Foto di BETH BISCHOFF



## Potenziamento del core

**PER AVERE UN CORSA STABILE E SICURA** non basta avere gambe forti, è fondamentale anche mantenere un buon tono dei muscoli stabilizzatori del bacino (core). Senza questo, le gambe sono costrette ad adattarsi ai movimenti del tronco oltre che ai cambi di superficie, il che aumenta il rischio d'infortuni. Fai questi esercizi 2-3 volte alla setti-



## Flessibilità

**MAGGIORE SARÀ IL TUO RANGE** di movimenti, minore sarà il rischio d'infortunio. Esegui questo esercizio dopo la corsa per lo stretching della regione inguinale.

## Stretching per l'inguine

**PERCHÉ** → «La muscolatura dell'inguine è spesso ignorata dai runners che si dedicano alle corse su strada», spiega Kimball.

**COME** → (1) Siediti con le piante dei piedi a contatto (la farfalla). Spingi le ginocchia verso il pavimento; tieni per 30 secondi. (2) In piedi, gambe divaricate, fai un affondo laterale (foto a destra). Tieni 30 secondi per lato.

mana, dopo una corsa facile o in un giorno di riposo. Puoi anche combinarli con gli esercizi di pliometria.

## Asse laterale

**PERCHÉ** → Aumenta la stabilità del core e la forza dei glutei, conferendo equilibrio e sicurezza alla tua corsa.

**COME** → Posizionati su un lato. Solleva il bacino mantenendo il corpo in linea e sostenendo il peso con i piedi e l'avambraccio (foto sopra). Mantieni la posizione per 20 secondi (nel tempo arriva fino a 60 secondi). Cambia lato. Quando diventa facile, solleva di 10-20 centimetri la gamba che si trova sopra, mantieni per un secondo e abbassa. Fai 5-10 ripetizioni per lato.

## Ponte con sollevamento della gamba

**PERCHÉ** → Rinforza i glutei, fulcro della stabilità dell'intera gamba. I glutei sono anche importantissimi in salita.

**COME** → Sdraiati sulla schiena, con i piedi a terra e le gambe piegate. Solleva il bacino verso l'alto contraendo i glutei. Mantieni per 5-10 secondi, quindi torna nella posizione di partenza. Ripeti 10 volte. Fai 2 serie.

Quando diventa facile, dopo aver alzato il bacino solleva una gamba tesa (vedi foto a sinistra).



# Ben equipaggiato

Di Lino Garbellini

**(1) The North Face Enduro 18**

Zaino adatto sia al trekking sia al trail running (€ 80). È provvisto di sistema d'idratazione con serbatoio da 2 litri e due borracce da mezzo. La costruzione degli spallacci è stata studiata al fine di ottenere una distribuzione uniforme del carico quando a indossarlo è una donna. Comode le due ampie tasche con cerniera e portachiavi. [www.thenorthface.it](http://www.thenorthface.it)

**(2) The North Face Women's Stow-N-Go A/B High Impact Sport Bra**

Reggiseno sportivo anatomico in tessuto multistrato elasticizzato (€ 40). È dotato di una tasca segreta portaoggetti centrale e di un inserto protettivo in mesh traspirante. [www.thenorthface.it](http://www.thenorthface.it)

**(3) TNF Women's Eat My Dust Skirt**

Non c'è niente di più femminile per il trail di un gonnellino ultraleggero in tessuto multistrato elasticizzato, dotato di inserto protettivo Sanitized Silver antimicrobico e batteriostatico. Ha una tasca ed è fornito di aperture di ventilazione anteriori e posteriori. [www.thenorthface.it](http://www.thenorthface.it)

**(4) Adidas Running Light**

Luce a led con fascia in velcro (€ 14), facile da indossare e stabile anche durante il movimento.

[www.adidas.it](http://www.adidas.it)

**(5) Decathlon Tribord pochette**

Una piccola borsa impermeabile (€ 5,90) in cui riporre il cellulare e qualche euro. Studiata per un uso in barca è perfetta anche per correre fuori strada. [www.decathlon.it](http://www.decathlon.it)

**(6) Raidlight Foldable Trail Poles**

I migliori bastoncini per il trail running (€ 110), sono costruiti con la stessa lega di alluminio e zinco delle più recenti mountain bike, divisibili in tre parti per un ingombro massimo di 30 centimetri e un peso di 120 grammi. [www.raidlight.com](http://www.raidlight.com)

**(7) Salomon Mountain Visor**

Visiera foderata in tessuto assorbi sudore (€ 15). Regolabile e adatta in situazioni di grande caldo, consigliata a chi mal sopporta il tradizionale cappellino.

[www.salomon.com/it](http://www.salomon.com/it)

**(8) Salomon Fast III JACKET W**

Una giacca per il running leggera e antivento (€ 90), realizzata con la tecnologia Smart Skin e tessuto Climawind. Poco ingombrante, in caso di non utilizzo si ripiega nell'apposita tasca. Il foro a bordo manica è studiato per garantire la massima aderenza delle maniche alle braccia durante la corsa.

[www.salomon.com/it](http://www.salomon.com/it)

**(9) Asics Olfer**

Marsupio con borracce ergonomico e leggero (€ 27,50), si adatta al fisico del runner e alla forma del suo bacino, ottimo per trasportare il lettore multimediale. Studiata per il trail è perfetta anche per gli allenamenti lunghi in preparazione della maratona. Gli inserti in mesh garantiscono una buona traspirazione. [www.asics.it](http://www.asics.it)

**(10) Samsung B2100**

Telefono Gsm/Gprs /Edge (€ 99) "rugged" (traducibile con "robusto" o "sicuro"). Resistente alla sabbia, alla polvere, alla pioggia, all'umidità, alle radiazioni solari e alle temperature estreme, può essere immerso a una profondità di un metro d'acqua per 30 minuti senza problemi. I tecnici Samsung lo hanno anche dotato di un sistema di riduzione del rumore, di un potente vivavoce e di una torcia a led: tutto il necessario per una corsa in ambiente outdoor. [www.samsung.com/it](http://www.samsung.com/it)







(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)

(8)



(9)



(10)



(11)

### (1) Camelbak Performance Bottle

Una borraccia flessibile (€ 9,90) dotata della valvola Big Bite, studiata per bere in movimento senza distogliere lo sguardo dal terreno e senza inclinare la testa. Con l'impugnatura costa 19 €. [www.nov-ita.com](http://www.nov-ita.com)

### (2) Raidlight Endurance Backpack 14 L + borraccia

Lo zaino (€ 64) che spopola tra i trail runners grazie all'ottimo rapporto qualità/prezzo, la sua leggerezza e la praticità d'uso. La dimensione è ideale per le corse di una giornata. [www.raidlight.com](http://www.raidlight.com)

### (3) Camelbak FlowMeter

Portare l'acqua sulla schiena e bere da una cannuccia quando serve, non solo è comodo, ma fondamentale. Per sapere a quanto ammonta la riserva d'acqua nel tuo zaino, il brand americano ha creato lo strumento (€ 29,90) che visualizza sul display l'esatta misura dell'acqua rimasta. [www.nov-ita.com](http://www.nov-ita.com)

### (4) The North Face Trailhead per iPhone

Le applicazioni per il running su strada abbondano; TNF ne ha realizzata una per il trail in grado di visualizzare la mappa del luogo in cui ci si trova. Durante l'attività vengono rilevate la distanza percorsa, l'altitudine e la velocità tramite antenna GPS. Il database attuale include circa 300mila percorsi. [www.thenorthface.it](http://www.thenorthface.it)

### (5) Raidlight ghetta

Correre con i piedi bagnati per molte ore di seguito può essere un vero problema, difficilmente risolvibile anche con una calzatura in Gore-Tex. Questo semplice, ma fondamentale accessorio (€ 25) è in grado di ovviare all'inconveniente. Ha un gancio frontale e una linguetta da posizionare sotto la scarpa per un fissaggio ottimale. [www.raidlight.com](http://www.raidlight.com)

### (6) BV Sport Compression Booster

Calza innovativa (€ 45,00/€ 42,30) in grado di favorire il ritorno venoso del sangue dal polpaccio, al fine di consentire una riossigenazione ottimale del muscolo e quindi migliori prestazioni durante l'attività sportiva. [www.bvsport.it](http://www.bvsport.it)

### (7) Salomon XT II Sleeve3

Manicotti (€ 35) per tenere le braccia al caldo durante le ore di freddo più intenso. Sfilabili in pochi secondi e senza stop quando la temperatura sale. [www.salomon.com/it](http://www.salomon.com/it)

### (8) Salomon Exo Slab Ss Zip Tech Tee

La tecnologia EXO Sensifit utilizzata per questa maglietta (€ 90) aiuta a mantenere la postura del torace, sostenendo la muscolatura e, di conseguenza, migliorando la capacità di respirazione durante la corsa. Le cuciture sono piatte per evitare qualsiasi tipo di fastidio alla pelle anche dopo molte ore di corsa, inserti riflettenti sono posizionati sul retro e frontalmente. [www.salomon.com/it](http://www.salomon.com/it)

### (9) The North Face Better Than Naked

Pratico pantaloncino (€ 55) realizzato in Nylon Ripstop extraleggero con inserti elasticizzati a mappatura anatomica e mesh in maglia: ottimo ricircolo dell'aria e libertà di movimento illimitata. Da vero trailer. [www.thenorthface.it](http://www.thenorthface.it)

### (10) Original Buff

Una bandana (€ 19,90) multifunzione (per esempio può trasformarsi in cappello, fascia, sottocasco, scaldacollo, pirata e passamontagna) in microfibra; essenziale per il trail running. [www.buff.it](http://www.buff.it)

### (11) Gore Running Wear X-Running AS

Giacca (€ 199,90) dotata di laminato Windstopper Active Shell antivento e traspirante. È arricchita con inserti in tessuto stretch nella parte posteriore per assicurare la massima libertà di movimento alle braccia. La zona delle spalle e dei fianchi è rinforzata per agevolare il trasporto di zaini e marsupi. Il cappuccio è staccabile e può essere comodamente riposto nella tasca interna. La versione femminile presenta un taglio ergonomico adeguato all'anatomia della runner. [www.gorerunningwear.it](http://www.gorerunningwear.it)

# Scarpe. Sì, ma quali?

**Nella scelta di una calzatura da trail le priorità tecniche cambiano, a volte, in modo sostanziale**

Di Rosario Palazzolo

**S**carpe stabili e protettive. Suole tassellate e piastre anti roccia, tomaie idrorepellenti e allacciature rapide. Non c'è dubbio che nella scelta di una scarpa da trail le priorità tecniche cambiano, a volte in modo sostanziale. Le caratteristiche di dinamicità e ammortizzazione cedono il passo a quelle di tenuta della suola e di stabilità del passo, quelle di leggerezza e traspirabilità a caratteristiche d'impermeabilizzazione e di protezione del piede.

«È una scarpa che deve poter "tenere" in tutte le situazioni, anche quelle anche imprevedibili – spiega il dottor Sergio Migliorini, medico dello sport e traumatologo, tra gli esperti di *Runner's World* –. Quindi le caratteristiche di controllo dell'appoggio verso pronazione/supinazione, che sono tipiche delle scarpe da running, passano in seconda battuta rispetto all'esaltazione dell'aderenza. Alcuni modelli vantano comunque buone doti di controllo della pronazione».

La scolpitura delle suole, se accentuata, favorisce la tenuta su terreni fangosi o comunque instabili, questo è chiaro, ma nei modelli più tecnici è possibile trovare anche talloniere con specifici disegni per favorire la tenuta in salita o ancora di più in discesa; esistono anche scolpiture "multidirezionali", ossia in grado di garantire grip in ogni condizione di spinta.

Sebbene vi siano ormai grandi differenze tra scarpe da "easy trail", più simili ai modelli da running, e quelle da mountain o da trail estremo, più vicine a uno scarponcino da montagna, tutti i principali marchi utilizzano le stesse tecnologie di ammortizzazione e reattività delle tradizionali scarpe da running. Tuttavia quello dell'ammortizzazione non è un elemento prioritario se si predilige la corsa fuori strada. A meno che non si abbiano patologie specifiche.

«La scelta del modello più adatto va fatta in base alle caratteristiche fisiche, ma anche alle prestazioni – sottolinea il dottor Migliorini –. Le scarpe da gara vanno usate solo dagli atleti più performanti e leggeri. Atleti che dovrebbero avere due paia di scarpe, da gara e da allenamento. Per gli altri è meglio puntare sull'uso di modelli più solidi, da training, che proteggono maggiormente dagli impatti e dai rischi del terreno (sassi, buche, legni)».

Già, perché a differenza della normale scarpa da running, nel trail il peso non gioca un ruolo fondamentale. Una scarpa leggera e dinamica può essere d'aiuto sul sentiero facile, ma nell'ultra trail, dove ci si muove con lo zaino in spalla, non è certo qualche grammo in più a fare la differenza. Infine la tomaia. Già a prima vista, la scarpa da trail appare "superdotata". La tendenza è quella di sovrastrutturare inserti e supporti per aumentare la resistenza a ogni trazione e avvolgere in modo più saldo il piede. Nei modelli più estremi si privilegiano materiali idrorepellenti per tenere i piedi all'asciutto; all'opposto, alcune calzature adottano coperture molto traspiranti per facilitare l'uscita dell'acqua.

Un ultimo consiglio è legato alla scelta delle misure. Se nel running si raccomanda di calzare almeno mezzo numero in più, nel trail si punta a un'abbondanza ancora maggiore, per evitare di compromettere le unghie negli impatti.



## Marchi Online

**adidas**  
adidas.com/running  
**Asics**  
asics.it  
**Brooks**  
brooksrunning.it  
**Kalenji**  
kalenji.it  
**Mizuno**  
mizuno.it

**New Balance**  
newbalance.it  
**Nike**  
nikerunning.it  
**Salomon**  
salomonrunning.com/it  
**Saucony**  
saucony.it  
**The North Face**  
thenorthface.com