

CORRERE PROTETTI IN INVERNO

Palestre ancora chiuse. La casa che dopo mesi di lockdown ci sembra sempre più stretta e angusta per i nostri esercizi di training... Ammettiamolo, anche in pieno inverno, la corsa rappresenta una delle discipline sportive più semplici da praticare, anche se per qualcuno può essere davvero difficile trascinarsi fuori da casa quando la temperatura è bassa e il freddo ci penetra anche sotto l'abbigliamento.



DI ROSARIO PALAZZOLO



Per esperienza, il momento peggiore è proprio quello nel quale si lascia il dolce tepore casalingo e si comincia a correre. Una fase che per molti runner, anche di esperienza, è molto complicata da affrontare, sia dal punto di vista psicologico che tecnico.

Ciò che posso dire è che la corsa invernale è in grado di regalare emozioni uniche. A volte ci si trova a correre in un parco o su un sentiero, avvolti in una atmosfera davvero surreale, con la nebbiolina bassa e i raggi del sole che la tagliano regalando colori e riflessi incredibili. Ma soprattutto, il poter correre avvolti dalla testa ai piedi in un

caldo abbigliamento tecnico ci consente di vivere la nostra corsa in una dimensione interiore ancora più profonda, aiutandoci nella concentrazione e mettendo alla prova le nostre capacità di adattamento e di resistenza.

Uno dei miei riti, ormai da molti anni, è quello di non rinunciare mai alla corsa quando in città comincia a nevicare e sul percorso si è già accumulato un sottile strato di neve che rende la corsa un'esperienza davvero magica. Purtroppo in città non capita spesso di trovare le condizioni perfette, ma cerco di farmi trovare sempre pronto ad approfittare delle sporadiche nevicate invernali. Uno degli elementi più importanti per trasformare una fredda corsa invernale in una

esperienza positiva è quello di scegliere l'abbigliamento giusto. Correre poco vestiti può essere "fatale", ossia provocare fastidiosi infreddolimenti che possono finire anche per incidere sul nostro stato di salute. Al contrario, correre eccessivamente coperti, può rendere la nostra esperienza infernale. Il trucco universale è quello di vestire a strati, in modo da poter regolare in ogni momento la termicità del nostro abbigliamento a seconda delle condizioni. Ciò non è sufficiente, perché si deve essere in grado di scegliere gli "strati" sia in base alle temperature che alle condizioni meteo generali (vento, pioggia, neve ecc.). Partire con troppi strati, soprattutto per la parte superiore del corpo, può essere dannoso:

ci si accorge di aver esagerato solamente quando si è ormai caldi e addirittura sudati. A quel punto, svestirsi può rappresentare un errore... Il mio trucco è vestirmi al punto da sentire un freddo leggero quando muovo i primi passi di corsa. In questo modo, già dopo un minuto o due, la temperatura corporea, unita a capi tecnici efficaci, mi consente di raggiungere il giusto grado di tepore, riducendo il rischio di sudare e di sentire troppo caldo. Cappellino e guanti sono i miei compagni di corsa fissi per tutto l'inverno. Ma anche in questo caso bisogna saper scegliere in base alle temperature. La giacca "impermeabile" può essere utile in caso di leggera pioggia o neve, ma anche quando c'è molto vento e i capi di ab-

GETTY IMAGES

124694

RUNNING INVERNALE

bigliamento intermedi non riescono a proteggere dal vento. In inverno ho sempre messo al primo posto il comfort delle gambe, utilizzando calzamaglie lunghe, capaci di fornire da subito il giusto grado di termicità alle gambe. Un normale tight è adatto ad ogni temperatura, ma quando fa davvero freddo si può optare per prodotti realizzati con materiali termici.

In questi giorni sto testando i nuovi capi della collezione invernale di Mizuno. A cominciare dalla maglia a maniche lunghe Virtual Body G2 crew con tecnologia Breath Thermo. Già qualche anno fa, quando testai per la prima volta questa tecnologia, i tecnici di Mizuno mi misero in mano un pezzetto di tessuto e lo bagnarono con alcune gocce di acqua. Il tessuto cominciò immediatamente a scaldarsi con il solo contatto con l'acqua. Questo è il segreto del filato Breath Thermo che assorbe l'umidità corporea trasformandola in calore grazie all'energia che si crea quando le molecole di vapore acqueo, trattenute dal filato, entrano in frizione tra loro. Virtual Body è un capo intimo, dunque un primo strato di indossare a diretto contatto con il corpo. Quando fa molto freddo è utile utilizzare un secondo strato, come per esempio un leggero guscio una giacca traspirante. Nelle giornate più fredde e con vento, ho provato a indossare la giacca 20K di Mizuno, leggera ed elasticizzata. La sua zip a tutta lunghezza, consente di regolare il calore semplicemente aprendola o chiudendola durante la corsa. La sua impermeabilità la rende adatta anche in caso di piogge molto forti. Tuttavia, fino a temperature di 7-8 gradi ho utilizzato questa maglia come unico strato, trovandomi perfettamente a mio agio.



1. VIRTUAL BODY G2 CREW

Il leggero tessuto Breath Thermo genera calore per una migliore termoregolazione. La maglia, sobria e dal taglio leggermente aderente (disegno DynamotionFit) offre una vestibilità anatomica davvero efficace a garantire libertà di movimento ed è costruita con cuciture antiabrasione per un maggiore comfort. 65 euro

2. WATERPROOF 20K ER JACKET

Giacca impermeabile (20K impermeabile/25K traspirabilità) pensata per una protezione superiore durante pesanti condizioni di pioggia. Tessuto elasticizzato estremamente leggero e cuciture nastrate per aumentare il comfort

e la libertà di movimento. Cappuccio regolabile con bordo elastico e cerniera frontale impermeabile. Tasca posteriore per ripiegarla. Due tasche con cerniera per riporre oggetti. 150 euro

3. WARMALITE TIGHT

Il tessuto Warmalite consente la termoregolazione del corpo durante l'inverno. Questa calzamaglia si adatta bene a temperature fino agli zero gradi. Tasca posteriore con cerniera per riporre comodamente i propri oggetti. Dettagli riflettenti per sicurezza durante le corse notturne. 60 euro

4. SHORT ER 7.5 2 IN 1

Pantaloncini 2 in 1 sviluppati per la

corsa e le sessioni di allenamento. Lo slip interno previene lo sfregamento durante le attività sportive. Una tasca con cerniera e quattro tasche laterali elasticizzate in mesh per riporre i propri oggetti in sicurezza durante la corsa. 65 euro

5. WAVE DAICHI 5 GTX

Se ami correre sui sentieri anche in inverno, la Daichi 5 GTX rappresenta una buona scelta. La scarpa unisce la trazione della suola in gomma Michelin a una tomaia in materiale Gore-Tex. Nella suola, la particolare combinazione del design multi direzionale Michelin con la tecnologia XtaRide di Mizuno rendono la calzatura molto confortevole e

adattabile alle superfici irregolari. La tomaia in Gore-Tex, la rende perfettamente impermeabile per correre in modo confortevole sia durante la pioggia e sulla neve, che nelle giornate più umide. 150 euro

6. RUN BT GLOVES

Questi guanti sottili e aderenti possono essere indossati da soli o come strato di base sotto guanti più pesanti in condizioni di clima più rigido. Materiale Breath Thermo: Le fibre catturano le molecole di vapore corporeo che evaporano costantemente. Una volta catturata, la micro oscillazione delle molecole di vapore si trasforma in energia termica generando calore. 25 euro mizuno.com