



CBE 2020 Sfoglia Trova Pedala OTTieni LA TUA COPIA GRATUITA

Il Calendario 2020 delle gare triathlon

Tutto sul certificato medico per triathlon

Come allenarsi per la frazione di nuoto

Guida completa allo SWOLF nel nuoto

Gli infortuni più frequenti nel nuoto

Come iniziare a correre da zero

Le scarpe da trail per il cross triathlon: guida all'acquisto

Giuliano Giacomelli 29 aprile 2020 wiki

Condividi:

Facebook 0 Twitter LinkedIn 0 Pinterest 0

Il cross triathlon è quella specialità della tripla disciplina praticata prevalentemente in fuoristrada, sia in bici sia a piedi, pertanto necessita di attrezzature adatte.

Oggi vi parliamo delle scarpe per il triathlon offroad, aiutando i nostri lettori alla scelta del modello più adatto alle vostre esigenze in base alle caratteristiche dei vari modelli.

Dopo esserci informati sui regolamenti per il loro utilizzo in ambito agonistico passeremo prima a conoscere le caratteristiche che devono avere le scarpe da cross triathlon, poi le differenze tra i modelli da uomo e donna, e infine elargiremo qualche utile consiglio per un loro utilizzo nel corso delle gare (e non solo).

Allacciate le stringe, si comincia...



Con le scarpe giuste si migliorano le performance e si evitano infortuni. Photo Credits: maltaxterra.com.



Le scarpe per il cross triathlon: il regolamento

Per quanto riguarda il **regolamento tecnico della FITRI** non ci sono prescrizioni specifiche per le scarpe da corsa.

Fatto divieto di utilizzo di scarpe nella frazione di nuoto (a eccezione delle gare di **swimrun**, non ancora riconosciute dalla FITRI, peraltro), **si può utilizzare qualsiasi scarpa da corsa**. Sono vietati però i sandali ed è **vietato anche correre a piedi scalzi**.

Nelle gare di **Winter Triathlon** si possono utilizzare scarpe chiodate.



La scarpa da cross triathlon New Balance Hierro. Photo Credits: New Balance.

Le scarpe per il cross triathlon: caratteristiche

Le scarpe da cross triathlon sono scarpe espressamente studiate per il fuoristrada, quindi necessitano soprattutto di una **suola tassellata**, di una buona ammortizzazione nell'intersuola e di protezione in punta e sulla tomaia in gomma o altro materiale resistente alle abrasioni contro sassi e rocce, per proteggere il piede.

Altra caratteristica delle scarpe per il fuoristrada è una marcata differenza tra l'avampiede e il tallone, il cosiddetto **drop** che può essere di 8 mm fino a 12 mm nei

casi più estremi. In fuoristrada si corre spesso a piedi in salita e in discesa e proprio per questa ragione si preferisce avere maggior materiale, e quindi **maggior effetto ammortizzante, sul tallone**.

Per questo tipo di competizioni, generalmente intorno ai 10 km di corsa, ci orientiamo su **scarpe leggere e performanti**, con minor ammortizzazione: per le lunghe distanze alcune case produttrici hanno la stessa versione da allenamento (con intersuola maggiorata e in genere più pesanti) e da gara.

Per quanto riguarda **la suola** ogni casa produttrice ha studiato materiali e tecnologie differenti, oppure si affida a marchi conosciuti nel mondo delle gomme, come **Vibram**, **Continental** o **Michelin**.

Il materiale, originariamente gomma naturale vulcanizzata, **è ora prettamente sintetico con inserti di carbonio**, zolfo, silicio o altri componenti per migliorare la presa e la durata. In questo campo è stata ancora una volta un'eccellenza italiana, **Vitale Bramani**, a iniziare la produzione di soles specifiche con il famoso marchio **Vibram**, tuttora leader di mercato nel mondo alpinistico.

Il battistrada deve essere tassellato come una gomma da mountain bike e proprio come queste, posizionando e orientando i tasselli in un modo o nell'altro si possono avere battistrada più scorrevoli, più aggressivi o più drenanti per il fango.

In genere i tasselli sono orientati per avere **presa sull'avampiede e per frenare sul tallone**, come nella figura seguente, dove si vede una suola Continental di una scarpa da trail Adidas. Questo è un tipico battistrada drenante con tasselli molto larghi per fondi fangosi: personalmente ho utilizzato questo tipo di scarpa durante i Mondiali Xterra di cross triathlon a Maui nel 2018, per sopravvivere nella foresta pluviale con il terribile terreno argilloso.



Il battistrada Continental di una scarpa da trail per il cross triathlon Adidas Terrex Agravic. Photo Credits: Adidas.

In altri casi il battistrada può essere più fitto e con tasselli meno pronunciati per dare una suola più scorrevole ma dotata di buon **grip**: anche nell'esempio seguente i tasselli sono orientati in maniera differente nell'avampiede e sul tallone.

Ho utilizzato questo tipo di scarpa durante le qualifiche degli **Xterra** italiani, sul lago di Garda e a Scanno, entrambi caratterizzati da terreni duri, sassosi e secchi e qualche tratto di asfalto.



Il battistrada fitto e tassellato di una scarpa New Balance Hierro, realizzato in gomma Vibram. Photo Credits: New Balance.

Per quanto riguarda l'intersuola, il materiale più diffuso è l'**EVA** (l'acronimo sta per **Etilene Vinil Acetato**): si tratta di un polimero bicomponente che con un processo ad alta temperatura incapsula l'aria e rimane inattaccabile da funghi e batteri.

È **morbido e flessibile** e può essere realizzato a differenti densità per realizzare intersuole con durezza variabile. Si degrada naturalmente con l'azione degli agenti atmosferici e con l'uso, pertanto è noto che **dopo 500-700 km di corsa perde le proprie caratteristiche**.

Si utilizza di meno il poliuretano espanso, un altro polimero ammortizzante, in quanto più pesante.

Nella intersuola delle scarpe da trail raramente troviamo inserti rigidi con funzione stabilizzante: questi particolari sono solitamente inseriti in scarpe da strada per **evitare eccessive pronazioni dell'avampiede** nella spinta contro il duro asfalto.

L'allacciatura delle scarpe nel cross triathlon riveste molta importanza rispetto alla normale corsa fuoristrada: le fasi frenetiche di cambio e l'utilizzo spesso senza calzini impongono **una allacciatura veloce**, che blocchi il piede senza stringere troppo ma allo stesso tempo eviti movimenti all'interno della tomaia e quindi frizioni che possono provocare abrasioni.

Si stanno diffondendo a tal proposito allacciature che utilizzano un cordino metallico con una ghiera di tensionamento, note con il marchio **Boa**, molto diffuso in campo ciclistico, come nella figura seguente.



Allacciatura Boa di una scarpa Adidas. Photo Credits: Adidas.

Le scarpe triathlon cross da uomo e da donna

Contrariamente a quanto si pensi, sia nel triathlon sia nel cross triathlon è **forte la presenza femminile**. Di conseguenza i marchi principali realizzano modelli specifici per donna: non è solo una questione di marketing (o di colori) ma **corrisponde a**

differenti caratteristiche del corpo femminile.

Il peso delle donne è inferiore, poiché in media hanno il 15% in meno di massa muscolare: questo le penalizza negli sport di potenza (nei salti per esempio, ma anche nello sci alpino) ma non certo nella corsa dove raggiungono prestazioni eccellenti. Le scarpe per donne quindi hanno bisogno di **meno ammortizzazione a parità di numero**.

Le donne hanno il bacino più largo per procreare, pertanto l'angolo Q del femore rispetto all'asse di simmetria è più accentuato: questo si traduce in una tendenza **all'appoggio del piede più sull'esterno** che richiede un supporto maggiore.

Statisticamente inoltre le donne hanno i talloni più fini e la pianta leggermente più ampia con dita più affusolate, il che necessita di una **forma della tomaia diversa**.



Le scarpe da cross triathlon Adidas Terrex Trail con sistema di chiusura BOA a cricchetto. Photo Credits: Adidas.

Alcuni trucchi per utilizzare le scarpe da cross nel triathlon

Nel cross triathlon **spesso non si utilizzano i calzini**: il motivo è presto detto: perché perdere un paio di minuti a mettere i calzini, faticosamente guadagnati con ore e ore di allenamenti intensi? Un triatleta sa cosa vuol dire abbassare di un paio di minuti i 1500 metri di nuoto per esempio...

Onde evitare i problemi nelle fasi di cambio/transizione basta **cospargere le scarpe** (sia da bici sia da corsa) **con del borotalco**: questo facilita la calzatura e asciuga il piede sudato o bagnato dalla frazione di nuoto.

Per preparare i piedi alle frizioni è consigliabile fasciare le dita, soprattutto quelle più esterne, con **nastro medico** per fissare le bende che utilizzano anche gli arrampicatori o i pallavolisti sulle mani.

Una volta che si forma una vescica, (e bastano pochi chilometri in allenamento o in gara), è dura da far passare e può compromettere gli allenamenti per settimane se non per mesi. Chi ha piedi secchi può utilizzare creme apposite che si trovano in farmacia per rendere la pelle morbida e resistente.

Per facilitare i cambi è bene **sostituire i lacci con quelli elastici** che permettono di stringere efficacemente la tomaia in pochissimo tempo. Se ne trovano in tanti negozi sportivi e on line per meno di 15 euro.



Esempio di lacci elastici per scarpe da triathlon.

Scarpe da cross per il triathlon: le nostre conclusioni

Con questa breve guida pensiamo di avervi dato un paio di idee per scegliere la vostra scarpa per il cross triathlon, o semplicemente per i vostri allenamenti fuoristrada.

Naturalmente se pensate di avere qualche problema fisico o siete alle prime armi vi consigliamo di **rivolgervi a negozi specializzati** che possono darvi delle indicazioni rispetto alla forma del piede, all'appoggio statico e dinamico, o anche valutando l'usura delle vostre vecchie scarpe.

Buone corse!



A PROPOSITO DELL'AUTORE



Giuliano Giacomelli

Giuliano Giacomelli, ingegnere prossimo ormai al mezzo secolo di vita, insegna triathlon e mountain bike ai ragazzi trentini. La terra, l'aria e l'acqua (e naturalmente la neve) sono il terreno di gioco dei suoi sport preferiti. Campione Italiano triathlon cross M2 2017 e 2019. Finalista ai mondiali Xterra 2018.

SCRIVI

La tua email non sarà pubblicata

Nome*

Email*