

DI ROSARIO PALAZZOLO

# La scarpa giusta UNA SCELTA importante

La prima cosa da guardare quando si sceglie di correre su sentiero è la scarpa. Vi aiutiamo nella scelta della calzatura più adatta proponendovi 17 modelli dei top brand del settore.

**S**iete pronti a tornare a correre nella natura? Sebbene questo non sia il momento per avventure difficili e pericolose, l'idea di concedersi una corsa nel bosco o su singletrack scorrevoli e divertenti, può rappresentare una via di fuga e di riconnessione con la natura. Naturalmente, se la nostra idea è quella di solcare terreni tecnici, allora il nostro strumento più importante è una buona scarpa da trail che ci difende da rocce e radici, e ci consente di muoverci in sicurezza sia in salita che in discesa e in mezzo al fango. Insomma una vera scarpa da trail.

Cosa guardare quando si sceglie una

scarpa da trail running? Qualunque sia la vostra idea di corsa o preferenza personale, pensiamo che tutti possano essere dei trail runner, soprattutto con l'aiuto di un buon paio di scarpe.

Le due cose principali da considerare prima di acquistare scarpe da trail running sono: la scelta di un modello che si adatti al meglio al vostro piede: ce ne sono rigide o flessibili, neutre o stabili, larghe o strette, con drop basso o alto; la seconda cosa importante è cercare di individuare il tipo di terreno che frequenteremo più a lungo.

La scelta non è facile, perché c'è chi si muove su sentieri molto tecnici con rocce

e radici, chi invece predilige i sentieri più larghi e ghiaiosi. Chi corre in pieno inverno, con la neve, e chi abitualmente sceglie sentieri attraversati da corsi d'acqua.

I modelli meno flessibili, con una tassellatura di almeno 5 millimetri possono prestarsi bene su percorsi tecnici con scarsa superficie di appoggio e poca aderenza, ma saranno le meno comode e adatte ai larghi sentieri sterrati.

Le calzature "ibride" hanno tasselli più corti (da 2 a 4 mm) e una struttura più morbida e flessibile, per comportarsi meglio su strade e sentieri più scorrevoli. Si difendono bene sui singletrack più morbidi e nei boschi.



1

**1/ADIDAS**

**Terrex Agravic Boa**

**€ 149,95**

Leggerezza e versatilità sono le doti principali di questo modello. Grazie a un sistema di allacciatura Boa Fit System permettono di personalizzare la calzata in ogni momento della corsa. Profilo basso con Intersuola in schiuma Boost che fornisce ammortizzazione e ritorno di energia. La tassellatura è ampia e multidirezionale. Consigliate per runner medi e veloci che si muovono su sentieri tecnici.



2

**5/ASICS**

**Gel Fuji-Trabuco 8**

**€ 140**

Fin dal suo esordio la Fuji-Trabuco ha riscosso grande successo tra i runner che si avvicinavano al trail. Questo modello conserva il buon compromesso tra versatilità e protezione. La tomaia è più traspirante e le nuove fasce sia sul puntale e sui lati la rendono più robusta. Confermata l'intersuola con un ampio strato di Flyte Foam e la suola tempestata di tasselli rigidi e distanziati. Il peso è di 339 grammi.



3

**2/SAUCONY**

**Peregrine 10 ST**

**€ 135**

Le Peregrine si sono ricavate un posticino speciale nel cuore dei trail runner. Leggere ma comunque protettive, flessibili, ma pronte ad affrontare i terreni più tecnici. Il nuovo modello si fa in tre con una versione tradizionale, una dedicata ai terreni più morbidi e una con tomaia in Gore-Tex. L'intersuola è in schiuma PWRun, più reattiva mentre la calzata è assistita dal sistema For-Fit che la rende più stabile.

**6/DYNAFIT**

**Ultra 100**

**€ 150**

L'ammortizzazione della nuova intersuola rende questa scarpa ideale per le lunghe distanze. Il peso è di appena 330 grammi. La suola con profilo a S realizzata da Pomoca, brand di soles per scarpe da montagna, fornisce un buon compromesso tra flessibilità e grip. Il drop è di 6 millimetri. È dotata di un puntale rinforzato per ridurre gli urti sulle dita ed essere più resistente agli impatti.



4

**3/SALOMON**

**Ultra Pro**

**€ 160**

Se siete trail runner ambiziosi ma non siete atleti capaci di indossare S/Lab Ultra, forse la Ultra Pro può fare per voi. In 300 grammi unisce doti da grande scarpa da gara con caratteristiche più adatte alle corse di tutti i giorni e le distanze più lunghe. Non è né la scarpa più morbida né la più strutturata di Salomon, ma ha il giusto equilibrio tra reattività e ammortizzazione. Ottima la trazione della suola Salomon sul bagnato.

**7/LA SPORTIVA**

**Jackal**

**€ 159**

Comfort e ammortizzazione sono le caratteristiche di questa scarpa che si avvale della nuova tecnologia ad alto ritorno di energia "Infinitoo". Ogni dettaglio, dalla tomaia alla suola, è studiato per favorire il comfort su lunghe distanze: calzata ampia, linguetta elastica e avvolgente. Il tessuto superiore è in Net-Mesh per favorire la ventilazione. Il battistrada della suola è in mescola Frixion Red con tasselli a spessore differenziato. Peso di 300 grammi.



5

**4/SALOMON**

**Sense Ride 3**

**€ 130**

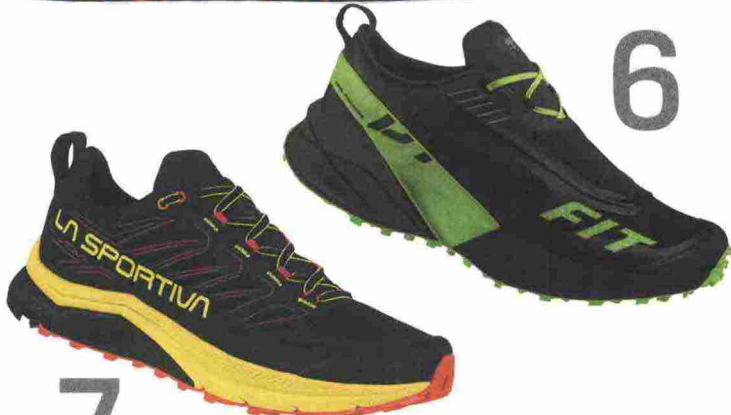
In pochi anni si è ricavata il ruolo di scarpa jolly, adatta a molti tipi di trail runner. Questo grazie alla sua forma essenziale che si adatta a ogni tipo di piede, al sistema di ammortizzazione a due strati, adatto a tutte le distanze (drop di 8 millimetri). Ma anche alla trazione della suola Contagrip che si adatta a molti terreni. Il peso è di 305 grammi.

**8/LA SPORTIVA**

**Helios III**

**€ 129**

È nata per il "door to trail", e per le corse su sentieri duri. Si caratterizza per una tomaia leggera e traspirante e una intersuola in Eva a iniezione con tecnologia MorphoDynamic che garantisce l'elevata ammortizzazione. La suola è in mescola ad alta durabilità Frixion Blu: perfetta per utilizzi su terreni duri e rocciosi. È particolarmente adatta per chi si avvicina al trail e per chi predilige sentieri lineari e scorrevoli.



6

7



8

9



**9/TOPO**  
**Runventure 3**  
**€ 160**

In perfetto stile Topo Athletic, questo modello incoraggia il corpo a muoversi naturalmente attraverso una base stabile e neutra con un'altezza di 20mm e drop zero. L'intersuola in Eva a singola densità è completata da una placca ESS sull'avampiede. È dotata di una suola Vibram XS Trek. Presenta una linguetta a soffietto, oltre a fori di drenaggio per una rapida asciugatura.

**14/HOKA ONE ONE**  
**TenNine**  
**€ 250**

Audace e bizzarra, è la prima scarpa da running da discesa. Modello estremo che per Hoka rappresenta una sorta di laboratorio per studiare le dinamiche di movimento. L'intersuola è particolarmente allungata, con una protuberanza di schiuma morbida. Questa forma è progettata per aiutare i runner ad affrontare le discese alla massima velocità, contando su maggiore stabilità.



10

**10/NEW BALANCE**  
**Fresh Foam Hierro 5**  
**€ 140**

È molto cambiata la Hierro, modello trail più iconico di NB. Il look è modaiolo e anche le scelte tecniche sono sorprendenti. L'intersuola della scarpa è in morbido e spesso Fresh Foam per adattarsi bene alle corse più lunghe. Ciò ne fa un modello da oltre 350 grammi (drop 8 mm). La suola è Vibram MegaGrip, riconosciuta per le sue doti di trazione e di durata.

**15/MIZUNO**  
**Wave Daichi 5**  
**€ 135**

La Wave Daichi 5 è caratterizzata da una suola in gomma Michelin, studiata appositamente con il marchio giapponese per fornire la massima versatilità d'utilizzo. Il sistema di chiusura regolabile permette alla scarpa di adattarsi perfettamente al piede. L'intersuola è studiata intorno alla tecnologia XtaRide, che garantisce ammortizzazione dinamica e adattabilità sui terreni sconnessi. La piastra Wave nell'intersuola migliora l'ammortizzazione. Il peso è di 320 grammi.

12



11

**11/NIKE**  
**Pegasus Trail 2**  
**€ 121**

Nike ci ha preso gusto e dopo il successo della prima Pegasus Trail di nuova generazione è già pronta a bissare. La scarpa conserva una forma filante e veloce, nonostante i suoi 300 grammi di peso, ed è dotata di una nuova suola in gomma con disegno a onde d'urto per un look veloce. I tasselli offrono trazione sui sentieri e una corsa fluida anche su strada. L'intersuola è in schiuma Nike React che fornisce reattività e morbidezza.

**16/SCARPA SPIN**  
**ULTRA**  
**€ 149**

Questo modello unisce la versatilità del modello Spin, di grande successo, a un'intersuola molto ammortizzata, adatta a ogni distanza. Il peso è di 270 grammi. L'intersuola in Eva compressa a media densità (drop 6 mm), è dotata di inserti a bassa densità nel tallone e nell'avampiede per fornire più ammortizzazione. Suola Litebase di Vibram, con il vantaggio di ridurre il peso e fornire maggiore sensibilità e protezione sui terreni sassosi.

14



13

**12/COLUMBIA**  
**MONTRAIL F.K.T.**  
**€ 120**

Le nuove Montrail sono dotate di tomaia senza cuciture con una gabbia interna che avvolge bene il piede. L'intersuola è a tripla densità con uno strato in Tpu per migliorare la stabilità sui sentieri più irregolari. La suola è dotata di tasselli direzionali spessi 4 millimetri.

**17/BROOKS**  
**Cascadia 15**  
**€ 140**

È il modello di punta, ma anche il più iconico per Brooks nel trail running. Un vero must. Grazie al suo equilibrio tra robustezza e versatilità d'utilizzo. Cascadia 15 offre una maggiore trazione grazie al TrailTack e al disegno del battistrada a tasselli multidirezionali. L'intersuola in mescola BioMoGo DNA con stabilizzatori Pivot Post, ha collaudate doti di stabilità e ammortizzazione. La novità vera è nella tomaia, in tessuto con rinforzi 3D print che la rendono più traspirante e drenante.

16



17

**13/HOKA ONE ONE**  
**Speedgoat 4**  
**€ 150**

Raccoglie l'eredità delle edizioni che l'anno precedente e che l'hanno resa celebre. In questa edizione la Speedgoat aggiunge ammortizzazione sul posteriore e una tomaia in tessuto a rete che migliora la traspirabilità. Nonostante il suo profilo decisamente massiccio, il peso è di soli 312 grammi (drop di 4 mm).

