



Cinque scarpe da cross triathlon consigliate dai migliori atleti italiani e internazionali

Giuliano Giacomelli 12 giugno 2020 notizie

Condividi:



In questo articolo vedremo alcuni modelli di scarpe da cross triathlon utilizzate dagli atleti italiani e internazionali che hanno figurato molto bene nella scorsa stagione, oltre a una nostra personale scelta tra i modelli disponibili.

Se siete interessati all'argomento vi consigliamo il nostro mini tutorial come scegliere le scarpe da trail per il cross triathlon.

Le scarpe usate da Filippo Rinaldi e Giuseppe Lamastra: Salming OT Comp men

Filippo Rinaldi è stato il miglior italiano nelle competizioni XTerra 2019, vincendo a Cipro e finendo al 12esimo posto ai mondiali Winter Triathlon a Maui.

Giuseppe Lamastra è uno dei migliori italiani di winter triathlon, capace di vincere l'argento in staffetta mista ai mondiali Winter Triathlon di Asiago 2020 e finire al 4° posto (per meno di 50") nell'individuale.

Della gamma abbiamo scelto le **OT Comp men. Salming** è un marchio svedese che sta diventando popolare anche in Italia per la sua presenza nel mondo dello [swimrun](#).



Le Salming OT Comp indicate per competizioni fuoristrada. Foto: Salming.

Tra i suoi atleti numerosi professionisti delle lunghe distanze scandinavi, tra cui **Hans Christian Tungesvik**, vincitore del Norse Extreme Triathlon e **Alexander Berggren**, che nel 2018 stabilì il record di nuoto all'Ironman svedese con il tempo di 45' e 34".

La filosofia del marchio Salming, oltre al fatto che non esistono trucchi o compromessi e che **il successo deriva dal duro allenamento**, consiste nella "Running wheel" che compone in una ideale ruota la corsa: i raggi sono l'azione della postura, del movimento delle braccia, della cadenza, dell'inclinazione in avanti e naturalmente **dell'appoggio del piede** in cui i loro prodotti possono essere d'aiuto.

Sono scarpe molto leggere (**235 grammi**) con un limitato drop di 4 mm, indicate anche per competizioni swimrun e OCR (Obstacle Course Race), quindi adatte a maltrattare sia il materiale sia i nostri poveri piedi!

La suola è [Michelin OCX](#) derivata dai tasselli delle gomme di mountain bike e motocross con la capacità di deformarsi assorbendo l'urto per poi tornare in posizione e l'intersuola in EVA riporta il marchio proprietario di Runlite.

Le scarpe del mito Xterra Ruben Ruzafa: inov-8 X-Talon G210/G235 e TrailRoc 280

Ruben Ruzafa è il mito spagnolo delle competizioni di triathlon fuoristrada: tre volte primo ai mondiali a Maui e altrettanto ai mondiali ITU, recentemente agli [XTerra World Championship 2019](#) è nuovamente salito sul terzo gradino del podio.

Corre con scarpe **inov-8** che hanno come caratteristica principale **la suola in grafene**.

Mal di schiena dopo corsa: come curarsi >

Distorsione alla caviglia: il recupero >

Crampi muscolari rimedi per prevenirli >

GRAPHENE GRIP



inov-8 X Talon G235: la scarpa da gara di Ruben Ruzafa con suola in grafene. Foto: inov-8.

Il **grafene** è un materiale isolato dalla grafite creato nel 2004 da due scienziati dell'università di Manchester: la scoperta è valsa loro il premio nobel nel 2010. Si presenta come uno strato monoatomico di **atomi di carbonio legati a esagono** con la durezza del diamante e la flessibilità dei materiali plastici. Mescolato alla gomma riesce a svolgere funzioni meccaniche e magnetiche per **rendere la gomma più resistente e durevole**.

L'italiana **Vittoria** lo utilizza da alcuni anni negli pneumatici per mountain bike e strada.

Le scarpe che vi presentiamo sono **scarpe da gara**, molto leggere, con un drop molto basso (3 mm nella versione 210 e 6 mm nella versione 235), e tomaia leggera e traspirante. **I tasselli da 8 mm** sono perfetti per fondi morbidi e fangosi, ma possono essere utilizzati anche per gli allenamenti su prati o per le competizioni invernali di cross.

Per la loro estrema leggerezza sono indicate dalla stessa Inov8 come scarpe adatte allo swimrun.

Ruzafa consiglia per terreni più secchi e duri e per allenamento anche su strada le **TrailRoc 280**: si tratta di una scarpa più pesante, con un **drop di 8 mm** e la suola in grafene dai tasselli meno pronunciati per renderla più scorrevole.



La scarpa per lunghe distanze e allenamento anche su strada: Inov8 TrailRoc 280.

Le scarpe della campionessa del mondo ITU di cross triathlon Eleonora Peroncini: Mizuno Wave

Eleonora Peroncini è il punto di riferimento del triathlon fuoristrada al femminile: dopo il bronzo del 2018 nel 2019 ha vinto il **titolo mondiale ITU in Danimarca** con una eccellente frazione in mountain bike e una tattica di corsa attenta.

All'interno dell'ampia gamma **Mizuno** abbiamo scelto le **Wave Hayate**: le scarpe della casa giapponese non rinunciano alle caratteristiche onda ("wave") sul tallone che dona ammortizzazione grazie alla risposta elastica e stabilità contro l'eccessiva pronazione. Il **drop è di 9 mm**, la suola in gomma **Michelin**. Si tratta anche in questo caso di una scarpa molto leggera: solo **235 grammi**.



Le scarpe da cross triathlon Mizuno Wave Hayate 5. Foto: Mizuno.

Le scarpe di Sandra Mairhofer: New Balance Hierro

Sandra Mairhofer è la campionessa italiana di cross triathlon, nonché vice campionessa europea di cross duathlon e sul podio anche agli europei di cross triathlon: corre con scarpe **New Balance**.

Abbiamo scelto le New Balance Fresh Foam Hierro v5 in versione donna, ma esiste anche la calzatura per uomo.

Pesano intorno ai 300 grammi e hanno un drop di 8 mm. L'azienda propone un'intersuola in un pezzo unico, denominata fresh foam, molto ammortizzante. La suola è a tasselli bassi (circa 4mm) e molto fitti in materiale Vibram Megagrip.



La scarpa da cross triathlon New Balance Hierro. Foto: New Balance.

Una nostra scelta: Adidas Terrex Two Boa

All'interno della scelta del marchio tedesco **Adidas** abbiamo scelto questo modello caratterizzato dalla **chiusura Boa**, un sistema che sta prendendo piede anche nel mondo delle scarpe da corsa: anche la New Balance lo utilizza per alcuni modelli da strada e da trail.

Si tratta di scarpe sui **300 grammi**, con intersuola in EVA e **suola Continental** a tasselli non molto pronunciati ma abbastanza ampi per drenare lo sporco.



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

Scarpe da cross triathlon: le nostre conclusioni

Questa piccola scelta di scarpe è un'indicazione di alcuni modelli dei più noti marchi internazionali. Nel nostro **mini tutorial sulle scarpe da cross triathlon** ci sono altre utili informazioni.

Il consiglio, se siete alle prime armi, è di **farvi assistere in un negozio specializzato** dove potete provare misure, l'appoggio statico e dinamico del piede e, in qualche negozio ben fornito, anche un tapis roulant per verificare la tecnica di corsa.

Buone corse e buon triathlon, naturalmente fuoristrada!



scarpe

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.