

MH PLUS

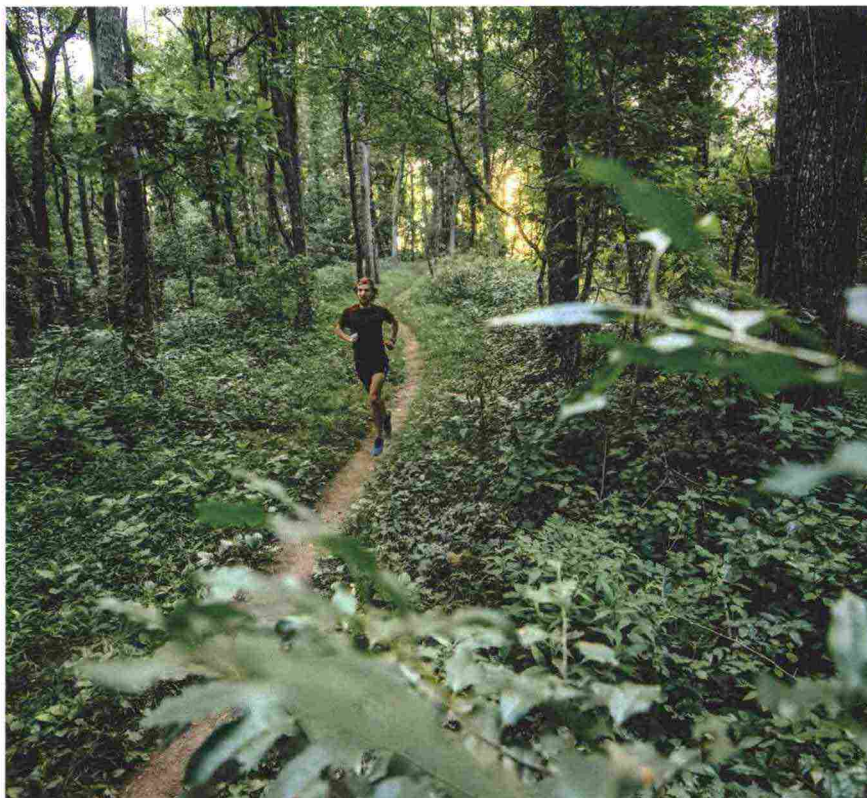


Un tocco di fantasia

CON UNA BELLA CORSETTA SUI SENTIERI TROVERETE NUOVI IMPULSI E TANTO DIVERTIMENTO. ANCHE I PRINCIPIANTI POSSONO BENEFICIARE DI QUESTA TECNICA DI ALLENAMENTO IDEALE PER IL TRAIL

DI ROSARIO PALAZZOLO

È **DECISAMENTE** più divertente dei soliti allenamenti. Meglio se corso su un sentiero non troppo duro e tecnico, su un percorso mal segnalato o privo di misurazioni. Un bel sentiero vi consentirà di correre liberi, senza controllare tempi e velocità. Dopo un riscaldamento di almeno una decina di minuti, provate a percorrere il tracciato alternando diverse velocità e andature; da un medio a un breve sprint, separandoli con un tratto di corsa vivace ma non troppo intensa. Come si suol dire... a sensazione. Il fartlek, così si chiama questo tipo di corsa, non prescrive un



108 MENSHEALTH.IT

programma di allenamento preciso... Si corre semplicemente badando alla propria condizione fisica e mentale, ma soprattutto alle condizioni del sentiero. È il runner stesso a determinare la velocità e la lunghezza delle singole frazioni. L'unica regola di questa tecnica di allenamento è che non ci sono regole e questo è particolarmente valido se viene svolto tra i sentieri del trail running.

Distanza e velocità variabili

Nel fartlek, è dunque il runner a decidere quando e per quanto tempo correre e a quale velocità. Si possono inanellare brevi sprint da 50 a 100 metri, tratti veloci da 30 secondi e altri meno spediti per una durata di due o tre minuti, per prendere fiato. La topografia del percorso può essere d'aiuto per capire fin dove forzare di più e dove invece concedersi un tratto di recupero. Ad aiutarci possono essere il susseguirsi di saliscendi, oppure le piante, i rovi o le cataste di legna che incontriamo accanto al sentiero. La cosa importante è cercare di tenere il più possibile in equilibrio i tratti nei quali il fisico viene messo sotto stress, a quelli nei quali si recupera. Soltanto così questo lavoro potrà darci soddi-

sfazioni e migliorare il nostro stato fisico. Ciò significa che un tratto veloce deve essere sempre seguito da uno più lento, di recupero, o addirittura da un tratto camminato. Più lunga è stata la frazione veloce, più ampia dovrà essere quella di recupero.

Cercate il percorso più adatto

Non tutti i percorsi trail sono adatti a questa tecnica di allenamento. Potete provare a cercare un sentiero in un bosco o in collina, dove salite e discese si alternano in modo dolce.

Tre consigli per cominciare:

●Non abbiate fretta

Non misurate il percorso in chilometri, ma solo in minuti o ore. Su un percorso molto impegnativo in montagna, dieci chilometri di corsa possono richiedere quasi il doppio del tempo tradizionalmente impiegato per una corsa su strada.

●Aguzzate lo sguardo

Tenete lo sguardo in terra e fate attenzione alle peculiarità del sentiero. Imparare a correre tra sassi, pozze d'acqua, rami e avvallamenti aiuta a sviluppare elasticità e coordinazione. In poche parole rende più ra-



RUNNER'S WORLD

Runner's World è la più importante rivista al mondo dedicata agli appassionati della corsa. Il magazine che spiega come migliorare la forma fisica e il benessere del corpo attraverso il movimento e il running in particolare. Ogni mese in edicola e tutti i giorni sul web

www.runnersworld.it

rida la nostra percezione del terreno.

●Imparate a stare sulle gambe

Sul sentiero, molti runner tendono a utilizzare una sola gamba per spingere in caso di gradini e saltelli. Imparate ad alternare la gamba di spinta e quella di atterraggio per correre in modo più equilibrato.

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 ha un design più moderno e aggressivo (peso 300 grammi), ed è dotata di una nuova suola in gomma con un disegno a onde d'urto per un look veloce e ispirato alla bicicletta. La tomaia è in mesh con un collare che avvolge il tallone in modo aderente. I tasselli offrono trazione sui sentieri e una corsa fluida anche su strada. L'intersuola è in schiuma Nike React.



DYNAFIT Trailbreaker Evo € 130

L'aspetto è piuttosto massiccio, ma una volta tra le mani è decisamente leggera (300 grammi). Combina una nuova suola Pomoca e una tomaia in Alpine Air-Mesh di Dynafit che la rende robusta, protettiva ma traspirante. L'intersuola in Eva compressa è molto sottile e per rendere la scarpa leggera e sensibile al terreno (drop 10 mm). Il piede è comunque ben protetto su sentieri accidentati e sentieri di montagna. Adatta per percorsi da brevi a medi, terreni tecnici e singletrack.

UNDER ARMOUR HOVR Summit € 140

Confortevole, ammortizzata, versatile ma soprattutto dal grande grip grazie alla nuova suola Michelin. Questo nuovo modello di Under Armour è pensato per chi vede il trail running come un'occasione per vivere a pieno la natura, anche dietro casa. Cuore della scarpa sono l'intersuola Hovr, morbida e reattiva, ereditata dai modelli da strada; una suola Michelin, nella quale il brand internazionale di pneumatici mette tutta la sua esperienza nella lavorazione delle mescole. La tassellatura è di forma multi direzionale ed è ispirata ai battistrada degli pneumatici delle biciclette della linea X-Country per fornire la massima trazione e sicurezza su una ampia gamma di terreni.

