



Correre in montagna, i consigli dell'esperto



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 20/08/2020 | Aggiornato il 20/08/2020

Il running lungo i sentieri in quota è un'avventura appagante e piena di emozioni: ecco i tips per provarlo in sicurezza e per godere tutti i suoi benefici fitness



Credits: Dynafit

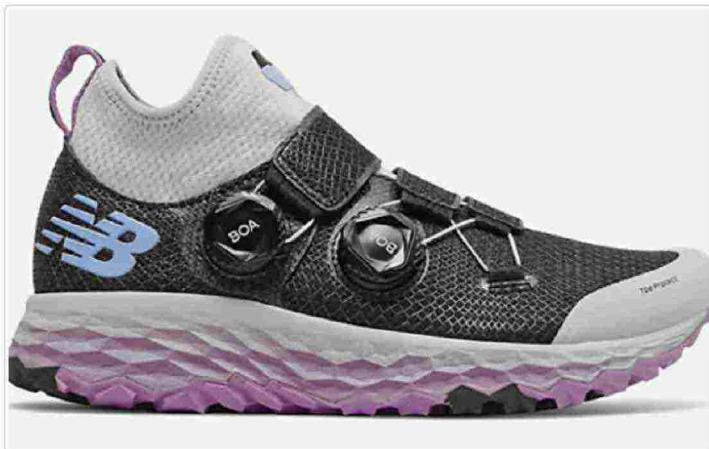
Simone Eydallin è un'atleta del team Dynafit, esperto di sport di montagna. Pratica lo skyrunning, la corsa in alta quota che, a seconda delle difficoltà del percorso, può prevedere fasi di camminata e tratti in cui si usa anche la tecnica alpinistica. Skyrunner non ci si improvvisa, però tutte possono cimentarsi nel trail running, la corsa off road, che sui sentieri di montagna ha una delle sue palestre d'elezione e che non è impegnativa come lo skyrunning. Se subite il fascino della corsa fra le vette, immerse in panorami di ampio respiro, seguite 4 consigli dell'esperto per provarla.

CORRERE OFF ROAD, SOPRATTUTTO SE LO SI FA IN MONTAGNA, È RITENUTO UNO SPORT PER POCHI SUPER-ALLENATI: MA NON È COSÌ.

1. Se pensate di dover affrontare solo ripide salite e di sfinirvi di fatica, siete fuori strada. Per correre in montagna, se siete alle prime esperienze, scegliete percorsi facili e intensificate l'impegno in modo progressivo. Come procedere? Le prime uscite possono essere semplici **camminate**, di circa un'ora, con ritmo e intensità media. Quando vi sentite, inserite tratti con saliscendi sempre più frequenti e ripidi. Poi cominciate ad alternare camminata e corsa, allungando gradualmente gli intervalli di running a scapito di quelli al passo: 5 minuti di cammino e uno di corsa, quindi 3 minuti di cammino e 2 di corsa e così via, fino a correre soltanto.
2. I **trainer** ritengono il trail running una delle discipline dimagranti per eccellenza, oltre che ottimo per definire i muscoli dalla vita in giù, ma correre su terreni mossi e accidentati va bene se siete già abituate alla palestra o all'home fitness. Non è uno sport per sedentarie. E' importante infatti avere alle **spalle** una buona preparazione fisica, a base di tutti gli esercizi che stabilizzano le ginocchia. Qualche esempio? Quelli che rinforzano quadricipiti, femorali e tibiali, come gli squat, le tenute isometriche su un piede solo (a gambe tese o piegate), gli affondi.
3. Quando correte, mantenete sempre un ritmo pari al 40-60% delle vostre possibilità, in modo che l'organismo sia stimolato a bruciare grassi ma non vi sfiniate di fatica dopo pochi metri.
4. Attenzione alle scarpe: sceglietele tecniche, studiate per il trail, ma non troppo dure: l'importante è che siano stabilizzanti, ammortizzate, abbiano un buon grip ma siano anche morbide e comode. Nulla rovina una giornata di sport in quota più del male ai **piedi**.

Ecco la nostra gallery con le scarpe da trail running giuste.









DOMANDE? DUBBI?
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

[FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO](#)

