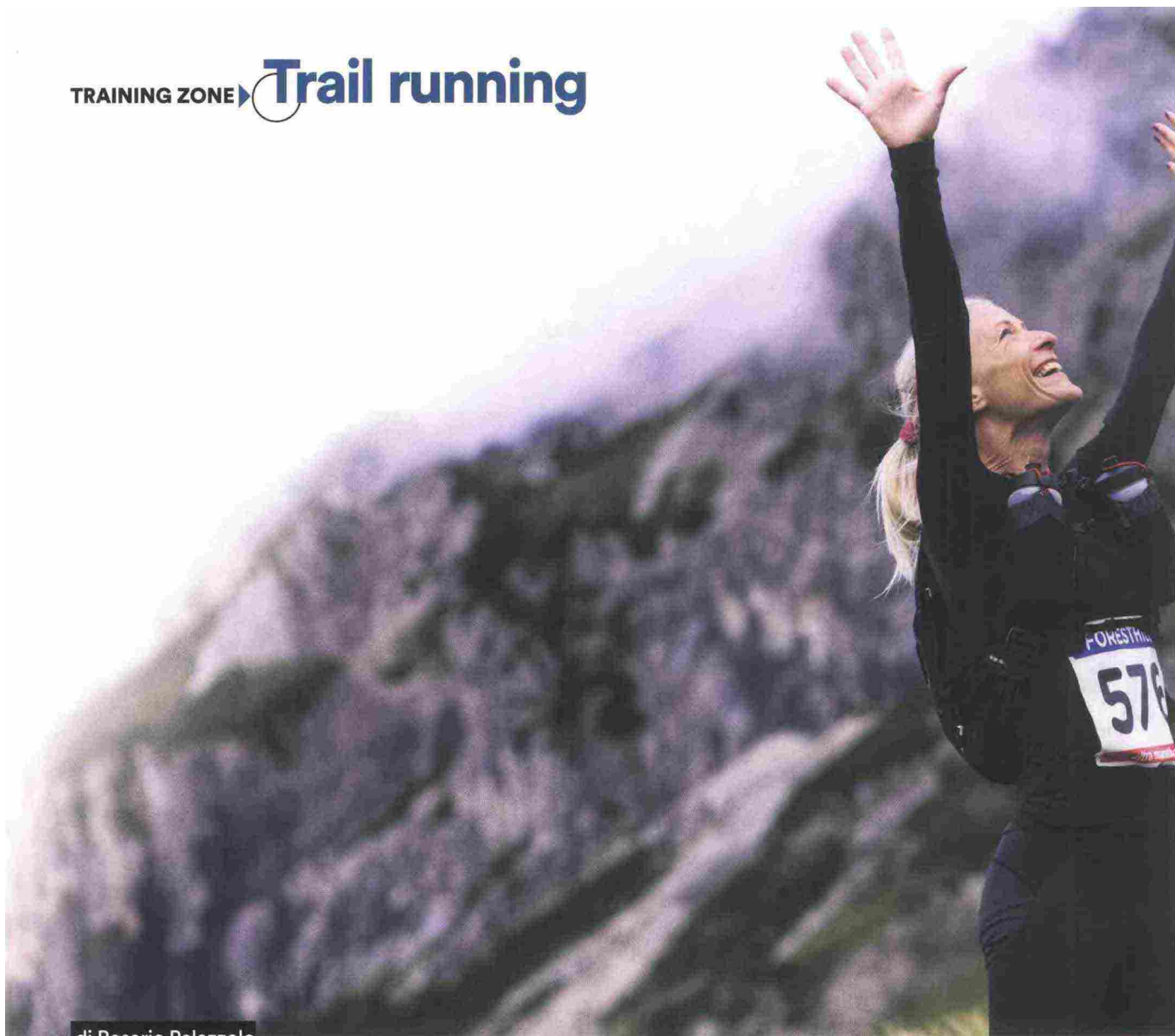


TRAINING ZONE ▶ **Trail running**


di Rosario Palazzolo

I BENEFICI DEL TRAIL

ABBANDONARE LA STRADA PER PREFERIRE UN SENTIERO IN COLLINA OPPURE IN MONTAGNA PUÒ ESSERE FATICOSO, MA GLI EFFETTI POSITIVI SUL CORPO E SULLA MENTE POSSONO ESSERE MOLTO MAGGIORI. SCOPRIAMOLI INSIEME

LA CORSA CI HA RESTITUITO LA LIBERTÀ dopo un periodo non facile per tutti gli italiani. Forse è anche per questo che molti runner negli ultimi tempi stanno scegliendo sempre più frequentemente di seguire "sentieri mai percorsi". Di abbandonare la strada per correre i trail in mezzo alla natura. Di scoprire luoghi nuovi, lontano dal traffico, dalle città... e dagli assembramenti di persone. Le ricerche della parola "trail running" sul web e sui Social continuano a cre-

scere in modo vertiginoso e nel mese di giugno hanno fatto registrare nuovi picchi. In un momento complicato e difficile come quello attuale, il trail running potrebbe essere la soluzione giusta a tante incertezze. Questo è indubbio, ma non è una specialità da prendere sotto gamba. Abbandonare la strada per un trail offre numerosi vantaggi, mentali e fisici: riduce l'ansia e accresce l'uso dei muscoli. D'altro canto implica molto più

impegno e una programmazione che lasci ampio spazio al recupero fisico. Vediamo alcuni interessanti benefici del trail running per tutti.

► Utilizzare più muscoli

Mixando percorsi su fondo duro con altri su fango, oppure i percorsi pianeggianti e altri collinari, si stimola il corpo a lavorare con una gamma molto più ampia di gruppi muscolari, non solo nelle gambe, ma anche i muscoli stabilizzatori del



Core, dei piedi e delle caviglie.

► **Ridurre il rischio di lesioni**

Ad ogni passo su una superficie asfaltata, generalmente si utilizzano gli stessi muscoli con lo stesso lavoro, ripetitivo e incessante. Sulle superfici miste l'andatura e l'appoggio del piede si modificano ad ogni passo suddividendo lo sforzo su diversi muscoli e articolazioni.

► **Meno stress**

Fare attività fisica in natura può contribuire a ridurre lo stress e l'ansia, e ad accrescere il benessere mentale migliorando l'umore.


► **Il trail allunga la vita**

Uno studio di Harvard ha rilevato che trascorrere più tempo nel verde riduce la mortalità del 12% rispetto alla vita in ambiente urbano. Anche se non tutti possiamo vivere in campagna o in montagna, un weekend di trail running ci può aiutare a cambiare aria e ambiente.

► **Perdere peso più velocemente**

Il trail può aiutare a bruciare tra le 60 e le 90 calorie in più all'ora, come conferma la rivista Medicine and Science in Sports and Exercise. Ciò succede per via della maggiore difficoltà nell'affrontare dislivelli e nell'adattarsi ai terreni sconnessi.

► **È utile al pensiero positivo**

Se lo stress e la depressione generano pensieri ricorrenti, una camminata (o corsa) di 90 minuti in natura riduce l'attività cerebrale negativa, cosa che non accade con la corsa in città. 



L'importanza dell'acqua

Correre in estate significa anche correre al caldo e dover pianificare una corretta idratazione, soprattutto se scegliamo di abbandonare l'ambiente urbano per gettarci nella natura (senza contare che molte fontanelle anche in ambiente urbano negli ultimi mesi sono state chiuse per via del coronavirus). Tradizionalmente si dà molta importanza alla scelta di scarpe e abbigliamento tecnico, ma non si riserva la stessa attenzione alla scelta di uno strumento per l'idratazione. Quando si è sul sentiero, gli esperti consigliano di bere un sorso almeno una volta ogni 10 minuti, ma soprattutto di ricaricare la borraccia o il serbatoio del proprio zainetto ogni volta che si incontra una fontana per non correre il rischio di rimanere senza. La disidratazione non è soltanto un fastidio, ma può diventare davvero pericolosa per chi corre molto a lungo. Nel numero di maggio di Runner's World potete trovare la nostra guida agli zaini per l'idratazione.

TRAIL SHOES

Under Armour HOVR Summit

Confortevole, ammortizzata, ma soprattutto versatile. 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 da Mtb della linea X-Country per fornire grip e sicurezza su una ampia gamma di terreni.
140 euro



La Sportiva VK Boa

Nata per le gare di Kilometro Verticale, questa scarpa è pensata per essere essenziale, leggera ed estremante sensibile al terreno. È arricchita dal sistema di chiusura rapida BOA Fit System che garantisce una calzatura molto aderente e migliora la sensibilità del runner sul terreno. Ogni dettaglio è pensato per ridurre al minimo il peso. La tomaia Sock-Like è realizzata in mesh bi-elastico per vestire come un calzino. Il tallone è rinforzato. Il puntalino è molto leggero e anti urto. La suola in mescola FriXion White è super leggera con battistrada in gomma solo dove necessario.
155 euro

