

Notes - Fitness

STARBENE LAB

Scarpe da trail running

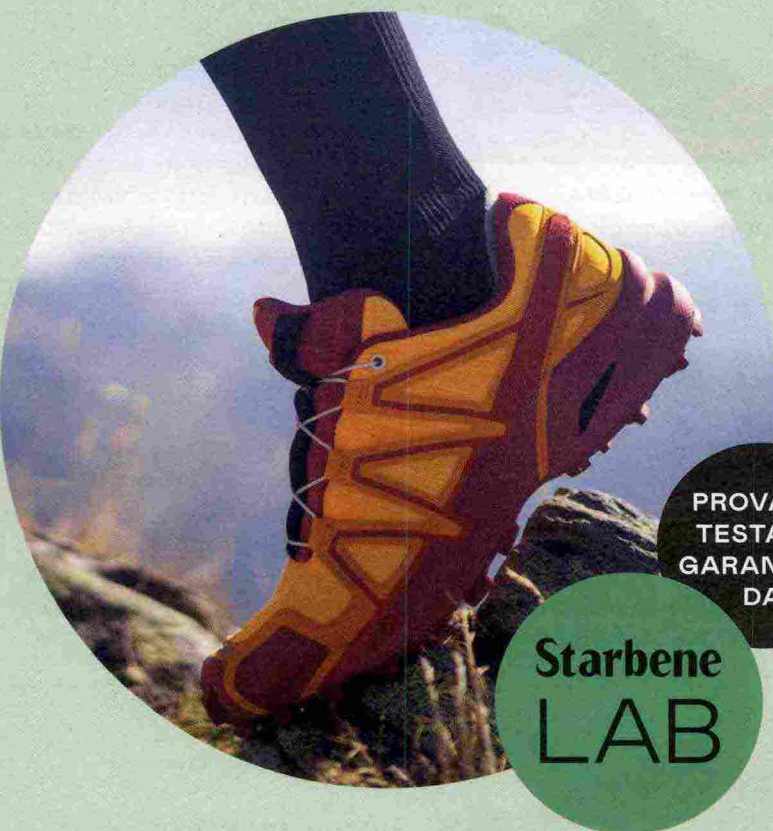
di Enrico Maria Corno

Abbiamo testato 11 modelli, valutandone leggerezza, traspirabilità e tenuta su sentieri e sterrati. Ecco quelli che ci sono piaciuti di più (e che trovi voltata pagina)

Correre su percorsi sterrati, non solo in montagna, aumenta il piacere di fare sport in mezzo alla natura, ancora di più nella bella stagione. Perché il divertimento sia assicurato, bisogna però avere ai piedi le scarpe giuste, che nel trail running sono fondamentali per affrontare in sicurezza terreni sconnessi e magari resi scivolosi dalla pioggia. Per aiutarti a trovare quello giusto, abbiamo testato 11 modelli per selezionare i 4 che trovi voltata pagina. E che ci hanno convinto per i motivi che ti spieghiamo qui.

I dettagli che fanno la differenza

Le scarpe da sterrato devono per prima cosa essere comode e soprattutto leggere, specie se ami correre anche in salita: secondo le nostre tester, l'ideale è che non pesino più di 350 g l'una. È quindi importante che la tomaia sia in materiale perfettamente traspirante, anche e soprattutto per scongiurare la formazione di vesciche. La suola, invece, deve assicurare una perfetta aderenza al terreno in qualsiasi condizione, sia per la sicurezza sia per garantire una spinta più efficace, ottimizzando così lo



PROVATO.
TESTATO.
GARANTITO
DA

Starbene
LAB

sforzo. Questa qualità dipende dal disegno del battistrada e dalla qualità della gomma utilizzata ed è stata tra i fattori determinanti nel promuovere o meno i modelli che abbiamo messo alla prova.

Il consiglio in più

Trovata la calzatura giusta, per comfort e sicurezza fai anche

attenzione alle calze: indossane un paio con la punta e il tallone rinforzati. Meglio ancora se arrivano sopra la caviglia: magari risultano un po' troppo coprenti quando fa caldo, però ti aiutano a proteggere la pelle dalle facili abrasioni dovute a erbacce e sterpaglie che puoi incontrare lungo il percorso.

Notes - Fitness



DynaFit Alpine Pro Donna;
165 €; info: dynafit.com

Il punto di forza L'APPOGGIO CONTROLLATO

Leggere (il n° 38 pesa 260 g), hanno ben impressionato le tester per la fascia diagonale di supporto sul tallone che aiuta a sostenere il peso del corpo e farlo gravare meno sull'articolazione. La suola Vibram si è poi rivelata tanto sottile

quanto capace di garantire il giusto appoggio anche sui terreni più difficili: merito di uno strato di carbonio, inserito sull'avampiede fra intersuola e battistrada. Pollice alto anche per la tomaia: rinforzata dove serve, presenta sul collo del piede una fascia che protegge la chiusura Quick Lace (un laccio a chiusura rapida) da strappi e usure.



Mizuno Wave Daichi 4;
135 €; info: mizuno.eu

Il punto di forza L'ALTO COMFORT

Questo modello ha la punta rinforzata per proteggere le dita dall'impatto con sassi e pietre lungo il sentiero, mentre la zona del tallone e la parte sotto la caviglia risultano piuttosto solide e imbottite. La mescola della suola (firmata

Michelin) garantisce la giusta aderenza, mentre il suo design impedisce che la ghiaia si incastri fra un tassello e l'altro, andando a compromettere la presa sul terreno. Hanno un peso contenuto (270 g) e secondo le nostre esperte, che le hanno promosse per il comfort, sono indicate soprattutto se corri su percorsi sterrati facili ed erbosi.



Hoka One One Speedgoat 3;
140 €; info: hokaoneone.eu

Il punto di forza LA MASSIMA LEGGEREZZA

Le preferite dalle nostre runner, sorprese di quanto risultino leggere anche se "voluminose" e dotate di un'intersuola piuttosto alta. Un'impressione confermata poi dalla bilancia: soltanto 243 g di peso per il n° 38. Durante il test

hanno inoltre trasmesso una sensazione di grande comodità e stabilità, caratteristiche che le rendono ideali per quante si cimentano su lunghi percorsi. La loro struttura arcuata agevola la rullata del piede, mentre la suola Vibram assicura il giusto grip anche sui sentieri particolarmente rocciosi. Promossa per comfort la tomaia.



Columbia Montrail Trans Alps F.K.T. II; 139,99 €;
info: columbiasportswear.it

Il punto di forza LA PIANTA LARGA

Appena infilate, le nostre esperte ne hanno apprezzato la pianta particolarmente larga, soprattutto in punta. Una proprietà che lascia le dita libere di muoversi quando si esegue la rullata e che rende queste scarpe indicate per quelle runner

che vanno più facilmente incontro a un gonfiore dei piedi. Promosso il sistema di ammortizzazione, anche perché evita quell'effetto "rimbalzo" che alla lunga può facilitare la comparsa di tendiniti. Apprezzati anche il peso light (265 g per il n° 38) e la suola, che ha dimostrato di assicurare il giusto grip anche su fondi bagnati.

IL NOSTRO
LAB

Ursula Fruehwirt-Casati e Lorena Usai,
atlete della Squadra trail del Monza
Marathon Team.