

Lista di controllo trail running

Scarpe da corsa ai piedi e via nella natura! Correre sui sentieri sterrati è un allenamento completo, che richiede una buona condizione fisica e un po' di preparazione. Ecco alcuni consigli per correre sui trail in tutta sicurezza.

Attrezzatura

Accertatevi di avere l'attrezzatura corretta in montagna e adeguatela sempre alle circostanze.

- ☐ Scarpe e bastoni da trail running per un passo più sicuro
- ☐ Ramponi per mantenere la stabilità in caso di ghiaccio e neve
- ☐ Più strati di abbigliamento traspirante per rimanere asciutti
- ☐ Acqua e barrette energetiche a sufficienza
- ☐ Protezione solare contro i raggi UV più intensi in quota
- ☐ Giacca a vento o impermeabile leggera
- ☐ Per le alte temperature: cooling towel
- ☐ Fascia per la testa
- ☐ Kit di pronto soccorso
- ☐ Coperta termica
- ☐ Cellulare
- ☐ Power bank
- ☐ Cartina o GPS
- ☐ Lampada frontale

Allenamento progressivo

- Scegliere trail con dislivelli lievi
- Per i primi tempi non superare tre corse a settimana
- Cominciare con distanze di circa cinque chilometri
- Oltre alla resistenza di base, allenare anche la forza e la tecnica di corsa

Durante la corsa

- Non limitarsi a correre, ma di tanto in tanto camminare a passo spedito
- Rallentare il ritmo sui terreni ripidi o, in generale, in caso di stanchezza
- Nelle discese atterrare sull'avampiede per attutire meglio gli urti

Ecco che cosa bisogna verificare prima di una corsa in montagna

1. Oggi sono abbastanza in forma per la corsa?
2. Cosa dicono le previsioni meteo?
In montagna il tempo può cambiare rapidamente.
3. Quando parte l'ultima funivia?
4. La batteria del cellulare è carica?
5. La mia assicurazione copre un eventuale soccorso in montagna?
6. Posso unirmi a un gruppo di trail? Altrimenti, informare qualcuno sul percorso in programma.



Ulteriori consigli per praticare jogging in sicurezza sul nostro blog:
helsana.ch/allenamento-di-corsa