

EQUIPAGGIAMENTO 1 - SCARPE DIEM... – La scelta della scarpa

A meno che voi non siate Abebe Bikila o Bruce Tulloh il vostro principale acquisto periodico sarà inevitabilmente quello delle scarpe, ma siete davvero certi di saper scegliere la calzatura giusta? Cerchiamo di sgombrare il campo dai dubbi più comuni e di fare un po' di chiarezza sulle varie tipologie a nostra disposizione.

Esistono diversi tipi di scarpe da corsa, sinteticamente classificate nel seguente modo:

A0 = note anche come *Minimaliste*. Ben difficilmente vi troverete ad usarle, in quanto vengono quasi esclusivamente utilizzate per le corse corte e veloci. Sono pertanto adatte ai velocisti, molto leggere (circa 200-250 grammi) e hanno un *differenziale* (ossia la differenza tra la pianta del piede e il tallone) variabile da 0 a 10 millimetri, particolare che mette spesso a dura prova il tendine d'Achille di chi le utilizza in allenamento. Mancano totalmente di stabilità, ma permettono ampia libertà di movimento alle dita del piede.

A1 = molto simili alle *A0*, denominate anche *Superleggere*. Solitamente pesano meno di 250 grammi e vengono usate dai professionisti durante le gare o in pista, al posto delle scarpe chiodate. Non garantendo nessun tipo di ammortizzazione non sono adatte a tutti i corridori che pesano più di 70 kg, ai *pronatori* (ossia a chiunque abbia un *appoggio del piede verso l'interno*) e, in generale, a tutti coloro che non possiedono una perfetta postura e tecnica di corsa.

A2 = le *Intermedie*. Scarpe piuttosto leggere e veloci (dai 250 ai 300 grammi), adatte a persone che pesano meno di 75 kg e, in alcuni casi, dotate anche di un supporto antipronazione. È possibile utilizzare le intermedie sia in allenamento che in gara ma, a ogni modo, vista la loro leggerezza, non sono particolarmente adatte sia ai *supinatori* (*appoggio del piede verso l'esterno*) che agli *iperpronatori*.

A3 = note anche come *Neutre* o di *Massima Ammortizzazione*. Pesano fra i 300 e i 400 grammi e sono solitamente dotate di una suola ben ammortizzata, in grado di assorbire gran parte degli impatti del piede sul terreno e di proteggere il tallone di Achille grazie a un buon differenziale. Le scarpe neutre sono particolarmente adatte a tutti quei corridori non professionisti che hanno una buona tecnica di corsa, pesanti non più di 80 kg, oppure per i *supinatori* e per coloro che sono leggermente pronatori.

A4 = pesanti all'incirca come le neutre, vengono classificate come *Stabili*. Sono sostanzialmente scarpe *A3* dotate di un supporto di stabilità che impedisce l'iperpronazione del piede e, dunque, esclusivamente adatte a pronatori ed *iperpronatori* o, in determinati casi, a corridori pesanti più di 80 kg.

A5 = amate il fango, l'erba e le rocce scivolose? Allora non potete fare a meno delle *Scarpe da Trail* perché tutte le gare su fondo sterrato o le corse in montagna necessitano di scarpe ben ammortizzate (come le *A3*), ma dotate di un'ottima presa sul terreno grazie a una suola a carro armato. Hanno un peso variabile fra i 300 e i 400 grammi e sono anche dotate di un fondamentale supporto alla caviglia al fine di proteggerla da eventuali storte dovute all'accidentata conformazione del terreno. Per tali caratteristiche le *A5* sono adatte a chiunque, anche a coloro che non sono soliti cimentarsi in una gara in montagna o sui sentieri sterrati tipici delle gare *Trail*.

A7 = le leggendarie *Chiodate*, adatte esclusivamente a chi pratica atletica leggera su pista, pesanti meno di 200 grammi e dotate di tacchetti intercambiabili sull'avampiede.