

## ***EQUIPAGGIAMENTO 3 – Sconfiggere il freddo!***

I colori dell'autunno riscaldano il cuore, ma non la temperatura esterna! Le giornate si accorciano e il sole si rintana all'orizzonte sempre più presto, mentre l'inverno inizia a bussare prepotentemente alla porta. Come fare, dunque, per proteggersi dal freddo in maniera efficace, senza rifugiarsi a correre sul tappeto in palestra, rinunciando così ad una bella e rilassante corsa nel parco?

Vediamo insieme qualche piccolo accorgimento:

- Vestirsi in maniera adeguata quando il freddo inizia ad essere davvero pungente, privilegiando un *completo da corsa che copra gambe, braccia, mani e testa* (senza però esagerare con gli strati sottostanti, specialmente per quel che riguarda la parte superiore del corpo);
- Fare attenzione al **vento**. È stato infatti scientificamente dimostrato che, a parità di temperatura, *in una giornata ventosa il nostro organismo percepisce naturalmente più freddo*, perché il calore viene disperso più velocemente proprio a causa dell'azione del vento, che allontana dalla superficie corporea quel sottile strato di aria calda che ci avvolge. Tanto per fare un esempio, con una temperatura di 0° C e un vento di circa 6 nodi, percepiremmo addirittura una temperatura di -5° C;
- Una volta usciti di casa, inoltre, *evitate di toccare superfici fredde e/o congelate* (neve, metalli, etc...), specialmente se non siete abituati ad usare i guanti, perché sarebbe buona norma avere sempre un isolante fra la nostra pelle e un corpo freddo. L'anno scorso, durante lo svolgimento del *Via Lattea Trail*, sono accidentalmente scivolato sulla neve e, benché avessi un doppio paio di guanti, il contatto con la superficie ghiacciata mi ha quasi letteralmente congelato le dita, costringendomi ad una sosta tattica presso una baita, nel tentativo di recuperare un po' di calore alle estremità;
- Cercate di *inspirare più spesso con il naso*, permettendo così all'aria di riscaldarsi leggermente prima di entrare nei vostri polmoni. È inoltre consigliabile indossare uno **scaldacollo** (*buff*) che copra anche naso e bocca, aumentando l'umidità dell'aria in ingresso nella trachea;
- Eseguite qualche **esercizio di riscaldamento specifico** per gambe e braccia al coperto, prima di uscire all'aperto. L'ideale sarebbe fare almeno una corsetta leggera su *tapis roulant* per qualche minuto, dal momento che gli effetti del riscaldamento perdurano per almeno una quindicina di minuti dalla cessazione dello stesso. Anche *affondi, squat, piegamenti sulle braccia* e un paio di serie di *addominali*

contribuiranno ad aumentare leggermente la nostra temperatura corporea prima di affrontare il gelido inverno!