

Zur Trailrunning-Ausrüstung gehören:

 Scarpe da trail running o scarpe da corsa con un buon profilo

 Abbigliamento da corsa adatto alle condizioni meteorologiche

 Gilet da trail running o zainetto da corsa con fischietto integrato

 Telefono cellulare (sempre acceso)

 Coperta di salvataggio

 Benda elastica adesiva per un bendaggio di emergenza

 Acqua o bevanda sportiva

 Cibo (gel, barrette, ecc.)

 Bastoncini da trail running (se richiesto)



.....in caso di bel tempo:

- cappellino
- occhiali da sole



In caso

...di basse temperature :

...di percorsi in altitudine

...di possibili cambiamenti del tempo

- pantaloni lunghi
- eventualmente scaldabracca
- Wasser- und winddichte Jacke
- giacca impermeabile e antivent
- guanti



Equipaggiamento supplementare per il monitore:

- carta o apparecchio GPS per la navigazione
- farmacia d'emergenza ben fornita

Abbigliamento



L'abbigliamento da trail running deve essere:

- ◆ a strati
- ◆ Traspirante
- ◆ facile da mettere e togliere / facile da riporre *Atmungsaktiv*
- ◆ e prendere di piccole dimensioni

Zainetto e gilet da trailrunning

È necessario tener conto dei seguenti punti:

- ◆ comfort
- ◆ volume (indicato solitamente in litri)
- ◆ accessibilità degli scompartimenti
- ◆ sistema d'idratazione

Scarpe



Per il trail running sono necessarie scarpe da corsa con una suola dotata di un **buon profilo** o speciali scarpe da trail running. La suola delle scarpe da trail running è progettata per condizioni asciutte o scivolose e bagnate. Come per le scarpe da corsa su strada si può scegliere...

- ◆ tra scarpe neutre e supportate (per i corridori con forte pronazione)

Molte scarpe da trail running sono disponibili anche con materiale idrorepellente (a.E. Gore-Tex). Vantaggi:

- ◆ Ridotta penetrazione dell'umidità dal lato nella scarpa
- ◆ Ridotto raffreddamento del piede in condizioni di bagnato e freddo (ad esempio corsa nella neve)

Svantaggi :

- ◆ adattamento meno elastico della scarpa al piede
- ◆ trasporto ridotto dell'umidità verso l'esterno: maggiore formazione di sudore del piede e drenaggio ridotto dell'acqua che entra dalla parte superiore della scarpa

Bastoncini



Esistono diversi tipi di bastoncini:

- ◆ **Bastoncini pieghevoli e non pieghevoli**

La maggior parte dei trail runner utilizza bastoncini pieghevoli. Divisi in tre segmenti, i bastoncini pieghevoli possono essere trasportati senza occupare troppo spazio quando non vengono utilizzati. In competizione i bastoncini non pieghevoli sono usati occasionalmente.

- ◆ **Bastoncini a lunghezza fissa o variabile**

I bastoncini a lunghezza variabile offrono il vantaggio di poter essere regolati a seconda del terreno (accorciati per la salita o allungati per la discesa). I bastoncini a lunghezza fissa hanno il vantaggio di essere più facili da usare e più leggeri. Un compromesso ideale che presenta entrambi i vantaggi è l'uso di bastoncini lunghezza fissa con passanti larghi.

- ◆ **Bastoncini con passanti tradizionali o sistemi a scatto**

I passanti tradizionali (come per i bastoni da sci alpino), spesso in combinazione con impugnature più spesse, offrono una grande flessibilità: il bastoncino può essere impugnato in un punto diverso a seconda del terreno. Inoltre, quando non si utilizzano i bastoncini o quando le mani sono necessarie per altri scopi (ad esempio per tenersi da qualche parte), possono essere rapidamente tolti. I sistemi a scatto (come per i bastoni da sci di fondo) offrono invece una migliore trasmissione della forza ai bastoncini e quindi un'elevata propulsione, specialmente in salita.