



## Scarpe da corsa: categoria e classificazione

### Descrizione

## Scarpe da running non sono solo un accessorio

Le scarpe da running non sono solo un accessorio utile alla corsa, ma un elemento fondamentale per la sicurezza e il comfort.

Ci sono diversi modelli di scarpe da running disponibili sul mercato, con vari stili, materiali e caratteristiche che li rendono adatti a diversi tipi di corridori, forme di piede e stili di andatura.

In questo articolo esamineremo alcuni dei principali modelli di scarpe da running, dai modelli neutri a quelli pi<sup>1</sup> avanzati, per aiutarti a trovare e scegliere le scarpe ideali per le tue caratteristiche.

### Scarpe categoria e classificazione

#### 1. **Minimaliste – A0**

Le scarpe da running minimaliste sono una particolare tipologia di scarpa da corsa adatta a chi <sup>1</sup> alla ricerca di un prodotto leggero, versatile e comodo.

Queste calzature hanno un peso ridotto ed un design essenziale che consentono di correre senza alcun ostacolo.

La suola delle scarpe minimaliste <sup>1</sup> piuttosto sottile, con uno spessore di soli 4-5 mm.

Questa peculiarit<sup>1</sup> assicura un'elevata flessibilit<sup>1</sup> e leggerezza, cos<sup>1</sup> da offrire un buon grip durante la corsa. Inoltre, il materiale utilizzato per la suola <sup>1</sup> molto resistente ma al contempo traspirante, cos<sup>1</sup> da permettere all'atleta di sentirsi pi<sup>1</sup> fresco durante l'allenamento.

Le scarpe minimaliste sono ideali per chi cerca maggiore velocit<sup>1</sup> e prestazioni elevate durante la corsa.

#### 2.

## Superleggere- A1

Le scarpe running superleggere sono pensate per coloro che desiderano calzature leggere, stabili e reattive.

Come per le scarpe minimaliste, anche queste presentano una suola sottile che offre un'ottima flessibilità al piede durante la corsa. Tuttavia, rispetto a queste ultime, le scarpe superleggere hanno un peso inferiore, generalmente intorno ai 180-250 grammi per le donne e 250-330 grammi per gli uomini.

Inoltre, presentano un rinforzo extra sulla parte posteriore della scarpa per garantire maggiore stabilità al piede ed impedire al runner di affaticarsi troppo durante l'allenamento. Le scarpe superleggere sono ideali per chi desidera un prodotto che garantisca agilità e reattività senza compromettere il comfort durante la corsa.

3.

## Intermedie – A2

Le scarpe intermedie rappresentano la via di mezzo tra le scarpe da corsa minimaliste ed i modelli più ammortizzati.

Si tratta di prodotti dotati di una suola piuttosto spessa (6-8mm), in grado di assorbire efficacemente gli urti durante l'allenamento ma senza appesantire troppo il piede del runner.

Il peso delle scarpe intermedie si aggira intorno ai 270-350 grammi per le donne e 350-430 grammi per gli uomini.

Anche in questo caso, la tomaia è realizzata in tessuto traspirante per offrire maggiore comfort al corridore durante l'allenamento.

Le scarpe intermedie sono ideali per chi ricerca buone prestazioni e comfort senza dover rinunciare alla leggerezza del prodotto.

4.

## Massimo ammortizzamento – A3

Le scarpe neutre rappresentano il top della gamma dei modelli ammortizzati, progettate espressamente per offrire al runner un ottimo supporto nella fase di appoggio del piede durante la corsa.

La suola delle calzature neutre è abbastanza spessa (fino a 10 mm) e presenta un materiale altamente elastico in grado di assorbire efficacemente gli urti esercitati sul terreno durante l'allenamento.

Il peso delle calzature neutre varia a seconda del modello ma può arrivare fino a 450-550 grammi per le donne e 550-650 grammi per gli uomini.

Queste calzature sono ideali per chi desidera proteggere i propri piedi dalle sollecitazioni esterne senza rinunciare alla leggerezza della calzatura.

5.

## Stabili – A4

Le scarpe stabili sono progettate appositamente per tutti quegli atleti che necessitano di maggiore supporto durante l'allenamento, soprattutto se si tratta di runners con problemi articolari o muscolari a livello del piede o della caviglia.

Queste calzature presentano un design piuttosto robusto ed il materiale utilizzato è molto resistente agli urti esterni ma anche flessibile e traspirante in modo da garantire maggiore comfort al runner durante l'allenamento.

La suola delle scarpe stabili è piuttosto spessa (10-12mm) e presenta inserti speciali che provvedono ad assorbire efficacemente gli urti esterni permettendo al runner di correre in totale sicurezza ed evitando problemi articolari o muscolari alle gambe.

Inoltre, il peso delle calzature stabili è generalmente superiore (400-550 grammi per le donne e 500-650 grammi per gli uomini).

6.

## Trail running – A5

Le scarpe da trail running sono state create appositamente per i runners che desiderano affrontare tracciati sterrati o fuoripista senza incorrere in problemi o lesioni a livello muscolare o articolare.

Queste calzature presentano solitamente un design piuttosto robusto ed un rivestimento esterno realizzato con materiali resistenti agli agenti atmosferici come acqua, fango, sabbia ecc...

La suola è spessa (10-14mm) ma molto flessibile ed include inserti speciali che offrono maggiore grip su terreni sconnessi come sentieri forestali o picchi montuosi.

Il peso delle calzature trail running può variare da 420-600 grammi per le donne a 500-700 grammi per gli uomini ed è un parametro importantissimo da considerare prima dell'acquisto poiché influisce notevolmente sul comfort durante l'allenamento.

## **Le scarpe da running, quindi, sono una parte importante dell'esperienza di corsa.**

Ogni modello offre una combinazione unica di sostegno, comfort e prestazioni, quindi scegliere le scarpe giuste è fondamentale per massimizzare il tuo potenziale.

Il mercato è pieno di opzioni, quindi prenditi il tempo necessario per trovare le scarpe da running che meglio si adattano ai tuoi obiettivi, stile e personalità.

Con le giuste scarpe da running al tuo fianco, puoi essere certo di raggiungere i tuoi obiettivi di corsa.