



## Runner che puntano al cielo: i segreti dello Skyrunning

### Descrizione

Lo **Skyrunning** richiede **grande impegno fisico**, ma regala **emozioni** e **panorami mozzafiato**.

Lo **Skyrunning** rientra nelle tipologie di corsa in natura, ma a differenza del Trail running che si corre su sentieri battuti e non tecnici, più lunghi e veloci, prevede **percorsi in montagna** che arrivano fino a **veri e propri tratti di arrampicata**.

Lo skyrunner oltre ad avere doti da corridore, **sa muoversi in montagna** e ne è anche un **grande conoscitore**. Benessere fisico, buona forza muscolare per poter gestire salite e discese, tanto allenamento su percorsi tecnici, sono il bagaglio dello skyrunner.

I percorsi Skyrunning richiedono al runner oltre che alla corsa e alla camminata anche tratti da percorrere con l'ausilio di **bastoncini** o direttamente con **l'aiuto delle mani**.

Alcuni tratti possono prevedere anche le **corde fisse**.

### Le tipologie di Skyrunning

È la corsa che sfida il cielo, partendo solitamente da altezza minima di 2000 metri e raggiungendo quote anche **fino a 4000 metri**.

Percorsi fuori strada e in alta quota, terreno sconnesso, tratti innevati o con ghiaccio.

Il mondo dello Skyrunning si compone di competizioni diverse, che raccolgono **sempre più adesioni** e anche **pubblico** proprio per il fascino che questa corsa ai limiti della natura porta con sé.

Vediamo quali sono e le caratteristiche di ognuna:

1. **Sky**. In questa tipologia vi sono le gare **Skyrace** e **Skymarathon** che hanno rispettivamente dislivelli di 1200 e 2000 metri
2. **Ultra**. Nelle gare Ultra i percorsi si allungano **oltre i 52,5 km** e il dislivello minimo è di 2500 o 5000 metri
3. **Vertical**. I percorsi sono di **1 km** con pendenza media minima del 25% fino ad arrivare al 33%

- 
4. **Extreme.** Qui si punta proprio al cielo, oltre all'allenamento fisico e mentale occorre anche un pizzico di coraggio e abilità per correre "tra il cielo e la terra".

## Come ci si veste per lo Skyrunning?

Le competizioni in quota prevedono rispetto al trailrunning **molti più punti di ristoro**, in modo da rendere l'equipaggiamento del runner più essenziale possibile.

Per quanto riguarda l'**integrazione**, è quindi sufficiente avere con sé qualche barretta o qualche sale, mentre l'abbigliamento necessita di qualche attenzione in più rispetto alle gare di trail.

Nello skyrunning sono senz'altro indispensabili all'atleta

- Mantellina antivento, guanti, berretto
- Scarpe da corsa specializzate per l'alta montagna
- Bastoncini da trekking
- Zaino leggero
- Casco

La **Federazione Italiana di Skyrunning (Fisky)** ha stilato un elenco di materiale obbligatorio nelle gare (e fortemente consigliato anche nelle uscite di allenamento) visionabile alla pagina <https://www.skyrunningitalia.it/pages/Materiali-obbligatori>.

## Sei pronto a puntare in alto?