

IL FREDDO E LA CORSA



Il freddo, la pioggia, la neve e le umide e buie serate invernali, possono distogliere anche il corridore più motivato dall'idea di continuare un programma di allenamento durante l'inverno. Ma adottare l'approccio giusto nel periodo invernale può aiutarti a sfidare il maltempo e attenerti ad un programma di corsa.

Se corri di giorno

Se corri all'ora di pranzo sei tra i più fortunati però non puoi meritarti l'appellativo di "corridore estremo" ricco di brividi e corse solitarie. Se abiti in città e corri al mattino presto puoi navigare ovunque, prima che arrivi il traffico puoi godere dei silenzi, ascoltare il rumore delle prime saracinesche dei negozi, mentre se vai nei parchi tutto tace ovattato dalla nebbiolina che lentamente schiarisce e fa intravedere la brina o ancora meglio la neve appena caduta. Non c'è niente di più emozionante che percorrere per primo un sentiero che nessuno ha ancora battuto. Io che abito a Torino in un condominio al 2° piano ho detto che rinuncerò ad allenarmi solo quando a causa della neve non riuscirò ad aprire la porta di casa.



Come Vestirsi

Il consiglio che posso dare per vestirsi in modo adeguato per la corsa e quello di indossare pochi capi, ma giusti: una maglia intima di tessuto tecnico in grado di assorbire l'umidità presente sulla pelle, una maglia di tessuto tecnico traspirante leggermente più spessa e un pantalone elasticizzato di peso medio. In caso di vento o di pioggia, poi metterti un giubbotto possibilmente in tessuto *windstopper*, guanti e berretto.

Tutti gli indumenti invernali devono essere traspiranti e tenere caldo senza esagerare. Altro aspetto importante è la visibilità, specie per chi corre di sera. Solitamente l'abbigliamento tecnico è dotato di bande in materia riflettente sulla schiena, sulle maniche o sui pantaloni. Si possono però aggiungere luci con clip che danno ulteriori maggiore visibilità e sicurezza al corridore che si allena nelle ore più buie.

Negli ultimi anni, con i progressi della tecnologia, disponiamo di tessuti con speciali fibre che con la loro capillarità e struttura evitano brividi e irritazioni. Correre quando fa freddo è molto più facile che in passato.



Vestirti nel modo giusto, inoltre, è fondamentale per prevenire eventuali infortuni.

Le calzature normali da strada vanno bene anche nei periodi più freddi. Nel caso la preparazione invernale richieda un adattamento alla corsa campestre o alla corsa in montagna, si possono adoperare calzature da trail. Ce ne sono con diverso tipo di grip e di tomaia. Sono ottime per questo tipi di allenamenti quelle con tessuto impermeabile e traspiranti. In inverno, le scarpe richiedono più cura specialmente con la pioggia e la neve. Bisogna farle asciugare all'aria, togliere il sottopiede e riempirle con carta di giornale.

