

Trail running: Rischi e precauzioni

Come ogni sport praticato in montagna e all'aperto, il trail running comporta alcuni rischi. È dunque importante considerare alcuni fattori quali costituzione fisica, equipaggiamento, terreno e condizioni meteorologiche.



Le maggiori fonti di pericolo nel trail running sono:

- Distorsioni alla caviglia e cadute a causa del fondo irregolare e della presenza di pietre e radici.
- Condizioni di affaticamento per motivi esterni (topografia impegnativa, rapidi cambiamenti meteorologici e della temperatura)
- Condizioni di affaticamento dovuto alla mancanza di cibo o bevande,
- Disorientamento dovuto alla mancanza di una mappa dettagliata, alla nebbia o al sopraggiungere dell'oscurità.

Inoltre, in montagna l'allarme e i soccorsi sono più complicati e richiedono più tempo che non nelle aree abitate (numeri e app di emergenza funzionano solo se la rete mobile è disponibile).

Le regole fondamentali sono:

- Adeguare la velocità al partecipante più lento.
- Se possibile non percorrere mai da soli i tratti più impegnativi. Se andate da soli, segnalate il percorso con i tempi di raggiungimento di punti prestabiliti e il tempo di rientro a una persona vicina.
- Non lasciare mai indietro un partecipante stanco o infortunato.
- Informare parenti o amici sul percorso previsto.

- Il monitor deve sempre avere una riserva di energia.

Alcuni chiarimenti per evitare gli infortuni

Per evitare i rischi si raccomanda di utilizzare una lista di controllo specifica per il trail running secondo il principio del [«3x3 – strada facendo»](#). (pdf)

Condizioni

- Condizioni meteo in base alla stagione e al momento della giornata
- Condizioni meteorologiche tipiche (neve, temporale, caldo)

Terreno

- Difficoltà legate alla tipologia del territorio: sentieri difficilmente percorribili, superfici ghiacciate o bagnate, pietre, travetti in legno o radici, nevai, luoghi esposti, caduta massi
- Letteratura (descrizione del percorso)
- Riprese aeree, mappe, foto
- Percorsi alternativi e punti di inversione
- Zone di tranquillità
- Presenza di pascoli con vacche nutrici

Fattore umano

- Condizione fisica
- Composizione del gruppo
- Materiale personale
- Questionario anamnestico (stato di salute)

Ulteriori informazioni

- [Trekking – vivere la montagna in sicurezza](#) | UPI

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO