

Trail running: Materiale ed equipaggiamento

Le discipline podistiche si distinguono per l'utilizzo ridotto di materiale. Nel trail running, i percorsi, i terreni e le condizioni meteorologiche determinano il tipo di equipaggiamento da utilizzare: maggiore è la distanza, più incerte sono le previsioni del tempo e più isolato è il percorso, più l'equipaggiamento deve essere sicuro (ad es. abiti caldi e resistenti alle intemperie per affrontare i cambiamenti meteorologici).

L'equipaggiamento per il trail running:

Equipaggiamento base

- Scarpe da trail running o da corsa con un buon profilo
- Abbigliamento da running adatto alle condizioni meteorologiche
- Gilet da trail running o zainetto da corsa con fischietto d'emergenza integrato
- Cellulare (sempre acceso, in modalità risparmio energetico: non utilizzarlo per navigare in internet o come lampada)
- Coperta di salvataggio
- Benda elastica adesiva per un bendaggio di emergenza
- Acqua o bevande sportive
- Snack (gel, barrette ecc.)
- Orologio sportivo con cardiofrequenzimetro, misurazione distanza e altitudine ed ev. funzione GPS
- Sacco impermeabile
- Se necessario: bastoncini da trail running



Inoltre, in caso di sole

- Cappellino
- Occhiali da sole
- Crema solare



Ulteriori informazioni

- [Sole, canicola, raggi UV e ozono](#) | suva

Inoltre, con temperature basse / percorsi in altitudine / possibili cambiamenti

delle condizioni meteo

- Pantaloni lunghi, ev. antivento o impermeabili
- Manicotti
- Giacca antivento o impermeabile
- Fascia o berretto
- Guanti
- Sciarpa a tubo



Inoltre, nell'eventualità che faccia buio prima del ritorno

- Lampada frontale
- Bracciale catarifrangente o luminoso
- Batteria di riserva/powerbank



Equipaggiamento supplementare per monitori

- Mappa o navigatore GPS
- Farmacia tascabile ben fornita (pdf)



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