

90 SCARPE & SPORT

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TRAIL

Proprio come nel mondo della corsa su strada, anche le calzature pensate per correre in natura si suddividono nelle due macro categorie: protettive e performanti.

Ogni tipologia di trail runner si sentirà così rappresentata: da coloro che esigono il massimo grip e il massimo sostegno, a quelli che anche fuori strada spingono per inseguire la miglior performance, sino a chi è alla ricerca della sensazione di correre a piedi nudi. Qualunque sia la ragione che vi ha convinto ad abbandonare l'asfalto per avventurarvi tra i sentieri di montagna, nella sezione dedicata al trail running troverete la calzatura adatta a voi.



trail running

PREZZI
SONO INDICATIVI
E CONSIGLIATI
AL PUBBLICO

PROTETTIVE - Ottimo sostegno, massima protezione, eccellente ammortizzamento e grip elevato: questi i tratti distintivi di calzature pensate per goderci la corsa off road, senza preoccuparsi della tenuta e della risposta delle nostre scarpe. Ideali per corridori di tutte le stazze, alla ricerca di stimoli nuovi senza l'ossessione del cronometro.

ALTRA RUNNING TIMP

misure: US da 7 a 14
peso: g 335
prezzo: euro 145,00

Tomaia idrorepellente e riflettente a 360° con protezioni in TPU su punta e tallone. **Allacciatura** asimmetrica. **Plantare** Contour da 5 mm, estraibile. **Intersuola** in EVA con ammortizzante A-Bound. Altezza 29 mm. Differenziale 0 mm. **Suola** Altra MaxTrack con disegno TrailClaw. **Note del produttore:** possibilità di inserimento di ghetta tramite tecnologia GaiterTrap. Categoria Altra Running: Trail Cushioning.



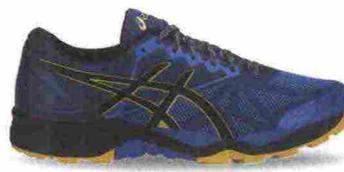
ALTRA RUNNING LONE PEAK 3.5
misure: US da 7 a 14 - peso: g 295 - prezzo: euro 140,00

Tomaia in Quick Dry Trail mesh con rinforzi e protezioni in materiale sintetico. **Plantare** Contour da 5 mm, estraibile. **Intersuola** in EVA con ammortizzante A-Bound e piastra StoneGuard Rock Protection. Altezza 25 mm. Differenziale 0 mm. **Suola** Altra MaxTrac con disegno TrailClaw. **Note del produttore:** possibilità di inserimento di ghetta tramite tecnologia GaiterTrap. Categoria Altra Running: Trail Cushioning.



ALTRA RUNNING OLYMPUS 2.5
misure: US da 7 a 14 - peso: g 326 - prezzo: euro 150,00

Tomaia in Quick-Dry Trail mesh rinforzata da applicazioni termosaldate e con protezione in gomma sulla punta. **Plantare** Contour da 5 mm, estraibile. **Intersuola** in EVA a doppia densità con ammortizzante A-Bound. Altezza 36 mm. Differenziale 0 mm. **Suola** Vibram MegaGrip. **Note del produttore:** possibilità di inserimento di ghetta tramite tecnologia GaiterTrap. Categoria Altra Running: Trail Cushioning.



ASICS GEL FUJITRABUCO 6
misure: US da 6 a 15 - prezzo: euro 135,00

Tomaia in mesh con applicazioni termosaldate e protezioni in TPU laterali, su punta e tallone. **Allacciatura** tradizionale, con tasca per le stringhe. **Plantare** ComforDry, estraibile. **Intersuola** in Solyte con unità ammortizzante Gel nella zona tallonare e con piastra di protezione Rock. Differenziale 8 mm. **Suola** in gomma solida con inserto Ahar+ nel tacco e disegno specifico da trail; tecnologia IGS (Impact Guidance System). **Note del produttore,** categoria Asics: Running Trail.

ASICS GEL FUJIRADO

misure: US da 6 a 15
prezzo: euro 145,00

Tomaia in mesh con inserti protettivi termosaldati e cuciti, in materiale sintetico. **Allacciatura** con sistema di chiusura monotongue con Boa System. **Plantare** ComforDry, estraibile. **Intersuola** in Solyte con unità ammortizzante Gel nella zona tallonare e con piastra di protezione Rock. Differenziale 8 mm. **Suola** in gomma solida con inserto Ahar+ nel tacco e disegno specifico da trail. **Note del produttore,** categoria Asics: Running Trail.





ASICS GEL FUJITRABUCO 6 G-TX
misure: US da 6 a 15 - prezzo: euro 150,00

Tomaia in mesh con applicazioni termosaldate e protezioni in TPU laterali, su punta e tallone; membrana Gore-Tex. **Allacciatura** tradizionale, con tasca per le stringhe. **Plantare** ComfortDry, estraibile. **Intersuola** in SolYTE con unità ammortizzante Gel nella zona tallonare e con piastra di protezione Rock. Differenziale 8 mm. **Suola** in gomma solida con inserto Ahar+ nel tacco e disegno specifico da trail; tecnologia IGS (Impact Guidance System). **Note del produttore**, categoria Asics: Running Trail.



ASICS GEL SONOMA 3 G-TX
misure: US da 6 a 15 - prezzo: euro 105,00

Tomaia in mesh con applicazioni termosaldate e protezioni in materiale sintetico su punta e tallone; membrana Gore-Tex. **Plantare** in EVA. **Intersuola** in SpEVA con unità ammortizzante Gel nella parte anteriore e con piastra di protezione Rock; stabilizzatore, interno, Trusstic. Differenziale 10 mm. **Suola** in gomma solida con disegno specifico da trail. **Indicata** per chi si avvicina al mondo del trail running. **Note del produttore**, categoria Asics: Running Trail.



BROOKS CALDERA
misure: US da 7 a 15 - prezzo: euro 140,00

Tomaia a doppio strato: Ariaprene traforato (interno) e Cordura AFT (esterno) con applicazioni termosaldate e protezioni gommate; GaiterTab integrato sul tallone. **Allacciatura** con sistema Lace Garage, integrato. **Intersuola** adattiva, in mescola BioMoGo DNA con struttura geometrica Rocker Transition. Differenziale 4 mm. **Suola** in gomma aderente con disegno ad alette. **Note del produttore**: possibilità di inserimento di ghetta tramite tecnologia GaiterTab. Categoria Brooks: Trail/Energieze.

BROOKS CASCADIA 12
misure: US da 7 a 15
prezzo: euro 140,00

Tomaia in mesh chiuso con applicazioni termosaldate, supporto mediale in TPU e protezione sul tallone. **Intersuola** in mescola BioMoGo DNA con stabilizzatori Pivot e membrana protettiva Ballistic Rock Shield. Differenziale 10 mm. **Suola** in mescola HPR Green con disegno ad alette esagonali. **Note del produttore**, categoria Brooks: Trail/Cushion.



HOKA ONEONE SPEEDGOAT 2
misure: US da 7 a 14
peso: g 278
prezzo: euro 150,00

Tomaia in Open mesh ingegnerizzato con applicazioni termosaldate, rinforzi strutturali SpeedFrame e protezione sulla punta. **Allacciatura** integrata e a sostegno della tomaia, tramite rinforzi SpeedFrame. **Intersuola** in EVA modellata e CMEVA. Differenziale 4,5 mm (27,5/32). **Suola** in Vibram Mega-Grip con tasselli da 5 mm dal disegno multidirezionale. **Note del produttore**: scarpa ispirata da Karl Melzter (ultramaratoneta statunitense). Categoria Hoka OneOne: Trail.



HOKA ONEONE MAFATE SPEED 2
misure: US da 7 a 14 - peso: g 329 - prezzo: euro 180,00

Tomaia assemblata su struttura SpeedFrame (senza cuciture), in monomesh antideformante con applicazioni termosaldate, protezione sulla punta e contrafforte esterno, in TPU. **Intersuola** in CMEVA e R-MAT, con geometria Meta-Rocker e stabilizzatore a supporto dell'arco plantare. Differenziale 4 mm (31/35). **Suola** in Vibram Mega-Grip con inserti in gomma antiabrasione. **Note del produttore**, categoria Hoka OneOne: Trail.



HOKA ONEONE STINSON ATR 4
misure: US da 7 a 15 - peso: g 336 - prezzo: euro 160,00

Tomaia assemblata su struttura SpeedFrame (senza cuciture), in Open mesh con applicazioni termosaldate e protezione in gomma sulla punta. **Plantare** Ortholite, modellato ed estraibile. **Intersuola** in CMEVA con geometria Meta-Rocker. Differenziale 5 mm (32/37). **Suola** con inserti in gomma antiabrasione e tasselli da 4 mm. **Note del produttore**, categoria Hoka OneOne: Trail ATR.

Vestirsi per il trail

La parola d'ordine è traspirabilità, per non restare a lungo con i vestiti bagnati di sudore addosso. Il potere termico dei capi dev'essere calibrato ragionando sulle altitudini alle quali si svolge la competizione e sul meteo cui si andrà incontro. In ogni caso, nello zaino non deve mancare un capo impermeabile a pioggia e vento, sempre utile.



LA SPORTIVA AKASHA
misure: EUR da 38 a 49m - peso: g 330 - prezzo: euro 149,00

Tomaia assemblata con tecnologia STB Control System, in Air mesh con materiale poliuretano (posteriore) e protezione Dynamic ProTechTion sulla punta. **Allacciatura** tradizionale, integrata e a sostegno della tomaia. **Plantare** Ortholite Mountain Running. **Intersuola** in EVA a iniezione con Cushion Platform. Differenziale 6 mm. **Suola** Friction XT a doppia mescola con sistema esclusivo Trail Rocker.

Note del produttore, categoria La Sportiva: Mountain Running.



LA SPORTIVA AKYRA
misure: EUR da 38 a 47m - peso: g 335 - prezzo: euro 155,00

Tomaia in Engineered mesh con innesti Flex Guard, applicazioni in microfibra termoadesiva in TPU Microlite Skeleton e protezione in TPU sulla punta. **Allacciatura** Trail Cage System, integrata tra i due strati della tomaia. **Plantare** Ortholite Mountain Running. **Intersuola** in EVA a iniezione. Differenziale 9 mm. **Suola** in mescola aderente Friction XT a spessori differenziati con sistema Trail Rocker e con design ispirato alle geometrie degli origami.

Note del produttore, categoria La Sportiva: Mountain Running.



LA SPORTIVA LYCAN
misure: EUR da 38 a 47m - peso: g 255 - prezzo: euro 119,00

Tomaia in mesh con rinforzi in microfibra spalmata antiabrasione e protezione in TPU sulla punta. **Allacciatura** integrata e a supporto della tomaia. **Plantare** Ortholite Mountain Ergonomic da 4 mm. **Intersuola** in EVA a iniezione. Differenziale 8 mm. **Suola** in mescola Friction Blue.

Note del produttore, categoria La Sportiva: Mountain Running.



LA SPORTIVA UNIKA
misure: EUR da 38 a 47m - peso: g 325 - prezzo: euro 179,00

Tomaia a doppio strato con costruzione "a calza" Sock-Lite e a imbrago (allacciatura) Lace Up Harness. **Allacciatura** integrata strutturalmente alla tomaia e alla suola, tramite sistema a imbrago. **Intersuola** con tecnologia Infinitoo in PU (poliuretano) a bassa densità con strato di rivestimento Rock-Guard Skin. Differenziale 8 mm. **Suola** in mescola Friction Bianca, aderente e di peso ridotto. **Note del produttore**: questa è la prima calzatura da Mountain Running made in Europe. Categoria La Sportiva: Mountain Running.



MERRELL AGILITY PEAK FLEX 2 GTX
misure: US da 7 a 15 - peso: g 305 - prezzo: euro 149,90

Tomaia in tessuto e mesh con applicazioni termosaldate e con supporto tallonare sagomato Hyperlock in TPU; nuova membrana Gore-Tex Invisible Fit. **Allacciatura** Omni-Fit Lacing. **Plantare** sagomato in EVA, estraibile. **Intersuola** in EVA con scanalature bidirezionali FLEXconnect e inserto aggiuntivo ammortizzante Merrell Air Cushion Viz nella zona tallonare. Differenziale 4 mm (12/18). **Suola** M-Select Grip+. **Note del produttore**, categoria Merrell: Trail Running Nature's Gym.



MERRELL ALL OUT CRUSH 2
misure: US da 7 a 15 - peso: g 252 - prezzo: euro 99,90

Tomaia in mesh con applicazioni termosaldate in TPU, foderata in Lycra neoprene (zona tallonare). **Allacciatura** tradizionale. **Plantare** integrato. **Intersuola** in EVA. Differenziale 6 mm (8/14). **Suola** M-Select Grip con tecnologia TrailProtect. **Note del produttore**, categoria Merrell: Trail Running Nature's Gym.

MERRELL ALL OUT CRUSH 2 GTX

misure: US da 7 a 15
peso: g 262
prezzo: euro 129,90

Tomaia in mesh con applicazioni termosaldate in TPU; nuova membrana Gore-Tex Invisible Fit. **Allacciatura** tradizionale. **Plantare** integrato. **Intersuola** in EVA. Differenziale 6 mm (8/14). **Suola** M-Select Grip con tecnologia TrailProtect. **Note del produttore**, categoria Merrell: Trail Running Nature's Gym.



MIZUNO WAVE DAICHI 3
misure: US da 7 a 14 - peso: g 320 - prezzo: euro 135,00

Tomaia assemblata con design DynamotionFit, in Air mesh a trama differenziata con rinforzi in materiale sintetico e protezioni in TPU su punta e tallone. **Plantare** sagomato in EVA, estraibile. **Intersuola** costruita con tecnologia XtaticRide, in AP+ con tecnologia ammortizzante e stabilizzante Wave concavo nella zona posteriore. Differenziale 12 mm (17/29). **Suola** in gomma Michelin dal disegno bidirezionale. **Note del produttore**, categoria Mizuno: Trail Running Adaptivity.



MIZUNO WAVE KIEN 4 GTX
misure: US da 7 a 14 - peso: g 320 - prezzo: euro 120,00

Tomaia assemblata con design DynamotionFit, in Air mesh con rinforzi in materiale sintetico e protezioni in gomma su punta e tallone; membrana Gore-Tex. **Plantare** sagomato in EVA, estraibile. **Intersuola** in EL8 con tecnologia ammortizzante e stabilizzante Wave (interno) nella zona medio-posteriore. Differenziale 12 mm (13/25). **Suola** in gomma al carbonio X10 con disegno dei tasselli a X. **Note del produttore**, categoria Mizuno: Trail Running Adaptivity.



MIZUNO WAVE MUJIN 4 GTX
misure: US da 7 a 14 - peso: g 370 - prezzo: euro 155,00

Tomaia assemblata con design DynamotionFit, in Jacquard mesh (anteriore) e mesh con rifiniture in materiale sintetico e protezione sulla punta; membrana Gore-Tex. **Plantare** Premium, estraibile. **Intersuola** costruita con tecnologia XtaticRide, in AP+ con tecnologia ammortizzante e stabilizzante Fan Shaped Wave concavo nella zona posteriore; piastra di protezione ESS Rock nell'avampiede. Differenziale 12 mm (18/30). **Suola** in gomma Michelin. **Note del produttore**, categoria Mizuno: Trail Running Protection.

PROTETTIVE TRAILRUNNING

MIZUNO WAVE MUJIN 4

misure: US da 7 a 14
peso: g 355
prezzo: euro 145,00

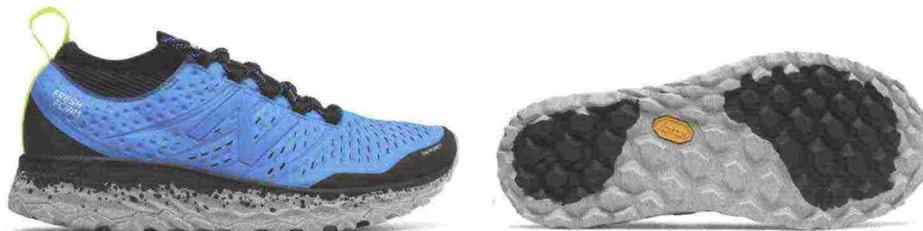
Tomaia assemblata con design DynamotionFit, in Jacquard mesh (anteriore) e mesh con rifiniture in materiale sintetico e protezione sulla punta. **Plantare** Premium, estraibile. **Intersuola** costruita con tecnologia XtaticRide, in AP+ con tecnologia ammortizzante e stabilizzante Fan Shaped Wave concavo nella zona posteriore; piastra di protezione ESS Rock nell'avampiede. Differenziale 12 mm (18/30). **Suola** in gomma Michelin. **Note del produttore**, categoria Mizuno: Trail Running Protection.



NEW BALANCE HIERRO V3

misure: US da 7 a 13
prezzo: euro 135,00

Tomaia realizzata con tecnologia FantomFit (senza cuciture), in Hyposkin con protezione Toe Protect sulla punta. Calzata slip-on. **Allacciatura** tradizionale, trattenuta da fettucce integrate alla tomaia. **Plantare** sagomato e traforato, estraibile. **Intersuola** assemblata con tecnologia Puzzle Fit, in Fresh Foam a geometrie intelligenti, convesse e concave. Differenziale 8 mm. **Suola** in Vibram.



NEW BALANCE GOBI V2
misure: US da 7m a 13 - prezzo: euro 100,00

Tomaia in Knit mesh con protezione Toe Protect sulla punta e stabilizzatore tallonare in TPU. **Allacciatura** tradizionale. **Plantare** sagomato, estraibile. **Intersuola** in Fresh Foam a geometrie intelligenti, convesse e concave. Differenziale 6 mm. **Suola** in gomma soffiata con tecnologia Hydrohesion.



ON CLOUDVENTURE MIDTOP
misure: US da 7 a 14 - peso: g 340 - prezzo: euro 169,95

Tomaia assemblata senza cuciture, in mesh tecnico con protezioni (laterali, tallone e punta) in gomma; fodera con trattamento antibatterico. **Allacciatura** con sistema di stringhe progressivo e trattenuta da asole flessibili. **Plantare** estraibile. **Intersuola** con inserto Speedboard in polipropilene. Differenziale 6 mm. **Suola** in gomma con scanalature triangolari ed elementi Cloud di forma differente: a freccia su punta e tallone, a dente di squalo sui lati e a diamante. **Note del produttore**, categoria On: Trail Protection.



ON CLOUDVENTURE WATERPROOF
misure: US da 7 a 14 - peso: g 298 - prezzo: euro 179,95

Tomaia assemblata senza cuciture, in mesh tecnico con protezioni (laterali, tallone e punta) in gomma; arricchita di membrana On (impermeabile e traspirante). **Allacciatura** con sistema di stringhe progressivo. **Plantare** estraibile. **Intersuola** con inserto Speedboard in polipropilene. Differenziale 6 mm. **Suola** in gomma con scanalature triangolari ed elementi indipendenti Cloud: ad arco su punta e tallone, a dente di squalo sui lati e direzionali a diamante. **Note del produttore**: offre la massima protezione dagli agenti atmosferici. Categoria On: Trail WaterProof.

Carburante per gli ultrarunner

La prima regola per quanto riguarda l'alimentazione durante un ultratrail è collaudare gli alimenti che dovranno essere consumati in gara, testandoli nel corso dei "lunghe". Verificate poi che tipo di cibo metterà a disposizione l'organizzatore ai ristori, per decidere cosa portarvi dietro di alternativo. **I tre alimenti di cui di solito ci si avvale sono le barrette energetiche, i gel e i cibi naturali.** Le barrette energetiche costituiscono un importante

apporto calorico, a patto che siano facilmente digeribili e forniscano una combinazione di carboidrati a rapida e lenta assimilazione, in grado di assicurare un apporto costante di energia. Oltre ai carboidrati (70-75%) devono contenere proteine (10%) e grassi (10%), mentre le calorie fornite sono nell'ordine di 350-400 per 100 g di prodotto. **I gel sono composti essenzialmente da carboidrati sotto forma di glucosio, fruttosio o maltodestrine, offrono una**

quantità di calorie simile a quella delle barrette, ma entrano in azione più in fretta e quindi forniscono un tipo di fonte energetica meno duratura, ma più immediata. I cibi naturali, come pane, biscotti, frutta disidratata, sono in genere più graditi al palato e hanno discreta digeribilità. Si trovano frequentemente ai punti di ristoro per cui è importante abituarci a farne uso in gare molto lunghe.

**SALMING
TRAIL 5**

misure: EUR da 40 ²/₃ a 49 ¹/₃
prezzo: euro 175,00



Tomaia realizzata con struttura ExoSkeleton a triplo strato, in mesh Isofit e rete contenitiva con ampia protezione RocShield del puntale. Allacciatura integrata e a sostegno della tomaia, tramite esoscheletro. Plantare sagomato in EVA con trattamento antibatterico e antiodore. Intersuola in Recoil con inserto ammortizzante Recoil R nella zona tallonare. Differenziale 5 mm. Suola Vibram MegaGrip con TGS (Torsion Guide System) 62/75.
Note del produttore: vincitrice del Premio miglior scarpa trail all'Ispo di Monaco 2017/18.

PROTETTIVE TRAILRUNNING



SALMING TRAIL T4
misure: EUR da 40 ²/₃ a 49 ¹/₃ - prezzo: euro 119,00

Tomaia realizzata con struttura ExoSkeleton a doppio strato, in nylon mesh con rinforzi in materiale sintetico e protezione RocShield sulla punta. Plantare sagomato in EVA con trattamento antibatterico e antiodore, estraibile. Intersuola RunLite, in EVA iniettata. Differenziale 5 mm. Suola in miscela di gomma ad alta resistenza con tasselli inclinati e TGS (Torsion Guide System) 62/75.



SALOMON WINGS FLYTE 2
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 310 - prezzo: euro 115,00

Tomaia in 3D Air mesh elasticizzato con rinforzi SensiFit e protezione in sintetico sulla punta. Allacciatura Quicklace con tasca per le stringhe. Plantare Ortholite. Intersuola con costruzione Agile Chassis System, in EVA iniettata con inserto antipronazione Descent Control. Differenziale 10 mm (18/28). Suola Wet Traction Contagrip.
Note del produttore, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON WINGS FLYTE 2 GTX
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 330 - prezzo: euro 140,00

Tomaia in 3D Air mesh elasticizzato con rinforzi SensiFit e protezione in sintetico sulla punta; membrana Salomon Flex Engineered con Gore-Tex. Allacciatura Quicklace con tasca per le stringhe. Plantare Ortholite. Intersuola con costruzione Agile Chassis System, in EVA iniettata con inserto antipronazione Descent Control. Differenziale 10 mm (18/28). Suola Wet Traction Contagrip.
Note del produttore, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON WINGS PRO 3
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 295 - prezzo: euro 150,00

Tomaia in mesh con applicazioni termosaldate, rinforzi SensiFit e protezione sulla punta. Allacciatura Quicklace con tasca per le stringhe. Plantare Ortholite. Intersuola con costruzione Profeel Film, in EVA compressa con inserto antipronazione Descent Control. Differenziale 9 mm (19/28). Suola Premium Wet Traction Contagrip.
Note del produttore, categoria Salomon: Trail Running.



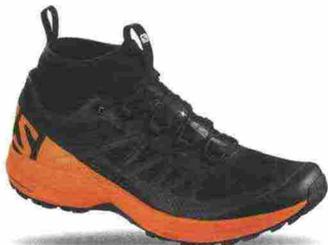
SALOMON XA ELEVATE
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 295 - prezzo: euro 130,00

Tomaia in Open mesh con applicazioni termosaldate, rinforzi SensiFit e protezione in sintetico sulla punta. Allacciatura Quicklace con tasca per le stringhe. Plantare sagomato in EVA. Intersuola con costruzione Advanced Chassis e Profeel Film, in EVA a doppia densità con ammortizzante EnergyCell+. Differenziale 8 mm (17/25). Suola Premium Wet Traction Contagrip.
Note del produttore, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA ELEVATE GTX
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 310 - prezzo: euro 155,00

Tomaia in Open mesh con applicazioni termosaldate, rinforzi SensiFit e protezione in sintetico sulla punta; Gore-Tex Insulated Comfort. Allacciatura Quicklace con tasca per le stringhe. Plantare sagomato in EVA. Intersuola con costruzione Advanced Chassis e Profeel Film, in EVA a doppia densità con ammortizzante EnergyCell+. Differenziale 8 mm (17/25). Suola Premium Wet Traction Contagrip.
Note del produttore, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA ENDURO
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 300 - prezzo: euro 160,00

Tomaia in Open mesh con ghetta integrata in tessuto elasticizzato, applicazioni termosaldate, rinforzi SensiFit e protezione in gomma sulla punta. Allacciatura Quicklace con tasca per le stringhe. Plantare sagomato in EVA. Intersuola con costruzione Advanced Chassis e Profeel Film, in EVA a doppia densità con ammortizzante EnergyCell+. Differenziale 8 mm (17/25). Suola Premium Wet Traction Contagrip.
Note del produttore, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA LITE
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 320 - prezzo: euro 120,00

Tomaia in Open mesh con rinforzi SensiFit e protezione sulla punta. Allacciatura Quicklace con tasca per le stringhe. Plantare sagomato in EVA. Intersuola in EVA iniettata con ammortizzante EnergyCell. Differenziale 8 mm (13/21). Suola High Traction Contagrip.
Note del produttore, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA LITE GTX
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 335 - prezzo: euro 145,00

Tomaia in Open mesh con rinforzi SensiFit e protezione sulla punta; membrana Salomon Flex Engineered con Gore-Tex. Allacciatura Quicklace con tasca per le stringhe. Plantare sagomato in EVA. Intersuola in EVA iniettata con ammortizzante EnergyCell. Differenziale 8 mm (13/21). Suola High Traction Contagrip.
Note del produttore, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA PRO 3D
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 380 - prezzo: euro 135,00

Tomaia in Quick Drying mesh con rinforzi SensiFit e protezione in gomma sulla punta. **Allacciatura** asimmetrica, Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** Ortholite. **Intersuola** con costruzione 3D Advanced Chassis, in EVA compressa e iniettata con ammortizzante EnergyCell. Differenziale 11 mm. (16/27). **Suola** Premium Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA PRO 3D GTX
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 390 - prezzo: euro 160,00

Tomaia in Quick Drying mesh con rinforzi SensiFit e protezione in gomma sulla punta; membrana Salomon Flex Engineered con Gore-Tex. **Allacciatura** asimmetrica, Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** Ortholite. **Intersuola** con costruzione 3D Advanced Chassis, in EVA compressa e iniettata con ammortizzante EnergyCell. Differenziale 11 mm. (16/27). **Suola** Premium Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA PRO 3D GTX LTD
misure: UK da 6m a 13m - peso: g 390 - prezzo: euro 160,00

Tomaia in Quick Drying mesh con rinforzi SensiFit e protezione in gomma sulla punta; membrana Salomon Flex Engineered con Gore-Tex. **Allacciatura** asimmetrica, Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** Ortholite. **Intersuola** con costruzione 3D Advanced Chassis, in EVA compressa e iniettata con ammortizzante EnergyCell. Differenziale 11 mm. (16/27). **Suola** Premium Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.

PROIEZIONE TRAINING

**SCOTT
KINABALU**

misure: US da 7 a 13
prezzo: euro 155,00

Tomaia realizzata senza cuciture, in rete mesh con applicazioni termosaldate e protezione in gomma su punta e tallone. **Allacciatura** tradizionale. **Plantare** in materiale bicomponente, anallergico e antibatterico. **Intersuola** in AeroFoam+ con tecnologia Ergologic Ride. Differenziale 8 mm. **Suola** in gomma con disegno del battistrada Wet Traction.



SCOTT KINABALU ENDURO
misure: US da 7 a 14 - prezzo: euro 155,00

Tomaia realizzata senza cuciture, in rete mesh con gabbia termoplastica in Kurim. **Allacciatura** tradizionale. **Plantare** in materiale bicomponente, anallergico e antibatterico. **Intersuola** in EVA. Differenziale 11 mm. **Suola** Vibram MegaGrip.



SCOTT KINABALU ENDURO GTX
misure: US da 7 a 14 - prezzo: euro 155,00

Tomaia realizzata senza cuciture, in rete mesh con gabbia termoplastica in Kurim. **Allacciatura** tradizionale. **Plantare** in materiale bicomponente, anallergico e antibatterico. **Intersuola** in EVA. Differenziale 5 mm. **Suola** Vibram MegaGrip.



SCOTT KINABALU POWER
misure: US da 7 a 13 - prezzo: euro 165,00

Tomaia realizzata senza cuciture, in mesh e tessuto con applicazioni termosaldate e rinforzi anteriori e posteriori in TPU. **Allacciatura** tradizionale, integrata alla struttura della tomaia. **Plantare** in materiale bicomponente, anallergico e antibatterico. **Intersuola** in AeroFoam+ con tecnologia Ergologic Ride. Differenziale 8 mm. **Suola** in gomma con disegno del battistrada Wet Traction.



SCOTT KINABALU POWER
misure: US da 7 a 13 - prezzo: euro 165,00

Tomaia realizzata senza cuciture, in mesh e tessuto con applicazioni termosaldate e rinforzi anteriori e posteriori in TPU. **Allacciatura** tradizionale, integrata alla struttura della tomaia. **Plantare** in materiale bicomponente, anallergico e antibatterico. **Intersuola** in AeroFoam+ con tecnologia Ergologic Ride. Differenziale 8 mm. **Suola** in gomma con disegno del battistrada Wet Traction.



SCOTT KINABALU POWER GTX
misure: US da 7 a 13 - prezzo: euro 179,00

Tomaia realizzata senza cuciture, in mesh e tessuto con applicazioni termosaldate e rinforzi anteriori e posteriori in TPU; membrana Gore-Tex. **Allacciatura** tradizionale, integrata alla struttura della tomaia. **Plantare** in materiale bicomponente, anallergico e antibatterico. **Intersuola** in AeroFoam+ con tecnologia Ergologic Ride. Differenziale 8 mm. **Suola** in gomma con disegno del battistrada Wet Traction.

di A portata di mano

Nel corso di una gara di trail, lo zaino deve poter contenere, organizzato con razionalità, tutto l'equipaggiamento di riserva, soccorso ed emergenza richiesto dagli organizzatori. Una volta indossato deve aderire come una sorta di protesi corporea, che consenta un uso comodo. Prima di partire, assicuratevi di riuscire ad accedere ai vari scomparti con facilità, meglio se senza fermarvi.

PROTETTIVE TRAILRUNNING



SAUCONY EXCURSION TR11
misure: US da 7 a 14 - peso: g 300 - prezzo: euro 115,00

Tomaia in trail mesh protettivo e rinforzato con applicazioni termosaldate. **Allacciatura** integrata e a supporto della tomaia. **Intersuola** in IMEVA (EVA iniettata e stampata) con sistema ammortizzante Grid nella zona tallonare. Differenziale 8 mm (17,5/25,5). **Suola** in gomma al carbonio XT-600 con disegno Tri-Flex. **Note del produttore**, categoria Saucony: Tech Running/Trail/Massimo Ammortizzamento.



SAUCONY KOA ST
misure: US da 7 a 14 - peso: g 292 - prezzo: euro 149,00

Tomaia in mesh Water Resistant con pellicola FlexFilm, supporti in materiale sintetico, protezione sulla punta e inserti 3M Reflective; foderata in RunDry. **Allacciatura** integrata e a sostegno della tomaia. **Intersuola** in SSL (Saucony Super Light) EVA. Differenziale 4 mm (23,5/27,5). Topsole in Everun. **Suola** in PowerTrac al carbonio XT-900 con intagli profondi 8,5 mm. **Note del produttore**, categoria Saucony: Tech Running/Trail/Massimo Ammortizzamento.



SAUCONY KOA TR
misure: US da 7 a 14 - peso: g 292 - prezzo: euro 149,00

Tomaia in mesh con supporti in FlexFilm e protezione sulla punta; foderata in RunDry. **Allacciatura** integrata e a sostegno della tomaia. **Intersuola** in Everun e SSL (Saucony Super Light) EVA. Differenziale 4 mm (18,5/22,5). Topsole in Everun. **Suola** in gomma PowerTrac, con disegno profondo 3,5 mm. **Note del produttore**, categoria Saucony: Tech Running/Trail/Massimo Ammortizzamento.



SAUCONY XODUS ISO2
misure: US da 7 a 14 - peso: g 298 - prezzo: euro 169,00

Tomaia in mesh con gabbia di contenimento Isofit e applicazioni termosaldate; contrafforte tallonare, esterno, in TPU. **Allacciatura** integrata e a sostegno della tomaia, tramite Isofit. **Intersuola** in SSL (Saucony Super Light) EVA. Differenziale 4 mm (25/29). Topsole in Everun. **Suola** in gomma PowerTrac, con disegno profondo 6 mm. **Note del produttore**, categoria Saucony: Tech Running/Trail/Massimo Ammortizzamento.



SCARPA ATOM SL GTX
misure: EUR da 36 a 47 - peso: g 290 - prezzo: euro 169,00

Tomaia costruita con sistema Sock-Fit Plus, in Fabric con applicazioni termosaldate; membrana Gore-Tex Stretch. **Allacciatura** tradizionale. **Intersuola** in EVA ad alta densità. Differenziale 4 mm. **Suola** Vibram Fixion con mescola Megagrip. **Note del produttore**, categoria SCARPA: Alpine Running.



SCARPA NEUTRON 2
misure: EUR da 36 a 48 - peso: g 335 - prezzo: euro 149,00

Tomaia costruita con sistema Sock-Fit LW, in Fabric con applicazioni termosaldate e cucite in microfibra idrorepellente e protezione in TPU sulla punta. **Allacciatura** tradizionale, trattenuta da fettucce e dotata di tasca per le stringhe. **Intersuola** con ammortizzante Shock Absorbing nella zona tallonare e stabilizzatore in TPU. Differenziale 6 mm. **Suola** Vibram Genetic II con tasselli da 5 mm e tecnologia XRS (Extra Rebound System). **Note del produttore**, categoria SCARPA: Alpine Running.

SKECHERS GO TRAIL 2

misure: EUR da 39 a 48
prezzo: euro 99,95

Tomaia in mesh elasticizzato idrorepellente (Water Resistant) con applicazioni termosaldate e protezione su punta e tallone. **Allacciatura** tradizionale con stringhe piatte trattenute da fettucce. **Plantare** sagomato in EVA, estraibile. **Intersuola** in 5GEN stampato a iniezione con densità inferiore rispetto alla suola e con tecnologia M-Strike. Differenziale 4 mm. **Suola** in Resagrip.



Mental coaching

Il primo consiglio sulla tattica di gara è di ragionare su voi stessi: valutate le vostre potenzialità e i vostri limiti, al fine di distribuire le energie tra salita, discesa e falsopiano. **Non impostare la gara su un amico o su un avversario: le caratteristiche fisiche e la**

condizione difficilmente saranno simili. Se siete alle prime esperienze di ultratrail, occorre prudenza nella prima parte del percorso per poi eventualmente aumentare in progressione nel finale. Se invece siete ultratrailer esperti, basatevi sulla vostra frequenza cardiaca per cercare di correre sempre appena la soglia anaerobica, mantenendovi in regime aerobico pur spingendo il più possibile con tutte le pendenze. In una gara di ultratrail, alla luce della lunghezza e della difficoltà, il fisico non

è tutto. Un atleta mentalmente forte, il cui cervello è allenato a sopportare fatica e stanchezza, può infatti rendere di più di avversari fisicamente più dotati. **La tenuta mentale va allenata, né più né meno di quella fisica:** gli allenamenti che si avvicinano alla situazione gara hanno proprio questa funzione. Prima di intraprendere una preparazione specifica, dedicate un po' di tempo a un ripasso pratico di tutti i tipi di corsa: dal lungo, lunghissimo a qualche competizione su distanze medio-brevi.

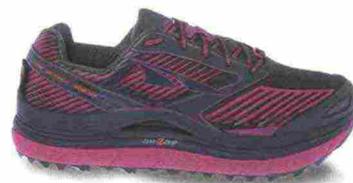
PROTETTIVE
TRAILRUNNING
Donna

PROTETTIVE TRAILRUNNING



ALTRA RUNNING LONE PEAK 3.5
misure: US da 5 a 11 - peso: g 247 - prezzo: euro 140,00

Tomaia in Quick Dry Trail mesh con rinforzi e protezioni in materiale sintetico. **Plantare** Contour da 5 mm, estraibile. **Intersuola** in EVA con ammortizzante A-Bound e piastra StoneGuard Rock Protection. Altezza 25 mm. Differenziale 0 mm. **Suola** Altra MaxTrac con disegno TrailClaw. **Note del produttore:** possibilità di inserimento di ghetta tramite tecnologia GaiterTrap. Categoria Altra Running: Trail Cushioning.



ALTRA RUNNING OLYMPUS 2.5
misure: US da 5 a 11 - peso: g 272 - prezzo: euro 150,00

Tomaia in Quick-Dry Trail mesh rinforzata da applicazioni termosaldate e con protezione in gomma sulla punta. **Plantare** Contour da 5 mm, estraibile. **Intersuola** in EVA a doppia densità con ammortizzante A-Bound. Altezza 36 mm. Differenziale 0 mm. **Suola** Vibram MegaGrip. **Note del produttore:** possibilità di inserimento di ghetta tramite tecnologia GaiterTrap. Categoria Altra Running: Trail Cushioning.



ALTRA RUNNING TIMP
misure: US da 5 a 11 - peso: g 286 - prezzo: euro 145,00

Tomaia idrorepellente e riflettente a 360° con protezioni in TPU su punta e tallone. **Allacciatura** asimmetrica. **Plantare** Contour da 5 mm, estraibile. **Intersuola** in EVA con ammortizzante A-Bound. Altezza 29 mm. Differenziale 0 mm. **Suola** Altra MaxTrack con disegno TrailClaw. **Note del produttore:** possibilità di inserimento di ghetta tramite tecnologia GaiterTrap. Categoria Altra Running: Trail Cushioning.



ASICS GEL FUJITRABUCO 6
misure: US da 5 a 12 - prezzo: euro 135,00

Tomaia in mesh con applicazioni termosaldate e protezioni in TPU laterali, su punta e tallone. **Allacciatura** tradizionale, con tasca per le stringhe. **Plantare** ComforDry, estraibile. **Intersuola** in Solyte con unità ammortizzante Gel nella zona tallonare e con piastra di protezione Rock. Differenziale 8 mm. **Suola** in gomma solida con inserto Ahar+ nel tacco e disegno specifico da trail; tecnologia IGS (Impact Guidance System). **Note del produttore,** categoria Asics: Running Trail.



ASICS GEL SONOMA 3 G-TX
misure: US da 5 a 12 - prezzo: euro 105,00

Tomaia in mesh con applicazioni termosaldate e protezioni in materiale sintetico su punta e tallone; membrana Gore-Tex. **Plantare** in EVA. **Intersuola** in SpEVA con unità ammortizzante Gel nella parte anteriore e con piastra di protezione Rock; stabilizzatore, interno, Trusstic. Differenziale 10 mm. **Suola** in gomma solida con disegno specifico da trail. **Indicata** per chi si avvicina al mondo del trail running. **Note del produttore,** categoria Asics: Running Trail.



BROOKS CALDERA 2
misure: US da 5 a 12 - prezzo: euro 140,00

Tomaia a doppio strato: Ariaprene traforato (interno) e Cordura AFT (esterno) con applicazioni termosaldate e protezioni gommate; GaiterTab integrato sul tallone. **Intersuola** adattiva, in mescola BioMoGo DNA con struttura geometrica Rocker Transition. Differenziale 4 mm. **Suola** in gomma aderente con disegno ad alette. **Note del produttore:** possibilità di inserimento di ghetta tramite tecnologia GaiterTab. Categoria Brooks: Trail/Energize.



BROOKS CASCADIA 12
misure: US da 5 a 12 - prezzo: euro 140,00

Tomaia in mesh chiuso con applicazioni termosaldate, supporto mediale in TPU e protezione sul tallone. **Intersuola** in mescola BioMoGo DNA con stabilizzatori Pivot e membrana protettiva Ballistic Rock Shield. Differenziale 10 mm. **Suola** in mescola HPR Green con disegno ad alette esagonali. **Note del produttore,** categoria Brooks: Trail/Cushion.



HOKA ONEONE MAFATE SPEED 2
misure: US da 5 a 11 - peso: g 273 - prezzo: euro 180,00

Tomaia assemblata su struttura SpeedFrame (senza cuciture), in monomesh antideformante con applicazioni termosaldate, protezione sulla punta e contrafforte esterno, in TPU. **Intersuola** in CMEVA e R-MAT, con geometria Meta-Rocker e stabilizzatore a supporto dell'arco plantare. Differenziale 4 mm (30/34). **Suola** in Vibram Mega-Grip con inserti in gomma antiabrasione. **Note del produttore,** categoria Hoka OneOne: Trail.



HOKA ONEONE SPEEDGOAT 2
misure: US da 5 a 11 - peso: g 233 - prezzo: euro 150,00

Tomaia in Open mesh ingegnerizzato con applicazioni termosaldate, rinforzi strutturali SpeedFrame e protezione sulla punta. **Allacciatura** integrata e a sostegno della tomaia, tramite rinforzi SpeedFrame. **Intersuola** in EVA modellata e CMEVA. Differenziale 4,5 mm (26,5/31). **Suola** in Vibram Mega-Grip con tasselli da 5 mm dal disegno multidirezionale. **Note del produttore:** scarpa ispirata da Karl Metzler (ultramaratonaista statunitense). Categoria Hoka OneOne: Trail.



HOKA ONEONE STINSON ATR 4
misure: US da 5 a 11 - peso: g 272 - prezzo: euro 160,00

Tomaia assemblata su struttura SpeedFrame (senza cuciture), in Open mesh con applicazioni termosaldate e protezione in gomma sulla punta. **Plantare** Ortholite, modellato ed estraibile. **Intersuola** in CMEVA con geometria Meta-Rocker. Differenziale 5 mm (31/36). **Suola** con inserti in gomma antiabrasione e tasselli da 4 mm. **Note del produttore,** categoria Hoka OneOne: Trail ATR.



LA SPORTIVA AKASHA
misure: EUR da 36 a 43 - peso: g 280 - prezzo: euro 149,00

Tomaia assemblata con tecnologia STB Control System, in Air mesh con materiale poliuretano (posteriore) e protezione Dynamic ProTechTion sulla punta. **Allacciatura** tradizionale, integrata e a sostegno della tomaia. **Plantare** Ortholite Mountain Running. **Intersuola** in EVA a iniezione con Cushion Platform. Differenziale 6 mm. **Suola** Friction XT a doppia mescola con sistema esclusivo Trail Rocker. **Note del produttore,** categoria La Sportiva: Mountain Running.





LA SPORTIVA AKYRA
misure: EUR da 36 a 43 - peso: g 315 - prezzo: euro 155,00

Tomaia in Engineered mesh con innesti Flex Guard, applicazioni in microfibra termoadesiva in TPU Microlite Skeleton e protezione in TPU sulla punta. **Allacciatura** Trail Cage System, integrata tra i due strati della tomaia. **Plantare** Ortholite Mountain Running. **Intersuola** in EVA a iniezione. Differenziale 9 mm. **Suola** in mescola aderente FrXion XT a spessori differenziati con sistema Trail Rocker e con design ispirato alle geometrie degli origami. **Note del produttore**, categoria La Sportiva: Mountain Running.



LA SPORTIVA LYCAN
misure: EUR da 36 a 43 - peso: g 212 - prezzo: euro 119,00

Tomaia in mesh con rinforzi in microfibra spalmata antiabrasione e protezione in TPU sulla punta. **Allacciatura** integrata e a supporto della tomaia. **Plantare** Ortholite Mountain Ergonomic da 4 mm. **Intersuola** in EVA a iniezione. Differenziale 8 mm. **Suola** in mescola FrXion Blue. **Note del produttore**, categoria La Sportiva: Mountain Running.



LA SPORTIVA UNIKA
misure: EUR da 36 a 43 - peso: g 280 - prezzo: euro 179,00

Tomaia a doppio strato con costruzione "a calza" Sock-Lite e a imbrago (allacciatura) Lace Up Harness. **Allacciatura** integrata strutturalmente alla tomaia e alla suola, tramite sistema a imbrago. **Intersuola** con tecnologia Infinifoo in PU (poliuretano) a bassa densità con strato di rivestimento Rock-Guard Skin. Differenziale 8 mm. **Suola** in mescola FrXion Bianca, aderente e di peso ridotto. **Note del produttore**: questa è la prima calzatura da Mountain Running made in Europe. Categoria La Sportiva: Mountain Running.



MERRELL AGILITY PEAK FLEX 2 GTX
misure: US da 6 a 11 - peso: g 300 - prezzo: euro 149,90

Tomaia in tessuto e mesh con applicazioni termosaldate e con supporto tallonare sagomato Hyperlock in TPU; nuova membrana Gore-Tex Invisible Fit. **Allacciatura** Omni-Fit Lacing. **Plantare** sagomato in EVA, estraibile. **Intersuola** in EVA con scanalature bidirezionali FLEXconnect e inserto aggiuntivo ammortizzante Merrell Air Cushion Viz nella zona tallonare. Differenziale 4 mm (12/18). **Suola** M-Select Grip+. **Note del produttore**, categoria Merrell: Trail Running Nature's Gym.



MERRELL ALL OUT CRUSH 2 GTX
misure: US da 6 a 11 - peso: g 242 - prezzo: euro 129,90

Tomaia in mesh con applicazioni termosaldate in TPU; nuova membrana Gore-Tex Invisible Fit. **Allacciatura** tradizionale. **Plantare** integrato. **Intersuola** in EVA. Differenziale 6 mm (8/14). **Suola** M-Select Grip con tecnologia TrailProtect. **Note del produttore**, categoria Merrell: Trail Running Nature's Gym.



MIZUNO WAVE DAICHI 3
misure: US da 6m a 10m - peso: g 270 - prezzo: euro 135,00

Tomaia assemblata con design DynamotionFit, in Air mesh a trama differenziata con rinforzi in materiale sintetico e protezioni in TPU su punta e tallone. **Plantare** sagomato in EVA, estraibile. **Intersuola** costruita con tecnologia XtaticRide, in AP+ con tecnologia ammortizzante e stabilizzante Wave concavo nella zona posteriore. Differenziale 12 mm (17/29). **Suola** in gomma Michelin dal disegno bidirezionale. **Note del produttore**, categoria Mizuno: Trail Running Adaptivity.



MIZUNO WAVE KIEN 4 GTX
misure: US da 6m a 10m - peso: g 285 - prezzo: euro 120,00

Tomaia assemblata con design DynamotionFit, in Air mesh con rinforzi in materiale sintetico e protezioni in gomma su punta e tallone; membrana Gore-Tex. **Plantare** sagomato in EVA, estraibile. **Intersuola** in ELB con tecnologia ammortizzante e stabilizzante Wave (interno) nella zona medio-posteriore. Differenziale 12 mm (13/25). **Suola** in gomma al carbonio X10 con disegno dei tasselli a X. **Note del produttore**, categoria Mizuno: Trail Running Adaptivity.



MIZUNO WAVE MUJIN 4
misure: US da 6m a 10m - peso: g 310 - prezzo: euro 145,00

Tomaia assemblata con design DynamotionFit, in Jacquard mesh (anteriore) e mesh con rifiniture in materiale sintetico e protezione sulla punta. **Plantare** Premium, estraibile. **Intersuola** costruita con tecnologia XtaticRide, in AP+ con tecnologia ammortizzante e stabilizzante Fan Shaped Wave concavo nella zona posteriore, piastra di protezione ESS Rock nell'avampiede. Differenziale 12 mm (18/30). **Suola** in gomma Michelin. **Note del produttore**, categoria Mizuno: Trail Running Protection.



MIZUNO WAVE MUJIN 4 GTX
misure: US da 6m a 10m - peso: g 315 - prezzo: euro 155,00

Tomaia assemblata con design DynamotionFit, in Jacquard mesh (anteriore) e mesh con rifiniture in materiale sintetico e protezione sulla punta; membrana Gore-Tex. **Plantare** Premium, estraibile. **Intersuola** costruita con tecnologia XtaticRide, in AP+ con tecnologia ammortizzante e stabilizzante Fan Shaped Wave concavo nella zona posteriore; piastra di protezione ESS Rock nell'avampiede. Differenziale 12 mm (18/30). **Suola** in gomma Michelin. **Note del produttore**, categoria Mizuno: Trail Running Protection.



NEW BALANCE HIERRO V3
misure: US da 5 a 10 - prezzo: euro 135,00

Tomaia realizzata con tecnologia FantomFit (senza cuciture), in Hyposkin con protezione Toe Protect sulla punta. Calzata slip-on. **Allacciatura** tradizionale, trattenuta da fettucce integrate alla tomaia. **Plantare** sagomato e traforato, estraibile. **Intersuola** assemblata con tecnologia Puzzle Fit, in Fresh Foam a geometrie intelligenti, convesse e concave. Differenziale 8 mm. **Suola** in Vibram.



NEW BALANCE GOBI V2
misure: US da 6 a 10 - prezzo: euro 100,00

Tomaia in Knit mesh con protezione Toe Protect sulla punta e stabilizzatore tallonare in TPU. **Allacciatura** tradizionale. **Plantare** sagomato, estraibile. **Intersuola** in Fresh Foam a geometrie intelligenti, convesse e concave. Differenziale 6 mm. **Suola** in gomma soffiata con tecnologia Hydrohesion.

La rotazione delle calzature

A causa della ripetitività del gesto, correre può portare a infortuni da stress. **Introdurre piccole variazioni, come alternare diverse paia di scarpe, permette di ridurre il rischio d'infortuni.** Utilizzare diverse calzature produce cambiamenti nell'assetto di corsa, nel tipo di ammortizzamento e nella risposta elastica. A lungo andare, svilupperemo una sensibilità che ci permetterà di scegliere il modello più adatto alle diverse situazioni.

PROIETTIVE TRAILRUNNING



ON CLOUDVENTURE MIDTOP
misure: US da 5 a 11 - peso: g 275 - prezzo: euro 169,95

Tomaia assemblata senza cuciture, in mesh tecnico con protezioni (laterali, tallone e punta) in gomma; fodera con trattamento antibatterico. **Allacciatura** con sistema di stringhe progressivo e trattenuta da asole flessibili. **Plantare** estraibile. **Intersuola** con inserto Speedboard in polipropilene. Differenziale 6 mm. **Suola** in gomma con scanalature triangolari ed elementi Cloud di forma differente: a freccia su punta e tallone, a dente di squalo sui lati e a diamante. **Note del produttore**, categoria On: Trail Protection.



ON CLOUDVENTURE WATERPROOF
misure: US da 5 a 11 - peso: g 245 - prezzo: euro 179,95

Tomaia assemblata senza cuciture, in mesh tecnico con protezioni (laterali, tallone e punta) in gomma; arricchita di membrana On (impermeabile e traspirante). **Allacciatura** con sistema di stringhe progressivo. **Plantare** estraibile. **Intersuola** con inserto Speedboard in polipropilene. Differenziale 6 mm. **Suola** in gomma con scanalature triangolari ed elementi indipendenti Cloud: ad arco su punta e tallone, a dente di squalo sui lati e direzionali a diamante. **Note del produttore**: offre la massima protezione dagli agenti atmosferici. Categoria On: Trail Waterproof.



SALMING TRAIL 5
misure: EUR da 36 a 42 2/3 - prezzo: euro 175,00

Tomaia realizzata con struttura ExoSkeleton a triplo strato, in mesh Isofit e rete contenitiva con ampia protezione RocShield del puntale. **Allacciatura** integrata e a sostegno della tomaia, tramite esoscheletro. **Plantare** sagomato in EVA con trattamento antibatterico e antiodore. **Intersuola** in Recoil con inserto ammortizzante Recoil R nella zona tallonare. Differenziale 5 mm. **Suola** Vibram MegaGrip con TGS (Torsion Guide System) 62/75. **Note del produttore**: vincitrice del Premio miglior scarpa trail all'Ispo di Monaco 2017/18.



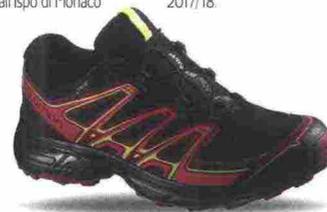
SALMING TRAIL T4
misure: EUR da 36 a 42 2/3 - prezzo: euro 119,00

Tomaia realizzata con struttura ExoSkeleton a doppio strato, in nylon mesh con rinforzi in materiale sintetico e protezione RocShield sulla punta. **Plantare** sagomato in EVA con trattamento antibatterico e antiodore, estraibile. **Intersuola** RunLite, in EVA iniettata. Differenziale 5 mm. **Suola** in miscela di gomma ad alta resistenza con tasselli inclinati e TGS (Torsion Guide System) 62/75.



SALOMON WINGS FLYTE 2
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 270 - prezzo: euro 115,00

Tomaia in 3D Air mesh elasticizzato con rinforzi Sensifit e protezione in sintetico sulla punta. **Allacciatura** Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** Ortholite. **Intersuola** con costruzione Agile Chassis System, in EVA iniettata con inserto antipronazione Descent Control. Differenziale 10 mm (18/28). **Suola** Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON WINGS FLYTE 2 GTX
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 285 - prezzo: euro 140,00

Tomaia in 3D Air mesh elasticizzato con rinforzi Sensifit e protezione in sintetico sulla punta; membrana Salomon Flex Engineered con Gore-Tex. **Allacciatura** Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** Ortholite. **Intersuola** con costruzione Agile Chassis System, in EVA iniettata con inserto antipronazione Descent Control. Differenziale 10 mm (18/28). **Suola** Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON WINGS PRO 3
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 255 - prezzo: euro 150,00

Tomaia in mesh con applicazioni termosaldate, rinforzi Sensifit e protezione sulla punta. **Allacciatura** Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** Ortholite. **Intersuola** con costruzione Profeel Film, in EVA compressa con inserto antipronazione Descent Control. Differenziale 9 mm (19/28). **Suola** Premium Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA ELEVATE
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 255 - prezzo: euro 130,00

Tomaia in Open mesh con applicazioni termosaldate, rinforzi SensiFit e protezione in sintetico sulla punta. **Allacciatura** Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** sagomato in EVA. **Intersuola** con costruzione Advanced Chassis e Profeel Film, in EVA a doppia densità con ammortizzante EnergyCell+. Differenziale 8 mm (17/25). **Suola** Premium Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA ELEVATE GTX
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 270 - prezzo: euro 155,00

Tomaia in Open mesh con applicazioni termosaldate, rinforzi SensiFit e protezione in sintetico sulla punta. Gore-Tex Insulated Comfort. **Allacciatura** Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** sagomato in EVA. **Intersuola** con costruzione Advanced Chassis e Profeel Film, in EVA a doppia densità con ammortizzante EnergyCell+. Differenziale 8 mm (17/25). **Suola** Premium Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA ENDURO
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 265 - prezzo: euro 160,00

Tomaia in Open mesh con ghetta integrata in tessuto elasticizzato, applicazioni termosaldate, rinforzi SensiFit e protezione in gomma sulla punta. **Allacciatura** Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** sagomato in EVA. **Intersuola** con costruzione Advanced Chassis e Profeel Film, in EVA a doppia densità con ammortizzante EnergyCell+. Differenziale 8 mm (17/25). **Suola** Premium Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA LITE
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 265 - prezzo: euro 120,00

Tomaia in Open mesh con rinforzi SensiFit e protezione sulla punta. **Allacciatura** Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** sagomato in EVA. **Intersuola** in EVA iniettata con ammortizzante EnergyCell. Differenziale 8 mm (13/21). **Suola** High Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA LITE GTX
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 285 - prezzo: euro 145,00

Tomaia in Open mesh con rinforzi SensiFit e protezione sulla punta; membrana Salomon Flex Engineered con Gore-Tex. **Allacciatura** Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** sagomato in EVA. **Intersuola** in EVA iniettata con ammortizzante EnergyCell. Differenziale 8 mm (13/21). **Suola** High Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA PRO 3D
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 330 - prezzo: euro 135,00

Tomaia in Quick Drying mesh con rinforzi SensiFit e protezione in gomma sulla punta. **Allacciatura** asimmetrica, Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** Ortholite. **Intersuola** con costruzione 3D Advanced Chassis, in EVA compressa e iniettata con ammortizzante EnergyCell. Differenziale 11 mm. (16/27). **Suola** Premium Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA PRO 3D GTX
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 345 - prezzo: euro 160,00

Tomaia in Quick Drying mesh con rinforzi SensiFit e protezione in gomma sulla punta; membrana Salomon Flex Engineered con Gore-Tex. **Allacciatura** asimmetrica, Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** Ortholite. **Intersuola** con costruzione 3D Advanced Chassis, in EVA compressa e iniettata con ammortizzante EnergyCell. Differenziale 11 mm. (16/27). **Suola** Premium Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SALOMON XA PRO 3D GTX LTD
misure: UK da 3m a 10m - peso: g 345 - prezzo: euro 160,00

Tomaia in Quick Drying mesh con rinforzi SensiFit e protezione in gomma sulla punta; membrana Salomon Flex Engineered con Gore-Tex. **Allacciatura** asimmetrica, Quicklace con tasca per le stringhe. **Plantare** Ortholite. **Intersuola** con costruzione 3D Advanced Chassis, in EVA compressa e iniettata con ammortizzante EnergyCell. Differenziale 11 mm. (16/27). **Suola** Premium Wet Traction Contagrip. **Note del produttore**, categoria Salomon: Trail Running.



SAUCONY EXCURSION TR11 GTX
misure: US da 5 a 12 - peso: g 269 - prezzo: euro 155,00

Tomaia in trail mesh protettivo e rinforzato con applicazioni termosaldate; membrana in Gore-Tex. **Allacciatura** integrata e a sostegno della tomaia. **Intersuola** in IMEVA (EVA iniettata e stampata) con sistema ammortizzante Grid nella zona tallonare. Differenziale 8 mm (17,5/25,5). **Suola** in gomma al carbonio XT-600 con disegno Tri-Flex. **Note del produttore**, categoria Saucony: Tech Running/Trail/Massimo Ammortizzamento.



SAUCONY KOA ST
misure: US da 5 a 12 - peso: g 255 - prezzo: euro 149,00

Tomaia in mesh Water Resistant con pellicola FlexFilm, supporti in materiale sintetico, protezione sulla punta e inserti 3M Reflective; foderata in RunDry. **Allacciatura** integrata e a sostegno della tomaia. **Intersuola** in Everun e SSL (Saucony Super Light) EVA. Differenziale 4 mm (18/22). **Suola** in PowerTrac al carbonio XT-900 con intagli profondi 8,5 mm. **Note del produttore**, categoria Saucony: Tech Running/Trail/Massimo Ammortizzamento.



SAUCONY KOA TR
misure: US da 5 a 12 - peso: g 255 - prezzo: euro 149,00

Tomaia in mesh con supporti in FlexFilm e protezione sulla punta; foderata in RunDry. **Allacciatura** integrata e a sostegno della tomaia. **Intersuola** in Everun e SSL (Saucony Super Light) EVA. Differenziale 4 mm (18,5/22,5). Topsole in Everun. **Suola** in gomma PowerTrac, con disegno profondo 3,5 mm. **Note del produttore**, categoria Saucony: Tech Running/Trail/Massimo Ammortizzamento.



SAUCONY XODUS ISO2
misure: US da 5 a 12 - peso: g 261 - prezzo: euro 169,00

Tomaia in mesh con gabbia di contenimento Isofit e applicazioni termosaldate; contrafforte tallonare, esterno, in TPU. **Allacciatura** integrata e a sostegno della tomaia, tramite Isofit. **Intersuola** in Everun e SSL (Saucony Super Light) EVA. Differenziale 4 mm (25/29). Topsole in Everun. **Suola** in gomma PowerTrac, con disegno profondo 6 mm. **Note del produttore**, categoria Saucony: Tech Running/Trail/Massimo Ammortizzamento.



SCARPA NEUTRON 2
misure: EUR da 36 a 42 - peso: g 290 - prezzo: euro 149,00

Tomaia costruita con sistema Sock-Fit LW, in Fabric con applicazioni termosaldate e cucite in microfibra idrorepellente e protezione in TPU sulla punta. **Allacciatura** tradizionale, trattenuta da fettucce e dotata di tasca per le stringhe. **Intersuola** con ammortizzante Shock Absorbing nella zona tallonare e stabilizzatore in TPU. Differenziale 6 mm. **Suola** Vibram Genetic II con tasselli da 5 mm e tecnologia XRS (Extra Rebound System). **Note del produttore**, categoria SCARPA: Alpine Running.



SCOTT KINABALU ENDURO
misure: US da 6 a 11 - prezzo: euro 155,00

Tomaia realizzata senza cuciture, in rete mesh con gabbia termoplastica in Kurim. **Allacciatura** tradizionale. **Plantare** in materiale bicomponente, anallergico e antibatterico. **Intersuola** in EVA. Differenziale 11 mm. **Suola** Vibram MegaGrip.



SCOTT KINABALU POWER
misure: US da 6 a 11 - prezzo: euro 165,00

Tomaia realizzata senza cuciture, in mesh e tessuto con applicazioni termosaldate e rinforzi anteriori e posteriori in TPU. **Allacciatura** tradizionale, integrata alla struttura della tomaia. **Plantare** in materiale bicomponente, anallergico e antibatterico. **Intersuola** in AeroFoam+ con tecnologia Ergologic Ride. Differenziale 8 mm. **Suola** in gomma con disegno del battistrada Wet Traction.



SCOTT KINABALU POWER GTX
misure: US da 6 a 11 - prezzo: euro 179,00

Tomaia realizzata senza cuciture, in mesh e tessuto con applicazioni termosaldate e rinforzi anteriori e posteriori in TPU; membrana Gore-Tex. **Allacciatura** tradizionale, integrata alla struttura della tomaia. **Plantare** in materiale bicomponente, anallergico e antibatterico. **Intersuola** in AeroFoam+ con tecnologia Ergologic Ride. Differenziale 8 mm. **Suola** in gomma con disegno del battistrada Wet Traction.



SKECHERS GO TRAIL 2
misure: EUR da 35 a 41 - prezzo: euro 99,95

Tomaia in mesh elasticizzato idrorepellente (Water Resistant) con applicazioni termosaldate e protezione su punta e tallone. **Allacciatura** tradizionale con stringhe piatte trattenute da fettucce. **Plantare** sagomato in EVA, estraibile. **Intersuola** in 5GEN stampato a iniezione con densità inferiore rispetto alla suola e con tecnologia M-Strike. Differenziale 4 mm. **Suola** in Resagrip.