

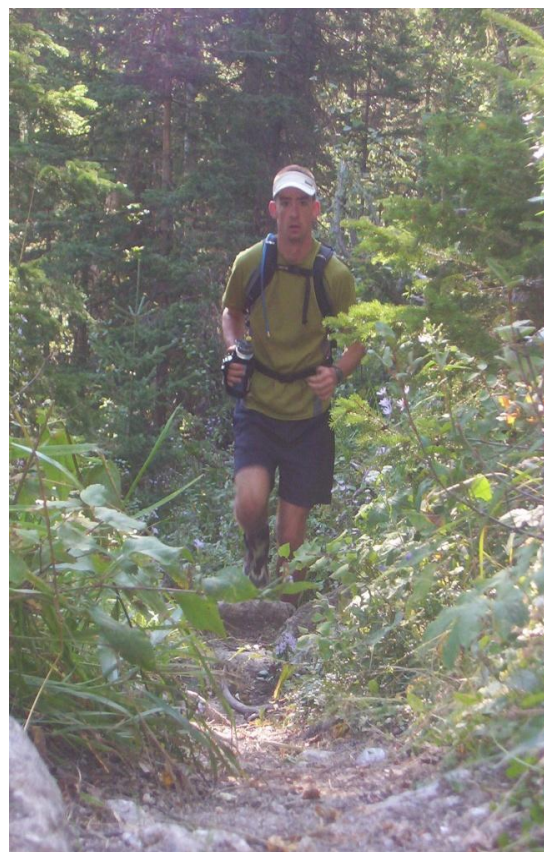


Alcuni consigli per una corsa più consapevole in ambiente naturale (Trail Running/Corsa in Montagna) agg. al 10/05/2020

1

LA CORSA IN AMBIENTI NATURALI, NEL RISPETTO DELLE MISURE DI DISTANZIAMENTO SOCIALE CONTENUTE NEL D.P.C.M. DEL 26 APRILE 2020 E DELLE DELIBERE REGIONALI E COMUNALI, DEVE ESSERE AFFRONTATA INDIVIDUALMENTE E RISPETTANDO TUTTE LE INDICAZIONI IN MATERIA D'IGIENE PERSONALE in particolare: lavarsi e disinfettarsi le mani ed evitare il più possibile il contatto con il volto durante la corsa;

AFFRONTARE LA CORSA IN AMBIENTE NATURALE DA ATLETI PRINCIPIANTI MA ANCHE PIU' EVOLUTI, RICHIEDE IL RISPETTO DI ALCUNE REGOLE DI BUON COMPORTAMENTO, PER FARE IN MODO CHE QUEST'ATTIVITA' CONSENTA AD OGNUNO DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI DI BENESSERE PSICO-FISICO.



TRACCIATO & DOTAZIONI

Se sei alle prime uscite di corsa in natura è bene partire con distanze brevi (es.: circa 5 km) e su percorsi facili, quali strade sterrate di campagna o sentieri collinari con dislivelli minimi. In pratica, non ti avventurare su sentieri impervi con incognite per la tua sicurezza che, ricordiamolo, è la prima cosa da tutelare.

Nell'eventualità venissi a contatto con un altro trailer e ti trovassi nella sua stessa scia mantieni almeno 10 metri di distanza; se invece dovessi incrociare un altro trailer dovrai mantenere, comunque, una distanza minima di almeno 2 metri.

Non toccare attrezzature, cancelli, ringhiere od altri oggetti, se dovesse capitare igienizzati le mani, con un prodotto apposito. Dovendo correre in solitaria è opportuno scegliere un percorso conosciuto.

Portare con sé; sempre un **cellulare e un fischietto** (in caso di smarrimento sono fondamentali);

una **bandana** che può fungere da mascherina di comunità (oppure una vera e propria mascherina, anche quelle di tipo sportivo presenti in commercio) da usare qualora ti trovassi in ambienti, anche se all'aperto, con presenza di altre persone;

un **documento d'identità** (carta identità e/o patente e/o altro



documento di riconoscimento ufficiale, con i dati anagrafici e la fotografia in corso di validità) che servirà in caso di controlli da parte delle forze dell'ordine preposte (tale documento era obbligatorio anche prima del Covid-19 e lo sarà anche dopo).

Un **piccolo kit di primo soccorso** indicativamente composto da: benda, cerotti, disinfettante, gel igienizzante, guanti monouso. Una **mappa** almeno in scala 1 : 25.000. E' buona norma **informare** un familiare o un conoscente del percorso ove si va a correre, senza successivamente cambiarlo.

Munirsi di un GPS

per verificare i Km percorsi. In ogni caso appena si avvertono i primi sintomi di stanchezza significa che è il momento di tornare indietro e concludere l'attività motoria/allenamento.

Evita di sfidarti a superare ostacoli non alla tua portata: zone esposte, piccoli nevai, traversi con rocce, ecc.

ABBIGLIAMENTO

Avviandoci verso giornate sempre più calde, è bene indossare dei capi tecnici e anti UV, che permettano una buona traspirazione, tale da favorire la trasmissione all'esterno del sudore mantenendo il corpo asciutto e a una temperatura costante. Non correre assolutamente a torso nudo, in quanto ciò favorirebbe solo

assorbimento di calore e di raggi UV da parte del corpo, risultando dannoso e pericoloso. In giornate particolarmente calde è consigliato anche l'uso di un berretto. Se poi ci si sposta anche al di sopra dei 1000 metri di quota, è opportuno mettere nel marsupio un giacchino antivento o, se è prevista pioggia, un antipioggia. Questi materiali oggi pesano pochissimi grammi, ma fanno la differenza.

4

SCARPE

Se la tua uscita prevede percorsi semplici e non troppo sconnessi, puoi utilizzare anche una scarpa da corsa su strada. Se invece sei già un trailer e sei orientato a uscite su sentieri più difficili, è fortemente consigliato l'uso della scarpa da Trail, che consente di avere più protezione e maggiore aderenza con il terreno, fattori determinanti per essere più tranquillo e assicurarti un'uscita divertente oltre che salutare.



5

ALIMENTAZIONE E IDRATAZIONE

La corsa in ambienti naturali è una corsa di gestione e in quanto tale in regime di auto sufficienza. E' quindi estremamente importante essere informati se lungo il tracciato che ti accingi ad affrontare sono presenti fontanelle/sorgenti d'acqua dove poter bere. In questo



modo ti puoi regolare sul quantitativo d'acqua da portare con te considerando che, nei periodi caldi è sempre bene avere con se una riserva proporzionata alle proprie esigenze , se poi si affrontano distanze superiori ai 15 km in sù è opportuno avere una bustina di sali minerali, un gel e una barretta energetica.

6

METEO

Prima di affrontare un'uscita in ambiente naturale consulta le previsioni meteo così ti potrai regolare meglio sulla distanza, sul percorso da scegliere e sull'abbigliamento da indossare e portare con te.



7

PRECAUZIONI

Soprattutto con la stagione calda un inconveniente a cui spesso si va incontro è la puntura di insetti, per cui ti consigliamo di portare con te una piccola confezione di antisettico.

