

La guida definitiva per comprare le scarpe da running

Di Sandro Siviero - Feb 23, 2017

Tempo di lettura: 5 minuti

Noi runner siamo fortunati perché non abbiamo bisogno di strumenti particolarmente complicati per praticare il nostro sport. Solo uno è imprescindibile: **le scarpe**. E sceglierle non è affatto facile soprattutto perché – anche se a prima vista si possono assomigliare tutte – tra scarpa e scarpa ci sono differenze sostanziali. Ecco quindi una guida per capire com'è fatta la scarpa da **running su strada**, capire quali sono gli aspetti da prendere in considerazione e quanto spendere.

Per permetterti di orientarti più facilmente, ho deciso di dividere questo post in più “capitoli”, alcuni più tecnici e altri legati alla mia esperienza (ormai credo di aver superato le 100 scarpe recensite), cercando di essere il più didascalico possibile in modo che ci siano pochi concetti da fissare. Se poi vorremo approfondire insieme alcuni aspetti, fammi sapere nei commenti qui sotto qual è l'argomento su cui vorresti saperne di più.

Cosa prendere in considerazione nella scarpa

Gli elementi principali nella scelta della scarpa non sono poi moltissimi (intendo quelli che veramente influenzano la sua efficacia): tomaia, supporto, pianta, intersuola, drop, battistrada. Partiamo dall'inizio, dalla parte alta.



ILLUSTRAZIONE SCARPA ©ISTOCK.COM/OASIS15

1. La Tomaia

Attualmente le tomaie possono essere realizzate con due tecnologie differenti: la tessitura o la saldatura.

La **tessitura** è il metodo costruttivo più recente e permette di realizzare la tomaia tessendo un unico filo, aumentando la densità di trama nei punti dove serve per avere maggiore resistenza o supporto. Questo porta a un'ovvia diminuzione di peso della scarpa perché – riducendo al minimo gli elementi “esterni” – si ottiene un risultato perfetto includendo gli elementi strutturali direttamente nel tessuto.

La **saldatura** la trovi nella stragrande maggioranza delle tomaie. Il processo industriale permette di contenere il costo a lieve scapito di un aumento di peso per l'inserimento degli elementi strutturali all'interno o all'esterno della tomaia. Comunque non ci sono cuciture che potrebbero in qualche modo creare fastidiose frizioni.

Un altro importante elemento da considerare è il **mesh**, ossia il tessuto con cui è realizzata la tomaia. È molto importante perché determina la “freschezza” e la “traspirabilità” della scarpa.

2. Il Supporto

Il supporto è la parte strutturale della scarpa che la tiene attaccata saldamente al tuo piede, creando un'unica struttura dinamica scarpa-piede. Generalmente è presente nella parte centrale della calzatura e al tallone. È molto importante inoltre prestare attenzione al supporto dell'arco plantare (il centro della pianta del piede): ciascuno di noi ce l'ha diverso e ha necessità differenti.

Le scarpe support non sono da distinguere con quelle protettive che, generalmente, sono pensate per i runner con problemi di appoggio in pronazione. In quest'ultimo caso devi necessariamente trovare la scarpa che più si avvicini alla correzione del tuo problema oppure – come consiglio sempre – optare per una scarpa “neutra” e un plantare pensato appositamente per te.

3. La forma della Pianta

Spesso viene trascurata la forma della pianta nella scelta della scarpa ed è una dimenticanza grave. I produttori realizzano diverse larghezze di pianta per adattarsi al tuo piede, perché non approfittarne? Ti faccio un esempio: provi una scarpa, in punta sei “giusto” (l'alluce sta a circa 1/1,5 cm dalla punta) ma senti che la parte frontale della scarpa stringe le dita, compromettendo la comodità. In quel caso saresti tentato di passare a un altro modello oppure di prendere un numero più grande. Basta invece semplicemente passare a una pianta più larga e risolvi il problema. Non esagerare però: la scarpa deve “fasciare comodamente” il piede e non essere un campo da calcio dove le dita possano vagare troppo liberamente perché comprometterebbe la tua stabilità. La regola è che allargando totalmente le dita devi arrivare alle pareti della tomaia.

4. L'Intersuola

È una delle parti più importanti per la dinamica della scarpa perché si occupa dell'ammortizzazione e del ritorno dell'energia in fase di stacco. Ne esistono di tantissime tipologie: più morbide, più secche, dinamiche, tradizionali, innovative.

In questo caso scriverò poco perché è una questione puramente soggettiva: l'unica cosa che puoi fare è provare!

5. Il Drop

Il drop è il differenziale di altezza tra il tacco e la punta della scarpa e influenza la posizione del piede e l'appoggio; per semplificare lo raggrupperò e te ne dirò gli effetti.

Da 10 a 12 mm: La scarpa ha un appoggio tradizionale, spostato verso il tallone.

8 mm: È una scarpa per iniziare la transizione verso l'appoggio in avampiede. Ha un'impostazione ancora abbastanza tradizionale.

Da 4 a 6 mm: L'appoggio in avampiede è compiuto, può essere senza ammortizzazione (minimal) o ammortizzata (maximal), in entrambi i casi porta a una dinamica di corsa molto efficiente.

Da 0 a 4 mm: Scarpe estremamente dinamiche da usare solo se hai già fatto una transizione e hai una meccanica di corsa naturale già ben consolidata.

6. Il Battistrada

È la parte della scarpa che si consuma più velocemente e che definisce quanto grip avrai sull'asfalto. Non è affatto un elemento da trascurare perché – soprattutto sui fondi non perfetti – può fare la differenza tra divertirsi e cadere a terra. ;)

Un po' di consigli

Dopo la parte più tecnica, ecco invece una raccolta dei “Consigli dello Zio Big” per comprare la scarpa da running.

1. Prima di scegliere la scarpa, decidi che uso ne farai

Le scarpe, come le automobili, hanno caratteristiche molto differenti tra loro. Potrai quindi trovare una scarpa perfetta per fare lunghi allenamenti estivi che non andrà bene per i lavori in pista di atletica.

Nello stesso modo, se stai iniziando a correre, non andare su scarpe troppo veloci o estreme. In fondo non daresti mai una Ferrari in mano a un neo patentato, no?!

2. Non intestardirti con un unico marchio/modello

Anche se ti trovi benissimo con una scarpa, non precluderti la possibilità di trovarne una migliore: sperimenta e sii curioso!

3. È sempre meglio avere due paia di scarpe diverse tra loro

Quando hai raggiunto un buon livello, è bene avere un paio di scarpe per gli allenamenti più lunghi e uno per i lavori più veloci: ne beneficerai molto.

4. Non fidarti dei consigli degli amici al bar

Tutti abbiamo caratteristiche, gusti, gambe e piedi diversi e quello che può essere perfetto per il tuo “compagno di uscite” potrebbe essere sbagliato per te.

5. Non aspettare che le scarpe siano distrutte prima di cambiarle

Generalmente una scarpa da running ha una vita che va da 600 a 800 Km. Possono distruggersi prima ma difficilmente dureranno di più. È molto importante sostituirle nel momento in cui senti che le caratteristiche della scarpa si esauriscono (ammortizzazione meno dinamica, EVA dell'intersuola vulcanizzata, battistrada eccessivamente consumato, tomaia strappata). Nello stesso modo: non tenere le scarpe ferme per troppo tempo (si rovinano comunque) e prenditene cura evitando sorgenti di calore dirette. Sono l'unico contatto che hai con il terreno: abbine cura.

6. Spendi il giusto

Personalmente credo che il prezzo “giusto” per un paio di scarpe da running sia tra **80 e 120 €**. Esistono i modelli “premium” che costano di più perché hanno contenuti tecnologici superiori e te le straconsiglio. Mentre eviterei i modelli al di sotto dei 70 € perché potrebbero essere modelli vecchi (e quindi con la possibilità che la dinamica ne sia compromessa) oppure scarpe non così specialistiche.

Concludendo

Ho voluto volontariamente usare un linguaggio semplice e veloce per non annoiarti e cercare di darti gli elementi per poter decidere al meglio quando ti troverai davanti alla scelta della tua prossima scarpa da running; anche a scapito di una certa precisione.

In compenso, se sei arrivato a leggere fino a qui, hai già raggiunto un ottimo livello di resistenza! ;)