

## EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO PER IL TRAILRUNNING

Questa vuol essere semplicemente un piccolo vademecum per poter affrontare le prove di trailrunning in tutta sicurezza, naturalmente lasciamo libera interpretazione nell'adottare tali materiali, in quanto solo con l'esperienza e il buon senso tale guida potrà essere utile.

Nell'affrontare le gare di trailrunning bisogna tener conto di non essere in gara, ma di affrontarle come prove in autosufficienza, in quanto, ci si può trovare nella situazione di perdere la traccia del percorso gara e di affrontare diverse ore in solitaria, prima di essere evacuati. Quindi, il seguente elenco, potrà sicuramente mettere l'atleta in condizioni di resistere per diverse ore.

### **LO ZAINO:**

Comunemente chiamato "camel bag" in quanto al suo interno contiene una sacca per il trasporto dell'acqua.



La scelta dello zaino deriva anche dal tipo di prova che si deve affrontare. In commercio esistono modelli che si adattano perfettamente a qualsiasi necessità, naturalmente sta a noi stabilire quale sarà il più idoneo.

Il nostro consiglio è quello di tenere in considerazione questi aspetti:

- deve avere la possibilità di allacciarsi all'altezza del petto
- deve avere la possibilità di allacciarsi in vita
- avvolgere perfettamente le spalle; lo zaino durante la corsa non deve sfregare sulla schiena e deve essere ben fermo, in quanto durante la corsa le oscillazioni potrebbero causare delle fastidiose abrasioni sulla pelle.
- le distanze che si debbono affrontare in quanto più il chilometraggio sarà alto, più lo zaino dovrà essere capiente per contenere materiali differenti, che elencheremo qui di seguito.

## **COSA METTERE NELLO ZAINO:**

### **- MATERIALE PER LA SICUREZZA -**

Come già anticipato lo zaino dovrà contenere una serie di materiali utili alla sicurezza dell'atleta. Qui di seguito solo alcuni dei materiali più usati:



- **TELO TERMICO** : è un foglio di sottile polietilene riflettente, metallizzato, tipo la carta che si usa per conservare i cibi. Pesa pochissimo e non occupa spazio. Viene utilizzato nell'alpinismo in quanto trattiene il calore umano, molto utile nelle situazioni di permanenza nelle ore notturne, in quota o in area boschiva



- **LAMPADA FRONTALE** : questo è uno strumento molto utile per le situazioni di scarsa visibilità notturna. In commercio ne esistono di vari tipi, noi consigliamo di non cercare modelli economici, ma di buona qualità, perchè garantiscono parametri di sicurezza utili ai nostri scopi. Avere una lampada non impermeabile, con poca autonomia, potrebbe creare una situazione di pericolo. Quindi è sempre meglio affidarsi a ditte o aziende che garantiscono tutti i requisiti di sicurezza !!



- **FISCHIETTO**: rientra negli accessori di sicurezza; viene utilizzato dagli atleti in caso di smarrimento o di infortunio, per essere individuati per attivare le procedure di evacuazione. Il fischiotto si può trovare anche sullo zaino nel moschettone di allaccio degli spallacci. Comunque noi consigliamo sempre di utilizzare quello classico che occupa poco spazio e pesa pochissimo, ed ha una frequenza sonora molto più alta.



- **BENDA ELASTICA**: considerata, da alcuni anni, su esperienza diretta, molto utile per piccoli infortuni come distorsioni o piccole ferite, in quanto essendo auto adesiva, permette di aderire alla pelle in modo rapido ed efficace. Spesso viene richiesta come materiale obbligatorio nelle manifestazioni di trailrunning.

## - ABBIGLIAMENTO TECNICO -

In questa sezione, che rientra sempre nell'attrezzatura di sicurezza del corridore, elenchiamo solo alcuni indumenti più comunemente usati. Resta ben inteso che l'abbigliamento deve essere sempre usato in base alle previsioni o condizioni meteo e al buon senso dell'utilizzatore:



o GIACCA ANTIVENTO: non servono molte parole per descrivere questo indumento, ritenuto essenziale per la sicurezza. Si deve tenere sempre ben presente che il trailrunning si svolge prevalentemente in contesti montuosi, dove i cambiamenti climatici sono sempre un'incognita, quindi noi la consigliamo vivamente, anche se le previsioni meteo promettono tempo buono e stabile, un errore di valutazione o di previsione, possono metterci in situazioni di seria difficoltà. Anche in questo caso, consigliamo vivamente di non lesinare sulla spesa, in quanto questo indumento deve avere delle caratteristiche di impermeabilità e di traspirazione.



o COSCIALI: questo indumento è diventato indispensabile per vari motivi, sia per ripararsi dal freddo sia per agevolare i movimenti durante le lunghe attraversate. Anche in questo caso la tecnologia e l'utilizzo di nuovi materiali, ci mettono a disposizione una svariata serie di modelli per accontentare quasi tutte le esigenze, e quasi tutte le tasche. Il nostro consiglio è quello, in base alle distanze d'affrontare, di mettere nello zaino una riserva asciutta di cosciali, che possono essere utili in caso di condizioni meteo piovose.





MAGLIA: parte fondamentale dell'abbigliamento tecnico, naturalmente si rende indispensabile individuare, sia il materiale sia la lunghezza delle maniche, in base alla stagione o alle condizioni meteo. I materiali di buona qualità rendono la corsa confortevole e senza abrasioni. Il consiglio rimane sempre valido nell'inserire una



riserva asciutta nello zaino, naturalmente è sempre buona regola valutare le possibili variabili meteorologiche.



- o GUANTI: spesso dimenticati in ogni dove, spesso presi in considerazione solo quando fa freddo, invece questo indispensabile materiale, si rende utile in tutte le stagioni e in tutte le situazioni. A volte non pensiamo



che le nostre mani dovrebbero essere sempre ben protette, sia dal freddo sia dalle possibili cadute. In commercio si trovano due tipi di guanti, uno per resistere alle basse temperature, altri invece, senza le dita, per eventuali cadute.



- o CALZE: su questo accessorio è molto importante la scelta giusta, in quanto calze troppo strette o troppo abbondanti, all'interno delle calzature, potrebbero causare serie e fastidiosissime abrasioni. Bisogna naturalmente affidarsi all'esperienza diretta per optare la giusta scelta. Le calze debbono essere scelte anche

in base alla calzatura della scarpa. In aggiunta alla classica calza si possono adoperare anche delle calze contenitive che agevolano il deflusso del lattato. Noi consigliamo di sperimentare prima in allenamento questi accessori, in quanto in gara potrebbero costringere, alle volte, anche al ritiro.





○ CALZATURE: argomento molto difficile d'affrontare. In commercio ogni azienda si adopera per creare la calzatura perfetta. In realtà sono troppe le variabili da tenere in considerazione. Trovare la calzatura idonea alla morfologia del nostro piede, che soddisfi le nostre esigenze oppure che aiuti le nostre problematiche fisiche, è veramente cosa ardua. Però non si può prescindere da questi fattori:

- Un buon grip (suola ben tachettata)
- Un buon ammortizzamento
- Della giusta taglia
- confortevole
- Molto stabile

Se la calzatura risponde a sensazione a questi requisiti, è probabile che possa diventare la vostra fedele compagna di viaggio. Non fatevi influenzare dal rivenditore o dall'aspetto estetico, ne tantomeno da fantomatici esperti in materia, in quanto le calzature di questo tipo, hanno generalmente un costo abbastanza alto, quindi la scelta va ben ponderata per non sprecare risorse importanti. Con il tempo e l'esperienza, la gamma di scelta si ridurrà a pochissimi modelli se non addirittura su un unico modello.

Quindi bisogna armarsi di pazienza ed esperienza, per poter individuare la calzatura giusta.

#### - MATERIALE TECNICO -



○ CELLULARE : lasciato ancora a libero utilizzo dei partecipanti. La tecnologia, alle volte, viene in nostro aiuto se utilizzato in caso di necessità o emergenza, può metterci in contatto coi soccorritori. Spesso capita che la copertura telefonica in contesti montuosi non sia disponibile, quindi diventa assolutamente inutile, ma se si partecipa ad una manifestazione è ben organizzata, tale problema è sostituito con la copertura radio. La comunicazione tra le figure di soccorso nelle manifestazioni di trail è fondamentale per ridurre le tempistiche di evacuazione. Quindi consigliamo di utilizzare questo strumento per le nostre uscite.



**BASTONCINI:** la decisione di utilizzare questo tipo di accessorio è facoltà discrezionale degli atleti. Se utilizzati nel modo giusto sono molto utili nelle lunghe traversate, con molto dislivello oppure nelle gare sprint come nei chilometri verticali, aiutano a mantenere l'equilibrio trasformando noi bipedi in "quattrozampe", e servono a ripartire lo sforzo delle gambe anche sulle spalle.

Se si usa la tecnica dello sci da fondo classico mantenendo un ritmo costante e ben coordinato la progressione in salita e' di molto superiore a chi non usa i bastoncini. In discesa poi alleggeriscono lo sforzo delle ginocchia e servono nei passaggi piu' impegnativi a mantenere l'equilibrio durante un salto di gradoni e possono servire come appoggio per saltare un torrente.



- o G.P.S. (Global Positioning System): questo strumento, è diventato indispensabile per le attività di questo tipo. Anche in questo caso si possono utilizzare vari modelli con le più svariate caratteristiche. Il saper sfruttare al meglio le potenzialità di questo strumento, è sicuramente un valido compagno di viaggio. Potete trovare in commercio delle

variabili molto interessanti. Chi ha uno spirito più competitivo può utilizzare il G.P.S. da polso che misura sia la distanza che l'andatura, nella grafica ha delle limitazioni in quanto non è cartografato. Solo successivamente, se si possiede un computer attrezzato di software compatibile, si può visualizzare tutti i dati dell'uscita, come distanza dislivello e posizione geo - referenziata. Diversamente se l'approccio è più



tranquillo e meno agonistico, si può utilizzare uno strumento che al suo interno sono state caricate le mappe o le carte. Gli organizzatori, come dalle linee guida stilate durante l'incontro ad Albissola (SV), si sono imposti di rendere disponibile la traccia GPX (GPS eXchange format), scaricabile dal sito ufficiale. Una volta caricata sullo strumento, sarà lui a guidarci lungo il percorso,

avvisandoci con un effetto sonoro delle svolte o delle deviazioni, ed in caso di perdita della traccia, grazie alle informazioni che ci fornisce, è possibile avvisare i soccorsi comunicandogli la posizione geografica esatta.

---