



## Autunno e running, consigli utili

### Descrizione

Sembrava volesse farsi attendere a oltranza, o addirittura volesse saltare proprio l'appuntamento. Invece dopo settimane di temperature anomale per la stagione, ha fatto capolino il primo **freddo autunnale**.

### Cosa comporta l'abbassamento delle temperature per i runner?

L'autunno è **una stagione molto apprezzata dai runner**, che lasciano alle spalle le torride temperature estive e alti livelli di umidità che hanno accompagnato l'estate. Correre in autunno è anche un ottimo investimento per l'inverno: le temperature più fresche allenano **resistenza e condizione fisica generale**, stimolando il nostro organismo e di conseguenza **rinforzandone il sistema immunitario**.

Ecco alcuni suggerimenti utili per queste prime sessioni di running autunnali.

### Occhi puntati sulla visibilità

La prima grande differenza che possiamo riscontrare nelle corse d'autunno, oltre al cambiamento della temperatura, è il cambiamento della **luce** e di conseguenza della **visibilità**.

Con l'entrata in vigore dell'ora solare, noteremo che le nostre uscite al mattino saranno **probabilmente al buio**, così come lo saranno le sessioni della sera, con il naturale ridursi delle ore di luce delle giornate.

È quindi fondamentale programmare possibilmente percorsi ben illuminati e rendersi innanzitutto **visibili**, utilizzando **abbigliamento tecnico ad alta visibilità e/o delle fasce rifrangenti**.

### Autunno di corsa – La regola dei 10 gradi

---

Un consiglio diffuso è quello di controllare la temperatura esterna prima di uscire e di applicare la **regola dei 10 gradi**. In cosa consiste?

Durante un'attività fisica aerobica come la corsa, la temperatura esterna percepita sarà **superiore a circa 10 gradi**. Per questo è importante, al fine di mantenere una corretta termoregolazione corporea, scegliere un **abbigliamento adatto**.

I materiali da prediligere sono i **materiali termici e traspiranti**.

Esistono anche degli indumenti "al bisogno" che possono essere tenuti con sé e utilizzati laddove necessario: **manicotti, cappellini, fasce, kway o smanicati**.

Ogni runner dovrebbe sapere che la parte del corpo più importante da proteggere dagli sbalzi di temperatura, dal freddo e dalla pioggia, è l'**addome**.

## **Esperienze mozzafiato.**

Proteggere sufficientemente il corpo **per tenersi caldi**, senza esagerare e sapendo affrontare eventuali **cambi climatici improvvisi**, sentendosi comunque comodi e performanti è il segreto per un buon running autunnale.

Da non dimenticare anche una **routine di riscaldamento** che possiamo svolgere anche ancora in casa, per iniziare subito con una corsa leggera.

## **Ma la corsa in autunno non è solo questione di accorgimenti. Cos'altro riserva di speciale per noi runner?**

**Sicuramente albe e tramonti mozzafiato**, con i colori tipici dei cieli accesi dal sole. Godiamoci la bellezza di questa stagione di riflessione e ripartenza, dopo la frenesia dell'estate.

## **Autunno godiamoci la corsa**