



Correre sulla neve, consigli pratici

Descrizione

Correre sulla neve può essere un'attività divertente e sfidante, ma è importante essere preparati e prendere alcune precauzioni per garantire la necessaria sicurezza.

Come scegliere il percorso per correre sulla neve:

Quando si decide di correre sulla neve, la scelta del percorso giusto è fondamentale. **La neve fresca e soffice è più facile da correre**, ma può anche essere più difficile da affrontare. **La neve compatta offre una maggiore stabilità**, ma è più faticosa da affrontare e richiede più energia. Quando si sceglie un percorso, prendere in considerazione la profondità della neve, l'esposizione al sole, la vegetazione e il terreno. Si consiglia di scegliere un percorso che non presenti troppe pendenze o dislivelli per evitare di scivolare e di faticare di più. Se possibile, è meglio scegliere un tracciato aperto con buona visibilità.

L'abbigliamento per correre sulla neve:

Quando si corre sulla neve è importante che l'abbigliamento sia adatto al clima e alle condizioni ambientali. **Indossare abiti caldi** come una felpa o un softshell impermeabile con cappuccio, guanti, berretto e pantaloni impermeabili in grado di mantenere asciutto il corpo. Inoltre è consigliabile indossare strati intermedi come maglie a maniche lunghe o termiche. Il tessuto dei vestiti deve essere leggero, traspirante ed elasticizzato in modo da assicurare massima libertà di movimento. Scegliere possibilmente un **abbigliamento molto colorato** così da poter essere individuati in condizioni di scarsa visibilità.

Le scarpe più adatte per correre sulla neve:

Le scarpe giuste sono essenziali quando si corre sulla neve. Sono consigliate scarpe da running resistenti all'acqua, con inserti in schiuma ad alta densità che assorbono gli urti (non sappiamo che terreno ci può essere sotto la neve fresca) e forniscono un maggiore comfort durante la corsa. Per un maggiore grip sulla superficie della neve, è preferibile scegliere **scarpe con tacchetti o chiodi** (se

ghiacciata) per migliorare la presa. Inoltre, le scarpe devono essere **impermeabili e dotate di membrane traspiranti** che consentano al piede di rimanere caldo ma asciutto, devono essere bene allacciate per avere la migliore calzatura possibile.

L'importanza dell'idratazione e dell'alimentazione quando si corre sulla neve:

Correre sulla neve può essere molto faticoso ed è fondamentale mantenere un livello adeguato di idratazione e nutrizione durante l'esercizio fisico. **Bere molta acqua** prima, durante e dopo l'allenamento aiuterà a prevenire la disidratazione. Si consiglia di portare con sé una borraccia con acqua arricchita di carboidrati e sali minerali che può essere utile nel reintegrare i liquidi persi durante l'allenamento. Inoltre, assumere cibo nutriente prima dell'allenamento fornirà energia extra necessaria per affrontare l'attività fisica senza stancarsi troppo rapidamente.

Come comportarsi al termine di una corsa sulla neve:

Dopo aver corso sulla neve è importante **defaticare e riscaldarsi gradualmente**, tornando al proprio passo normale prima di smettere completamente l'attività fisica. Bere molta acqua aiuterà a reintegrare i liquidi persi durante l'esercizio fisico. **Assumere cibo ricco di proteine** come carne o uova ridurrà il rischio di crampi muscolari post-allenamento dovuti alla carenza di aminoacidi essenziali nel sangue. Dopo l'allenamento è opportuno fare **stretching** in modo da rimanere flessibili e prevenire lesioni muscolari causate dalla tensione muscolare accumulata durante la corsa.

Quindi per correre sulla neve, è importante indossare abbigliamento adeguato, come indumenti termici e scarpe da neve o da trail running con tacchetti antiscivolo. Inoltre, è importante prestare attenzione alla propria postura e al proprio equilibrio, poiché la neve può essere scivolosa e instabile.

Inoltre, è importante prestare attenzione alla propria idratazione, poiché il freddo può rendere più difficile percepire la sete.

Portare con sé una bottiglia d'acqua o una borraccia è una buona idea, così come avere un piano di emergenza nel caso in cui si verifichi un'emergenza durante la corsa.

Infine, è importante essere consapevoli delle condizioni meteorologiche e del percorso, poiché la neve può nascondere ostacoli o creare condizioni pericolose.

Se si sceglie di correre sulla neve, assicurarsi di avere un piano di backup nel caso in cui le condizioni meteorologiche peggiorino o il percorso diventi troppo difficile da affrontare.

Leggi anche [Correre durante le festività natalizie](#)