



HOKA RINCON 3: veloce ma ben ammortizzata

Descrizione

HOKA RINCON 3

La **HOKA Rincon 3** è una scarpa stradale che rientra nella categoria di quelle calzature che quando prendi in mano la scatola chiusa, ti chiedi se dentro ce ne sia una sola.

Spesso mi capita di eseguire questa verifica, in negozio ([Ginetto Sport a Reggio Emilia](#)).

Ad osservarla non diresti proprio che sia così leggera, perché l'altezza dell'intersuola è notevole; (29-24 mm) una volta sollevata si sente tutta la sua leggerezza.

Così si presenta la nuova **Rincon 3**, rinnovata su alcuni aspetti, anche appunto la riduzione del peso.

La **Rincon** è una calzatura dall'ammortizzazione intermedia con un buon confort, che grazie alla reattività del materiale, si presta per passi brillanti.

Il modello uomo pesa 210g mentre il modello donna 176 g, con differenziale per entrambi di 5 mm.

Prima del test, diamo un'occhiata a come è costruita e alle differenze dalla versione precedente.

SUOLA

La suola, rispetto alla versione due, aumenta la parte tassellata in gomma, sia nella parte anteriore che posteriore, questo permette di avere più resistenza all'usura.

La sistemazione avviene con metodo per ridurre comunque al minimo il peso. Si nota la parte appoggio ampia per distribuire il peso.

INTERSUOLA

L'intersuola è composta da EVA compressa, per una ammortizzazione definita bilanciata; inoltre questa calzatura presenta un rapporto peso/ammortizzazione tra i migliori in commercio. E' stata variata la geometria posteriore con un disegno a coda di rondine per agevolare l'appoggio di tallone.

Presente e migliorata la struttura meta-rocker per favorire il passo.

Per gli utenti più attenti alle caratteristiche tecniche si possono trovare dei dati trascritti a fianco della scarpa (elasticità, volume...).

TOMAIA

La struttura è stata rinnovata parecchio rispetto alla **Rincon 2**, in cui abbiamo tomaia più leggera e più ventilata, linguetta ridotta di spessore per avere una calzatura più precisa, il tirante "calzascarpa" è stato ridotto.

Questo alleggerisce ulteriormente la scarpa di versi grammi.



HOKA – Rincon 3 – tester Alarico Toriselli – dicorsa.eu HOKA – Rincon 3 – tester Alarico Toriselli – dicorsa.eu

HOKA – Rincon 3 – tester Alarico Toriselli – dicorsa.eu

TEST E SENSAZIONI

Appena indossata la sensazione dell'ammortizzamento è molto buono, la si sente appena un po' rigida nella flessione, la tomaia non è morbidissima ma quasi non la si percepisce al piede, grazie alla sua leggerezza.

Al passo, il feeling è immediato, la leggera rigidità che si sentiva appena indossata, si trasforma in reattività; la scarpa risponde bene all'accelerazioni e anzi, lascia una certa sensibilità al piede che con le calzature con piastre in carbonio integrate non si ha.

Il materiale dell'intersuola, inoltre, ammortizza bene dall'impatto con il terreno, fatto non scontato visto

che come calzatura si può categorizzare come “veloce” o da “gara”, solitamente più secche.



HOKA – Rincon 3 – tester Alarico Toriselli – [dicorsa.eu](https://www.dicorsa.eu)

Non è una super ammortizzata, ma forse, grazie anche all'ampia superficie di appoggio, questa scarpa ci permette di essere ben protetti dall'impatto con il terreno, anche ad andature più lente.

E' stato fatto un ottimo lavoro da parte di **Hoka** sul rapporto peso/ammortizzamento della **Rincon 3**.

Sicuramente predilige un appoggio abbastanza pulito, non ha particolari sistemi di stabilizzazione, ha il plantare neutro anche se il sistema meta-rocker contribuisce ad una veloce transazione del passo.

CONCLUSIONI E CONSIGLI DI UTILIZZO – HOKA RINCON 3

Solitamente, vengono prodotte dai vari brand calzature protettive molto ammortizzate che riescono ad avere una buona restituzione di energia; qui è un po' il contrario, è una scarpa per passi veloci che riesce ad assorbire bene l'impatto e dare confort anche quando si rallenta.

La sua zona di lavoro ideale si colloca in allenamenti con ripetute o fondi veloci quindi in gare sustrada, la sua distanza ideale è tra la breve e la media.

Data la sua struttura "light" la proporrei a runner dal peso leggero o medio, che non abbiano una decisa iperpronazione.

Come dice Hoka: *È decisamente veloce, se desideri che lo sia.*

Alarico Toriselli

Istruttore tecnico di corsa