Che differenza c’è tra trail running e corsa su strada?

Descrizione

Differenza tra trail running e corsa su strada

Prima di tutto, iniziamo col dare una definizione delle due attività.
E visto che non esiste una linea netta tra trail running e corsa su strada, per semplificare un po’ le cose **chiameremo corsa su strada la corsa che si svolge su terreni asfaltati** e **trail running quella che invece avviene su superfici irregolari** (incluso il jogging su terreni morbidi in città).
Detto questo, è anche vero che **i tanti progressi nel mondo della corsa hanno consentito di correre praticamente dappertutto con qualunque attrezzatura.**
Sì, ci sono scarpe progettate appositamente per ciascun tipo di corsa, ma la differenza di fondo tra un modello e l’altro sta perlopiù nel tipo di comfort e di esperienza che ne risulta.

Per cui, se ti ritrovi in piena città con giusto il tempo di fare una corsetta veloce in centro ma hai con te solo le tue scarpe da trail, non pensarci su due volte: indossale e vai!

Esplora le nostre “Storie e guide sulla corsa su strada”, con tanti articoli e video da scoprire.

Esplora le nostre “Storie e guide sul trail running”, con tanti articoli e video da scoprire.

Leggi l’articolo completo qui

salomon.com/it-it/

Potrebbe interessarti

Salomon Running Milano, oltre 2500 iscritti