

## **“HOW TO TRAIL RUN”: CORRERE IN NATURA? ...PROVA CON SALOMON**

IDEATA DALL’AZIENDA FRANCESE, SI PUÒ CONSIDERARE COME UNA MODERNA “SCUOLA” CON LO SCOPO DI DIFFONDERE E INCREMENTARE LA CULTURA DELLA CORSA OFF-ROAD. SI TRATTA DI UNA SERIE DI ATTIVITÀ, SU WEB COME SUL CAMPO, CHE HANNO L’OBIETTIVO DI INFORMARE E COINVOLGERE COLORO CHE INTENDONO AVVICINARSI AL RUNNING IN AMBIENTE APERTO. GLI APPUNTAMENTI (GRATUITI) IN TUTTA ITALIA SONO PIÙ DI 100...

**hashtag di riferimento: #SalomonRunning #TimeToPlay**

Il verbo **“trail running”** è sulla bocca di tantissimi runner e non potrebbe essere altrimenti visto la crescita esponenziale che questa bellissima declinazione della corsa “in natura” ha avuto e tutt’oggi ha. Molte persone però pensano che siano sufficienti delle “buone” scarpe con grip, uno zainetto, un guscio, e il gioco sia fatto... ma c’è molto di più per vivere e affrontare correttamente il trail running, che significa **divertirsi in sicurezza!**

Pensando al gesto in sé della corsa è intuitivo, naturale, ma in realtà ci sono diversi aspetti da tenere in considerazione. Parliamo ad esempio della **“tecnica di corsa”**: quell’atteggiamento motorio che deve inevitabilmente modificarsi al meglio secondo la **tipologia di terreno** e **pendenza**. Correre bene tecnicamente, infatti, significa risparmiare **energie**, evitare **infortuni**, e recuperare prima le forze. Il terreno in ambiente **outdoor** serve poi conoscerlo, o meglio, riconoscerlo durante un trail running, ed è fantastico se qualcuno di **qualificato** al nostro fianco ci può spiegare come approcciare una discesa tra i sassi oppure in un bosco con fondo umido o sapere quando conviene aumentare il ritmo della frequenza di falcata o quando è utile allungare il passo.

E ancora come ci si deve idratare, prima, durante e al termine di un “trail”, capire quando è meglio privilegiare l’uso di acqua e quando invece è opportuno optare per i “sali”, e lo stesso discorso vale per gli alimenti solidi. Infine, qual è l’abbigliamento più opportuno, quali sono gli accessori insostituibili da portare con sé, e i tanti piccoli segreti di una disciplina bellissima che possono fare la differenza.

**Detto questo, se si considera come il 60% dei runner “classici” ha confessato che avrebbe scambiato volentieri il percorso su strada con quello nei boschi se avesse saputo da dove cominciare, ecco che l’impegno in Italia come a livello internazionale di Salomon attraverso gli “How To Trail Run” rappresenta oggi quel fil rouge ideale tra il “vorrei” e il “finalmente posso”... fare “trail”!**



Partendo dal concetto che per Salomon il trail running non debba necessariamente includere qualcosa di estremo, come una difficile ascensione in montagna con dislivelli importanti, il brand francese ha sviluppato una **linea di prodotti**, una **serie web** e ha organizzato una serie di **community run** per tendere la mano verso chi non conosce ancora il trail running spingendoli con consapevolezza e cultura sportiva a cambiare gradualmente terreno.

Come fare per ottenere questo? Bene, è sufficiente accedere al sito **Salomon How To Trail Run** (<https://howtotrailrun.salomon.com/it>), ovvero, piattaforma nella quale è disponibile una serie web con diversi argomenti (recupero, testimonianze di atleti, velocità, idratazione, kit sopravvivenza, materiali e accessori), **programmi d'allenamento** e una vetrina ad hoc con i prodotti specifici per il trail running. Ma soprattutto è possibile raccogliere informazioni sulle **Trail Hotspot**, ovvero le community run by Salomon organizzate sul territorio nazionale per incentivare la diffusione culturale del trail.

Sono veri e propri momenti gratuiti cui chiunque può partecipare, organizzati grazie al prezioso supporto degli Ambassador e degli Atleti Salomon. Le location delle community run, che sono costantemente aggiornate, sono distribuite su tutto il territorio nazionale. Ecco come si sviluppa un incontro...

- Accoglienza, presentazione e consigli sulla linea prodotti test by Salomon
- Distribuzione materiale test ai partecipanti
- Divisione 2/3 gruppi a seconda del target dei partecipanti
- Workshop su tecnica - idratazione - alimentazione - scelta itinerari - etc. (calibrato a seconda del livello di allenamento ed esperienza dei partecipanti)
- Rinfresco
- Riconsegna materiale



Tutte le informazioni e il calendario delle date "Trail Hotspot": [QUI](#)

[www.salomon.com](http://www.salomon.com)

Per seguire le notizie del mondo Salomon Running:  
[Facebook](#) - [Twitter](#) - [YouTube](#) - [Instagram](#) - [SalomonTV](#)