

TRAIL RUNNING

Cosa mettere nello zaino?

Lo zaino da trail running è sempre un compromesso delicato tra la necessità di avere dietro le cose che servono e peso ed ingombro complessivi. La scelta definitiva quindi dipende molto dalle condizioni ambientali, dal percorso e dall'esperienza di ognuno. Cosa mettere nello zaino da trail è quindi da valutare con attenzione di volta in volta, magari pensando che è meglio portarsi qualche grammo in più piuttosto che rimanere senza qualcosa che potrebbe servire.

Gli evergreen da considerare

1

Abbigliamento di ricambio

A seconda della stagione e della durata è importante sempre valutare un secondo strato o un backup per l'abbigliamento. Da non sottovalutare il berretto termico e i guanti, anche in estate, nel caso di uscite ad alta quota.

3

Protezione dal sole

In questo caso non si intendono solo gli occhiali da sole ma, in base al tipo di uscita, anche il berretto con visiera, la crema solare e il burro di cacao.

2

Alimentazione

Acqua in sacca idrica o borraccia, sali minerali o polvere isotonica, barrette e snack energetici.

L'elemento fondamentale è anche la facilità di accessibilità alle scorte in fase di allenamento.

4

Accessori

Orologio o fascia GPS, lampada frontale e pile di ricambio per la lampada: la regola fondamentale è sempre sapere di poter procedere in sicurezza.

LE TUE USCITE IN DISLIVELLO
MIGLIORANO CON ISOSTAD

