



25 stores & online shopping [sportler.com](https://www.sportler.com)

RUNNING

2020



SPORTLER

BEST IN THE ALPS



2 000008 632614



**DISCOVER
THE MOUNTAIN
WITHIN THE
ULTRA ATHLETE
MICHELE GRAGLIA**



Bombay Beach 17
Indio 56
Los Angeles 183

FOR YOUR MOUNTAIN



LA SPORTIVA®
innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

LA SPORTIVA® is a trademark of the shoe manufacturing company "La Sportiva S.p.A." located in Italy (TN). CIBF (www.cibf.it) - Photo by Spivoveller Labs

IT'S NOT WHERE YOU TAKE THE TRAIL, IT'S WHERE THE TRAIL TAKES YOU.

-
- 2 Editoriale
 - 3 Best of 2020
 - 4 Trailrunning: il lato più selvaggio del running
 - 10 ABC del trail running: le scarpe perfette
 - 13 Non c'è trail senza l'attrezzatura giusta
 - 16 Orologi multisport: correre al ritmo della tecnologia
 - 18 Salomon – time to play
 - 21 Ultra Managers: gli Store Manager con la passione per le Ultra Trail
 - 26 Total Look
 - 28 Il training partner ideale per ogni donna
 - 29 Hoka One One®: si vola!
 - 30 On: il futuro è sulle nuvole
 - 32 Dolore alla milza: un enigmatico fenomeno popolare

-
- 34 A ogni piede la sua calza
 - 36 Bevande energetiche: la verità sta nel mezzo
 - 38 Running Services
 - 39 Kids: largo ai più piccoli
 - 42 Curiosità
-
- 43 SPORTLER vetrina
Highlight dal nostro assortimento
 - 44 Apparel
 - 79 Shoes
-
- 94 SPORTLER store
-



Cari amici di SPORTLER,

la nuova stagione è arrivata e la voglia di trail running è alle stelle!

Una decina di anni fa, in compagnia di un gruppo di amici, ho iniziato a correre. La passione per il trail running è nata nel 2010, grazie all'entusiasmo contagioso del mio direttore vendite di allora, nonché trail runner. Ricordo ancora i miei primi km... sembravano interminabili! Sono una persona competitiva, mi piace mettermi in gioco e dare il meglio di me per raggiungere gli obiettivi che mi sono prefissato e, da questo punto di vista, il trail running è proprio il mio mondo. Questo sport mi ha dato e mi dà tanto: mi permette di entrare in simbiosi con me stesso, è uno sfogo, uno spazio tutto per me in cui mi trovo a tu per tu con la natura e tutti i pensieri si dissolvono.

In SPORTLER ricopro il ruolo di Store Manager presso lo store di Padova occupandomi della gestione, organizzazione e formazione del personale, oltre che dell'amministrazione e controllo del punto vendita. Ho la fortuna di vivere a pochi passi dai colli Euganei e così, non appena ne ho l'occasione, mi piace perdermi con me stesso fra i boschi e dedicarmi alla mia passione off-road. Amo il brivido della scoperta, rompere gli schemi della routine quotidiana e vivere a pieni polmoni ciò che mi circonda!

Coniugare sport e lavoro è un bel puzzle! Correre al mattino è il top, ma è la notte il momento della giornata che amo di più! Il bello del trail running è che può essere vissuto sia come uno sport di

—
Correre al mattino è il top, ma è la notte il momento della giornata che amo di più!
—

aggregazione che solitario: ti dà la possibilità di conoscere nuove persone, confrontarti con loro e vivere esperienze assieme, ma il vero avversario da battere sei tu!

Il 2019 è stato un anno incredibile! Ho realizzato il sogno di competere nell'UltraTrail Du Mont Blanc (UTMB), 171 km lungo i tre versanti del Monte Bianco a cavallo tra Italia, Francia e Svizzera.

Anche questa stagione si prospetta ricca di emozioni e le novità di certo non mancano! Mentre pregustate il vostro prossimo trail, sfogliate il nostro Magalog e lasciatevi ispirare con le ultime news dal mondo di running e trail running. Vi invito inoltre a visitare i nostri store e il nostro shop online dove troverete tante offerte e un assortimento ancora più vasto per dare sfogo a tutta la vostra passione per lo sport.

Saluti sportivi,

Norberto Bertotti
Store Manager SPORTLER Padova

BEST of 2020



React Infinity – Nike

online: 3047683 – €161,00



Cloudflow – On

online: 3046312 – €149,95 – vedi p. 84



1080 V10 – New Balance

online: 2159761 – €170,00 – vedi p. 81



Adrenaline GTS 20 – Brooks

online: 2158857 – €140,00 – vedi p. 89

TEMPO DI RUNNING

Questa è in assoluto la stagione più bella per gli amanti di running e trail running! Se hai voglia di fare un po' di pulizie di primavera e lasciarti tentare dalle ultime novità in fatto di prestazione e comfort, non avrai che l'imbarazzo della scelta! Che si tratti di modelli leggeri e reattivi da strada o selvaggi e inarrestabili da trail, è giunta l'ora di allacciare le tue scarpe preferite e... via verso una nuova stagione a tutto running!



Nimbus 22 – Asics

online: 2158800 – €180,00 – vedi p. 87



Feline SL M – Dynafit

online: 2157768 – €140,00 – vedi p. 85



Akasha – La Sportiva

online: 2160373 – €149,00 – vedi p. 79



Bondi 6 W – Hoka One One

online: 2130079 – €150,00 – vedi p. 82



TRAIL RUNNING:

IL LATO PIÙ
S'ELVAGGIO DEL
RUNNING



Il profumo del terreno umido, il silenzio della natura, l'incredibile sensazione di libertà: this is trail running. Questa specialità vede i runners impegnati su percorsi selvaggi, lontani da asfalto e strade, per riscoprire tutto il fascino di correre immersi nella natura. Nel trail il terreno cambia di continuo: sentieri più battuti, pietre, fango, erba... insomma non ci si annoia mai! Le ripide salite lasciano spazio a morbide discese, il ritmo si alterna da corsa sostenuta a camminata per affrontare al meglio i punti in cui il dislivello si fa più impegnativo.

Il trail running è uno sport unico che ti permette di staccare la spina, uscire dalla routine quotidiana e ritrovare se stessi imparando ad ascoltare il proprio corpo con le sue mille sensazioni vivendo la natura che ci circonda in completa armonia.

PRONTI PER L'AVVENTURA OFF-ROAD: LA PREPARAZIONE FISICA

Il trail running, come tutti gli sport, necessita di un'adeguata preparazione fisica. Per migliorare le proprie prestazioni, è necessario prestare particolare attenzione a tre aspetti fondamentali: allenamento, alimentazione e idratazione.

ALLENAMENTO

Un buon allenamento deve essere in grado di dare nuovi stimoli per preparare il corpo a gestire tutte le possibili condizioni del percorso. Lunghezza variabile, pendenza diversificata, terreno, ritmo, stile di corsa...l'approccio all'allenamento è del tutto personale ed è bene testare tutto per imparare a conoscersi, affrontare al meglio ogni sfida e, perché no, poter godere a pieno i paesaggi memorabili che ci circondano sul nostro percorso. Il momento ideale per allenarsi è la mattina prima di colazione, per iniziare la giornata al top. Meglio correre poco e più volte a settimana che fare un'unica sessione intensa nel weekend. Il fine settimana, invece, è perfetto per mettere alla prova la resistenza con un percorso più lungo. Una buona pratica è quella di integrare il proprio allenamento da trail con altre attività come bici o nuoto per poter beneficiare dei diversi effetti positivi di questi sport e migliorare la propria condizione fisica a 360°.

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è un altro aspetto molto importante per una preparazione fisica adeguata. Il nostro corpo è una macchina perfetta e, proprio come un'automobile di lusso, ha bisogno del miglior carburante per dare il massimo. Un'alimentazione sana ed equilibrata è essenziale e incide sulle prestazioni. I preziosi consigli di un esperto di alimentazione sportiva possono essere di grande aiuto se si decide di intraprendere una preparazione atletica in vista

di una gara. In linea di massima, prima di un trail è buona abitudine consumare alimenti facili da digerire come riso, patate e legumi, prediligere pesce e carne bianca, limitando cibi grassi che richiedono una digestione laboriosa. Lungo il percorso è bene avere sempre a portata di mano una pronta ricarica di energia prettamente a base di carboidrati di facile assimilazione come frutta, miele, marmellata, fette biscottate e frutta secca. Un'ottima alternativa a quanto elencato sono le barrette energetiche: pratiche, complete e bilanciate per darti tutto quello di cui hai bisogno.

IDRATAZIONE

L'idratazione prima, dopo e soprattutto durante una sessione di trail è fondamentale per una buona performance. È importante fare tutto il possibile affinché il corpo possa lavorare al meglio. Assumere la giusta quantità di liquidi, avvalendosi anche di integratori di sali minerali, è fondamentale per poter fronteggiare lo sforzo a cui stiamo sottoponendo il nostro fisico.

QUESTIONE DI TESTA: LA PREPARAZIONE MENTALE

Nel trail running la sfida più importante è quella con se stessi. Per raggiungere grandi traguardi è necessario imparare a conoscere il proprio corpo e sapersi ascoltare prima ancora di controllare le performance sull'orologio GPS o, peggio, prima di confrontarci con il runner vicino a noi. Una volta messo a bada il tuo spirito ipercompetitivo e imparato ad ascoltarti, potrai finalmente godere tutti i bei momenti a stretto contatto con la natura e dare spazio a emozioni e sensazioni uniche.

Il trail running, come tutti gli sport, non è solo una questione di fisico, ma anche di testa. Non metterti inutili pressioni! Prenditi il tempo per fare il punto della situazione e goderti tutto il percorso fatto fino a quel momento. E se il gioco si fa duro? Un passo dopo l'altro anche il sentiero più impervio non sembrerà più così impossibile e il traguardo si farà sempre più vicino.

Quando corpo e mente lavorano in perfetta sintonia, tutto diventa più semplice: un atteggiamento positivo e una buona dose di fiducia in se stessi sono il segreto per una ricetta vincente!

AI VOSTRI POSTI, PRONTI, VIA CON L'EQUIPAGGIAMENTO GIUSTO!

Il trail running è uno sport bellissimo che ti porterà a riscoprire il tuo lato più selvaggio e vivere a tu per tu con la natura. Con l'abbigliamento adeguato e l'attrezzatura giusta anche i trail più impegnativi diventeranno possibili. Massima libertà di movimento, leggerezza e traspirazione con un particolare occhio però a resistenza e protezione: ecco come dev'essere l'abbigliamento da trail running ideale. Tessuti funzionali come PrimaLoft®, GORE-TEX® e Windstopper® proteggono efficacemente dalle intemperie e vengono spesso impiegati accanto a materiali robusti ma leggeri per realizzare i capi da trail. Come per lo sport, anche per l'abbigliamento partire da una buona base è importante per raggiungere i propri obiettivi. L'intimo funzionale è un aspetto che non va sottovalutato, nemmeno nel trail running. Leggero, elasticizzato, traspirante e tecnico,



.....
**IL TRAIL RUNNING TI PERMETTE DI STACCARE LA SPINA, USCIRE
DALLA ROUTINE QUOTIDIANA E RITROVARE SE STESSI IMPARANDO
AD ASCOLTARE IL PROPRIO CORPO VIVENDO LA NATURA CHE CI
CIRCONDA IN COMPLETA ARMONIA.**
.....

questi capi a diretto contatto con la pelle, sapranno prendersi cura del tuo corpo, sostenendo la muscolatura, mantenendo la temperatura corporea a un livello ottimale anche in condizioni climatiche avverse e allontanando rapidamente il sudore. In montagna, si sa, il meteo può cambiare da un momento all'altro.

Una giacca hardshell, un gilet o un piumino occupano pochissimo spazio sul fondo dello zaino ma sono ottimi alleati per non farsi trovare impreparati e affrontare al meglio le intemperie che possono sorprenderci all'improvviso lungo il percorso. Insomma, con l'abbigliamento giusto, nulla potrà fermare un vero trail runner!

SCARPE

Anche per le scarpe resistenza e protezione sono le parole chiave. Le calzature da trail running sono concepite per adattarsi a qualsiasi terreno ed essere sempre pronte a tutto, anche in condizioni estreme. Suola aggressiva per un grip sicuro e una trazione esplosiva, tomaia avvolgente per la massima stabilità e intersuola con il giusto livello di ammortizzazione ti faranno volare ad ogni falcata nella tua avventura off-road.

ZAINI

Non importa quanti chilometri ti attendono: durante il trail si viaggia leggeri! Gli zaini da trail running sono appositamente studiati per contenere tutto il necessario. Minimo ingombro, massima efficienza! I mille scomparti permettono di riporre tutto in ordine e sempre a portata di mano durante la corsa senza bisogno di doversi fermare.

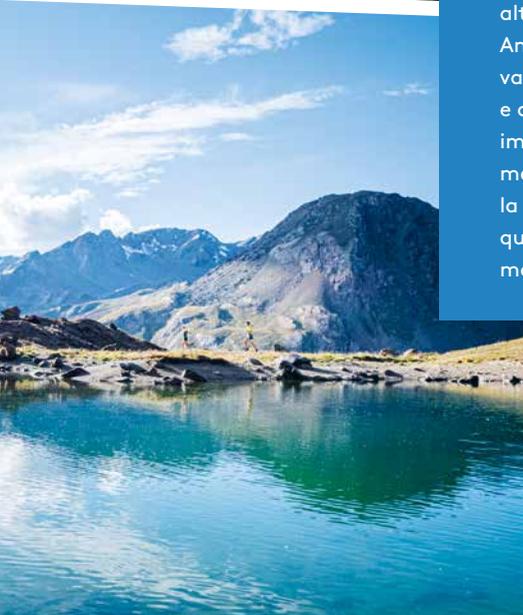
BASTONCINI

Come abbiamo visto in precedenza, diversamente da quello che si potrebbe pensare, la camminata è parte integrante del trail running. Camminare permette di abbassare il ritmo cardiaco, recuperare energie e affrontare al meglio i tratti più impegnativi. Quando il dislivello si fa notevole, ecco che i bastoncini da trail running o speed hiking possono diventare dei validi alleati. Questi, infatti, permettono di sfruttare tutto il corpo e la forza delle braccia per proseguire l'ascesa e, passo dopo passo, inerparsi sui sentieri più insidiosi. Leggeri, compatti e funzionali, i bastoncini si ripongono in un attimo nello zaino, pronti per essere risfoderati all'occorrenza.

TECNOLOGIA: L'ALLEATA PER IL SUCCESSO

Il trail running non è questione solo di cuore, ci vuole anche tecnica! Studiare i percorsi, le pendenze, il tipo di terreno e le condizioni meteo, fa parte della preparazione a un trail. Altimetri, cardiografici e orologi multifunzione dotati di GPS sono un ottimo equipaggiamento da portare sempre con sé, in allenamento come in gara, per tenere monitorato non solo il proprio rendimento, ma anche il percorso che ci attende. La scelta è davvero ampia: potrai tracciare i tuoi progressi e creare un vero e proprio diario di trail che ti permetterà di raggiungere più velocemente i tuoi obiettivi. Troppe emozioni da assimilare tutte in una volta? Rivivile quando vuoi con le action cam! Immortalare ogni momento delle tue avventure off-road e metti il rewind a ogni tua conquista.





PACKING LIST

Se hai deciso di intraprendere la strada del trail running e, perché no, magari provare l'esperienza di una gara, la cura dei dettagli è importante. Abbigliamento, scarpe, attrezzatura ... tutto va testato in ogni sessione di allenamento per non lasciare nulla al caso e affrontare con serenità questa nuova avventura. Appassionato alle prime armi, aspirante atleta o professionista navigato, ecco una breve check list di cosa non può assolutamente mancare nello zaino di un vero trail runner:

- Borraccia o sacche di idratazione, indispensabili per mantenere le performance sempre al top. La quantità di liquidi da portare con sé varia a seconda della lunghezza del percorso e le condizioni meteorologiche. In linea generale, è bene non scendere sotto il litro complessivo di liquidi, meglio se ridistribuito in due contenitori da 500 ml per bilanciare il peso da trasportare nello zaino durante la corsa;
- Cibo e piccoli snack di facile assimilazione che, come approfondito in precedenza, permettono di mantenere il livello di energia sempre alto durante gli sforzi più intensi. Anche in questo caso la quantità varia in base alla lunghezza del trail e alle abitudini personali, pertanto è importante abituarsi già in allenamento a consumare del cibo durante la corsa per capire cosa, quanto e quando il nostro corpo ci richiede di mangiare;

- Abbigliamento supplementare come un guscio impermeabile, una giacca imbottita o un gilet, ideali in caso di tempo avverso. Spesso la natura selvaggia ci sorprende quando meno ce lo si aspetta: mai farsi trovare impreparati! Anche guanti, berretti e scalda collo possono tornare utili in quanto occupano poco spazio ma possono rivelarsi la salvezza da vento e freddo;
- Bastoncini da trail, leggeri e pratici, da fissare allo zaino e sfoderare all'occorrenza per mantenere il giusto ritmo nei tratti più impegnativi;
- Lampada frontale, perfetta in caso di percorsi molto lunghi o sessioni invernali quando il sole cala rapidamente e il sentiero accidentato può diventare molto pericoloso senza la giusta illuminazione;
- Coperta di sopravvivenza, compatta e funzionale ... perché in montagna gli imprevisti sono sempre dietro l'angolo!
- Cellulare, meglio se custodito in una busta o custodia impermeabile, per essere sempre rintracciabile.

Non stai più nella pelle? Allacciati le scarpe e preparati a vivere nuove emozioni. La tua trail adventure sta per iniziare!

DEL TRAIL RUNNING: LE SCARPE PERFETTE

Mai come nel trail running la scelta della scarpa adatta è fondamentale! Se per il running la parola d'ordine è leggerezza, nel trail running si punta tutto sulla protezione per affrontare sentieri impervi e terreni instabili. Infatti, trattandosi di un'attività outdoor praticata in ambienti talvolta "ostili", indossare la scarpa giusta è di vitale importanza per eliminare tutti quei fattori di rischio e potersi così divertire in completa libertà.

SCARPA DA TRAIL: COMPONENTI E PARTICOLARITÀ

SUOLA

La differenza più marcata fra le scarpe da trail e quelle per uso su strada è nella suola. Questa presenta un battistrada aggressivo caratterizzato

da specifiche tassellature che garantiscono una maggiore aderenza mordendo il terreno dove necessario. Il disegno dei tasselli cambia a seconda della tipologia di suolo: terreni morbidi e fangosi, per esempio, privilegeranno l'aderenza mediante una tassellatura profonda con ampie scanalature studiate per ostacolare il depositarsi di detriti, mentre terreni rocciosi richiederanno una tassellatura meno aggressiva in grado di donare maggiore stabilità e trazione ottimale.

La suola delle scarpe da trail viene realizzata utilizzando una miscela particolarmente morbida, spesso a scapito della sua durata nel tempo. Vibram®, con la miscela Megagrip, rappresenta l'unione perfetta fra aderenza e resistenza e, proprio per le sue caratteristiche uniche, è molto apprezzata nella realizzazione di tantissimi modelli da trail.

INTERSUOLA

In linea generale, l'intersuola di

una scarpa off-road dovrà essere più protettiva rispetto a una da running, per far fronte alle maggiori sollecitazioni a cui la pianta del piede verrà sottoposta durante la corsa. Questa viene quasi sempre realizzata in EVA (Etil Vinil Acetato), una schiuma morbida in grado di ammortizzare efficacemente gli urti, o in una qualche sua variante. Maggiore ammortizzazione, maggiore comfort. Minor ammortizzazione, più sensibilità e feeling con il terreno.

ROCK PLATE

Questo elemento, collocato fra suola e intersuola, viene solitamente posizionato nella parte anteriore del piede ed è composto da un sottile inserto realizzato in plastica rigida ma flessibile o, in alcuni modelli top di gamma, in fibra di carbonio. La funzione principale del rock plate è quella di offrire una maggiore protezione della pianta dal fondo dissestato.

Ultra Pro – Salomon

Scarpe trail running pensate per le ultra trail dalle lunghe distanze, protettiva e sostenitiva. Intersuola Energy Save – sistema SensiFit™ – suola Contagrip® MA – sistema EndoFit™ – sistema di allacciatura Quicklace™ one-pull

online: 2160050
€ 160,00



Divide – Brooks

Scarpe trail running perfette con disegno della suola TrailTack che offre un'ottima trazione sui terreni sconnessi. Tomaia in mesh – calzata avvolgente e stabile – ammortizzazione reattiva BioMoGo DNA – leggero piatto suola resistente

online: 2158879
€ 110,00

Cloudventure Peak – On

Scarpe running da gara ultraleggere con ammortizzazione adeguata per la discesa. Piastra brevettata (patented Speedboard) – allacciatura progressiva – suola flessibile e ammortizzazione specifica CloudTec® downhill

online: 3042628
€ 160,00



Speedgoat – Hoka One One

Scarpe trail running all'atleta HOKA Karl "Speedgoat" Meltzer, leggere e resistenti, con innovativa tomaia in mesh traspirante. Rinforzi stampati in 3D – intersuola in schiuma – suola in gomma Vibram® Megagrip – tacchetti "scaglionati" da 5 mm

online: 2160082
€ 150,00



TOMAIA

La tomaia riveste un ruolo cruciale e critico perchè è la parte della scarpa maggiormente soggetta a usura. Per questo, non sarà minimal e leggera come nei modelli da running, ma nemmeno strutturata come in quelli da trekking o approach. La calzata? Precisa e avvolgente, per movimenti sempre controllati in grado di evitare spiacevoli traumi articolari, il tutto senza penalizzare il fattore leggerezza. Ecco che materiali altamente traspiranti in grado di donare maggiore freschezza e minor sudorazione sono l'ideale e permettono di ridurre il senso di stanchezza anche dopo chilometri di marcia. Per affrontare terreni umidi, ruscelli o addirittura neve, molti modelli di scarpe da trail running sono dotati di una membrana waterproof come il GORE-TEX®, che unisce alla perfezione impermeabilità e traspirazione. Un'ulteriore soluzione per impedire l'entrata di fango, neve e detriti nella scarpa sono speciali ghettoni o calzini integrati che avvolgono la caviglia e donano una sicurezza in più lungo il percorso.

ALLACCIATURA

L'allacciatura è un aspetto da non sottovalutare: deve offrire stabilità e favorire una calzata precisa e sicura senza però intralciare durante la

corsa. Un'allacciatura intelligente prevede la possibilità di riporre i lacci in eccesso all'interno di una tasca posta nella linguetta per evitare che questi si impiglino in radici o detriti durante il percorso.

INSERTI PROTETTIVI

Nel trail running bisogna sapersi destreggiare fra pietre, radici e superfici instabili. Le scarpe da trail sono dotate di specifici rinforzi in TPU in grado di proteggere le zone maggiormente a rischio dalle numerose sollecitazioni in punta, lateralmente e sul tallone, reso ancora più stabile da un guscio protettivo. In linea di massima, più chilometri le scarpe dovranno affrontare, maggiori saranno i rinforzi. In quest'ottica, un modello concepito per ultra trail presenterà inserti protettivi più importanti rispetto a uno realizzato per brevi distanze.

PESO

In generale, una scarpa da trail pesa di più di una da strada. Occhio però a non appesantire troppo la falcata! Correrne in montagna implica uno sforzo notevole, meglio quindi evitare qualsiasi peso superfluo nell'attrezzatura come nella scarpa, optando per modelli protettivi ma reattivi e non troppo pesanti.



Air Zoom Terra Kiger 6 – Nike

Scarpe trail running pensate per i terreni scoscesi e bagnati, dal look stravagante ma essenziale. Tecnologia Nike React – alette di trazione multidirezionale – piatto suola segmentato sull'avampiede – pod in gomma nell'area mediale

online: 2159211
€ 131,00

ALLA RICERCA DELLA SCARPA PERFETTA

Per orientarsi nella scelta della scarpa da trail running perfetta è bene tenere in considerazione i seguenti aspetti:

- terreno di utilizzo
- obiettivi e intensità di utilizzo
- distanze da percorrere

Sentieri di montagna, fango, percorsi nel bosco ... ogni terreno ha la sua scarpa! Per i principianti o per gli appassionati che si limitano a qualche uscita sporadica, meglio optare per modelli leggeri e versatili che privilegiano il comfort. Al contrario,

se il vostro obiettivo è una gara, via con pesi piuma e scarpe incentrate sulla performance. Le brevi distanze necessitano di un modello reattivo e leggero, mentre una maggiore protezione e ammortizzazione sarà richiesta per affrontare percorsi superiori ai 50 km.

Anche le caratteristiche fisiche e, in primis, il peso corporeo hanno una loro incidenza nella scelta della scarpa. In generale, più saranno i kg sulla bilancia, più vi sarà necessità di un modello rinforzato e ammortizzato in grado di offrire il giusto livello di comfort.

La scelta della taglia potrebbe essere causa di ulteriore incertezza. Meglio lasciare almeno 1 cm davanti alle dita e, se possibile, provare le scarpe a fine giornata. I vostri piedi ne saranno grati!

RIASSUMENDO: COME FACCIAMO SCEGLIERE LA MIA SCARPA?

Non esiste un metodo assoluto per trovare il modello ideale. Le scarpe perfette per noi le scelgono i nostri piedi! L'unico vero consiglio è quello di darsi il tempo di sperimentare, testando sul campo e concedendosi persino il lusso di commettere qualche errore senza mai abbattersi.

Noi di SPORTLER possiamo darti una mano! Approfitta negli Sportler Store della consulenza professionale dei nostri collaboratori, trail runner agonisti come te, e prova i servizi running. Fitting. Il modello perfetto per te ti sta aspettando!

Alpine Pro – Dynafit



Scarpe trail running leggere e confortevoli, garantiscono un supporto ottimale sulle distanze medio-lunghe. La suola realizzata in Vibram® Megagrip assieme all'intersuola "Alpine Rolling" e il ballistic bumper aumentano il grip e la dinamicità.

online: 2088034
€ 155,00



Xodus 10 – Saucony

Scarpe trail running perfette per le competizioni, efficacemente ammortizzate, con suola apposta per l'off-road dall'ottimo grip. FORMFIT specifico per l'off-road – ammortizzazione PWRRUN+ efficace su terreni irregolari – profilo suola con tasselli molto aderenti in PWRTRAC

online: 2163413
€ 160,00

Non c'è trail senza l'attrezzatura giusta



Per poter sfrecciare veloce come una lince fra gli alberi e agile come uno stambecco sui sentieri più impervi, la parola d'ordine è leggerezza. L'equipaggiamento da trail running rispetta alla perfezione questo requisito garantendo efficienza e praticità in un peso piuma dal minimo ingombro. Insomma, viaggiare ben equipaggiati sì... ma leggeri!

SCATTANTE COME LE TARTARUGHE...NINJA!

Per un trail runner, lo zaino è come il guscio per una tartaruga: indispensabile. In commercio ormai ne esistono di infiniti modelli che differiscono non solo per caratteristiche estetiche ma, soprattutto, per dettagli tecnici. La capacità dello zaino da trail running, espressa in litri, varia da un minimo di 5 litri fino a un massimo di 20 litri, per i percorsi più tosti che richiedono ore e ore di corsa into the wild. Proprio come il carapace delle tartarughe, lo zaino da trail deve aderire perfettamente al corpo e, grazie al taglio anatomico, rimanere al proprio posto, fermo e stabile, senza fastidiose oscillazioni anche sui sentieri più accidentati.

Cibo, abbigliamento di ricambio, attrezzatura e, soprattutto, le indispensabili riserve idriche troveranno il loro posticino perfetto anche nei modelli più minimalisti. Lo zaino da trail ideale deve permettere al trailer di portare a termine il percorso senza doverlo togliere nemmeno una volta! I molteplici scomparti e ganci, infatti, permettono uno stoccaggio millimetrico di tutto il necessario, sempre accessibile in ogni momento della corsa.





Una valida alternativa allo zaino per le uscite più brevi è data da una pratica cintura da trail, da indossare come un marsupio, perfetta per riporre l'essenziale a portata di mano.

QUALCUNO HA DETTO NINJA?

Un'impennata improvvisa, un dislivello notevole, un sentiero

insidioso ed ecco che arriva il momento di rallentare il passo, concentrarsi sul percorso e... UATÀ! sfoderare i propri bastoncini da trail!

Leggerissimi e super compatti, grazie all'utilizzo di materiali di ultima generazione come il carbonio, queste piccole armi segrete permettono di

sfruttare tutto il corpo e la forza delle braccia per proseguire l'ascesa con nuova grinta o per superare gli ostacoli e mantenere l'equilibrio nella discesa. I bastoncini si ripongono in un attimo, ripiegandosi in più sezioni e trovando la loro perfetta collocazione negli appositi ganci dello zaino, e sono sempre pronti per essere

sguainati al momento del bisogno con una mossa degna di un guerriero ninja!

DALLA TARTARUGA AL CAMELLO È UN ATTIMO

Durante l'attività fisica intensa l'idratazione è essenziale. Nel trail running è preferito l'utilizzo di borracce comprimibili (soft flask) o sacche d'idra-

1 Ultra Vest 5 — Ultimate Direction

Progettato per i runner più ambiziosi, ha permesso di tagliare il traguardo in migliaia di competizioni. Fissaggio laterale per bastoncini da trail running — tecnologia Comfort Cinch 2.0 — 2 Body Bottle da 500 ml incluse

online: 2169928
€ 144,⁰⁰

2 Micro Superlight Vario Carbon — Leki

Apri una nuova via nel mondo del cross trail. Innovativo sistema Cross Shark — Trigger Shark Frame Strap Mesh — sistema di regolazione Speed Lock 2 — pieghevole in 3 segmenti, occupa solo 42 cm di lunghezza

online: 2160723
€ 189,⁰⁰

3 Transalper 18 — Dynafit

Offre lo spazio necessario per portare cibo e attrezzatura nei tour più impegnativi. Sistema Speed Pole — Fixation per fissaggio — rapido dei bastoncini — comparto separato con zip — porta borraccia — tasche per gel e tasche multiuso

online: 2111767
€ 110,⁰⁰

4 Active Skin 8 Set — Salomon

Offre il massimo della precisione di uno zaino aderente da running appositamente pensato per la donna (tecnologia SensiFit™). 2 flask morbidi da 500 ml — fischietto — numerose tasche — compatibile con sistema di idratazione

online: 2159695
€ 89,⁹⁵

5 Agile 250 Set Belt — Salomon

Marsupio trail running fondamentale per macinare chilometri off-road, quando la libertà di movimento è tutto. Cintura SensiFit™ — PVC Free — elementi riflettenti — flask morbido incluso (250 ml)

online: 2159697
€ 44,⁹⁵

6 Soft Cup — Salomon

Pratico e morbido bicchiere per idratarsi in gara. Capienza di 150 ml — dimensioni 15 x 10 cm — PVC Free

online: 2088667
€ 9,⁹⁵

7 ADV Skin 5 Set — Salomon

Zaino trail running per portare con te l'essenziale durante gli allenamenti e le gare off-road, che si adatta perfettamente alla conformazione fisica. Tecnologia SensiFit™ — 2 flask morbidi inclusi da 500 ml — compatibile con sacca di idratazione — numerose tasche — fischietto

online: 2159694
€ 140,⁰⁰

8 Distance Carbon — Black Diamond

Uno dei più leggeri sul mercato, progettato per andare veloci. Impugnatura in resistente schiuma EVA con prolunga termica — anello centrale per un bilanciamento corretto — punta con design a basso profilo

online: 2166975
€ 130,⁰⁰

9 Vert 6 — Dynafit

Zaino trail running con un volume di 6 litri, si adatta perfettamente al corpo durante le corse off-road. 2 tasche frontali per borraccia morbida da 250 ml — fissaggio per bastoncini da trail running — logo riflettente — tasca interna impermeabile

online: 2157761
€ 80,⁰⁰

10 Ultra Vesta 5 — Ultimate Direction

Progettato dalle donne per le donne, è diventato un classico moderno. Tecnologia Comfort Cinch 2.0 — tasche anteriori per idratazione, gel, barrette o altro — 2 Body Bottle da 500 ml incluse

online: 2169924
€ 144,⁰⁰



tazione che permettono di trasportare i liquidi necessari ad affrontare anche la più selvaggia delle avventure off road in maniera intelligente. Proprio, come un cammello... ma sicuramente più efficiente in fatto di peso e volume!

La quantità di liquidi indispensabili per un trail varia a

seconda della lunghezza del percorso e delle condizioni meteorologiche. Acqua, bevande isotoniche o 50 e 50? La scelta è soggettiva: tutto sta nel provare cosa è meglio per sé e mantenere lo stesso approccio, in allenamento come in gara. Molti modelli di zaini offrono una pratica collocazione delle flask sugli spallacci in appo-

site tasche anteriori. Questo permette di avere le proprie riserve idriche sempre a portata di mano in ogni momento: non servirà nemmeno estrarle per bere ma basterà premere con i denti la valvola e aspirare. La sacca idrica, posizionata nello scomparto principale dello zaino, può essere una valida alternativa o addirittura un

ottimo equipaggiamento complementare. Il beccuccio fissato a uno spallaccio permette di dissetarsi senza smettere di correre e perdere il ritmo.

Da SPORTLER puoi trovare tutta l'attrezzatura che ti serve: passa da noi e poi parti per la tua nuova avventura!

11
Agile 6 Set – Salomon
 Zaino trail running leggero ed elasticizzato con una capienza di 7 litri. Fissaggio accessori facile e intuitivo – sistema di idratazione integrato – rapido accesso ai bastoncini
 online: 2159696
 € 89,⁹⁵

12
Distance Carbon Z-pole – Black Diamond
 Per sportivi che prediligono un'attrezzatura leggera. Impugnatura in EVA con laccioli traspiranti – tre segmenti pieghevoli con giunti conici – 100% carbonio – punte intercambiabili
 online: 2119092
 € 140,⁰⁰

13
ADV Skin 12 Set – Salomon
 Zaino trail running leggero, pratico e traspirante. Tessuto elasticizzato SensiFit™ che si adatta al corpo rimanendo stabile – 2 porta fiaschetta ad accesso rapido – Soft flask incluse – fischietto di sicurezza – comparto principale con zip – volume: 12 litri
 online: 2159693
 € 140,⁰⁰

14
Micro RCM Super-light – Leki
 Bastoncino da trail running pieghevole ideale per chi vuole sempre il massimo. In carbonio al 100% – impugnatura termica con lacciolo antisudore – meccanismo Push Button – ingombro minimo da ripiegato: 36 cm (120 cm)
 online: 2160701
 € 149,⁰⁰

15
Ultra 15 – Dynafit
 Leggerissimo e capiente creato per corse Ultra lunghe e impegnative. Costruzione athletic fit – sistema di chiusura facile da usare – compatibile con sistema di idratazione – fissaggio rapido dei bastoncini Speed Pole Fixation – numerose tasche
 online: 2138527
 € 110,⁰⁰

16
Micro Trail Pro W – Leki
 Versione da donna. Si monta/smonta in un batter d'occhio grazie al collaudato meccanismo Push Button release. Lacciolo traspirante Shark Frame in Mesh – impugnatura a due componenti in sughero – 100% in carbonio con diametro Ø 16/14 mm
 online: 2160700
 € 149,⁰⁰

17
Flask Belt – Dynafit
 Cintura da corsa da indossare come un marsupio posteriore, con taglio anatomico e diverse funzionalità per affrontare lunghe corse. Comparto per borraccia morbida – sistema di trasporto per bastoncini – 2 tasche con zip
 online: 2138529
 € 50,⁰⁰

18
Enduro 12 – Dynafit
 Zaino in versione 2.0 dotato di comparto principale elastico per adattarsi alla perfezione alla forma del corpo e ai movimenti in corsa. 4 tasche per borracce morbide – fischietto d'emergenza – fissaggio posteriore per bastoncini da trail running – tasche per gel e tasche multiuso
 online: 2157763
 € 100,⁰⁰

19
Micro Trail Pro – Leki
 Bastoncino da trail running che si monta/smonta in un batter d'occhio. Collaudato meccanismo Push Button release – lacciolo traspirante Shark Frame in Mesh – impugnatura a due componenti in sughero – 100% in carbonio con diametro Ø 16/14 mm
 online: 2140036
 € 149,⁰⁰

20
Bottle Holder Universal – Dynafit
 Contenitore termico per borraccia utilizzabile su tutti gli zaini Dynafit.
 online: 1297379
 € 15,⁰⁰



Orologi multisport: correre al ritmo della tecnologia

Gli orologi sportivi di oggi sono apparecchi multifunzionali a portata di polso che, oltre alle classiche funzioni outdoor, permettono di ascoltare la tua musica preferita o pagare il caffè al bar in maniera pratica e smart. Ogni marchio ha il suo main focus: alcuni sono concepiti per consentire a chi ama l'avventura una navigazione precisa nella natura selvaggia, mentre altri sono progettati principalmente come

compagni di sport quotidiani e sono, quindi, equipaggiati in maniera modesta, con meno attenzione alla durata della batteria ma un design decisamente più "urbano" e accattivante.

PIÙ ABILITÀ, PIÙ RESISTENZA

Gli orologi multifunzione pensati per l'outdoor sono sul mercato già da diversi anni e, grazie a sofisticate tecnologie GPS, permettono di tro-

vare, in pianura come in montagna, i percorsi migliori, guidando l'avventuriero in modo sicuro attraverso la natura selvaggia lontano dai sentieri più conosciuti. I modelli più moderni, ovviamente, migliorano ulteriormente questa funzionalità di base, offrendo in aggiunta tutta una serie di nuove opzioni che fino a poco fa erano prerogativa solo degli smartphone.

ECCO DI CHE COSA STIAMO PARLANDO:

- Maggiore durata della batteria: l'autonomia è stata notevolmente migliorata. Gli attuali modelli di orologi sportivi GPS sono progettati per offrire il massimo delle prestazioni per molte ore e fornire funzioni e informazioni rilevanti per molti giorni. Perfetto per gli appassionati delle corse più impegnative!
- Compatibilità con un'ampia gamma di smartphone, in modo da poter integrare le funzionalità dell'orologio attraverso ulteriori applicazioni, integrando i social

media, le e-mail e molto altro ancora. Perfetto per chi vuole essere sempre connesso!

- Maggiore precisione dei dati GPS registrati e della distanza ma, al contempo, minor consumo della batteria.
- Materiali più robusti per un uso prolungato e intensivo: alcuni modelli sono realizzati in vetro zaffiro, altamente resistente ai graffi.
- Lettore musicale: alcuni modelli offrono la possibilità di portare con sé, oltre agli innumerevoli dati

di allenamento, la propria musica preferita durante le avventure all'aria aperta.

- Funzione di pagamento: alcuni dei modelli più tecnologici permettono addirittura di lasciare il portafoglio a casa e di pagare con un semplice "bip" del polso.
- Funzione di sicurezza: in situazioni di emergenza o di pericolo, viene inviato un messaggio con la rispettiva posizione in tempo reale ai contatti predefiniti.



Fenix 6 Pro – Garmin

Modello ideale per numerose attività sportive outdoor, ma anche indoor. Alti standard di resistenza agli urti e agli shock termici – funzione ClimbPro per massime prestazioni in salita – sensore per Pulse Ox integrato per il monitoraggio dell'acclimatamento

online: 2161894
€ 699,00



Forerunner 45 – Garmin

Sportwatch GPS con tutte le funzionalità che servono ad un runner. Tempo, passo distanza e frequenza cardio, tutto direttamente al polso, oltre alla funzione di sicurezza con condivisione della posizione (tramite smartphone) e ricezione notifiche push, SMS, chiamate e mail

online: 2156712
€ 199,00

Fenix 6S Pro – Garmin

Il modello di dimensioni ridotte della nuova serie di smartwatch Garmin. Sensore Pulse Ox integrato – 32 GB di memoria interna, mappe topografiche europee e mappe piste da sci precaricate – modalità Expedition per limitare il consumo della batteria

online: 2161890
€ 699,00



Forerunner 645 – Garmin

Orologio multisport progettato per gli sportivi addicted. Display a colori, impermeabile 5ATM, funzioni avanzate per l'analisi dei dati, rilevamento satelliti GPS/GLONASS e tecnologia Garmin Pay™ via NFC per pagamenti wireless (POS) senza smartphone

online: 2166417
€ 349,00



Conclusione

Gli orologi sportivi GPS odierni hanno una durata della batteria molto più lunga rispetto ai vecchi modelli, sono estremamente versatili, offrono una navigazione e una localizzazione estremamente precisa e facilitano la vita quotidiana con nuove funzioni come il lettore musicale e le possibilità di pagamento contactless.



Suunto 9 – Suunto

Orologio multisport con GPS ideato per atleti che vogliono il meglio. Carica che dura fino a 120 ore di tracciamento continuo – 3 modalità di batteria predefinite – Suunto FusedTrack – oltre 80 modalità sport – cardiofrequenzimetro al polso

online: 2146088
€ 499,00

Suunto 7 – Suunto

Gestisce le tue attività quotidiane sportive o della vita frenetica. Equipaggiato con Wear OS by Google – sensore di frequenza cardiaca direttamente al polso – mappe offline gratuite – Google Pay e Google Fit

online: 2169226
€ 479,00





SALOMON – TIME TO PLAY

C'ERA UNA VOLTA IN FRANCIA ...

La storia di Salomon ha inizio nel 1947 nella cittadina di Annecy, fra le alpi francesi, quando François Salomon, insieme alla moglie e al figlio, aprì la sua prima bottega per la realizzazione di seghe per il legno e lamine da sci. A pochi anni dall'inizio di questa piccola attività a conduzione familiare, la rivoluzione: il primo attacco da sci in cavi metallici in grado di sostituire i tradizionali strap in pelle di allora. Fu così che la piccola bottega si trasformò in breve in una vera e propria azienda all'insegna dell'innovazione, diventando il primo produttore di attacchi al mondo e abbracciando nuovi ambiti sportivi. Dopo i primi scarponi da sci, gli anni '90 videro l'entrata di Salomon nel mondo di trekking, trail running e abbigliamento.

Grazie alla stretta collaborazione con grandi atleti e trail runners di tutto il mondo, il brand negli anni ha preso parte attiva in numerose e importanti sfide sportive, come l'UltraTrail Du Mont Blanc o la conquista dell'Everest. Oggi Salomon vanta un ampio assortimento di prodotti top di gamma che sono entrati a pieno diritto nella storia dello sport e permettono di valorizzare le prestazioni di ogni sportivo, dall'amatore all'atleta.

TIME TO PLAY: LA FILOSOFIA DI SALOMON

Salomon ha fatto di *time to play* il proprio motto, celebrando così lo spirito del divertimento come essenza stessa del brand. Spinti dalla passione per l'outdoor in ogni sua sfaccettatura, la mission aziendale è di permettere alle persone di vivere lo sport a contatto con la natura, divertendosi. Essere curiosi, sapersi mettere in gioco trovando il proprio *time to play* e vivere le passioni in maniera spensierata e positiva ma sempre con la giusta consapevolezza, impegno e rispetto fanno parte della filosofia di Salomon. I valori che il brand trasmette sono un chiaro riferimento alla sua storia e al suo passato, ma con uno sguardo sempre rivolto al futuro. Lo spirito familiare della piccola bottega di Annecy vive oggi come allora attraverso l'importanza della condivisione che Salomon vuole ispirare nelle persone. Solidarietà, team working e capacità di sapersi emozionare assieme fanno parte dei valori aziendali, proprio come la ricerca dell'autenticità e della semplicità, l'impegno nell'offrire sempre il massimo e il desiderio di non smettere mai di voler migliorare, reinventandosi e riscrivendo le regole.

DIVERTIMENTO E RESPONSABILITÀ

Per Salomon divertirsi significa stare bene con se stessi e con gli altri, fare progres-

si, impegnarsi per raggiungere i propri obiettivi, essere assetati di vita e di tutte le possibilità che ci offre. La responsabilità fa parte del gioco ed è importante riconoscere il valore fondamentale dell'impegno nei confronti di tutte le parti coinvolte. Come affermato dall'ex amministratore delegato Jean-Marc Pambet "Non c'è gioco senza un buon terreno di gioco". Ecco che la natura diventa il terreno di gioco dove prendono vita emozioni ed esperienze e, come tale, va salvaguardata e protetta sia dai giocatori, ovvero gli sportivi, così come dai playmaker, i collaboratori che lavorano in Salomon. Questi ultimi hanno l'enorme responsabilità di proteggere tutte le parti coinvolte attraverso lo sviluppo e la realizzazione di strumenti di gioco, i prodotti, in linea con i valori aziendali. Salomon adotta elevati standard di produzione all'insegna di sostenibilità ed equo solidarietà lungo tutta la filiera produttiva, promuovendo attività educative per un consumo più consapevole. La rete di relazioni fra terreno di gioco, giocatori, playmakers e strumenti di gioco va salvaguardata e rispettata da tutte le parti coinvolte per garantire il massimo del divertimento e poter così seguire alla lettera la filosofia del brand trovando il proprio *time to play* perfetto.



S/LAB Sense Ultra 8 Set – Salomon

Zaino trail running perfetto per le lunghe distanze, ideale per portare con te tutto il necessario per l'allenamento o la gara. Tecnologia SensiFit™ – 2 flask morbidi Speed inclusi (500 ml) – sistema Custom Quiver – numerose tasche – tecnologia 37.5®

online: 2163903
€ 170,00



S/LAB Motionfit 360 Jkt – Salomon

Giacca trail running impermeabile e antivento, dal design essenziale, mantiene il calore. Tecnologia Motion Fit™ 360° – membrana GORE-TEX® Active con tecnologia Shakedry™ – compatibile con zaino (volume extra posteriore) – elementi riflettenti

online: 2163902
€ 350,00



S/LAB: PLAY & PROGRESS

Pensare fuori dagli schemi, reinventarsi e superare i propri limiti sono tutti aspetti che Salomon incarna perfettamente fin dalle sue origini. Questo brand rivoluzionario si è sempre contraddistinto per la costante ricerca della massima espressione della tecnica in grado di valorizzare le prestazioni sportive. Per aspirare alla perfezione, bisogna puntare in alto. Ecco che Salomon ha creato

S/LAB, fucina di innovazione in cui designer e atleti uniscono le proprie forze per progettare il futuro. S/LAB in due parole?

Play & Progress: non esiste progresso senza divertimento, non c'è divertimento senza voglia di osare! Nascono così prodotti dalle prestazioni eccezionali, concepiti per soddisfare ogni singola esigenza e messi alla prova da grandi atleti nelle sfide più difficili.

S/LAB trail running presenta con orgoglio una collezione dall'animo off-road creata impiegando tecnologie di ultima generazione per dare il massimo su ogni terreno in qualsiasi condizione. Non resta che metterla alla prova!



S/LAB Short 4" – Salomon

Pantaloni corti trail running fatti apposta per essere indossati sopra un pantaloncino interno, perfetti per avere il massimo dalla performance. Sistema Modular Salomon – tessuto Aerotech elastico a 4 direzioni – tessuto 37.5° ad asciugatura rapida e antiodore – tecnologia AdvancedSkin ActiveDry

online: 2165007
€ 59,95



S/LAB Speed 2 – Salomon

Scarpe trail running per gare veloci su terreni scoscesi, fangosi e scivolosi, con battistrada rivisitata per un grip ottimale. Allacciatura Quicklace™ – suola Contagrip® TA – tomaia con costruzione EndoFit™ – intersuola EnergyCell™+ con un effetto rebound elevato

online: 2163891
€ 185,00



S/LAB Sense 8 SG – Salomon

Scarpe trail running per le competizioni, sviluppate in collaborazione con i migliori atleti del settore. Ammortizzazione più morbida nella parte dell'avampiede – innovativo sistema antidetriti – suola Contagrip® TA – allacciatura Quicklace™ – sistema SensiFit™

online: 2163892
€ 185,00



S/LAB Ultra 2 – Salomon

Scarpe trail running sviluppata insieme all'inarrivabile François D'Haene e perfezionata, perfetta per le gare di ultra trail. Intersuola Energy Save in schiuma di PU – suola Contagrip® TA con Premium Wet Traction – protettiva fodera skin guard – intersuola EnergyCell™+

online: 2163893
€ 185,00



S/LAB FUTURE AT PLAY

The S/LAB was built on two key tenets: Play and improvement. At the Annecy Design Center, our designer Joseph has continued to work with François d'Haene to make it better each day. The result is the S/LAB ULTRA 2. This ultra-distance racing shoe ensures a consistent ride, combining sensifit construction with our Contagrip® outsole, allowing you to really play to win. By staying inspired by play, we shape the future. That's the S/LAB.

ULTRA MANAGERS: GLI STORE MANAGER CON LA PASSIONE PER LE ULTRA TRAIL

Norberto Bertotti e Luca Bonfante, Store Manager SPORTLER di professione, ultra trailer per passione, raccontano la loro esperienza in due degli eventi endurance più straordinari e tosti al mondo: l'Ultra Trail Du Mont Blanc e il Tor Des Géants.

Intervista: Arianna Calovi



NORBERTO BERTOTTI
Store Manager Padova

Innanzitutto volevo complimentarmi per il tuo UltraTrail Du Mont Blanc 2019 (UTMB) e per l'incredibile risultato che hai portato a casa completando i 171 km di questo favoloso trail a cavallo tra Francia, Italia e Svizzera con il tempo di 38:22:51. Si tratta di una gara spettacolare molto ambiziosa, puoi raccontarci come e quando è nato il sogno dell'UTMB?

Grazie, in effetti si tratta dell'endurance più importante al mondo! Si può dire che il sogno dell'UTMB è nato fin dai miei primi passi nel mondo del trail running. Già nel 2010, infatti, quando ho iniziato a praticare trail, mi sono detto "io arriverò a farla questa gara". Ovviamente prima c'è stato un percorso di avvicinamento durato anni durante i quali ho seguito una preparazione intensa e affrontato numerose gare. Fra le tante, nel 2014 ho intrapreso la Courmayeur-Champex-Chamonix (CCC) e nel 2016, assieme al mio collega Luca Bonfante, la Sur les Traces des Ducs de Savoie (TDS). Con l'UTMB 2019 posso dire di aver portato a termine tutte e tre le prove di ultra endurance che fanno parte di questo evento!

COME HAI AFFRONTATO LA PREPARAZIONE FISICA DI UNA GARA COSÌ IMPORTANTE?

La partecipazione all'UTMB avviene tramite sorteggio da una rosa di aspiranti concorrenti che si sono qualificati ottenendo un certo numero di punti mediante il completamento di determinate gare. Già dopo esser stato sorteggiato a gennaio, ho programmato l'intera stagione per arrivare al 29 agosto al top. Purtroppo, durante questa preparazione ho dovuto affrontare qualche problema fisico che mi ha costretto a rallentare il passo nei mesi tra aprile e maggio. Io, però, fermo non ci so stare! E, spinto dalla grinta e dalla voglia di coronare il mio sogno, ho perseverato superando anche questo ostacolo e proseguendo



LUCA BONFANTE
Store Manager Trento

RACCONTAMI UN PO' DELLA TUA PASSIONE PER IL TRAIL. COM'È NATA?

Sono sempre stato uno sportivo amante dell'outdoor. Io provengo principalmente dal mondo del ciclismo e della MTB. Col tempo, però, la bici ha cominciato a starmi stretta e ho cambiato prospettiva personale diventando più "multitasking" nello sport, così come nella vita. Io amo la montagna a 360° e, poiché il mio obiettivo era poterla vivere il più possibile, ho trovato nel trail running lo sport che mi calza a pennello. Con i miei amici trail runners ci piace definirci "cacciatori di cime" proprio per la nostra passione di vivere l'off road ed entrare a contatto con la natura in completa libertà. Ora pratico trail running da circa dieci anni.





NORBERTO BERTOTTI



il mio percorso. I miei allenamenti sono stati programmati in maniera sempre attenta e consapevole coinvolgendo sia l'aspetto fisico che mentale. Particolare attenzione è stata rivolta alla preparazione dal punto di vista alimentare, perché, si sa, "noi siamo quello che mangiamo" e, soprattutto per uno sportivo, è importante curare il regime alimentare in quanto il cibo è ciò che permette al corpo di lavorare.

COME HAI ORGANIZZATO I TUOI ALLENAMENTI?

Riassumendo, la mia preparazione comprendeva dai 4 ai 6 allenamenti settimanali, uno dei quali dedicato a un lavoro mirato su un aspetto specifico come il tempo, il ritmo, la pendenza, il dislivello negativo e così via. Nell'arco della settimana ho sempre integrato con allenamenti accessori in grado di coinvolgere il corpo in maniera diversa rispetto al trail running attraverso altri sport come bici, nuoto e palestra. Con l'avvicinarsi della gara, è importante abituare il corpo a un lavoro organico così che impari ad affrontare al meglio anche le condizioni più estreme. Circa un mese prima ho raggiunto il picco di allenamento a livello di carico con uscite lunghe e ravvicinate. Dopo aver spinto il mio corpo al limite, ecco che è iniziato lo scarico in vista della gara. Un aspetto importante con cui ho dovuto fare i conti, non solo in questa preparazione ma in linea generale, è il recupero, elemento fondamentale spesso sottovalutato. Il rispetto e l'amore per il proprio corpo è essenziale e il giusto riposo è importante tanto quanto allenarsi se non si vuole rischiare di andare in sovrallenamento e di pagarne poi le conseguenze.

HAI PARLATO DELL'IMPORTANZA DELLA PREPARAZIONE MENTALE, OLTRE CHE FISICA. COME TI SEI PREPARATO MENTALMENTE A QUESTA GARA?

È una bella domanda, molto intima. Premetto che io sono sempre stato una persona competitiva. Il trail running, però, mi ha insegnato un nuovo livello di competitività: l'essere competitivo con me stesso. Gli altri runner diventano compagni di viaggio, il vero avversario da battere sono io.



LUCA BONFANTE



QUAL'È IL TUO RUOLO DA SPORTLER E COME QUESTO RIESCE A COMBINARE PASSIONE E LAVORO?

Da undici anni rivesto il ruolo di Store Manager di entrambi gli SPORTLER store di Trento. Il trail running è uno sport che ti dà la massima libertà e indipendenza, ideale per poter far combaciare passione e lavoro alla perfezione. Grazie anche alla fortuna di vivere in una regione come il Trentino Alto Adige, posso allenarmi la mattina presto, la sera o addirittura la notte! Anche la pausa pranzo è perfetta per ritagliarmi del tempo tutto per me e dedicarmi al trail. Come ho detto, amo la montagna a 360°, dall'alpinismo all'arrampicata, e con il trail ho la possibilità di viverla sotto un'ulteriore nuova luce.

IL TOR DES GÉANTS (TDG) È CONSIDERATO L'ENDURANCE TRAIL PIÙ DURO DEL MONDO, CON UN PERCORSO DI BEN 330 KM CHE SI SNODA FRA LE ALTE VIE DELLA VALLE D'AOSTA ARRIVANDO ANCHE A PIÙ DI 3000 METRI DI QUOTA. COME TI SEI AVVICINATO ALLE GARE DI TRAIL E, SOPRATTUTTO, COM'È NATO IL SOGNO DEL TDG?

Ho iniziato con le gare di trail di 50 km per poi alzare sempre di più l'asticella cercando nuove sfide e stimoli. Sono quindi passato ai 90, per poi intraprendere la strada delle gare ultra xlong. Per me è una costante ricerca di nuovi limiti personali da superare, non solo fisici ma





NORBERTO BERTOTTI



Una gara è, sì, questione di fisico, ma soprattutto di testa! È proprio la testa che gioca un ruolo fondamentale lungo il percorso e ti permette di superare anche i momenti più difficili. Prima di una gara studio il tracciato, i diversi punti di ristoro e le caratteristiche del percorso, provo a capire dove cambiare modo di correre, metto a punto una strategia immaginando i tempi e gli orari di arrivo ad ogni tappa...e cerco di essere sereno! Anche in gara, nonostante io mi ritenga una persona emotiva, cerco sempre di non caricarmi troppo di tensioni e di entrare in quella che chiamo “modalità corsa” concentrandomi sull’obiettivo personale che mi sono posto. Se si tratta di affrontare un percorso già fatto, l’obiettivo sarà alzare un pochino l’asticella rispetto al mio record personale, se invece è un evento al quale non ho mai preso parte, guardo le classifiche degli anni precedenti e mi regolo di conseguenza per dare il meglio di me.

CI SONO STATI MOMENTI DI DIFFICOLTÀ DURANTE LA TUA PREPARAZIONE O DURANTE LA GARA STESSA?

Nell’UTMB devo dire che ero davvero al top! Ho gestito la gara a livello fisico e mentale in maniera serena, anche grazie al prezioso supporto della mia accompagnatrice che mi ha seguito nelle diverse basi vita lungo il percorso dandomi il giusto appoggio. Certo, gli ostacoli non sono mancati, ma sono soddisfatto di come sono riuscito a superarli con determinazione. Come ho già detto prima, il rallentamento nel corso dei primi mesi della mia preparazione per l’UTMB a causa di piccoli problemi fisici ha giocato molto a livello di testa ma, grazie a quella voce dentro di me che mi diceva “non è questo che ti può fermare” e al supporto di chi mi è stato vicino, ho proseguito il mio percorso senza mai fermarmi.

DOPO AVER CORONATO QUESTO GRANDE SOGNO CHIAMATO ULTRATRAIL DU MONT BLANC QUALI SONO I TUOI PROGETTI PER IL FUTURO?

Il 2019 è stato un anno fantastico e ricco di emozioni ma comunque bello tosto e impegnativo! In futuro mi



LUCA BONFANTE



soprattutto mentali, perché, si sa, la testa è tutto, ed è lei il vero ostacolo da affrontare.

In questo senso il Tor Des Géants era la sfida perfetta! Una corsa non stop tostissima, un gioco mentale affascinante in cui l’avversario da battere sei tu. Le difficoltà di certo non sono mancate, sia nella preparazione che nella gara stessa, ma tutto è superabile con la giusta determinazione!

C’È QUALCHE ANEDDOTO PARTICOLARE CHE TI PORTERAI DENTRO DA QUESTO TUO TDG?

Sicuramente grandi emozioni, forti e contrastanti, e tantissimi momenti unici. Ti posso raccontare un aneddoto che in un certo senso, a pensarci, mi fa ancora sorridere. Ero circa al quarto giorno di gara, quando, durante una salita, mi corre incontro un altro trailer in direzione opposta gridandomi “attento che più avanti è pieno di delfini!”. Si trattavano di allucinazioni, esperienze comuni durante questo tipo di gare dovute allo sforzo fisico a cui il corpo è sottoposto per così tanto tempo e con riposo comunque limitato. Io, lì per lì, sono rimasto un po’ spiazzato: sapevo della possibilità di allucinazioni ma non le avevo mai sperimentate. Così ho cercato di aiutare l’altro concorrente assecondandolo un po’ per farlo tranquillizzare e sono riuscito ad accompagnarlo alla base vita più vicina dove è stato preso in carico dal personale medico. A fine gara, è

ULTRATRAIL DU MONT BLANC (UTMB)

Luogo: Monte Bianco (FR-IT-CH)

Lunghezza: 171 km

Dislivello: 10.000 mt+

Tempo impiegato: 38h 22m 51s



NORBERTO BERTOTTI



piacerebbe sicuramente cimentarmi in qualche nuova gara, magari anche all'estero o, perché no, rifare la Courmayeur-Champex-Chamonix (CCC) e battere il mio record personale del 2014. Non ho ancora ben chiaro quale sarà il prossimo obiettivo concreto, diciamo che le idee sono molte e i progetti di certo non mancano!

HAI QUALCHE PENSIERO CHE VUOI CONDIVIDERE CON CHI SI AVVICINA AL MONDO DEL TRAIL RUNNING?

Il trail running è riappropriarsi di sé, è rompere gli schemi della routine quotidiana e lasciarsi abbracciare dalla natura. Ammirare l'alba nel silenzio del mattino, incontrare gli animali del bosco e correre con loro, vedere il mondo con occhi diversi e ritornare alla natura sono tutte suggestioni uniche e indescrivibili! Quando corri non hai bisogno di nulla, sei solo con te stesso, è pura felicità. Certo, il trail running non è semplice! Ci vogliono passione e forza di volontà da vendere. Sicuramente non mancheranno alti e bassi, momenti difficili, ostacoli lungo il percorso o sentieri aspri e faticosi ma con testa e cuore, nello sport come nella vita, tutto si può superare. Quello che mi sento di dire è che si può cadere, ci si può persino ritirare ma è giusto perdere una battaglia per imparare a non perdere la guerra! Indipendentemente dall'obiettivo, vivere il percorso con passione e soprattutto con il giusto spirito trovando la propria motivazione interiore è una delle cose più importanti che ti permetterà di riscoprirti ed emozionarti in questo bellissimo sport.



LUCA BONFANTE

venuto a cercarmi per ringraziarmi di quanto avevo fatto per aiutarlo. Non aveva ben chiaro l'accaduto ma si ricordava il mio numero di pettorale. Questo è, sì, un episodio bizzarro, ma è pur sempre un ricordo che fa parte della mia esperienza alla Tor.

DOPO IL TOR DES GÉANTS, HAI GIÀ QUALCHE GARA IN MENTE?

Per ora non mi sono prefissato ancora nulla. Sicuramente il mio obiettivo rimane lo stesso: superare me stesso e acquisire nuove forze per abbattere i miei limiti. Continuerò a fare trail perché è ciò che mi piace e mi fa stare bene ma senza per forza indossare un pettorale ... almeno per ora.



TOR DES GÉANTS (TDG)

Luogo: Valle d'Aosta (IT)

Lunghezza: 330 km

Dislivello: 24.000 mt+

Tempo impiegato: 124h 46m

Waldheim



HOTEL - RESTAURANT

www.waldheim.info



Frieder Blickle



I-39020 MARTELL - Vinschgau (BZ) Italy
St. Maria in der Schmelz 16 (1500 m)
Tel. +39 0473 744545 - hotel@waldheim.info



Vinschgau

Kulturregion in Südtirol
Val Venosta - cultura viva in Alto Adige
Venosta Valley - culture region in South Tyrol

TOTAL
LOOK

TRAIL WOMEN



1



2



3



4



5



6



8



7

1 **Booster Elite EV 2** —
BV Sport

online: 2149489 — € 56,⁹⁵

2 **S/LAB Sense Ultra 2 Set** —
Salomon

online: 2163905 — € 130,⁰⁰

3 **Micro Trail Pro W** —
Leki

online: 2160700 — € 149,⁰⁰

4 **Draft Shirt** —
La Sportiva

online: 2159979 — € 74,⁹⁵

5 **Soft Cup** —
Salomon

online: 2088667 — € 9,⁹⁵

6 **STX Evo** —
BV Sport

online: 2130216 — € 18,⁹⁵

7 **Hierro V5** —
New Balance

online: 2159800 — € 140,⁰⁰

8 **Vortex 3/4 Tight W** —
La Sportiva

online: 2111738 — € 79,⁹⁵



1



2



3



4



5



6



8



7

MEN

1 S/LAB Sense Ultra 5 Set – Salomon

online: 2163904 – € 150,00

2 S/LAB Nso Mid Tight – Salomon

online: 2165009 – € 150,00

3 Enduro 12 – Dynafit

online: 2157763 – € 100,00

4 Bonatti Pro WP Jacket – Salomon

online: 2159672 – € 220,00

5 Cloudventure – On

online: 3037139 – € 159,95

6 Trail Run Socks – Uyn

online: 2130926 – € 16,00

7 Micro Superlight Vario Carbon – Leki

online: 2160723 – € 189,00

8 R7 Shirt – Gore Wear

online: 2160127 – € 89,95

IL TRAINING PARTNER IDEALE PER OGNI DONNA



1



2



3



4

Accarezza dolcemente la tua pelle, ti offre sempre il supporto di cui hai bisogno in qualsiasi situazione, ti asseconda in ogni momento senza dare segni di cedimento e sostiene la tua passione per lo sport: stiamo parlando del reggiseno sportivo! Questo training partner ideale è l'arma segreta di ogni donna per essere sempre libera di dare il massimo, concentrata sull'obiettivo e senza alcuna distrazione. Il reggiseno sportivo in breve? Un complice fidato vicino al tuo cuore!



5



6



7



8

1 Seamless Soft Sport Bra – Odlo Reggiseno sportivo per attività fisiche a basso impatto, caratterizzato da un intreccio di spilline per un design comodo e femminile. Tessuto fresco e antiodore con tecnologia "Effect by Odlo" con ioni d'argento – lavorazione senza cuciture – online: 2162385 – € 30,00

2 Seamless High Sport Bra – Odlo Reggiseno sportivo dal sostegno elevato che accompagna piacevolmente nelle attività sportive con una vestibilità confortevole. Zone prive di cuciture – ampio scollo – spilline vogatore sul retro – zona elastica sottoseno – online: 2162388 – € 49,00

3 UA Wordmark Strappy Sportlette – Under Armour Reggiseno sportivo dal supporto leggero che garantisce comfort duraturo durante l'attività sportiva. Tessuto Heatgear super liscio – coppe amovibili – costruzione 4 way – tecnologia anti-odore – online: 2137001 – € 33,00

4 Mid Crossback Bra – Under Armour Reggiseno sportivo ultra aderente, offre un supporto strategico, durante le attività a medio impatto. Coppe morbide e traspiranti – tessuto Heatgear – struttura elasticizzata in 4 direzioni – spilline incrociate – online: 2123349 – € 37,00

5 Icon Clash Medium-Support Sports Bra – Nike Contenitivo e supportivo, perfetto per attività in palestra in sala pesi, spinning, cross training, corsa sul tapis roulant, tennis. Tecnologia Dri-FIT – imbottiture rimovibili – cuciture piatte – fascia sostenitiva sottoseno – online: 2158321 – € 35,00

6 Medium-Support Sports Bra – Nike Reggiseno sportivo a supporto medio a rapida asciugatura e traspirante, ideale per attività come il fitness, cross training, tennis e jogging. Tecnologia Dri-FIT – cuciture piatte – spilline a vogatore – design a compressione – online: 2158349 – € 30,00

7 Swoosh Bra – Nike Reggiseno sportivo a supporto medio compressivo e confortevole, ideale per attività a medio impatto come spinning, cross training e corsa sul tapis roulant. Tecnologia Dri-FIT – inserti in mesh – imbottiture rimovibili – spilline a vogatore sul retro – online: 2158344 – € 35,00

8 Dont Rest Branded Bra – adidas Reggiseno sportivo dal supporto medio che offre una vestibilità comoda e mantiene la pelle fresca. Costruzione power stretch per garantire supporto e traspirazione – strato interno in mesh – pads rimovibili – online: 2157374 – € 39,95

Hoka One One®: si vola!

Hoka One One® affonda le sue radici sugli aspri sentieri delle Alpi francesi. Il nome del brand nasce da un curioso aneddoto accaduto ai suoi cofondatori, nonché appassionati trail runners, Jean-Luc Diard e Nicolas Mermoud durante un trail sull'Etna. In lingua maori significa "volare sopra la terra".

"Spesso si arriva a un cambiamento radicale per cercare di risolvere un problema semplice."

Jean-Luc Diard e Nicolas Mermoud, cofondatori Hoka One One®

L'obiettivo iniziale di Hoka One One®, infatti, era semplice e chiaro: creare una scarpa da trail running veloce, resistente e ammortizzata in grado di migliorare i tempi delle gare di resistenza off-road ottimizzando la corsa in discesa e permettendo letteralmente di volare giù dai versanti come in assenza di gravità. Nell'ideare le scarpe da trail perfette per affrontare di volata i dislivelli negativi, Hoka One One® non solo ha migliorato le prestazioni anche nella salita, ma la sua rivoluzione

ha coinvolto persino il mondo delle scarpe running da strada. Intersuola oversize soffice come un marsh-mellow, calzata avvolgente senza paragoni e rivoluzionario sistema Meta-Rocker che segue il naturale movimento tallone-punta del piede per maggiore propulsione, rollate morbide e trazione massimizzata: ecco svelati i segreti di Hoka One One®.

Il brand Hoka One One® ha fatto di *time to fly* il proprio motto ed è diventato sinonimo di ammortizzazione estrema non solo nel look ma anche nella performance! Dopo l'iniziale scetticismo dei puristi, queste rivoluzionarie scarpe, così leggere e scattanti, hanno presto conquistato podi prestigiosi così come il cuore di runner e trail runner di tutto il mondo. Oggi le scarpe di Hoka One One® rappresentano la scelta vincente per qualsiasi corridore, dal principiante all'atleta evoluto, e la loro rivoluzione continua con modelli sempre nuovi e migliorati che, oggi come allora, perseguono lo stesso l'obiettivo che nel 2009 mosse i suoi fondatori Jean-Luc e Nicolas. **Hoka One One® - time to fly!**

Bondi 6 – Hoka One One

online: 2160076
€ 150,00 - vedi p. 88



Bondi 6 W – Hoka One One

online: 2160079
€ 150,00 - vedi p. 82



On: il futuro è sulle nuvole

Quest'anno ON compie 10 anni. Il brand svizzero, leader nel settore delle scarpe da ginnastica, è stato fondato il 6 Gennaio 2010 da Olivier Bernhard, ex campione di Duathlon e Ironman Winner, e dai suoi due soci, David Allemann e Caspar Coppetti, dopo un Business Plan creato durante un'escursione in Val Trupchun, sulle Alpi Svizzere.

La corsa e l'ascesa di On è stata rapidissima e si è inserita in un settore già sovraffollato e in piena crisi economica con un asso nella manica: una tecnologia per le soles tutta nuova. Al contrario di sport come il ciclismo, lo sci e il tennis, dove le innovazioni per gli atleti, professionisti e amatori, avevano fatto salti da gigante, nel running brand e produttori sembravano rimanere abbastanza in stallo, facendosi una guerra a colpi di marketing e trascurando di migliorare la running experience dei corridori.

Il primo prototipo viene sviluppato da Olivier mentre è ancora in attività: stufo dei suoi problemi al tendine d'achille, taglia un tubo da irrigazione da giardino e lo incolla sotto le sue scarpe da allenamento. Il risultato viene definito da Forbes come una scarpa che dà a chi la indossa la sensazione di "running on clouds", di correre sulle nuvole. Già l'anno succes-

sivo, il Swiss Federal Institute of Technology (ETH) compie uno studio concludendo che i corridori che indossano scarpe On mostrano una frequenza cardiaca più bassa e livelli di lattato nel sangue decisamente inferiori.

UNA NUOVA ARMA VINCENTE

La tecnologia sviluppata prende spunto dagli studi compiuti dal professor Benno Nigg che ha seguito e accompagnato lo sviluppo delle scarpe da corsa per oltre 40 anni, prima al Politecnico di Zurigo e poi nel suo laboratorio di ricerca presso l'Università di Calgary in Canada. Per il professore, l'idea di un modello di scarpa da corsa "universale" che punti a correggere movimenti sbagliati come la pronazione o la supinazione è ormai superata. Nigg, infatti, parte dal presupposto che non ci sia un solo movimento perfetto di corsa, ma milioni di modelli individuali: la scarpa da corsa corretta, quindi, è quella che non forza il movimento naturale del corridore bensì quella che lo segue.

La risposta di On, che segue e porta avanti studi tecnici e scientifici sull'argomento, è la ormai celebre suola adattiva dotata del sistema brevettato CloudTec™. Questa è costituita da elementi tridimensionali (le cosiddette "cloud", nuvole) in gomma tubo-

lare altamente flessibile. Durante l'atterraggio, gli elementi 3D si deformano per adattarsi allo stile del runner e attivano i muscoli in corsa e la stabilità del corpo attraverso una leggera instabilità. In fase di appoggio le nuvole si chiudono, diventando dure e fornendo una solida base per una repulsione esplosiva. Il sistema CloudTec™ permette al corridore di beneficiare di un movimento di corsa facile, veloce e naturale, riducendo il rischio di lesioni per i muscoli e accorciando il tempo di recupero.

On FACTS

- σ Brand nello scenario del running con la crescita più rapida negli USA per il 4° anno consecutivo
- σ 4° running brand in Germania
- σ 1° premium running brand in Svizzera
- σ Da 0 a 4 milioni di scarpe vendute in soli 7 anni
- σ Più di 7 milioni di runners in tutto il mondo
- σ Un numero di fan che raddoppia ogni anno
- σ ISPO Gold Award come Best Performance Shoe 2015/16
- σ 6.000 negozi specializzati in 55 Paesi
- σ 1 Headquarter a Zurigo, 8 sedi in tutto il mondo, più di 500 collaboratori
- σ 1.700 job application al mese



On – OGGI

Oggi, 10 anni dopo il primo prototipo, la tendenza positiva delle scarpe da corsa On sembra non conoscere fine: sempre più negozi in sempre più Paesi vendono le scarpe On a sempre più runners; i prodotti On si aggiudicano riconoscimenti internazionali in fatto di design e tecnologia; vengono aperte sedi e uffici negli Stati Uniti, in Giappone, Australia e Brasile. I fan aumentano a vista d'occhio grazie, soprattutto, al passaparola entusiasta di chi prova le scarpe. In questi anni – brevi ma intensi, costellati da crescita e successi – il modo di gestire l'azienda non è cambiato e ai tre soci fondatori, a fine 2019, se n'è aggiunto un altro: Roger Federer, campione pluridecorato del tennis mondiale e super fan di queste calzature. Lo svizzero entra a far parte di On in qualità di imprenditore, portando con sé la conoscenza dello sviluppo prodotto e una straordinaria esperienza nel marketing. Roger sosterrà anche la crescita dello spirito sportivo, al centro della cultura e dei valori di On.

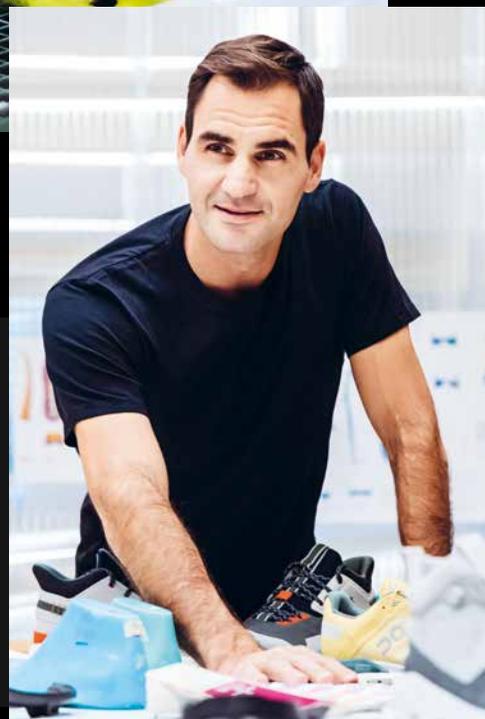
L'UNICITÀ DI On

L'unicità e la forza di On risiede in una tecnologia in grado di combinare ammortizzazione e velocità, permettendo al runner di usare una scarpa sola per allenamenti e competizioni. L'autenticità e la credibilità del brand derivano dal fatto che è stato creato sull'importanza che il suo fondatore, nonché

runner, ha dato alla running experience, ben consapevole delle necessità e delle esigenze di tanti sportivi come lui. Da qui, il progetto scientifico di una scarpa in grado di migliorare significativamente non solo le performance del runner ma anche la sua esperienza di corsa, tanto da dargli la sensazione di "running on clouds".

On – IL FUTURO

Se le premesse sono queste, è chiaro che il futuro di On promette novità entusiasmanti direttamente dalle nuvole, a partire dalla prestigiosa new entry nell'assetto societario. Un campione della caratura di Federer, non un semplice testimonial, ma uno sportivo e un fan lui stesso del brand, porterà ulteriori miglioramenti dal punto di vista del design e dell'innovazione. Ecco alcune brevi anticipazioni: sono previste nuove tecnologie nelle calzature da corsa, tra cui un nuovo modello da competizione sviluppato appositamente per affrontare il percorso di una maratona. Le scarpe da ginnastica torneranno ad avere una grande attenzione, così come il settore outdoor a 360°, sempre con uno sguardo rivolto al grande tema della sostenibilità. Insomma, i prossimi anni si prospettano... brillantemente nuvolosi!



**Stay Tuned ...
on clouds!**

dolore alla milza: un enigmatico fenomeno popolare

Il sole splende e una leggera brezza raffredda i forti raggi solari che lentamente ma inesorabilmente riscaldano l'aria e creano un'atmosfera accogliente per tutto il giorno. È la giornata perfetta per prendersi qualche ora per sé e per il proprio corpo, per liberarsi dai crampi della settimana lavorativa e prepararsi lentamente per un weekend fisicamente e mentalmente rilassato. Potrebbe essere un rituale, un'abitudine alla quale ci si abbandona ogni settimana per liberarsi di tutto lo stress accumulato nel corso della settimana. Oppure potrebbe essere la prima volta dopo poco o tanto tempo di inattività. Magari ci si vuole sbarazzare dei chili invernali in eccesso o, ancora, si sono appena scoperti i molti benefici dell'esercizio fisico.

Le nuove scarpe da corsa sono pronte, il percorso si snoda in un groviglio di rami protetti dal sole attraverso il boschetto scelto per la corsa di oggi. Si comincia con i primi passi: sono un po' difficili. All'inizio il tutto sembra un po' goffo e noioso, ma, a volte, il ritmo è solo una questione di tempo. Finalmente si trova la forza nelle gambe e i passi fluttuano sulla terra passando accanto ad alberi e animali.

Poi la prima trazione: quasi discreta ma in costante aumento, una sensazione come di pugnalata si insinua nella zona addominale sinistra. All'inizio sembra solo un fastidioso effetto collaterale che irrita e interrompe il ritmo meditativo della falcata. Ma, con il tempo, i movimenti diventano più innaturali e unilaterali: non si tratta più di correre, il dolore lancinante penetra sempre più in profondità, diventa sempre più pungente, più irregolare, la postura

si inclina verso il lato sinistro – fino a quando, a un certo punto, semplicemente ... si ferma.

INSPIEGABILE EPPURE ONNIPRESENTE

I dolori ai fianchi sono una faccenda noiosa: si può dire senza timore di sbagliare che chiunque li ha avuti. E anche chi non pratica la corsa abitualmente, sicuramente, durante l'ora di ginnastica a scuola, ha provato quei dolori lancinanti nella zona della milza. È un fatto praticamente quotidiano, succede a tutti, più o meno sportivi, più o meno allenati, indistintamente, ma, nonostante questo, la ricerca sulle sue cause brancola nel buio.

La letteratura sull'argomento parla solo di caratteristiche e sintomi cospicui che potrebbero indicare dove e perché inizia. Per i profani può sembrare una sciocchezza, ma per gli scienziati è sempre stato un tema estenuante. In fondo, non sarebbe così complicato compiere un qualche studio su un gruppo di runners che corrono collegati a una qualche tecnologia che registri i processi del corpo, fino a che, in nome della scienza, i dolori non si impadroniscono di loro. Bhè, purtroppo non è così semplice... Finora, nessun test è stato in grado di fornire informazioni oggettive e univoche sull'origine dei dolori alla milza durante la corsa. Al contrario, le indagini su questo popolare fenomeno hanno portato a numerose teorie che differiscono non poco l'una dall'altra. A un occhio inesperto, la questione si spiega piuttosto facilmente: inizi a camminare lentamente e un bruciore fastidioso si insinua al lato dello stomaco e, al suo apice, può persino togliere la forza di andare avanti a correre.





CAUSE POSSIBILI

Molti esperti ritengono che alla base di questi dolori alla parte laterale dell'addome ci sia un problema di circolazione sanguigna. Durante l'attività fisica, il sangue viene ridistribuito nel corpo e viene pompato nelle regioni che sono sotto il maggior sforzo, lasciandone altre in difetto dell'abituale apporto di sangue. Sul lato sinistro dell'addome si trova la milza che, secondo questa teoria, non è sufficientemente rifornita di sangue e, quindi, subisce dei crampi. Come la milza, anche stomaco, fegato e intestino potrebbero essere colpiti da questa carenza. Questo fenomeno intaccherebbe soprattutto gli sportivi inesperti, poco famigliari con una ridistribuzione del sangue di questo tipo. Al contrario, il corpo degli sportivi più attivi sarebbe più abituato e, quindi, meno suscettibile allo scompenso. Un'altra teoria sposta il problema dagli organi a un particolare muscolo la cui importanza e influenza sul nostro benessere non è così evidente: il diaframma, il muscolo più importante per la nostra respirazione. Fino all'80% della nostra respirazione è sostenuta e controllata dal lavoro di questa piastra muscolo-tendinea. In breve, respirare senza il diaframma sarebbe semplicemente impossibile. Nello sport, i muscoli del diaframma hanno una doppia funzione: da un lato, vengono particolarmente sollecitati dalla respirazione intensiva, dall'altro, i muscoli tesi aiutano a stabilizzare la parte superiore del corpo. Una reazione a catena, quindi, sarebbe la causa scatenante dei dolori durante la corsa, soprattutto per i corridori inesperti: i continui sobbalzi a cui il corpo è sottoposto correndo e la respirazione irregolare portano a movimenti innaturali e frenetici del diaframma che si espande con fatica. Questo favorisce e promuove l'irritazione dei nervi nelle creste intercostali che scatenano un

dolore lancinante che si attenua solo quando lo sforzo viene alleviato. Nelle stesse circostanze, il corridore potrebbe soffrire anche di crampi al diaframma.

ESISTE UN RIMEDIO?

Il punto è che il fenomeno dei dolori laterali all'addome rimane un mistero. Le uniche costanti sono il dolore, il rapido sollievo dopo aver ridotto lo sforzo e il tipo di sport che solitamente li scatena, cioè gli sport di resistenza.

Anche se le cause non possono essere determinate al di là di ogni ragionevole dubbio, esistono alcuni metodi per alleviare il dolore in modo rapido e controllato o per non farlo sorgere affatto.

Prima di entrare più nel dettaglio di questi metodi, va sottolineato che anche queste sono teorie non provate se non dal pensiero comune. Sembrano funzionare, anche se non si può escludere che si tratti di un semplice effetto placebo.

La soluzione per stroncare il problema sul nascere suggerisce di fare in modo che all'inizio di una sessione in corsa si mantenga un ritmo più lento: l'aumento graduale della velocità dà al corpo la possibilità di abituarsi allo sforzo passo dopo passo.

Se non si è seguito questo consiglio o se i dolori sopraggiungono ugualmente, ecco un'alternativa: quando iniziano le fitte bisogna gradualmente diminuire la velocità, fino ad avanzare a passo d'uomo o addirittura fermarsi. Successivamente, inspirare ripetutamente e profondamente sopra l'addome, piegando alternativamente la parte superiore del corpo in avanti e raddrizzandola di nuovo. Anche un piccolo massaggio nella zona del dolore può essere di aiuto. Allungare le braccia sopra la testa inspirando e lasciarle cadere espirando permetterà ai muscoli addominali laterali di stirarsi, alleviando così il dolore.

A OGNI PIEDE LA SUA... CALZA!

Quando si fa sport, il piede è soggetto a sollecitazioni di vario genere. Per questo, ogni sportivo, dilettante o professionista che sia, sa che per poter correre al meglio deve trovare la scarpa perfetta: calzata giusta, ammortizzazione efficace, massima performance e un look cool. Non tutti, però, nonostante la sensazione di aver trovato il proprio perfect match, si sentono ancora del tutto soddisfatti. La soluzione a questo malessere è più semplice di quel che si potrebbe pensare: la calza! Se sei tra quelli che indossano calzini a caso, spesso di scarsa qualità, la buona notizia è che il tuo problema si può risolvere facilmente.

INNOVAZIONE PER PERFORMANCE AL TOP

Attrito, punti di frizione, umidità... Le care vecchie calze di spugna, scomode e ruvide, non fanno che aumentare disagio, fastidio e difficoltà lungo il percorso. Negli ultimi anni, però, i maggiori brand di abbigliamento e attrezzatura sportiva hanno riconosciuto il ruolo fondamentale che anche il calzino gioca nel successo di ogni attività sportiva. Ricerca e sviluppo nell'ambito del design, dei materiali e

della tecnologia hanno fatto passi da gigante e, oggi, una seduta di running regala le stesse sensazioni di una passeggiata a piedi nudi in riva al mare.

Comfort e performance, funzionalità e traspirazione, supporto e protezione: questi sono gli standard minimi che richiedono oggi i nostri piedi per svolgere una qualsiasi attività sportiva al meglio delle condizioni.

LA RIVOLUZIONE BV SPORT

Tra i brand top in questo specifico segmento c'è BV Sport, azienda francese che da più di vent'anni porta avanti ricerche scientifiche d'avanguardia: con numerosi studi clinici pubblicati da riviste scientifiche, 3 brevetti registrati e 16 anni di collaborazione con gli staff tecnici e medici di federazioni e club professionistici, BV Sport oggi propone una gamma di prodotti tecnici adatti a tutte le discipline sportive. È questione di...biologia: il volume sanguigno dell'essere umano è costituito da arterie che apportano ossigeno ai muscoli e, per oltre l'80%, da vene che eliminano le tossine. Questa è la base di partenza del brevetto BV che ha messo

a punto un fornito sistema di calzini lunghi e gambali compressivi, ideali per ottimizzare la performance durante sforzi fisici intensi e prolungati. La compressione selettiva rispetta l'anatomia e la fisiologia degli sportivi, migliora il ritorno venoso e, quindi, l'ossigenazione di muscoli, tendini e legamenti. Inoltre, ottimizza il carico muscolare nel momento dell'impatto a terra, riducendo in modo significativo le vibrazioni e le oscillazioni che causano pesantezza alle gambe, affaticamento, dolori o lesioni muscolari.

NON SOLO BV SPORT

Diversi sono i brand specializzati in abbigliamento running che dedicano linee apposite a calze in grado di aumentare performance e comfort dei corridori. Tra questi, Uyn, che propone calzini corti per sessioni di corsa dove la leggerezza e la traspirazione sono tutto, ma anche calzini con taglio più lungo che offrono la giusta compressione per i muscoli, supportandoli e ossigenandoli adeguatamente e assorbendo gli impatti con il terreno in modo efficace.



1

Superleggera — UYN

Calzini running sostenitivi e efficaci contro gli urti, prevengono la formazione di odori e offrono ai muscoli la corretta ossigenazione. In Texlyte Nano con pH-neutro — tecnologia zerodor — tecnologia Preshock Shield — Target-compression Bandage — tecnologia Cool-Air-Flow traspirante

online: 2130919 (black/blue), 2164158 (silver/pink)
€ 16,⁹⁰

4

Compression — UYN

Calzini running con taglio più lungo, offrono la giusta compressione per i tuoi muscoli, supportandoli e ossigenandoli. In Texlyte Nano con pH-neutro — tecnologia zerodor — tecnologia Preshock Shield — Ergology Footbed — tecnologia Cool-Air-Flow traspirante

online: 2130922 (black), 2130921 (silver)
€ 24,⁹⁰

2

Trail — UYN

Calzini trail running pensati per l'off-road, con supporto ulteriore per la caviglia e una ventilazione efficace. In Texlyte Nano con pH-neutro — tecnologia zerodor — tecnologia Preshock Shield — Target-compression Bandage — Proxygen Principle ossigena i muscoli — tecnologia Cool-Air-Flow traspirante

online: 2130925 (yellow), 2130926 (black)
€ 16,⁹⁰

5

STX Evo — BV Sport

Calzini da trail running che concedono tutta la leggerezza, la robustezza e il comfort necessari per la pratica del sentiero. Y-SPORT System, protegge nervi e tendini — rinforzo sul tallone e punta — cucitura piatta — trama alleggerita traspirante

online: 2167701
€ 18,⁹⁵

3

Booster Elite EV2 — BV Sport

Gambali compressivi ideali per ottimizzare la performance durante sforzi fisici intensi e prolungati. "Schock Wave Effect" riducono vibrazioni e oscillazioni — Calf Support — Tap Control sostiene i tendini — Aero Tibial Windows

online: 2149488
€ 56,⁹⁵

6

Booster Original — BV Sport

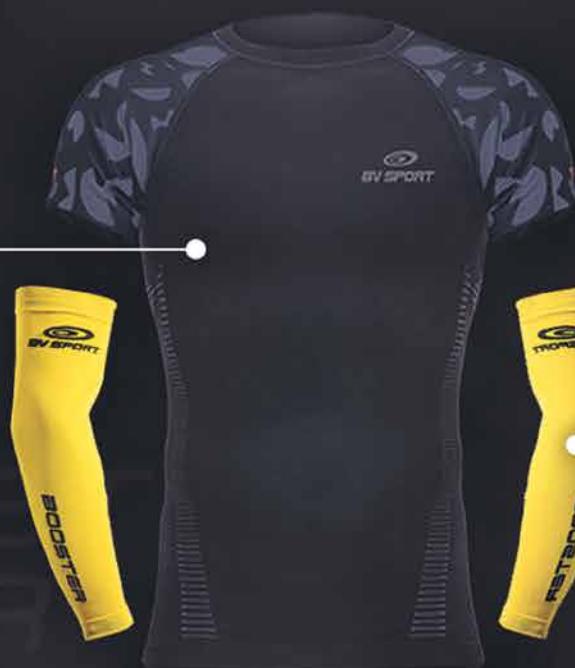
Gambali compressivi per le sessioni di running o trail running, in versione ridisegnata, compressivi durante gli sforzi, sostengono i muscoli efficacemente. Riducono il rischio di lesioni muscolari e crampi — zone selettive di compressione a livello del polpaccio — preservano la zona tibiale dall'insorgenza di periostiti

online: 2167702
€ 44,⁹⁵



BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT

TECHNICAL TOPS
RTECH



ARX ARM SLEEVES



BOOSTER
YOUR
PERFORMANCE

CSX PRO



BOOSTER ONE



TRAIL SOCKS
STX+EVO



BEVANDE ENERGETICHE: LA VERITÀ STA NEL MEZZO

Non sono mai stati fatti sondaggi in merito, né ci sono evidenze scientifiche conclamate, ma è dall'alba dei tempi che l'uomo ha l'intimo desiderio di volare. Tutti vorrebbero poterlo fare (ovviamente, tranne quelli che soffrono di vertigini). Sono numerose le fiabe e le leggende nelle quali il volo è parte fondamentale della trama: il tragico mito greco di Icaro è ancora oggi tramandato come metafora di un sogno diventato tremenda ambizione; il genio universale di Leonardo da Vinci, durante il Rinascimento, si impegnò a realizzare – senza successo – questa eterna aspirazione dell'umanità, lasciando in eredità le prime macchine volanti. Negli ultimi vent'anni, addirittura, un prodotto austriaco di bevande ha ripreso questo motivo facendone il simbolo centrale della sua strategia di marketing con il conosciutissimo slogan "...ti mette le aaliiiii". Con lui, molti dei suoi concorrenti richiamano gli effetti benefici e rinvigorenti delle loro bevande al grido di un solo, reiterato motto: bevi la mia bibita energetica e niente potrà più fermarti.

Ed è proprio questo approccio che ha suscitato numerose critiche: per anni i produttori sono stati accusati di edonismo economico a scapito della salute dei loro clienti. In particolare, è la popolare diffusione di queste bibite tra i più giovani che sconcerta associazioni di consumatori, pedagoghi e genitori che, bisogna ammetterlo, hanno ragione solo a metà. Come spesso accade, non c'è solo il bianco o il nero, ma ci sono anche sfumature di grigio finemente accordate che non consentono un'opinione definitiva ma che ci aiutano comunque a mettere più a fuoco la realtà dei fatti.

■ CAFFEINA, ZUCCHERO E TAURINA: 2 VECCHIE CONOSCENZE E UN MISTERO

Anche se Red Bull, Monster o Tiger hanno un gusto molto diverso, tutte e tre hanno uno o, più precisamente, tre denominatori comuni: i loro presunti principi attivi sono

caffeina, zucchero e taurina. "Presunti" perché non si è ancora sicuri al 100% che la taurina abbia sulle prestazioni lo stesso effetto di miglioramento degli altri ingredienti.

La *caffeina* agisce sempre allo stesso modo: è la manna del brontolio mattutino, l'ambrosia degli operai, quella senza la quale alcune persone, in mancanza di una consistente dose giornaliera, non possono far fronte al loro ambiente e, certamente, non ai loro simili. La caffeina dà alle persone quel calcio necessario per evitare che salgano in auto al mattino come un pericolo pubblico ambulante o che si addormentino sulla tastiera mentre scrivono un'email. Insomma, la caffeina aiuta le persone a far spuntare le prime piume delle ali: dopotutto, una lattina convenzionale da 250 ml di una generica bevanda energetica contiene circa 80mg di caffeina, ossia l'equivalente di un espresso.

La seconda sostanza del pacchetto è lo *zucchero*: in una bevanda energetica si possono trovare fino a nove zollette di zucchero, poco più della stessa quantità di Coca Cola. Mentre la caffeina agisce come una sorta di stimolante, l'"oro bianco" dona immediatamente energia. Quando consumiamo zuccheri, il nostro corpo rilascia dopamina, un ormone che ci assicura di danzare felici, gioiosi e soddisfatti nel nostro mondo. Inoltre, le riserve di zucchero sono le prime a essere sfruttate come fornitrici di energia durante l'esercizio fisico intensivo, svuotandosi, di conseguenza, molto rapidamente. Sfinirsi a suon di sport ma con il sorriso sulle labbra? Può sembrare una cosa piuttosto allettante!

La terza (misteriosa) sostanza che completa il gruppo è la *taurina*, il cui nome richiama la forza del toro lasciando intendere da dove possa essere estratta. Mettiamo subito le cose in chiaro: la

taurina non viene spremuta dai testicoli dei tori e non dà all'uomo le prestazioni fisiche equivalenti alla potenza di questi bovini! Il nome deriva dal fatto che per la prima volta è stata isolata artificialmente dalla bile di bue. Noioso, ma è così. Infatti, la taurina è una sostanza che si trova naturalmente anche nell'uomo e la sua funzione ancora oggi fa corrugare la fronte dei nutrizionisti: pare, infatti che abbia qualche tipo di effetto positivo sull'organismo, ma non è ancora stato dimostrato se ne aumenti anche le prestazioni.

■ PRO E CONTRO

Questo famoso cocktail di energia istantanea, insieme a qualunque cosa sia la taurina, è stato progettato per dare ad atleti e altri drogati di energia il potere di andare un po' oltre le proprie possibilità. Naturalmente, ci sono anche dei lati oscuri. La caffeina, infatti, non è solo un'arma vincente, ma, se assunta in quantità troppo elevate, può anche causare palpitazioni cardiache, nervosismo e nausea. Lo zucchero in eccesso porta all'aumento di peso, favorisce il diabete e, a causa del livello instabile di dopamina, porta a sbalzi d'umore simili a quelli di un fumatore quando smette di fumare. La taurina, infine, è un enorme punto interrogativo, cosa che di per sé non ispira troppa fiducia. Per non parlare del fatto che la nostra società dei consumi ama l'abbondanza, gode di essa e, quindi, tende a esagerare!

■ PER IL CUORE, LA MENTE E IL CORPO

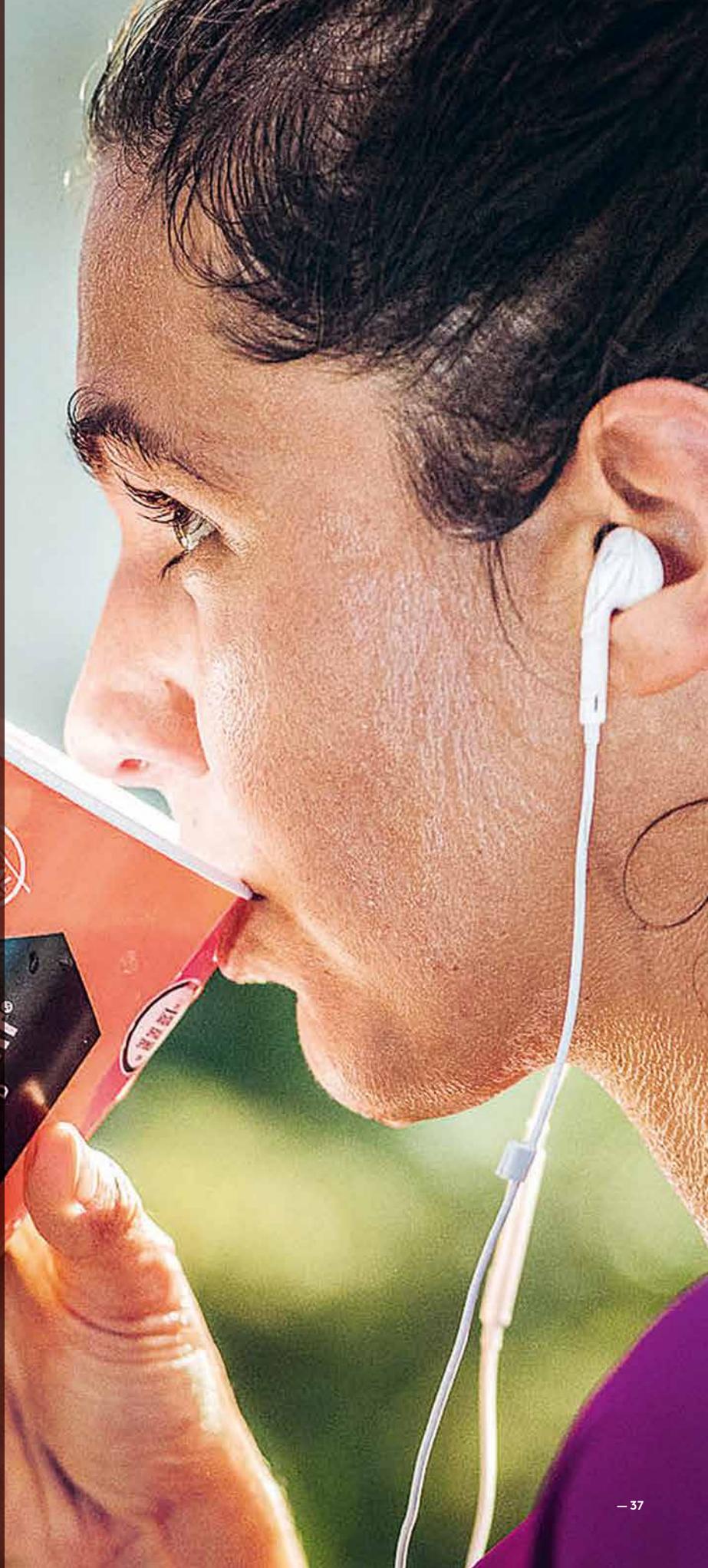
La caffeina può causare i sintomi di cui sopra, ma ha anche effetti positivi. Il nostro corpo e il nostro cervello lavorano in modo più efficiente quando ne viene assunta la giusta quantità: la memoria viene stimolata e la coordinazione migliora. Inoltre, secondo alcuni articoli del Journal of the American College of Cardiology, pare che la caffeina abbia un effetto positivo sul nostro cuore prevenendo la fibrillazione atriale.

Per quanto riguarda lo zucchero, il nostro corpo ne ha bisogno in una certa quantità. Le cellule neuronali, la struttura cellulare e la nostra mente (parola chiave, dopamina) ne traggono beneficio, le prime, addirittura, dipendono da esso. È vero che oggi consumiamo più zucchero di quanto non facessimo qualche decennio fa, ma facciamo anche più sport e in maniera più intensa. Per questo, è importante mantenere stabile un certo equilibrio zuccherino nel corpo: se hai appena completato un lungo tour in bici con diversi metri di dislivello o una lunga e intensa sessione di corsa, è consigliabile raggiungere una dose adeguata di energia in termini di zuccheri.

La taurina, invece, rimane ancora un mistero, ma le si attribuiscono alcuni effetti positivi. È un antiossidante naturale e, come nota a margine, si può aggiungere che l'insufficienza renale cronica è spesso accompagnata da una mancanza di taurina intramuscolare. Anche la storia dell'effetto di miglioramento delle prestazioni non è totalmente da escludere.

Il punto è che avevano ragione i latini quando dicevano *"In medio stat virtus"*, "la virtù sta nel mezzo", e questa constatazione ci dovrebbe guidare in ogni momento della vita, che si tratti di dieta, di esercizio fisico o di lavoro, per citarne solo alcuni. Questo vale anche per le bevande energetiche che non sono né particolarmente salutari né particolarmente dannose - almeno non più di un'overdose di acqua, ad esempio. Non si tratta di effetti a lungo termine, il risultato è immediato, improvviso: queste bevande hanno compiti puramente funzionali e devono quindi essere consumate di conseguenza.

■ **PER CONCLUDERE:** se senti l'impellente bisogno di prendere il volo, avanti! Basta non mirare troppo in alto! Icaro manda i suoi saluti.



Running

Fitting Services

I servizi *running. Fitting*, disponibile in tutti gli **SPORTLER** store, prevede una combinazione di analisi specifiche per aiutarti nella scelta della calzatura perfetta sulla base delle tue esigenze, dandoti la possibilità di accomodarne il fit secondo le specificità del tuo piede.

Analisi dell'andatura e della corsa

L'analisi dell'andatura e della corsa avviene mediante la valutazione del piede in movimento sul tapis roulant e registrando diversi parametri fra cui lo stile di corsa, la rullata e la fase di appoggio. Sulla base delle informazioni ricavate, i nostri collaboratori ti aiuteranno nella scelta della scarpa perfetta per te. Alcuni store offrono addirittura la possibilità di testare le scarpe su una vera pista da corsa!

Alla ricerca della scarpa perfetta con **TEMPLO®**

Il software di video-analisi biomeccanica **TEMPLO®** by Contemplas è in grado di fornire una visione dettagliata dell'intero modello di movimento e permette di determinare la trasmissione

ottimale della forza tra scarpa, piede, ginocchio e anca. Così facendo, sarà anche possibile individuare eventuali difetti nella postura o nell'appoggio. Grazie agli strumenti grafici di **TEMPLO®**, che permettono di visualizzare in maniera chiara le differenze fra più calzature, è possibile eseguire un'analisi comparativa per valutare diversi modelli di scarpe. La consulenza dei collaboratori **SPORTLER** ti permetterà di orientarti al meglio nella scelta della calzatura da corsa più adatta.

Analisi del piede

Il sistema di Sidas utilizza una pedana baropodometrica in grado di effettuare una scansione dettagliata del piede per ottenere informazioni su appoggio e postura. Anche questo tipo di analisi è utilissima al momento della scelta della scarpa ideale e va a completare il quadro nella ricerca del modello perfetto in grado di fornirti il giusto sostegno durante la corsa.

Solette personalizzate

Difetti nell'appoggio e posizioni del piede errate possono essere corrette mediante l'utilizzo di solette specifiche. La sequenza dei movimenti

registrata durante l'analisi dell'andatura e della corsa e la scansione del piede risulteranno utili proprio per la scelta di questi pratici sussidi appositamente studiati per darti il massimo comfort e sostegno. La trasmissione della forza ne risulterà ottimizzata con un conseguente minor dispendio di energia durante la corsa che si tradurrà in maggiore performance chilometro dopo chilometro.

Consulenza

Un buon servizio si distingue per la sua professionalità. I collaboratori **SPORTLER** sono runner a livello agonistico e saranno sempre pronti ad aiutarti nella scelta del modello più indicato per le tue esigenze.

Nel corso dell'anno, il nostro staff partecipa a corsi di formazione e aggiornamenti periodici nei quali vengono presentate in anteprima tutte le novità e i nuovi modelli della stagione a garanzia di una consulenza attenta, completa e professionale sempre al passo con i tempi.

Alla ricerca della scarpa perfetta? Tecnologia ed esperienza uniranno le forze per aiutarti nella tua impresa. Non ti resta che provare!



*Ai vostri
posti,
pronti,
via!*

XX Milha Riberinha
da Baixa da Banheira

445

ATLETISMOITA

LARGO AI PIÙ PICCOLI

I bambini sono inarrestabili e amano muoversi. Consideriamo poi che spesso i bambini vogliono imitare gli adulti, non c'è da sorprendersi che i piccoli stiano imparando ad apprezzare sempre di più il mondo delle corse e gli eventi podistici.

A PICCOLI PASSI VERSO GRANDI TRAGUARDI

Tutti siamo partiti a piccoli passi. L'importante è farlo con il piede giusto o, in questo caso, con le scarpe giuste. Stabilità e ammortizzazione sono fondamentali: il piede dei bambini, leggero, flessibile e ancora in crescita, richiede però maggiore flessibilità.

COMFORT E LIBERTÀ PER I PICCOLI RUNNER

Per rendere la corsa ancora più divertente, serve l'abbigliamento giusto. I materiali altamente traspiranti permettono di ottenere capi confortevoli pensati per offrire la massima libertà di movimento anche nelle corse più sfrenate.





Girl T-Shirt Crop Sienna – Get Fit

T-shirt fitness da bambina perfetta per giocare e divertirsi in uno stile unico. Leggera, morbida e confortevole – stampa frontale alla moda – taglio corto

online: 3047416
€ 19,95



Girl Capri Pant Alexis – Get Fit

Pantaloni capri da bambina versatili e sportivi, pensati per le attività sportive in palestra, il tempo libero e la scuola. Banda elastica interno vita (senza cordoncino) – girovita elastico – stampa posteriore

online: 3047409
€ 14,95



YG E 3S Short – adidas

Pantaloncini corti da ragazza che offrono ampia libertà di movimento e un comfort quotidiano. Vita elastica – spacchetti laterali a fondo gamba per maggiore mobilità – 3-stripes lungo la gamba in colore a contrasto

online: 2157233
€ 22,95



Renew – Nike

Scarpe jogging da ragazza che offrono una piacevole sensazione di corsa leggera e ammortizzata. Tomaia in leggero mesh traspirante – rinforzi nei punti di maggior sollecitazione – tecnologia Nike Renew – intersuola doppia densità

online: 2159425
€ 71,00



JG Tr Bold Tee – adidas

T-shirt da bambina per le giornate calde in morbido tessuto che assorbe l'umidità aiuta a mantenere il corpo asciutto. Grafica frontale – tecnologia AEROREADY™ – girocollo – poliestere riciclato per ridurre le emissioni

online: 2157343
€ 24,95



YG Hood Pes Ts – adidas

Tuta dal carattere femminile composta da una giacca con vestibilità aderente e pantaloni con gambe affusolate. Tasche a marsupio – cappuccio – zip integrale – vita del pantalone regolabile con cordino

online: 2157338
€ 54,95



G Nk Top SS Jdiy – Nike

T-shirt fitness da ragazza confortevole e morbida, per una sensazione piacevole sulla pelle, ideale per la palestra, la scuola e il tempo libero. Tessuto leggero – girocollo – spalle dal taglio rilassato – grafica frontale esclusiva

online: 2158356
€ 25,00



G Nsw Pant Jdiy – Nike

Pantaloni confortevoli e morbidi per le ragazze moderne, per un comfort di lunga durata, ideali per le attività in palestra e il tempo libero. Vita elastica regolabile – tasche frontali aperte – zip laterali a fondo gamba – Swoosh oversize

online: 2158355
€ 35,00



Boy T-Shirt Kian – Get Fit

T-shirt fitness semplice e sportiva, perfetta per le attività in palestra, per il tempo libero e la scuola. Leggero jersey di cotone – tasca al petto in tessuto stampato – girocollo

online: 3047406
€ 14,⁹⁵



Boy Short Pant Godric – Get Fit

Pantaloni corti fitness perfetti per divertirsi con uno stile unico, in jersey di cotone. Girovita piatto (1 cm) – cordoncino di regolazione – tasche – stampa frontale

online: 3047403
€ 14,⁹⁵



JB Bos Short – adidas

Pantaloni corti per ragazzi in misto cotone perfetti per il tempo libero estivo e per la palestra. Vita elastica – tasche laterali – realizzati in collaborazione con la Better Cotton Initiative

online: 2157320
€ 24,⁹⁵



Squad 17 Sho Y – adidas

Pantaloni corti per ragazzi dallo stile pulito e minimale, da indossare ovunque e in qualsiasi momento. Tecnologia climalite® – vita elastica regolabile con cordino – lunghezza cucitura interna 17 cm

online: 2158049
€ 17,⁹⁵



JG Tr Bold Tee – adidas

T-shirt per ragazzi leggera e traspirante, con grande grafica adidas celebra la "vita a tre strisce". Poliestere riciclato per ridurre le emissioni – tecnologia Aeroready® – girocollo

online: 2157332
€ 27,⁹⁵



U Nsw Nike Air Tracksuit – Nike

Tuta sportiva da ragazzo composta da felpa con zip e pantaloni lunghi, molto confortevole e leggera, dal look retrò. Felpa con zip a mezza lunghezza – grafica Nike Air frontale – pantaloni con vita regolabile – fondo gamba elastico

online: 2158390
€ 71,⁰⁰



B Nsw Tee Nike Air C&S – Nike

T-shirt da ragazzo essenziale e comoda, perfetta per le attività sportive e il tempo libero. Cotone molto leggero e confortevole – girocollo – grafica esclusiva sul petto Nike Air

online: 2158376
€ 19,⁹⁵



GT-1000 – Asics

Scarpe running neutre da bambino comode e stabili, dotate di tecnologia GEL sul retro per un'ammortizzazione ottimale degli impatti. Schiuma in EVA nell'intersuola – tecnologia DUOMAX – Trusstic System – suola in gomma Wrapped Up – elementi riflettenti

online: 2158816
€ 60,⁰⁰



RESPIRA: FA BENE!

Tante volte neanche ci accorgiamo di respirare e, quando ci facciamo finalmente caso, l'istinto è quello di fare un bel respiro profondo per ricaricarci dell'ossigeno necessario. Nella vita quotidiana, come nello sport, spesso prestiamo molta attenzione a diete, alimentazione, programmi di allenamento o abbigliamento e attrezzatura per le nostre attività. Al contrario, diamo poca importanza alla respirazione, trascurando il fatto che inspirare ed espirare correttamente sia fondamentale per la salute e influisca enormemente sulle prestazioni atletiche. A livello fisiologico, infatti, per sostenere lo sforzo, il nostro corpo trasforma grassi e carboidrati in energia attraverso l'ossigeno (da qui il termine "aerobico"), ma se questo scarseggia, produce acido lattico.

ERRORI DI RESPIRAZIONE

Al di là di coloro che conoscono tecniche specifiche di respirazione – come chi pratica yoga o pilates, per esempio – spesso e volentieri compiamo alcuni errori ai quali si può riparare piuttosto facilmente: basta un po' di allenamento e di attenzione.

1° ERRORE:

RESPIRARE SOLO CON IL PETTO O CON LO STOMACO

La respirazione toracica utilizza solo la parte alta dei polmoni e impedisce, così, il ricambio totale dell'ossigeno. Per trovare stabilità, il corpo utilizza (e sovraccarica!) altri muscoli, come il flessore dell'anca, il grande muscolo lombare o i piccoli muscoli addominali, portando a tensioni di entità più o meno grave. Non utilizzando a pieno la capacità polmonare, inoltre, con il tempo questa diminuisce sempre più in un circolo vizioso senza fine.

2° ERRORE:

RESPIRARE PROFONDAMENTE O ANSIMARE ATTRAVERSO LA BOCCA

Per riprendersi dopo una lunga corsa o un esercizio sulla velocità, molti respirano profondamente attraverso la bocca. Male! La respirazione attraverso la bocca, infatti, ostacola la rigenerazione perché innesca una reazione di stress nel corpo. Fare dei respiri lenti e profondi attraverso il naso permette al corpo una modalità più rilassata.

3° ERRORE:

RESPIRARE CON LE MANI PIEGATE DIETRO LA TESTA

Per qualche motivo, dopo uno sforzo intenso viene naturale recuperare il fiato allargando le braccia e incrociando le mani dietro la testa: niente di più sbagliato! In questo modo si apre il torace e si comprime il diaframma, rendendo ancora più difficile la respirazione. In questo caso, al contra-

rio, piegarsi in avanti appoggiando le mani sulle ginocchia aiuterà il diaframma a lavorare indisturbato e a recuperare più rapidamente.

LA RESPIRAZIONE CORRETTA

Come esiste una corretta (e sana) alimentazione, fondamentale per ogni sportivo, esiste anche una corretta (e sana) respirazione: quella diaframmatica, o addominale, che è molto più profonda. Utilizzando correttamente il diaframma, i muscoli obliqui e medi dell'addome e le costole, i muscoli addominali si espandono in avanti e di lato durante l'atto di inspirazione e si contraggono di nuovo durante l'espirazione. In questo modo, viene introdotta nel corpo la quantità massima di ossigeno e l'aria inspirata viene distribuita nella parte bassa dei polmoni restandovi più a lungo e assicurando un maggiore apporto di ossigeno.

La respirazione è ciò che connette mente e corpo e vale la pena abituarci a farla in modo corretto per evitare la spiacevole sensazione di affanno e bloccarsi dopo qualche chilometro di corsa con il "fiatone". L'aumento del fabbisogno di ossigeno si traduce automaticamente in un forte aumento della frequenza respiratoria. Da ricordare inoltre che una espirazione più lunga permette anche una inspirazione più profonda. Quanto più ossigeno viene veicolato ai muscoli, più elevate saranno le tue prestazioni.

CONSIGLI UTILI

Ecco alcuni semplici suggerimenti per respirare meglio e aumentare di conseguenza la tua performance nel running:

- Respira attraverso naso e bocca. Idealmente, l'inspirazione attraverso il naso migliora la qualità dell'aria, ma quando la richiesta di ossigeno aumenta con lo sforzo fisico (anche di 5 o 6 volte rispetto al riposo), il flusso nasale non è sufficiente a incamerare aria, perciò dobbiamo agevolare questo processo attraverso il canale orale.
- La sensazione di affanno è controproducente. Se arrivi a questo stato rallenta per alcuni minuti e cerca di recuperare con una respirazione più profonda ma comunque naturale.
- Ascolta il tuo respiro e trova il tuo ritmo di respirazione mentre sei in movimento. Con l'allenamento ti risulterà naturale sincronizzare andatura e respirazione. Il runner potrebbe compiere indicativamente 3 passi per inspirare e 3 per espirare (3-3). Quando il ritmo di corsa diventerà più sostenuto la frequenza si alzerà: 2-2, 2-1 e anche 1-1 nelle fasi di sprint.
- Considera che insieme al corpo stai allenando anche la mente: abituarci alla sensazione iniziale di disagio fa parte delle capacità del runner di resistere sempre più a lungo e dominare la fatica rendendola sopportabile.

RUNNING

Vetrina



Highlight dal
nostro assortimento



Catch T-Shirt W – La Sportiva

Colore: Black/Blue, White/Red, Light Blue/
Blue

Maglia da trail running con vestibilità femminile e cuciture piatte che impediscono uno spiacevole attrito. Trattamento antibatterico Polygiene® – sistema di ventilazione body-mapping – cuciture piatte – inserti in mesh sotto le braccia

online: 2159997
€ 49,⁹⁵



Drift Tank – La Sportiva

Colore: Blue/Light Blue, Red/Orange

Canotta da donna super leggera, traspirante e rapida asciugatura. Con trattamenti antibatterici ed antiodore by Polygiene®. Sistema di ventilazione body-mapping – cuciture piatte anti-sfregamento – inserti in mesh posti sotto le braccia

online: 2159993
€ 44,⁹⁵



Comet Skirt – La Sportiva

Colore: Light Blue, Grey

Gonnellina da trail running leggera e ad asciugatura rapida, permette la massima libertà di movimento. Costruzione body-mapping – morbida in vita – tessuto morbido ed elastico – safety pocket posta centralmente sul retro

online: 2159998
€ 59,⁹⁵



Move T-Shirt W – La Sportiva

Colore: Red/Orange

Maglia trail running da donna molto leggera e traspirante, con apposito trattamento antibatterico Polygene che neutralizza gli odori. Inserti traspiranti – costruzione body-mapping – elementi riflettenti – maniche raglan

online: 2159994
€ 44,⁹⁵

Comet Skirt – La Sportiva

Colore: Light Blue, Grey

Gonnellina da trail running leggera e ad asciugatura rapida, permette la massima libertà di movimento. Costruzione body-mapping – morbida in vita – tessuto morbido ed elastico – safety pocket posta centralmente sul retro

online: 2159998
€ 59,⁹⁵



Alpine Pro W S/S Tank – Dynafit

Colore: Blue/Light Blue

Top trailrunning con ottima gestione della sudorazione ed è quindi ideale per lunghe sessioni di allenamento. Elementi riflettenti – tessuto Superdry Dry-touch Silver – trattamento anti-odore e batteriostatico

online: 2111772
€ 50,00

Alpine Pro W 2/1 Short – Dynafit

Colore: Light Blue

Pantaloni trailrunning leggeri, confortevoli con pantalone interno in rete. Materiale funzionale Dynatastic – strisce riflettenti – girovita elastico, regolabile – perforazioni laser in differenti zone – tasca gel/flask – tasca smartphone

online: 2138570
€ 80,00



Alpine Pro W S/S Tee – Dynafit

Colore: Dark Blue/Light Blue

T-shirt trail running da donna in materiale Superdry Dry-touch a rapida asciugatura che, grazie all'elevata elasticità, offre ampia libertà di movimento. Trattamento antisudore e batteriostatico – certificato bluesign® – elementi riflettenti

online: 2111771
€ 55,⁰⁰



Alpine WP 2.5L W Jkt – Dynafit

Colore: Pink, Light Blue/Dark Blue

Giacca hardshell in materiale funzionale resistente, impermeabile con sistema zaino "ZipOver" perfetta per le corse lunghe. Altamente comprimibile – perforazione laser nel sottomanica – elementi riflettenti – cappuccio fisso, elastico – estremità elastiche

online: 2138584
€ 220,⁰⁰



Alpine Pro W 2/1 Skirt – Dynafit

Colore: Light Blue

Gonna trailrunning leggera e confortevole con pantalone interno in mesh, offre un comfort eccellente per tutti i tipi di corsa in montagna. Materiale funzionale Dynastatic – pantaloncini interni aderenti alla pelle – strisce riflettenti – cuciture nastrate – tasca gel/flask – tasca smartphone

online: 2138544
€ 80,⁰⁰



Agile Full Zip Hoodie – Salomon

Colore: White

Giacca running da donna traspirante e protettiva da vento e pioggia, molto pratica e versatile, per le corse off-road. Trattamento DWR idrorepellente – cappuccio elastico Toggle Free – zip frontale integrale – tasche con zip – elementi riflettenti

online: 2159685
€ 79,⁹⁵



Agile Tank W – Salomon

Colore: Red

Canotta traspirante, leggera ad asciugatura rapida grazie alla tecnologia AdvancedSkin Active Dry che fa evaporare il sudore rapidamente. Inserti in mesh in zone critiche – elementi riflettenti – cuciture antisfregamento

online: 2159690
€ 19,⁹⁵



Agile Short – Salomon

Colore: Blue

Pantaloni corti trail running da donna ideali per le corse di lunga distanza, leggeri e traspiranti. Tecnologia AdvancedSkin – vita elastica regolabile – slip interno – tasca laterale con zip – elementi riflettenti

online: 2159692
€ 29,⁹⁵



Agile Full Zip Hoodie – Salomon

Colore: White

Giacca running da donna traspirante e protettiva da vento e pioggia, molto pratica e versatile, per le corse off-road. Trattamento DWR idrorepellente – cappuccio elastico Toggle Free – zip frontale integrale – tasche con zip – elementi riflettenti

online: 2159685
€ 79,⁹⁵

Agile Mid Tight – Salomon

Colore: Dark Grey

Pantaloni corti running da donna con taglio a 3/4, semplici e leggeri, per tutte le tue sessioni di allenamento intenso sia sull'asfalto che sui sentieri. Tecnologia AdvancedSkin ActiveDry – tessuto stretch Jersey – vita elastica – elementi riflettenti – cuciture piatte

online: 2159691
€ 49,⁹⁵



Running Top – Nike

Colore: Pink

Maglia running da donna molto femminile e confortevole, leggera e a rapida asciugatura, sostiene efficacemente le tue prestazioni. Tecnologia Dri-FIT – girocollo ampio – cuciture piatte – fondo con taglio arrotondato – elementi riflettenti

online: 3047631
€ 30,00

Lined Running Shorts – Nike

Colore: Black/Pink

Pantaloni corti running da donna che sostengono efficacemente le prestazioni e offrono la massima libertà di movimento. Tessuto woven molto leggero – tecnologia Dri-FIT – mesh a trama larga – slip integrato – tasche interne per chiavi e tessere

online: 3047668
€ 30,00





Air Run SS – Nike

Colore: Pink

Maglia running da donna che segue i movimenti senza ostacolarli, leggera e traspirante. Tessuto jersey – tecnologia Dri-FIT – girocollo con elastico “Nike Air” – spacchetti laterali – grafica oversize “Nike Air”

online: 3047693
€ 40,00



7/8 Running Tights – Nike

Colore: Black

Pantaloni running da donna con lunghezza gamba 7/8, protettivi e avvolgenti, con grafica Nike Air in rilievo. Tecnologia Dri-FIT – vita alta fasciante – tasca con zip sul retro per smartphone – tasca laterale per tessere o chiavi – elementi riflettenti

online: 3047691
€ 55,00



Air Running – Nike

Colore: Green

Top running da donna confortevole ed elastico, perfetto per le sessioni di corsa ad alta intensità. Tessuto jersey – tecnologia Dri-FIT – girocollo e giromanica con elastico “Nike Air” – grafica oversize “Nike Air” frontale

online: 2159312
€ 35,00



Thalie Sleeveless – Get Fit

Colore: Pink, White

Top running da donna leggero e traspirante, dalla vestibilità essenziale e comoda, perfetto per le sessioni di corsa intense delle giornate torride. Tecnologia Dry-Up system – zone aeree in punti strategici – cuciture piatte – girocollo – elementi riflettenti

online: 3046318
€ 19,⁹⁵



Betsy 2 T-shirt – Get Fit

Colore: Pink, Grey, White

Maglia running da donna leggera e traspirante, dalla vestibilità molto confortevole, perfetta per le sessioni di corsa intense della stagione più calda. Tecnologia Dry-Up system – zone aeree in punti strategici – cuciture piatte – elementi riflettenti

online: 3046315
€ 19,⁹⁵



Kendall Short Light – Get Fit

Colore: Black

Pantaloni corti running da donna aderenti al corpo e traspiranti, accompagnano ogni tua falcata senza ostacolarla, ideali per le sessioni di corsa più lunghe. Tecnologia Dry-Up system – cuciture piatte – vita elastica regolabile – tasca sul retro con zip

online: 3046320
€ 24,⁹⁵



Betsy 2 T-shirt – Get Fit

Colore: Pink, Grey, White

Maglia running da donna leggera e traspirante, dalla vestibilità molto confortevole, perfetta per le sessioni di corsa intense della stagione più calda. Tecnologia Dry-Up system – zone create in punti strategici – cuciture piatte – elementi riflettenti

online: 3046315
€ 19,⁹⁵

Lia Short 4" – Get Fit

Colore: Black

Pantaloni corti running essenziali e minimali, perfetti per macinare chilometri nelle giornate più calde, traspiranti e ariosi. Tecnologia Dry-Up system – zone create in punti strategici – cuciture piatte – slip interno in rete traspirante – lunghezza 4"

online: 3046319
€ 24,⁹⁵

Performance-T –

On

Colore: Green/Black

Maglia running da donna che offre la massima funzionalità. Parte frontale in tessuto a maglia hi-tech ad asciugatura rapida – mesh posteriore traspirante – girocollo ampio – lavorazione termosaldada priva di cuciture – elementi riflettenti

online: 3046331
€ 79,⁹⁵

Race Shorts –

On

Colore: Black

Pantaloni corti running da donna atti alle performance e alle alte velocità, ispirati all'abbigliamento degli atleti. Zone perforate per una ventilazione efficace – vita elastica regolabile – interno in mesh – spacchetti laterali – cucitura interna 7 cm

online: 3046336
€ 79,⁹⁵





Tank-T –

On

Colore: Dark Blue

Maglia running ultraleggera, con dettagli ridotti all'essenziale: la leggerezza domina. Dettagli riflettenti – tessuto ad asciugatura rapida – costruzione senza cuciture – trattamento antibatterico – tessuto in mesh sul retro

online: 3037159

€ 69,⁹⁵



Tights 7/8 –

On

Colore: Black

Pantaloni running da donna che accompagnano ogni falcata senza ostacolarla, elastici e leggeri. Vita elastica regolabile – molteplici tasche posteriori – cuciture piatte – elementi riflettenti – lunghezza gamba 7/8

online: 3037158

€ 119,⁹⁵



Performance-T –

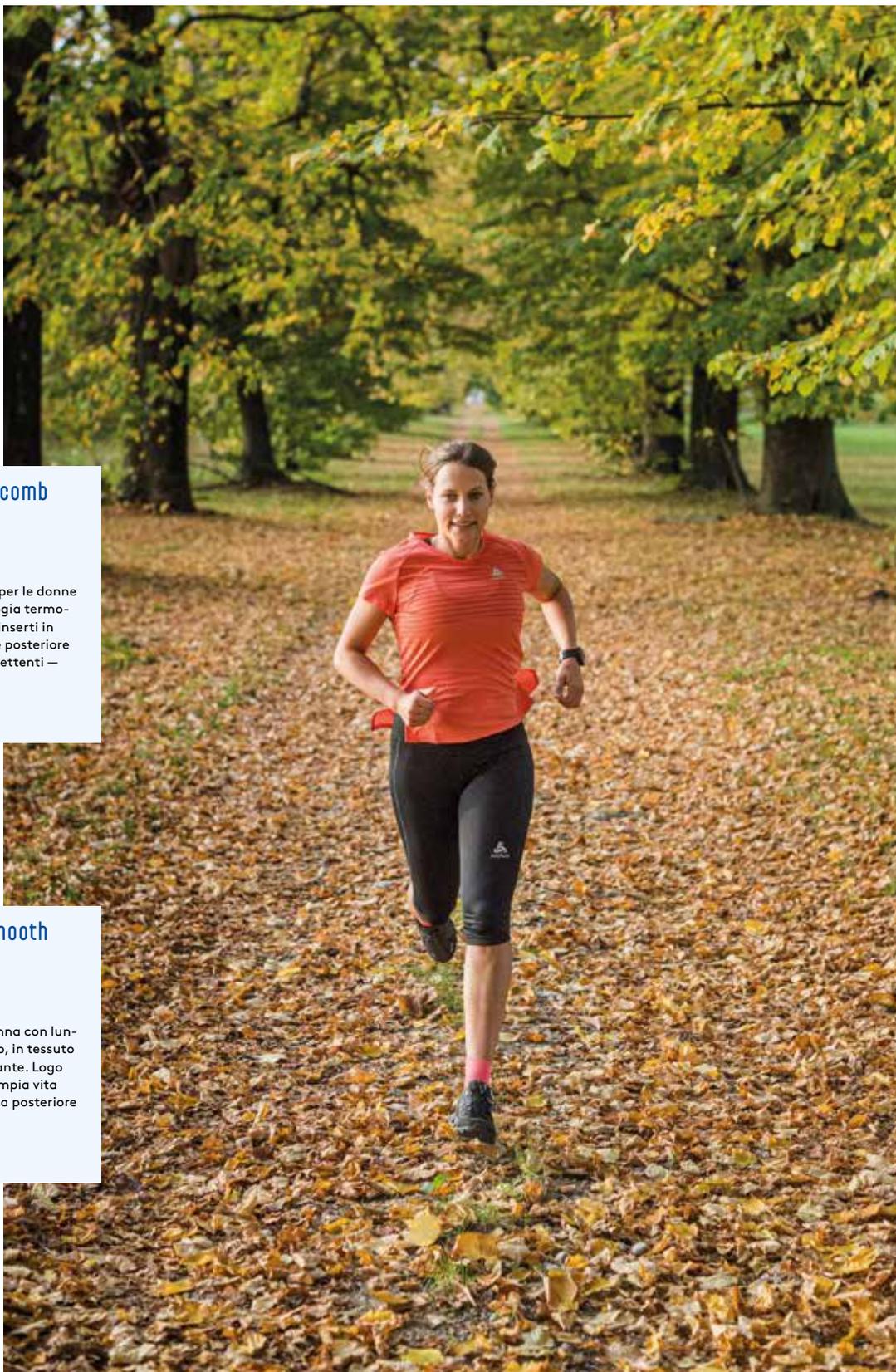
On

Colore: Green/Black

Maglia running da donna che offre la massima funzionalità. Parte frontale in tessuto a maglia hi-tech ad asciugatura rapida – mesh posteriore traspirante – girocollo ampio – lavorazione termosaldada priva di cuciture – elementi riflettenti

online: 3046331

€ 79,⁹⁵



Ceramicool Blackcomb Crew Neck – Odlo

Colore: Dark Orange

Maglia running pensata per le donne sportive e attive. Tecnologia termoregolante Ceramicool – inserti in mesh – girocollo – parte posteriore allungata – elementi riflettenti – taglio femminile

online: 2143654
€ 59,⁹⁰

BL Bottom 3/4 Smooth Soft – Odlo

Colore: Black

Pantaloni running da donna con lunghezza sotto al ginocchio, in tessuto stretch leggero e traspirante. Logo sulla gamba sinistra – ampia vita elastica piatta – taschina posteriore con zip

online: 2143658
€ 49,⁹⁰

UYN



Running Activyon Shirt – Uyn

Colore: Dark Red

Maglia running da donna perfetta per le tue corse quotidiane all'insegna del comfort e della traspirazione, aderisce al corpo senza costringere. Sistema 4-ways ventilation – design con cuciture prive di interruzioni – tecnologia Coolvent – costruzione hypermotion

online: 2164286
€ 79,⁰⁰

Running Activyon Pants – Uyn

Colore: Black

Pantaloni corti running da donna perfetti per le tue corse quotidiane all'insegna del comfort e della traspirazione. Sistema 4-ways ventilation – design privo di cuciture – tecnologia Coolvent – vita elastica confortevole

online: 2164289
€ 99,⁰⁰

GORE
WEAR

Light Headband – GORE WEAR

Colore: Black

Fascia running paraorecchie in materiale ultraleggero e traspirante, che asciuga rapidamente il sudore. Materiale che protegge dai raggi UV – logo frontale riflettente – elasticizzata e ultraleggera

online: 2110718
€ 19,⁹⁵

R3 Sleeveless Shirt W – GORE WEAR

Colore: Green

Top running donna altamente traspirante e leggero per una sensazione di freschezza sulla pelle durante allenamenti intensi. Stampa riflettente – cuciture piatte – inserti in mesh per un'ottima ventilazione.

online: 2160135
€ 59,⁹⁵

R5 Women Light Short – GORE WEAR

Colore: Black

Pantaloncini running donna cortissimi e ultraleggeri per allenamenti nelle giornate più calde. Tessuto sottile e soffice – tasca posteriore con zip – inserti in mesh per un'ottima ventilazione – slip interni in mesh

online: 2142462
€ 49,⁹⁵





Primeblue Top Tank – adidas

Colore: Light Blue

Top running da donna elastico e confortevole, offre la massima libertà di movimento e una corretta gestione di sudore e umidità. Tessuto mesh interamente riciclato – tecnologia Aeroready – elementi riflettenti a 360° – spalline a vogatore – grafica all-over esclusiva

online: 3046921
€ 39,⁹⁵

Otr Tgt Shorts – adidas

Colore: Black

Pantaloni corti running da donna elastici e confortevoli, offrono la massima libertà di falcata e una corretta gestione di sudore e umidità. Tecnologia Aeroready – elementi riflettenti a 360° – vita elastica regolabile con cordino – taschina con zip

online: 3046912
€ 34,⁹⁵



Speedstride Graphic – Under Armour

Colore: White

Maglia running da donna estremamente traspirante e performante, ideale per sessioni di corsa ad alta intensità. Tessuto funzionale leggero e a rapida asciugatura – girocollo – maniche raglan – taglio arrotondato sul fondo – grafica frontale UA

online: 2158927
€ 35,00

Fly-By 2.0 Shorts – Under Armour

Colore: Black

Pantaloni corti running da donna semplici e minimali, in tessuto woven molto leggero e traspirante, ideali per le giornate estive più calde. Pannelli in mesh altamente traspiranti – vita elastica – lunghezza gamba 3,5" – elementi riflettenti

online: 2158925
€ 28,00





KALTERN am See
CALDARO al lago

Massimo
1.500
partecipanti

21.1 km
10.5 km

Halbmarathon
Mezza Maratona



UNDER ARMOUR®

15° MEZZA MARATONA LAGO DI CALDARO ALTO ADIGE

29/03/2020

MEZZA MARATONA 21.1 KM
CORSA PANORAMICA 10.5 KM
CORSA LUDICA MOTORIA 10.5 KM (GARA NON
AGONISTICA)

**OGNI PARTECIPANTE RICEVE UN RICCO
PACCO GARA**

ESCLUSIVA MAGLIA TECNICA UNDER ARMOUR,
CALZINI SPORTIVI ALBER'S E PRODOTTI
TIPICI DELL'ALTO ADIGE

**ISCRIVITI SU:
WWW.LAGOCALDARO21.RUN**

Organizzato da:



Main Sponsor:



Partner:





Blizzard Windbreaker Jacket M – La Sportiva

Colore: Black/Yellow

Idrorepellente e antivento con cappuccio – leggerissima e ultrasottile – comprimibile da portare con sé ad ogni uscita – inserti in mesh traspiranti sulla schiena – 100 g di peso

online: 2111719
€ 99,⁹⁵

Xcelerator T-Shirt M – La Sportiva

Colore: Black/Yellow

Maglia running concepita per ambiziosi praticanti di trail e mountain running. Zip frontale corta – sistema body mapping – elementi riflettenti – trattamento Polygene antibatterico – tecnologia termoregolante HeiQ Adaptive

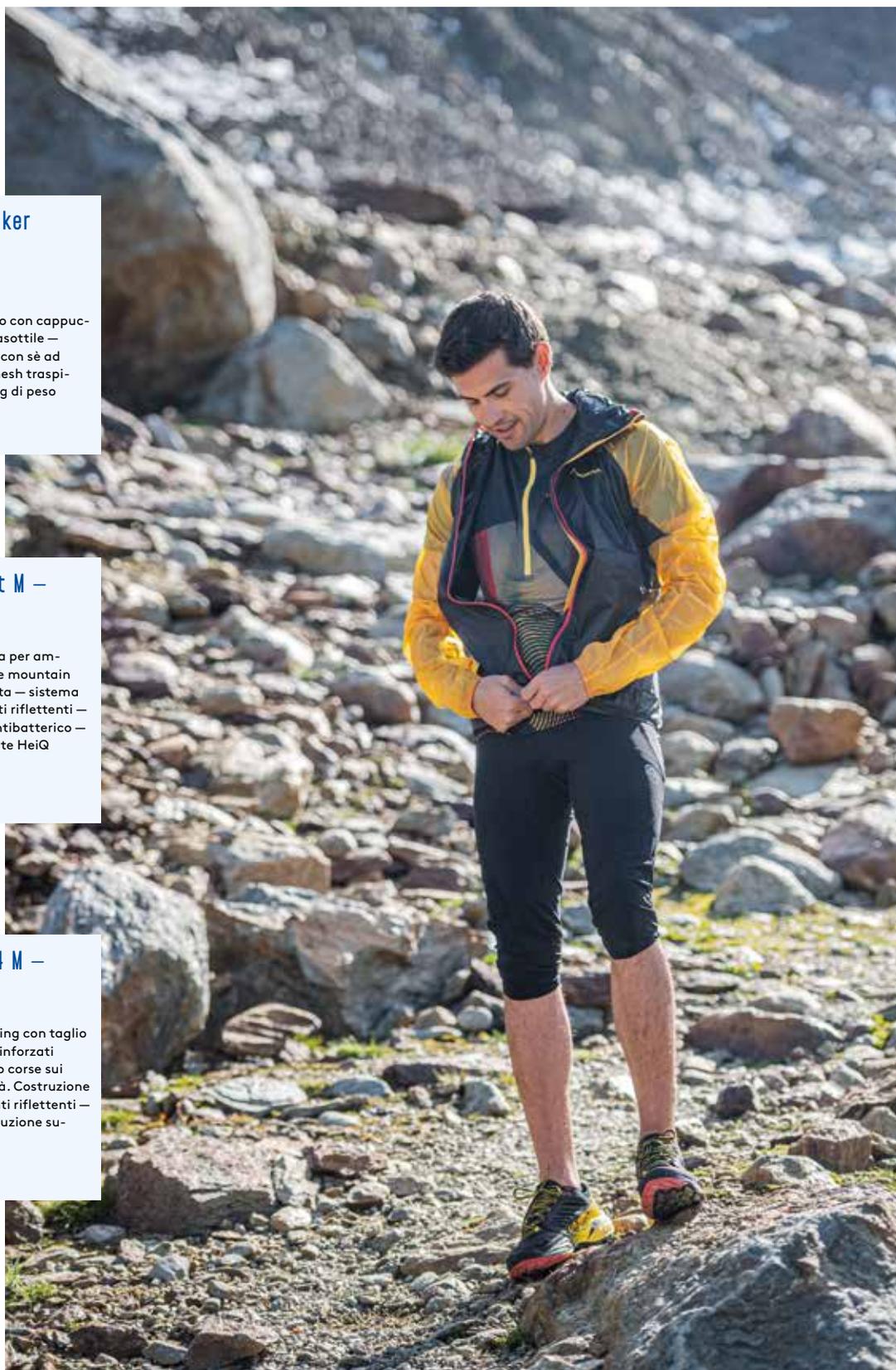
online: 2139208
€ 89,⁹⁵

Nucleus Tight 3/4 M – La Sportiva

Colore: Black

Pantaloni corti trail running con taglio a 3/4 sotto il ginocchio, rinforzati e traspiranti, permettono corse sui sentieri in tutta comodità. Costruzione body-mapping – elementi riflettenti – numerose tasche – costruzione super-fit del fondo gamba

online: 2111732
€ 69,⁹⁵





Wave T-Shirt M – La Sportiva

Colore: Black/Yellow

Maglia trail running per puntare al podio durante le gare di corsa off-road, leggerissima e traspirante. Tessuto mesh elasticizzato – finitura Polygiene® anti-batterica – elementi riflettenti – tecnologia HeiQ Glider – maniche raglan

online: 2159982
€ 74,⁹⁵



Tempo Short M – La Sportiva

Colore: Black/Yellow

Pantaloni corti da trail running traspiranti e leggeri, studiati per le lunghe distanze. Tasca posteriore con zip – slip interno anti-sfregamento – vita regolabile con cordino – sistema body mapping – trattamento Polygiene antibatterico – elementi riflettenti

online: 2139209
€ 79,⁹⁵

Slipstream Tank M – La Sportiva

Colore: Black/Yellow

Top trail running leggerissimo e traspirante, pensato per le gare di corsa off-road, con grafica aggressiva. Finitura Polygiene® anti-batterica – elementi riflettenti – cuciture piatte – tecnologia HeiQ Glider – girocollo

online: 2159981
€ 69,⁹⁵



Alpine WP 2.5L M Jkt – Dynafit

Colore: Light Blue/Dark Blue

In materiale funzionale 2,5L resistente, impermeabile con innovativo sistema zaino "ZipOver", perfetta per le corse lunghe in condizioni di cattivo tempo. Dynashell Craft 2,5L – perforazione laser nel sottomanica – elementi riflettenti – cappuccio fisso, elastico – cuciture nastrate

online: 2138583
€ 220,00



Alpine Pro M S/S Tee – Dynafit

Colore: Blue/Light Blue

Per lunghe corse in montagna estive, protegge dal sole e gestisce ottimamente sudore e umidità. Maniche raglan – elementi riflettenti – bluesign® – finitura anti-microbica

online: 2111770
€ 55,00



Alpine Pro M 2/1 Shorts – Dynafit

Colore: Black/Yellow

Pantaloni trailrunning leggeri e confortevoli con pantaloncino interno in rete che offre un comfort eccellente per tutti i tipi di corsa in montagna. Materiale funzionale Dynastastic – pantaloni interni aderenti in mesh – strisce riflettenti – perforazioni al laser – cuciture piatte – tasca gel/flask – tasca smartphone

online: 2138543
€ 80,00



Traverse 2 M S/S Tee – Dynafit

Colore: Green/Light Blue

Maglia tecnica leggera in materiale funzionale, traspirante, a rapida asciugatura che assicura una freschezza duratura in montagna. Trattamento Polygiene antibatterico

online: 2082077
€ 45,⁰⁰

Transalper Dst M Vst – Dynafit

Colore: Black/Green

Gilet softshell tessuto Dynastretch™ leggero, antivento e idrorepellente, perfetto per speed hikes. Finitura DWR – bluesign® – perforazioni laser – cappuccio elastico – tasche con zip – altamente comprimibile

online: 2138555
€ 120,⁰⁰

Transalper 3 DST M Shorts – Dynafit

Colore: Dark grey/Green

Pantaloni corti, tecnici e versatili in materiale Dynstretch traspirante e ad asciugatura rapida. Resistenti all'abrasione, idrorepellenti e resistenti al vento – vita elastica regolabile – 2 tasche laterali con cerniera e 1 tasca sulla gamba

online: 2138561
€ 100,⁰⁰





Sense Tee M – Salomon

Colore: Red

Maglia running traspirante, resistente e con design a strisce, per prestazioni ad alto livello. Tecnologia 37.5® – microclima ottimale – inserti in mesh – girocollo – grafica all-over – dettagli riflettenti

online: 2159674
€ 49,⁹⁵

Exo Motion Twinskin Short – Salomon

Colore: Red

Pantaloni corti trail running tecnici e confortevoli, dotati di pantaloncino interno a compressione, con elementi riflettenti. Tecnologia EXO Sensifit Stability Technology – costruzione con cuciture piatte – tassello rettangolare – tasca sul retro con zip – V-notch laterali

online: 2159680
€ 99,⁹⁵





Agile Tank M – Salomon

Colore: Light Blue

Top trail running super leggero, traspirante ad asciugatura rapida, ideale per le giornate più calde da trascorrere off-road. Tecnologia AdvancedSkin Active Dry – elementi riflettenti – inserti in mesh – girocollo

online: 2159676
€ 29,⁹⁵



Sense Tee M – Salomon

Colore: White

Maglia running traspirante, resistente e con design a strisce, per prestazioni ad alto livello. Tecnologia 37.5® – microclima ottimale – inserti in mesh – girocollo – grafica all-over – dettagli riflettenti

online: 2159673
€ 49,⁹⁵



Sense Short M – Salomon

Colore: Dark Blue

Pantaloncini running ideati per le condizioni più difficili, ideali per le lunghe distanze. Tecnologia 37.5 – struttura Aerotech a microfori – trattamento DWR – dettagli riflettenti – ampia tasca frontale compatibile con borraccia flessibile da 250ml

online: 2159681
€ 69,⁹⁵



Dri-FIT Miler Running – Nike

Colore: Light Blue

Maglia running estremamente leggera e traspirante, con grafica esclusiva che dona una sensazione di potere. Tecnologia Dri-FIT – inserto in mesh – spacchetti laterali – taglio più lungo sul fondo – elementi riflettenti

online: 3047632
€ 35,00



Dry Miler Tank Tech Gx – Nike

Colore: Black

Top running estremamente leggero e traspirante, asciuga rapidamente durante le sessioni di corsa più intense, per mantenere il corpo sempre asciutto e pieno di energia. Tecnologia Dri-FIT – girocollo – giromanica generosi – grafica esclusiva frontale – elementi riflettenti

online: 2164107
€ 30,00

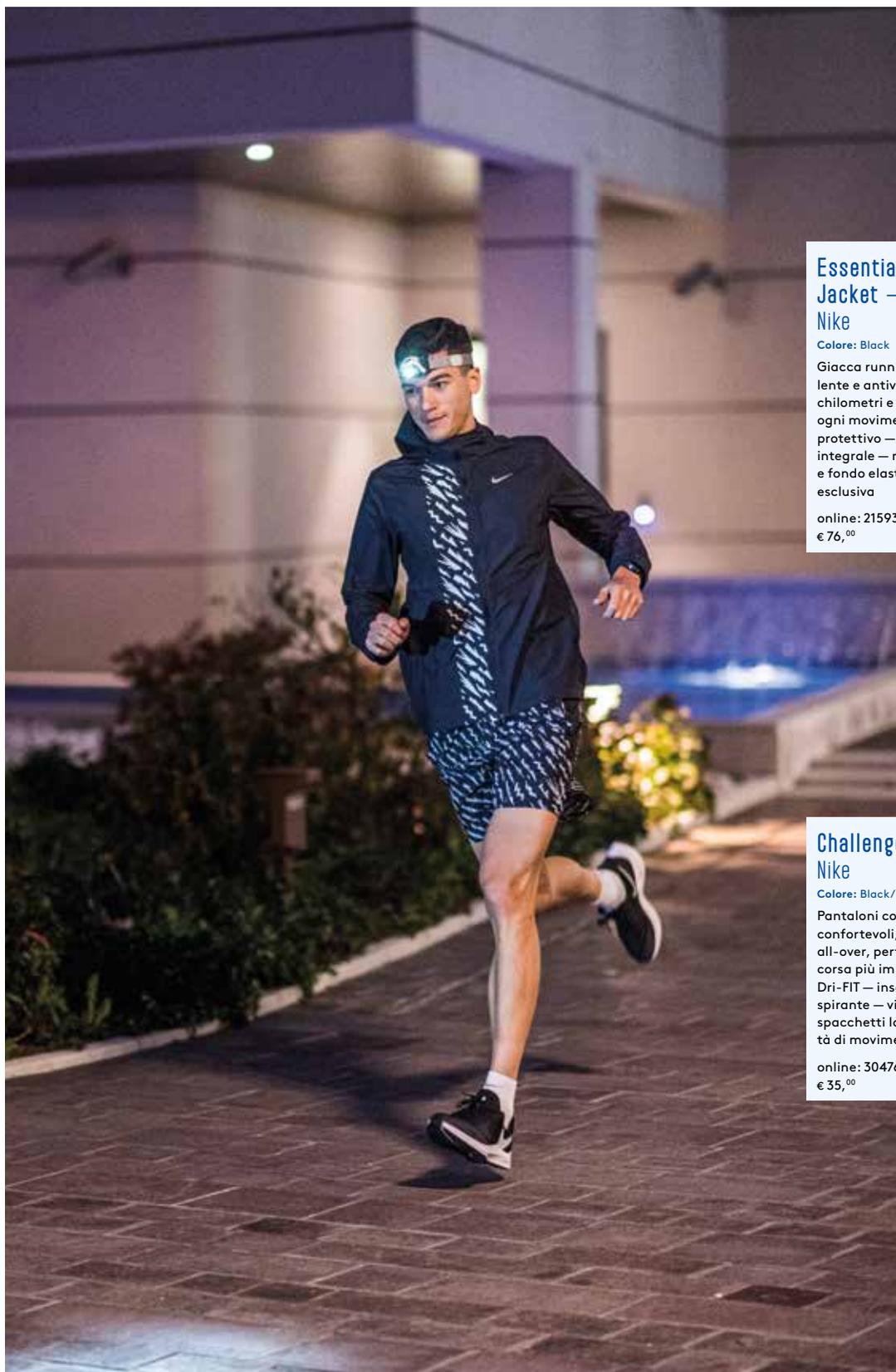


Challenger 7" Running Shorts – Nike

Colore: Black

Pantaloni corti running altamente traspiranti e confortevoli, ideali per le sessioni di corsa all'insegna della velocità. Tecnologia Dri-FIT – vita elastica regolabile – tasche laterali aperte – grafica ispirata alla velocità

online: 3047660
€ 35,00



Essential Running Jacket – Nike

Colore: Black

Giacca running leggera, idrorepellente e antivento, accompagna per chilometri e chilometri assecondando ogni movimento. Cappuccio elastico protettivo – collo alto – zip frontale integrale – maniche raglan – polsini e fondo elastici – grafica frontale esclusiva

online: 2159357
€ 76,⁰⁰

Challenger 7" Running – Nike

Colore: Black/White

Pantaloni corti running leggerissimi e confortevoli, con grafica accattivante all-over, perfetti per le sessioni di corsa più impegnative. Tecnologia Dri-FIT – inserti laterali in mesh traspirante – vita elastica regolabile – spacchetti laterali per maggiore libertà di movimento

online: 3047672
€ 35,⁰⁰



Dorian T-shirt – Get Fit

Colore: Red

Maglia running leggerissima e traspirante, perfetta per i giorni torridi della stagione estiva, traspira efficacemente e offre la massima libertà di movimento. Tecnologia Dry-Up system – cuciture piatte – foro passaggio per auricolari – elementi riflettenti

online: 3046323
€ 22,⁹⁵

Billy Shorts 5" – Get Fit

Colore: Black

Pantaloni corti running perfetti per le sessioni di corsa estive, quando il caldo si fa sentire, traspiranti e leggeri. Inserti in mesh traspirante – tecnologia Dry-Up system – vita elastica – slip interno – piccola taschina interna – spacchetti laterali

online: 3046326
€ 24,⁹⁵





Brent Sleeveless – Get Fit

Colore: Yellow

Top running estremamente leggero e traspirante, perfetto per i giorni torridi della stagione estiva, traspira efficacemente e offre la massima libertà di movimento. Tecnologia Dry-Up system – zone aeree in punti strategici – cuciture piatte – elementi riflettenti

online: 3046325
€ 19,⁹⁵



Perry Short Tight – Get Fit

Colore: Black

Pantaloni corti running aderiscono al corpo senza costringere, per movimenti ampi e naturali durante le sessioni di corsa estive. Tecnologia Dry-Up system – vita elastica regolabile – piccola taschina sul retro con zip – elementi riflettenti

online: 3046328
€ 24,⁹⁵



Dorian T-shirt – Get Fit

Colore: Light Blue

Maglia running leggerissima e traspirante, perfetta per i giorni torridi della stagione estiva, traspira efficacemente e offre la massima libertà di movimento. Tecnologia Dry-Up system – cuciture piatte – foro passaggio per auricolari – elementi riflettenti

online: 3046323
€ 22,⁹⁵



Performance-T – On

Colore: Yellow/Dark Grey

T-shirt running altamente funzionale, con parte frontale in tessuto a maglia hi-tech ad asciugatura rapida. Mesh posteriore – dettagli riflettenti – senza cuciture – tessuto di provenienza giapponese ultraleggero

online: 3031155
€ 79,⁹⁵

Tank-T – On

Colore: Green/Black

Top running ultraleggero, fresco e traspirante, realizzato in tessuto hi-tech privo di cuciture e con ottime proprietà di gestione dell'umidità. Inserto in rete sulla schiena – trattamento antibatterico

online: 3031148
€ 69,⁹⁵

Hybrid Shorts – On

Colore: Black

Design ibrido per elevate prestazioni – ultraleggeri e altamente traspiranti – antistrappo – bielastici – trattamento antibatterico per una sensazione di freschezza sulla pelle

online: 3025447
€ 99,⁹⁵



Performance-T – On

Colore: Black

T-shirt running altamente funzionale, con parte frontale in tessuto a maglia hi-tech ad asciugatura rapida. Mesh posteriore – dettagli riflettenti – senza cuciture – tessuto di provenienza giapponese ultraleggero

online: 3031155
€ 79,⁹⁵

Lightweight Shorts – On

Colore: Green

Pantaloni corti running versatili ed elastici, offrono la massima ventilazione durante le performance anche impegnative. Zone perforate – vita elastica – design “zero zip” – spacchetti laterali a fondo gamba – cucitura interna 18 cm

online: 3048862
€ 79,⁹⁵

UYN

Running Activyon Shirt Short Sleeves – Uyn

Colore: Dark Green

Maglia running perfetta per le tue corse quotidiane all'insegna del comfort e della traspirazione, aderisce al corpo senza costringere. Sistema 4-ways ventilation – design con cuciture prive di interruzioni – tecnologia Coolvent – costruzione hypermotion

online: 2164282
€ 79,00

Running Alpha Airstream Pants Short – Uyn

Colore: Green, Dark Grey

Pantaloni corti running pensati per i mesi più caldi dell'anno, offrono una straordinaria ventilazione. Costruzione Flowtunnels – sistema Ultramotion – struttura 3D T-Hexagon – filato Natex – loghi immagliati tridimensionali

online: 2164294
€ 84,00





Zeroweight Tank – Odlo

Colore: Light Blue

Top running ideale per gli uomini che amano il running. Tecnologia termoregolante Ceramicool – inserto in mesh – elementi riflettenti

online: 2143663
€ 45,⁰⁰



Ceramicool Baselayer T-Shirt Crew Neck – Odlo

Colore: Light Blue

Maglia running pensata per gli uomini sportivi e attivi. Tecnologia termoregolante Ceramicool – inserti in mesh – girocollo – elementi riflettenti

online: 2143661
€ 59,⁹⁰



Shorts Core Light – Odlo

Colore: Dark Blue

Pantaloncini running dinamici, sportivi ed estremamente leggeri. Vita elastica regolabile – tasca per le chiavi – vestibilità comoda

online: 2132356
€ 39,⁹⁰

GORE
WEAR

R5 Shirt – GORE WEAR

Colore: Green/Yellow

Maglia running estremamente traspirante e confortevole, per le sessioni di corsa della bella stagione, offre la massima freschezza e libertà di movimento. Elementi riflettenti – cuciture piatte – girocollo – maniche raglan – taglio più lungo sul retro protettivo

online: 2160130
€ 54,⁹⁵

Split Shorts – GORE WEAR

Colore: Black

Versatili e robusti – interno coscia antiabrasione – vestibilità normale – slip interni in mesh – vita elastica e chiusura zip – tasche rinforzate con zip – logo riflettente frontale

online: 2110704
€ 49,⁹⁵





**Otr Singlet 3S –
adidas**
Colore: Orange
Top running perfetta per allenamenti e gare, in tessuto leggerissimo e antiumidità, consente di macinare chilometri e chilometri. Tecnologia Aeroready – elementi riflettenti a 360° – girocollo – spalline a vogatore – fondo allungato
online: 3046940
€ 24,⁹⁵

**Run It Short –
adidas**
Colore: Black
Pantaloni corti running semplicissimi e molto traspiranti, per le corse ad alta intensità delle giornate primaverili ed estive. Vita elastica regolabile – tasche laterali aperte – dettagli riflettenti
online: 3038200
€ 24,⁹⁵



Speed Stride – Under Armour

Colore: Light Blue, Orange, Green, Dark Grey,
Dark Blue, Black, Blue

Maglietta running comoda e attillata,
con una eccezionale traspirabilità e ad
asciugatura rapida. Aderente alla pelle
senza compressione — tessuto mor-
bido e ultra leggero — asciuga molto
velocemente — orlo modellato più
lungo sul retro — dettagli riflettenti

online: 2137528
€ 30,⁰⁰

Launch SW 5' Short – Under Armour

Colore: Dark Grey, Black

Pantaloni corti running elastici e
leggeri, altamente traspiranti e con-
fortevoli, offrono la massima libertà di
movimento. Fodera interna in mesh —
struttura elasticizzata a 4 direzioni —
tasche laterali aperte, con tasca inter-
na in Power Mesh per smartphone —
elementi riflettenti

online: 2141679
€ 40,⁰⁰





asics

**Gel-FujiTrabuco 8 –
Asics**

Colore: Green/Black

Scarpa da trail running da donna offre un supporto e una protezione ottimale in ogni condizione con nuova suola aggressiva specifica per l'off-road. DUOMAX® Support System nell'inter-

suola – tecnologia Rearfoot GEL® Cushining System – suola in gomma ASICSGRIP™ technology – Rock Protection Plate

online: 2158812
€ 140,00



salomon

**Speedcross 5 –
Salomon**

Colore: White/Light Blue

Scarpe trail running da donna aggressive e performanti più che mai. Leggere e con un ottimo grip ed elevata ammortizzazione. Allacciatura veloce

Quicklace – Lace Pocket – sistema Sensifit – intersuola EnergyCell+ – soletta OrthoLite

online: 2160048
€ 130,00



LA SPORTIVA

**Akasha –
La Sportiva**

Colore: Red/Blue

Scarpa trail running donna per lunghe distanze di mountain running, allenamenti intensi, Ultratrails e Ultramaratone. Punta protettiva Dynamic

ProTechTion – intersuola EVA – sottopiede antibatterico Ortholite – suola con mescola a doppia densità FriXion XT

online: 2160373
€ 149,00



HOKA ONE ONE

**Mafate Speed 2 –
Hoka One One**

Colore: Blue/Light Blue

Scarpe trail running da donna supportive e ammortizzanti su ogni tipo di terreno tecnico. Suola Vibram® Mega-Grip – intersuola EVA più ampia –

geometria Meta-Rocker – intersuola RMAT® ammortizzante – supporto arco plantare – costruzione rinforzata No Sew speedframe

online: 2160084
€ 180,00



DYNAFIT

**Feline SL –
Dynafit**

Colore: Blue/Light Blue, Black/Pink, Grey/Green

Scarpe trailrunning da donna perfette per distanze medio-lunghe off-road. Innovativa suola Pomoca per un grip perfetto – rinforzo "Heel preloader" –

Ballistic Bumper per una protezione efficace dagli urti – sistema quick lacing – soletta Ortholite®

online: 2157769
€ 140,00

POMOCA



DYNAFIT

**Alpine Pro –
Dynafit**

Colore: Red/Yellow, Black/Red, Light Blue/White, Black, Grey/Pink

Scarpe trail running da donna leggere e confortevoli, garantiscono un supporto ottimale sulle distanze medio-lunghe.

La suola realizzata in Vibram® Mega-grip assieme all'intersuola "Alpine Rolling" e il ballistic bumper aumentano il grip e la dinamicità

online: 2088035
€ 155,00



Shoes – Trail Women



Cascadia 14 – Brooks

Colore: Blue/Pink

Scarpe trail running da donna perfette per tutte le runners che amano il brivido dell'off-road. Inserti in Cordura® strategicamente posizionati – suola

online: 2158878
€140,00

TrailTrack – tecnologia BioMoGO DNA – intersuola con componenti PIVOT – zona avampiede più spaziosa



Caldera 4 – Brooks

Colore: Blue/Orange

Scarpa trail running da donna, la più ammortizzata della famiglia da trail di Brooks, perfetta per affrontare qualsiasi percorso. Tomaia in leggero

online: 2158874
€140,00

engineered mesh – ammortizzazione reattiva BioMoGo DNA – gomma Trail-Tack – tasselli ridisegnati per un grip a prova di fango e terreni friabili



Air Zoom Terra Kiger 6 – Nike

Colore: Pink

Scarpe trailrunning da donna create per affrontare qualsiasi terreno, dagli aspri pendii rocciosi ai sentieri morbidi e fangosi. Tomaia in leggero mesh

online: 2164144
€131,00

traspirante – tecnologia Nike React – unità Zoom Air nel tallone – linguetta imbottita – robusto piatto suola nell'avampiede



Air Zoom Pegasus 36 Trail – Nike

Colore: Dark Red

Scarpe trail running da donna offrono elevata performance sui terreni off-road grazie alle doppie unità Zoom Air per un'ammortizzazione reattiva.

online: 3048419
€131,00

Avampiede a pianta larga – i cavi Flywire – schiuma Cushlon per maggiore sostegno – tomaia con rinforzi antiabrasione



Wildhorse 6 – Nike

Colore: Pink

Scarpe trail running da donna che uniscono leggerezza e stabilità con una trazione ottimizzata per qualsiasi terreno, anche il più impegnativo e selvaggio. Tomaia in mesh leggero –

online: 2164145
€121,00

rinforzi antiabrasione – tecnologia Nike React – unità Zoom Air ammortizzante – collare avvolgente – linguetta sagomata



Cloudventure W – On

Colore: Green, Dark Grey, Red, Beige

Scarpe trail running da donna per il massimo sostegno ed efficienza sia in salita che in discesa sullo sterrato. Nuova suola Missiongrip a due

online: 3037140
€159,95

strati – ammortizzazione CloudTec verticale e orizzontale – sostegno stabile, morbido nell'impatto ma con un distacco esplosivo



**Gel-Nimbus 22 –
Asics**

Colore: Black/White

Scarpe running neutre da donna dall'ammortizzazione morbida e falcata reattiva, assorbono gli impatti con il terreno in modo eccellente. Unità di ammortizzazione GEL™ – tecnologia online: 2158802
€ 180,00

ottimizzata GEL™ sull'avampiede – tecnologia FLYTEFOAM™ Propel nell'intersuola – tecnologia GUIDANCE TRUSSTIC™ sotto l'arco della scarpa



**Gel-Cumulus 21 –
Asics**

Colore: Rose

Scarpe running neutre da donna perfette per le lunghe distanze, proteggono e sostengono. Tecnologia FLYTEFOAM™ Propel per il massimo ritorno di energia – tecnologia GEL™ sul tallone e sull'avampiede – tecnologia GUIDANCE LINE™ – tecnologia I.G.S™ (Impact Guidance System) migliora l'andatura naturale – dettagli riflettenti
online: 2158806
€ 140,00

online: 2158806
€ 140,00



**Fresh Foam 1080v10 W –
New Balance**

Colore: Light Blue

Scarpa running neutra da donna progettata in collaborazione con i runner stessi, morbida e reattiva. Tomaia Hypoknit avvolgente – intersuola Fresh Foam – suola in gomma soffiata – struttura a stivaleto della tomaia – soletta Ortholite® – design Ultra Heel
online: 2159761
€ 170,00

online: 2159761
€ 170,00



**Solar Boost 19 –
adidas**

Colore: Orange

Scarpe running neutre da donna dal taglio a compressione avvolgente e supportivo, leggere e dotate di ammortizzazione reattiva. Tecnologia Boost nell'intersuola – suola in gomma Continental™ flessibile – tecnologia Torsion System – tecnologia Solar Propulsion Rail – controtallone Fitcounter
online: 2158447
€ 159,95

online: 2158447
€ 159,95



**Glycerin 17 –
Brooks**

Colore: Pink/Blue

Scarpe running neutre da donna progettate per regalarti la sensazione di un'ammortizzazione bilanciata e morbida, grazie all'intersuola DNA LOFT. Nuovo calzino interno in Ortho-Lite – tomaia con stampa 3D in mesh Double Jacquerd – zone di pressione speciali – suola bicolore
online: 2158868
€ 170,00

online: 2158868
€ 170,00



**Ghost 12 –
Brooks**

Colore: Blue/Pink

Scarpe running neutre da donna concepite per regalarti una sensazione di corsa leggera e fluida. Tomaia in mesh traspirante – stampa effetto 3D – Crash Pad segmentato – ammortizzazione bilanciata BioMoGo DNA e DNA LOFT – scanalature suola Omega

online: 2158871
€ 140,00

online: 2158871
€ 140,00

Shoes — Neutral Cushioning Women



Bondi 6 — Hoka One One

Colore: Blue

Scarpe running neutre da donna offrono alte prestazioni in fatto di comfort e ammortizzazione. Tomaia con rivestimenti senza cuciture — struttura

in lycra morbida e supportiva — zona mediale in EVA — suola esterna robusta con scanalature flessibili

online: 2160079
€ 150,00



Rincon W — Hoka One One

Colore: Orange/Pink

Scarpe running neutre da donna ispirate alle morbide onde di Rincon, paradiso dei surfisti famoso in tutto il mondo, estremamente ammortizzate e leggere. Intersuola in EVA altamente

ammortizzante HOKA ONE ONE® — Meta-Rocker vicino al collare per maggiore rapidità — suola in gomma dall'ottimo grip

online: 2160081
€ 120,00



Cloudswift — On

Colore: Blue/Green, Green, Grey, Black, Violet

Scarpa running neutra per la donna alla ricerca di una scarpa leggera e agile con un'ammortizzazione superiore. Tomaia in mesh tecnico —

tecnologia Speedboard — suola Helion combina leggerezza, ammortizzazione e ritorno di energia — elementi Cloud riprogettati

online: 3037146
€ 159,95



Air Zoom Vomero 14 — Nike

Colore: White/Red

Scarpe running neutre da donna che offrono ammortizzazione di alto livello grazie all'unità Zoom Air a tutta lunghezza. Tomaia in mesh — tecnologia

Nike React — linguetta dentellata — tecnologia Dynamic Fit che combina cavi Flywire — schiuma all'interno del collare.

online: 2159290
€ 141,00



Air Zoom Pegasus 36 — Nike

Colore: Dust Rose

Scarpe running neutre da donna ancora più performanti e scattanti in una nuova versione dal low-cut più marcato. Unità Zoom Air a tutta

lunghezza — cavi Flywire si integrano ai lacci — schiuma Cushlon ST — profilo suola a waffle — soletta anatomica e confortevole

online: 3047360
€ 121,00



Hovr Machina W — Under Armour

Colore: Pink

Scarpe running neutre da donna che offrono un ottimale equilibrio tra flessibilità e ammortizzazione, basso impatto con il terreno e un ritorno di energia superlativo. Tecnologia UA

HOVR™ — innovativa tomaia in rete — Speed plate in Pebax® e carbonio — inserti in gomma al carbonio sul tallone

online: 2158928
€ 160,00



BROOKS

**Trascend 7 –
Brooks**

Colore: Grey/Red

Scarpe running stabili da donna supportive e tecnologiche. Dall'efficace ammortizzazione, transizione fluida e comodità estrema. Sistema di sostegno olistico GuideRails – intersuola in DNA Loft – soletta interna Ortholite® – trama doppio jacquard elastica e avvolgente

online: 2158852
€ 170,00

gno olistico GuideRails – intersuola in DNA Loft – soletta interna Ortholite® – trama doppio jacquard elastica e avvolgente



BROOKS

**Adrenaline GTS 20 –
Brooks**

Colore: Black

Scarpe running stabili da donna supportive e confortevoli, offrono la stabilità desiderata sulle distanze sia brevi che lunghe. Tomaia FlexFit a doppio strato – intersuola DNA BioMoGo con Crash Pad – GuideRail – suola esterna segmentata

online: 2158860
€ 140,00

strato – intersuola DNA BioMoGo con Crash Pad – GuideRail – suola esterna segmentata



asics

**Gel-Kayano 26 –
Asics**

Colore: Pink

Scarpe running stabili da donna estremamente confortevoli e leggere, perfette per le lunghe distanze. Tecnologia GEL™ sull'avampiede e

online: 2158793
€ 180,00

sulla parte posteriore – tecnologia FLYTEFOAM™ Propel – tecnologia GUIDANCE TRUSSTIC SYSTEM™ – intersuola DUOMAX™ – soletta in EVA



asics

**GT-2000 8 –
Asics**

Colore: Rose

Scarpe running stabili da donna leggere e ammortizzate, affidabili anche nelle distanze più lunghe, ideali per i runner iperpronatori. Intersuola FlyteFoam leggera – tecnologia Guidance

online: 2158796
€ 140,00

Line e Dynamic Duomax – tecnologia GUIDANCE TRUSSTIC SYSTEM® – Rearfoot and Forefoot GEL Cushioning System



new balance

**860v10 W –
New Balance**

Colore: Grey/Black

Scarpe running stabili da donna perfette per la corsa su asfalto, ammortizzanti e reattive, per lunghe distanze. Tomaia in mesh tecnico – resistente intersuola TruFuse – a doppia densità – inserto mediale che previene l'iperpronazione

online: 2159796
€ 140,00

sistente intersuola TruFuse – a doppia densità – inserto mediale che previene l'iperpronazione



NIKE

**Air Zoom Structure 22 –
Nike**

Colore: Rose

Scarpe running stabili da donna scattanti e sicure, con tomaia in mesh altamente traspirante e supporto dinamico. Sistema Dynamic Support – tomaia in mesh ingegnerizzato – unità ammortizzante di basso profilo Zoom Air sull'avampiede – cavi Flywire – avampiede in gomma Duralon

online: 2160228
€ 121,00

tomaia in mesh ingegnerizzato – unità ammortizzante di basso profilo Zoom Air sull'avampiede – cavi Flywire – avampiede in gomma Duralon

Shoes – Fast & Essential Women



Cloudflow – On

Colore: Grey/Rose, Violet/Green, Orange/Green

Scarpe running da gara da donna perfette per le atlete d'élite, molto confortevole e reattiva. Ammortizzazione Helion™ superfoam – 18 Elementi

online: 3046312
€149,⁹⁵

cloud – nuvole rimodellate – tomaia in mesh ingegnerizzato – Speedboard™ aggiornato – costruzione aggiornata del tallone



Cloudsurfer W – On

Colore: Red, Grey

Scarpa running neutra da donna che combina le caratteristiche di una scarpa da allenamento con la velocità di una scarpa da gara. Sistema brevettato CloudTec® – tecnologia Speedbo-

online: 3037144
€159,⁹⁵

ard – suola intermedia composta da due strati in EVA – speciale tecnologia Rebound-Rubber – costruzione Open Cloud



Cloud W – On

Colore: Black/White, Black, Green, Dark Grey/Blue, White, Blue/White, Grey/Rose, Beige, Grey/Dark Grey, Rose/Beige, Light Green, Dark Red/Blue, Red/Black, Rose/Red

Scarpe natural running da donna estremamente leggere per una sensazione di corsa naturale. Suola con tecnologia CloudTec che migliora

online: 3031141
€140,⁰⁰

ammortizzazione e flessibilità – sottopiede a doppia densità per un ottimo supporto – ottima trazione



Zoom Fly 3 – Nike

Colore: White/Red

Scarpe running da gara da donna dalla potenza propulsiva che le rende perfette per i ritmi molto veloci. Tomaia con effetto di trasparenze – design

online: 3047676
€161,⁰⁰

low-cut – piatto suola in fibra di carbonio – tallone sagomato – tecnologia Nike React a tutta lunghezza – suola con gomma antiabrasione



Levitate 3 – Brooks

Colore: Grey/Orange

Scarpe running neutre da donna catturano e restituiscono energia per un risultato performante. Intersuola DNA AMP per un elevatissimo ritorno

online: 2158882
€170,⁰⁰

di energia – tomaia in maglia con linguetta pseudo-integrata – suola con motivo flessibile a forma di freccia



SL20 – adidas

Colore: Black

Scarpe running neutre da donna traspiranti, leggere e reattive, con ammortizzazione efficace che regala una velocità esplosiva. Tomaia in mesh

online: 2158439
€119,⁹⁵

traforato – intersuola leggermente ammortizzata con lightstrike – suola in gomma Continental™ dall'ottimo grip – 3-stripes



asics

Gel-Fuji Trabuco 8 – Asics

Colore: Yellow/Black

Scarpa da trail running offre un supporto e una protezione ottimale in ogni condizione con nuova suola aggressiva specifica per l'off-road. DUOMAX®

online: 2158811
€ 140,00

Support System nell'intersuola – tecnologia Rearfoot GEL® Cushining System – suola in gomma ASICSGRIP™ technology – Rock Protection Plate



salomon

Speedcross 5 – Salomon

Colore: White/Red

Scarpe trail running aggressive e performanti più che mai. Leggere e con un ottimo grip ed elevata ammortizzazione. Allacciatura veloce Quicklace –

online: 2160067
€ 130,00

Lace Pocket per nascondere i lacci – sistema Sensifit – intersuola EnergyCell+ leggera – soletta OrthoLite



LA SPORTIVA

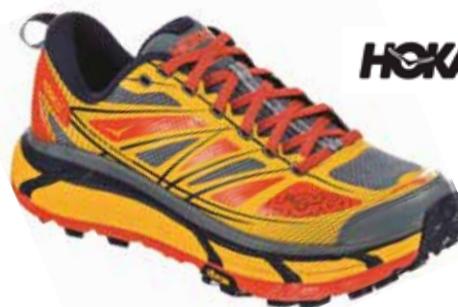
Akasha – La Sportiva

Colore: Flame, Light Blue, Black/Yellow, Black/Sulphur

Scarpa trail running per lunghe distanze di mountain running, allenamenti intensi, Ultratrails e Ultramaratone. Tomaia avvolgente e traspirante in

online: 2088147
€ 149,00

tessuto AirMesh perforato – punta protettiva Dynamic ProTechTion – intersuola EVA iniettata – inserto plantare Cushion Platform



HOKA ONE ONE

Mafate Speed 2 – Hoka One One

Colore: Yellow/Red

Ammortizzazione e protezione super efficace per le tue avventure su lunghi sentieri e off-road in montagna. Scheletro ultraleggero senza cuciture no-sew SpeedFrame – stringhe Race

online: 2151037
€ 180,00

Lace Hoka One One – ammortizzazione intersuola CMEVA Hoka One One ultraleggera – geometria suola Meta-Rocker



DYNAFIT

Alpine Pro – Dynafit

Colore: Black/Green, Light Green/Blue, Light Blue, Green/Blue, Orange/Yellow, Black, Red/Blue, Black/Grey/Red

Scarpe trail running leggere e confortevoli, garantiscono un supporto ottimale sulle distanze medio-lunghe.

online: 2088034
€ 155,00

La suola realizzata in Vibram® Megagrip assieme all'intersuola "Alpine Rolling" e il ballistic bumper aumentano il grip e la dinamicità



DYNAFIT

Feline SL – Dynafit

Colore: Black/Light Blue

Scarpa trailrunning perfetta per distanze medio-lunghe off-road, con innovativa suola Pomoca per un grip perfetto su ogni terreno. Rinforzo

online: 2157768
€ 140,00

"Heel preloader" – Ballistic Bumper – soletta Ortholite® – invisible lacing con linguetta elastica – lacci con sistema quick lacing



Shoes – Trail Men



Cloudventure – On

Colore: Orange/Black, Green, Beige/Black, Blue

Scarpe trail running da uomo per il massimo sostegno ed efficienza sia in salita che in discesa sullo sterrato. Nuova suola Missiongrip a due strati –

ammortizzazione CloudTec verticale e orizzontale – sostegno stabile, morbido nell'impatto ma con un distacco esplosivo

online: 3037139
€ 159,⁹⁵



Cascadia 14 – Brooks

Colore: Blue/Orange

Scarpe trail running perfette per tutti i runners che amano il brivido dell'off-road e vogliono godere di prestazioni e grip ottimali. Tomaia protettiva, con inserti in Cordura®

strategicamente posizionati – suola TrailTrack introduce un nuovo disegno nei tasselli – intersuola con componenti PIVOT – tecnologia BioMoGO DNA

online: 2158875
€ 140,⁰⁰



Caldera 4 – Brooks

Colore: Red/Grey

Scarpa trail running con design estremamente leggero che avvolge il piede per una calzata impeccabile. Tomaia in leggero engineered mesh traspirante –

ammortizzazione reattiva BioMoGo DNA – gomma TrailTrack – tasselli ridisegnati – suola con profonde scanalature

online: 2158873
€ 140,⁰⁰



Alphacross – Salomon

Colore: Blue

Scarpe trail running con tallone e punta rinforzati per un'ottimale sicurezza sui terreni più accidentati. Suola Contagrip® aggressiva e performante

– intersuola EnergyCell™ – soletta OrthoLite®

online: 2160049
€ 89,⁹⁵



Air Zoom Pegasus 36 Trail – Nike

Colore: Light Blue/Yellow

Scarpe trail running offrono elevata performance sui terreni off-road grazie alle doppie unità Zoom Air per un'ammortizzazione reattiva. Suola

esterna ottimizzata per offrire grip e trazione ideali – cavi Flywire si integrano ai lacci – schiuma Cushlon per maggiore sostegno e ammortizzazione

online: 2159210
€ 131,⁰⁰



Ultra Pro – Salomon

Colore: Light Blue/Blue

Scarpe trail running pensate per le ultra trail dalle lunghe distanze, protettiva e sostenitiva. Intersuola Energy Save – sistema SensiFit™ – suola Contagrip® MA – sistema EndoFit™

– sistema di allacciatura Quicklace™ one-pull

online: 2160050
€ 160,⁰⁰



asics

Gel-Nimbus 22 – Asics

Colore: Blue

Scarpe running neutre dall'ammortizzazione morbida e falcata reattiva, assorbono gli impatti con il terreno in modo eccellente. Tecnologia ottimizzata GEL™ sull'avampiede – tecnologia GUIDANCE TRUSSTIC™ sotto l'arco della scarpa – leggera suola in AHAR™ – soletta in EVA

online: 2158800
€ 180,00



BROOKS

Ghost 12 – Brooks

Colore: Black/Green

Scarpe running neutre concepite per regalarti una sensazione di corsa leggera e fluida. Stampa effetto 3D avvolgente e sostenitiva – Crash Pad segmentato – ammortizzazione bilanciata BioMoGo DNA e DNA LOFT – sistema di ammortizzatori integrati per atterraggi morbidi – scanalature suola Omega

online: 2158870
€ 140,00



asics

Gel-Cumulus 21 Retro Tokyo – Asics

Colore: Blue/White

Scarpe running neutre in edizione speciale, perfette per le lunghe distanze, proteggono e sostengono grazie alla tecnologia FLYTEFOAM™ Propel. Tecnologia GUIDANCE LINE™ – tecnologia I.G.S™ (Impact Guidance System) – suola in gomma AHAR™ altamente resistente – elementi riflettenti

online: 2158807
€ 140,00



new balance

Fresh Foam 1080v10 – New Balance

Colore: Dark Grey/Red

Scarpe running neutre progettate in collaborazione con i runner stessi, morbida e reattiva. Tomaia Hypoknit avvolgente – intersuola Fresh Foam – suola in gomma soffiata – struttura a stivaletto della tomaia – soletta Ortholite® – design Ultra Heel

online: 2159760
€ 170,00



adidas

Solar Boost 19 – adidas

Colore: Dark Red

Scarpe running neutre dal taglio a compressione avvolgente e supportivo, leggere e dotate di ammortizzazione reattiva. Suola in gomma Continental dall'ottimo grip – tecnologia Torsion System – intersuola con Boost – tecnologia Solar Propulsion Rail – controtallone Fitcounter

online: 3046290
€ 159,95



BROOKS

Glycerin 17 – Brooks

Colore: Blue/Yellow

Scarpe running neutre progettate per regalarti la sensazione di un'ammortizzazione bilanciata e morbida, grazie all'intersuola DNA LOFT. Nuovo calzino interno in OrthoLite – tomaia con stampa 3D in mesh Double Jacquard – zone di pressione speciali che disperdono l'impatto in modo uniforme

online: 2158864
€ 170,00

Shoes – Neutral Cushioning Men



Bondi 6 – Hoka One One

Colore: Yellow

Scarpe running neutre per una corsa costantemente fluida, offrono alte prestazioni, comfort e ammortizzazione. Tomaia con rivestimenti senza

online: 2160076
€ 150,⁰⁰

cuciture – struttura in Lycra morbida e supportiva – zona mediale in EVA – suola esterna robusta con scanalature flessibili



Rincon – Hoka One One

Colore: Black/Yellow

Scarpe running neutre ispirate alle morbide onde di Rincon, paradiso dei surfisti famoso in tutto il mondo. Tomaia in mesh altamente traspirante – intersuola in EVA altamente ammor-

online: 2160078
€ 120,⁰⁰

tizzante HOKA ONE ONE® – suola in gomma dall'ottimo grip – Meta-Rocker vicino al collare per maggiore rapidità



Cloudswift – On

Colore: Orange/Grey, Green, Grey, Black, Blue/White

Scarpa running neutra per l'uomo alla ricerca di una scarpa leggera e agile con un'ammortizzazione superiore. Tomaia in mesh tecnico – tecnologia

online: 3037145
€ 159,⁹⁵

Speedboard – suola Helion combina leggerezza, ammortizzazione e ritorno di energia – elementi Cloud riprogettati



Air Zoom Vomero 14 – Nike

Colore: Black

Scarpe running neutre offrono un'ammortizzazione di alto livello grazie all'unità Zoom Air a tutta lunghezza, perfette per le lunghe sessioni di corsa.

online: 3047354
€ 141,⁰⁰

Tomaia in mesh – tecnologia Nike React per una corsa fluida – tecnologia Dynamic Fit che combina cavi Flywire



Air Zoom Pegasus 36 – Nike

Colore: White

Scarpe running neutre ancora più performanti e scattanti in una nuova versione dal low-cut più marcato. Unità Zoom Air a tutta

online: 3047356
€ 121,⁰⁰

lunghezza – cavi Flywire si integrano ai lacci – schiuma Cushlon ST – profilo suola a waffle – elementi riflettenti – soletta anatomica e confortevole



Hovr Machina – Under Armour

Colore: Red

Scarpe running neutre da uomo che offrono un ottimale equilibrio tra flessibilità e ammortizzazione, basso impatto con il terreno e un ritorno di energia superlativo. Tecnologia UA

online: 2158909
€ 160,⁰⁰

HOVR™ – innovativa tomaia in rete – Speed plate in Pebax® e carbonio – inserti in gomma al carbonio sul tallone



Transcend 7 – Brooks

Colore: Black/Yellow

Scarpe running stabili supportive e tecnologiche, dall'efficace ammortizzazione, transizione fluida e comodità estrema. Sistema di sostegno olistico

online: 2158849
€ 170,⁰⁰

GuideRails – intersuola in DNA Loft – soletta interna Ortholite® – trama doppio jacquard elastica e avvolgente

Men Stabilized Cushioning – Shoes



Adrenaline GTS 20 – Brooks

Colore: Black/Yellow

Scarpe running stabili supportive e confortevoli, molto versatili e morbide, ideali per iperpronatori e per appoggi neutri. Tomaia FlexFit a doppio

online: 2158857
€ 140,⁰⁰

strato – intersuola DNA BioMoGo con Crash Pad – design elegante e a basso profilo – GuideRail integrate



Gel-Kayano 26 – Asics

Colore: Blue/White

Scarpe running stabili estremamente confortevoli e leggere, perfette per le lunghe distanze, con controllo efficace della torsione e dell'iperpronazione. Tecnologia GEL™ sull'avampiede e

online: 2158791
€ 180,⁰⁰

sulla parte posteriore – tecnologia GUIDANCE TRUSSTIC SYSTEM™ – spugna in gomma AHAR™ aiuta a ridurre l'usura eccessiva



GT-2000 8 – Asics

Colore: Light Blue

Scarpe running stabili supportive e anti-pronazione, perfette per distanze medio-lunghe. Tecnologia FLYTEFOAM™ Propel nell'intersuola – leggera suola in AHAR™ riduce il livello

online: 2158794
€ 140,⁰⁰

generale di usura – sistema DuoMax per un'intersuola correttiva della pronazione – tecnologia GUIDANCE TRUSSTIC™ sotto l'arco della scarpa



860v10 – New Balance

Colore: Grey/Black

Scarpe running stabili perfette per la corsa su asfalto, ammortizzanti e reattive, per lunghe distanze. Tomaia

online: 2159795
€ 140,⁰⁰

in mesh tecnico – resistente intersuola TruFuse – a doppia densità – inserto mediale che previene l'iperpronazione



Air Zoom Structure 22 – Nike

Colore: Black

Scarpe running stabili estremamente leggere e veloci, nonostante il supporto assicurato. Lacci Flywire che stabilizzano e supportano la calzata – Dynamic support – intagli

online: 3047358
€ 121,⁰⁰

sulla linguetta per un'indossatura facilitata – unità Zoom Air sull'avampiede – suola in gomma Duralon ammortizzante

Shoes – Fast & Essential Men



ON

Cloudflow – On

Colore: Red/Yellow, Black, Yellow/Green

Scarpe running da gara perfette per gli atleti d'élite, molto confortevoli e reattive, trasformano l'impatto in accelerazione sia in allenamento che online: 3046313
€ 149,⁹⁵

in gara. Ammortizzazione Helion™ superfoam – 18 Elementi cloud – nuvole rimodellate significano atterraggi più morbidi – Speedboard™ aggiornato



ON

Cloudfurfer – On

Colore: Grey, Blue

Scarpa running neutra da uomo che combina le caratteristiche di una scarpa da allenamento con la velocità di una scarpa da gara. Sistema brevettato CloudTec® – tecnologia Speedboard – suola intermedia composta da due strati in EVA – speciale tecnologia Rebound-Rubber – costruzione Open Cloud
online: 3037143
€ 159,⁹⁵

ard – suola intermedia composta da due strati in EVA – speciale tecnologia Rebound-Rubber – costruzione Open Cloud



ON

Cloud – On

Colore: Black/White, Black, Red, White, Dark Green, Blue/White, Brown, Grey/Dark Grey, Dark Green/Grey, White/Black, Dark Red/Blue, Blue/Light Blue

La scarpa running ON più leggera di sempre! Convince per la sua elevata ammortizzazione e flessibilità. Suola online: 3031147
€ 140,⁰⁰

con tecnologia CloudTec – tomaia in mesh traspirante – calzata morbida – ottima trazione e resistenza



NIKE

Zoom Fly 3 Running – Nike

Colore: Green

Scarpe performance di ispirazione Vaporfly, perfette per le gare ed i ritmi molto veloci. Ammortizzazione Nike React a tutta lunghezza – piatto online: 2159209
€ 166,⁰⁰

suola in fibra di carbonio – tallone con costruzione speciale, allevia la tensione al tendine d'Achille



BROOKS

Levitate 3 – Brooks

Colore: Black/Grey

Scarpe running neutre catturano e restituiscono energia per un risultato performante e transizioni rapide. Intersuola DNA AMP per un elevatissimo ritorno di energia – suola con motivo online: 2158881
€ 170,⁰⁰

flessibile a forma di freccia – zone in mesh sulla tomaia per una traspirazione differenziata – protezione del tallone



adidas

SL20 – adidas

Colore: Black

Scarpe running neutre traspiranti, leggere e reattive, con ammortizzazione efficace che regala una velocità esplosiva. Tomaia in mesh traforato online: 2158438
€ 119,⁹⁵

con inserti in tessuto sintetico – Suola in gomma Continental dall'ottimo grip – suola in gomma Continental™ dall'ottimo grip



Total Energy Amino Gel > Long lasting energy

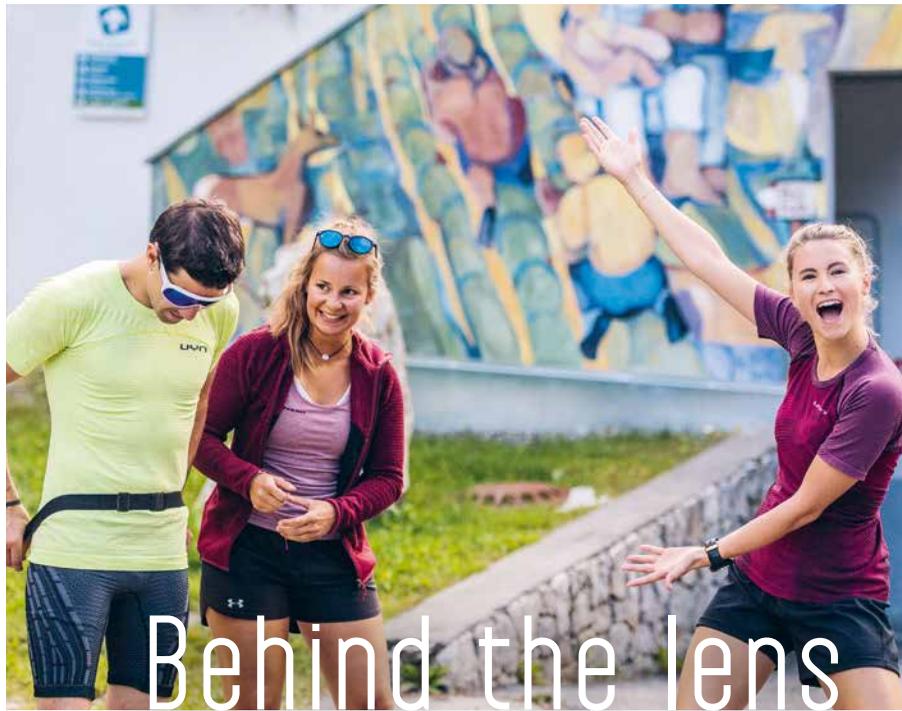


Total Energy Amino Gel >

- > Con Isomaltulosio Palatinose™
- > Fornisce energia in modo costante e graduale
- > Utile nelle prestazioni di resistenza per fornire un apporto costante di Carboidrati
- > Con Aminoacidi Ajipure®
- > Ideale come pre- e during-workout negli sport di endurance

Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione prima di assumere il prodotto. Si ricorda che il prodotto non sostituisce una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.

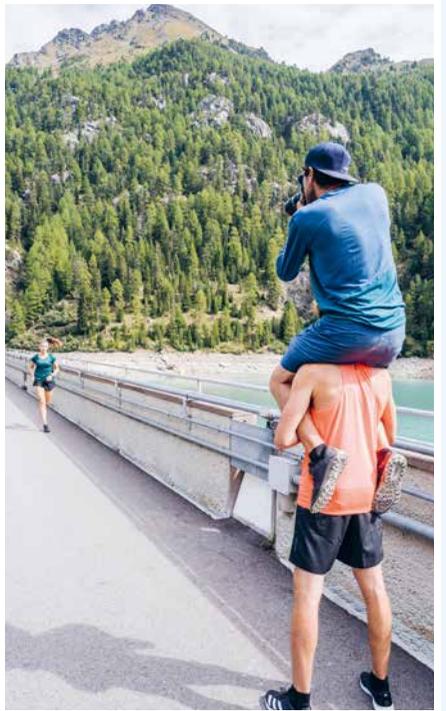


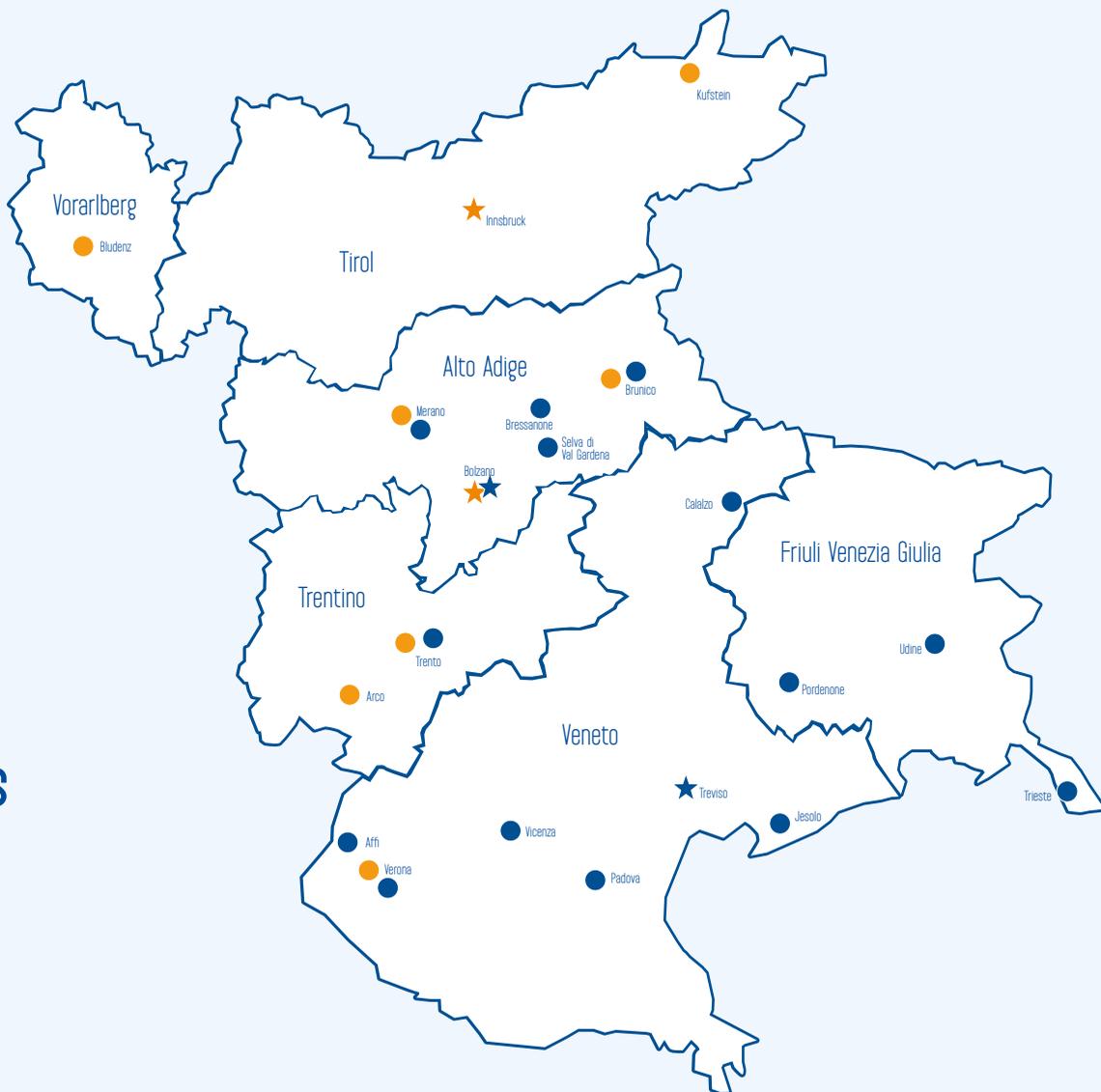


Behind the lens



 WISTHALER
Photography





Our Stores

- Sport
- Alpine
- ★ Flagship Store
- ★ Alpine Flagship Store

Alpine Flagship Store — Innsbruck — Austria

Maria Theresien Straße 39
T. 43 (0)512 589 144

Consulenza & test
Boot Fitting
Analisi piede
Test imbraghi
Test boulder
Sartoria

Lab's
Ski | Skitouring Service
Affilatura viti da ghiaccio

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/alpineflagshipinnsbruck

Alpine — Bludenz — Austria

Sägeweg 1
T 43 (0)5552 301 11

Consulenza & test
Boot Fitting
Test boulder
Test imbraghi
Analisi piede
Sartoria

Lab's
Ski | Skitouring Service

Rent
Set via ferrata
Racchette da neve
Set ghiacciaio

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/alpinebludenz

Alpine — Kufstein — Austria

Kaiserbergstraße 25
T +43 (0)5372 631 00

Consulenza & test
Boot Fitting
Analisi piede
Test imbraghi
Sartoria

Lab's
Ski | Snowboard | Skitouring Service

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/alpinekufstein

Bressanone — Italy

Via S. Erardo 8A
T 39 0472 802 001

Consulenza & test
Analisi della corsa
Boot Fitting
Analisi piede
Stampa e ricamo
Test e-bike
e-bike Diagnostic Bosch
Sartoria

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Sci da fondo |
Skitouring Service

Rent
Racchette da neve

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/bressanone

Flagship Store — Bolzano — Italy

Portici 1
T 39 0471 977 719

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Skitouring |
Service sci da fondo
Affilatura pattini ghiaccio

Consulenza & test
Bike Fitting
e-bike Diagnostic Bosch
Boot Fitting
Analisi piede
Analisi della corsa
Stampa e ricamo
Test e-bike
Sartoria

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/flagshipbolzano

Merano — Italy

Portici 270
T 39 0473 211 340

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Service sci da fondo

Consulenza & test
Analisi della corsa
Boot Fitting
Analisi piede
Test e-bike
Bikefitting
e-bike Diagnostic Bosch
Sartoria
Stampa e ricamo

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/merano

Alpine — Merano — Italy

Portici 60
T 39 0473 270 724

Lab's
Ski | Skitouring Service

Rent
Set via ferrata
Artva
Racchette da neve

Consulenza & test
Boot Fitting
Analisi piede
Sartoria

my.sportler.com/alpinemerano

Trento — Italy

Via Mantova 12
T 39 0461 981 290

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Sci da fondo |
Skitouring Service
Affilatura pattini ghiaccio

Consulenza & test
Bike Fitting
Boot Fitting
Analisi piede
Analisi della corsa
Test e-bike
Sartoria
Stampa e ricamo
e-bike Diagnostic Bosch

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/trento

Alpine — Trento — Italy

Piazza Cesare Battisti
T 39 0461 260 486

Lab's
Ski | Snowboard | Sci da fondo |
Skitouring Service

Consulenza & test
Analisi piede
Boot Fitting
Sartoria

my.sportler.com/alpintrento

Selva di Val Gardena — Italy

Via Mäisules 279
T 39 0471 773 388

Lab's
Ski | Snowboard | Sci da fondo Service
Affilatura pattini ghiaccio

Consulenza & test
Analisi piede
Percorso test scarponi
Boot Fitting

Rent
Ski | Snowboard
Racchette da neve
Boots
Bastoncini

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/selva

Alpine Flagship Store — Bolzano — Italy

Portici 37
T 39 0471 974 033

Lab's
Ski | Skitouring Service

Rent
Set via ferrata
Set ghiacciaio
Racchette da neve
Boulder Crashpads
Sci di scialpinismo

Consulenza & test
Boot Fitting
Analisi piede
Percorso test scarponi
Sartoria

my.sportler.com/alpineflagshipbolzano

Brunico — Italy

Via Centrale 47
T 39 0474 556 023

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Sci da fondo Service

Consulenza & test
Analisi della corsa
Boot Fitting
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Analisi piede
Sartoria
Stampa e ricamo

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/brunico

Alpine — Brunico — Italy

Via Centrale 48
T 39 0474 552 368

Lab's
Ski | Skitouring Service

Rent
Sci di scialpinismo
Artva
Racchette da neve

Consulenza & test
Analisi piede
Test resistenza termica
Bootfitting

my.sportler.com/alpinebrunico

Verona — Italy

Viale del Commercio 1,
San Martino Buon Albergo
T 39 045 878 0985

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Skitouring Service
Sci da fondo

Consulenza & test
Boot Fitting
Analisi piede
Analisi della corsa
Stampa e ricamo
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike

CLICK & COLLECT 


my.sportler.com/verona

Alpine - Verona - Italy

Via Ca' di Mazzè 21
T 39 045 582569

Consulenza & test
Sartoria
Test boulder

CLICK & COLLECT 



my.sportler.com/alpineverona

Calalzo — Italy

Via Stazione 12
T 39 0435 501 083

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard Service
Affilatura pattini ghiaccio

Consulenza & test
Bootfitting

Rent
Racchette da neve

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/calalzo

Affi — Italy

Centro Commerciale di Affi
Via Giovanni Pascoli 24
T 39 045 626 0479

Lab's
Ski | Snowboard | Service sci da fondo

Consulenza & test
Analisi della corsa
Boot Fitting
Analisi piede
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/affi

Vicenza — Italy

Via Pola 20, Torri di Quartesolo
T 39 0444 267 133

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Sci da fondo |
Skitouring Service
Sartoria

Consulenza & test
Analisi piede
Analisi della corsa
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Bootfitting

CLICK & COLLECT 


my.sportler.com/vicenza

Padova — Italy

Via Verga 1, Albignasego
T 39 049 8625 372

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Skitouring Service

Consulenza & test
Analisi piede
Analisi della corsa
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Bootfitting
Sartoria

CLICK & COLLECT 


my.sportler.com/padova

Udine — Italy

Via Nazionale 20, Tavagnacco
T 39 0432 287 284

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Sci da fondo |
Skitouring Service

Consulenza & test
Bike Fitting
Analisi piede
Analisi della corsa
Stampa e ricamo
Sartoria
Risuolatura
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Bootfitting

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/udine

Flagship Store — Treviso — Italy

Via Eroi di Podrute 2, Silea
T 39 0422 362 300

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Skitouring Service

Consulenza & test
Bike Fitting
Boot Fitting
Analisi piede
Analisi della corsa
Bike Test
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Sartoria

Palestra d'arrampicata

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/flagshiptreviso

Pordenone — Italy

Via Aquileia 7
T 39 0434 537 200

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Sci da fondo |
Skitouring Service

Consulenza & test
Boot Fitting
Analisi piede
Analisi della corsa
Stampa e ricamo
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Bike Fitting
Sartoria

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/pordenone

Trieste — Italy

Via Giulia 75/3
T 39 040 569 848

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Sci da fondo |
Skitouring Service

Consulenza & test
Analisi piede
Analisi della corsa
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Bootfitting

CLICK & COLLECT 


my.sportler.com/trieste

Jesolo — Italy

Marina di Venezia Camping Village
Via Montello 6, Punta Sabbioni



Alpine - Arco - Italy

Via Giovanni Segantini 112, Arco
T 39 0464 533068

Consulenza
Sartoria

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/alpinearco

Impressum.

Responsabile per il contenuto: SPORTLER SpA Marketing, via Enrico-Fermi, 14, 39100 Bolzano. **Responsabile produzione Magalog:** Anna Geier **Responsabile shooting:** Anna Geier **Testi:** SPORTLER SpA **Responsabili acquisto:** Frank Schwarzwälder e Christian Nothdurfter **Cover:** Salomon/Jordi Saragossa **Fotografia modelli:** Harald Wisthaler **Fotografia prodotto:** Imprexasas www.imprexa.com **Altre foto:** Harald Wisthaler, vari fornitori, www.shutterstock.com. **Stampa:** Elcograf S.p.a., copertina stampata su carta Patinata lucida certificata PEFC, interno stampato su carta Patinata opaca spessorata certificata PEFC che identifica i prodotti contenenti legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. **Finishing & Design:** Longo SpA www.longo.media, Imprexasas www.imprexa.com **MAM & eCatalog:** www.damgroup.de **Automatizzazione Comet, Consulting e special thanks:** Uli Finkler, www.gaficon.de. **Un ringraziamento speciale a:** Katherina, Francesco, Barbara, Arianna, Maria, Oscar, Raimund, Jochen, Deborah, Sabrina, Bettina, Viola, Tomas, Sabina, Maarian, Miriam, Renate, Alexander, Giulia, Jutta, Ivan, Frank, Raimund, Mattia, Nicola, Sven, Elena, Michaela, Christian N., Mirko, Josef, Karin, Astrid, Christian S., Matthäus, Jakob, Simone, Mara, Judith, Florian, Marlene, Jürgen, Anna e Sabine. Non rispondiamo per eventuali divergenze di colore. Valido fino ad esaurimento delle scorte. Non tutti gli articoli sono presenti in ogni SPORTLER store. Le informazioni contenute in questa edizione sono state inserite al meglio delle conoscenze e la loro precisione è stata controllata con cura. Tuttavia, non possono essere completamente esclusi errori di contenuto e di fatto.



Run on clouds.

Swiss Engineering

no

SHORTCUT
TO RUNNER'S
HIGH.





**SÜDTIROL
ULTRA
SKYRACE**

**28 // 29 // 30
AUGUST 2020**



THE MOST EXTREME EXPERIENCE IN THE ALPS

SÜDTIROL ULTRA SKYRACE
121 KM // 7.554 HM

SÜDTIROL SKYRACE
69 KM // 3.930 HM

SÜDTIROL SKY MARATHON
42,2 KM // 2.863 HM

SÜDTIROL SKY TRAIL
27 KM // 1.067 HM

www.ultraskyrace.it

