

## Correre in estate: i consigli di Deporvillage.it

Scommettete nell'ultima tecnologia di scarpe traspiranti con un buon sistema di ammortizzazione, calzini leggeri e comprimenti.

Le lunghe e luminose giornate estive invitano alla pratica dello sport all'aria aperta come il running su strada o pista, spingendoci a portare a termine lunghe corse, soprattutto nelle ore meno calde. Le alte temperature stagionali richiedono una selezione di capi affidabili che contrastino gli effetti indesiderati come odori, sudorazione e l'apparizione di escoriazioni e vesciche. Queste sono le raccomandazioni degli esperti di [Deporvillage.it](https://www.deporvillage.it), l'e-commerce sportivo di riferimento nel Sud Europa.

Per garantire la salute del piede del corridore, esistono due tipi di scarpe nel mercato: uno per la corsa su asfalto e una per il trail. Le prime hanno la suola più piatta rispetto alle seconde, che presentano invece una suola più lavorata per assicurare un miglior attrito al terreno. Qualunque sia la forma, entrambe devono adattarsi perfettamente all'anatomia del piede, oltre a contare su una suola che offra un'ottima ammortizzazione. Per quanto riguarda i calzini, le qualità più importanti sono la leggerezza e la sua capacità modellante, perché si adattino come una seconda pelle. Con tutte queste accortezze eviteremo le principali cause di problemi nel running, come escoriazioni e vesciche, che diventano poi dolorose ferite a lenta cicatrizzazione.

Una delle scarpe raccomandate dagli esperti per correre su asfalto è la [Mizuno Wave Rider 21](#) (99,95 €), grazie al fatto che è leggera e molto traspirante. Comprende le tecnologie AirMesh per mantenere il piede fresco e asciutto, e la ventilazione Mizuno Intercool, basata su un sistema di fori per in tutta la suola interna. Per quanto riguarda la suola esterna, presenta la tecnologia Mizuno Wave, un sistema di ammortizzazione che disperde la forza di impatto e, combinato con le U4iC e la U4iCX della suola interna, garantisce il ritorno dell'energia.



Per praticare il running trail, gli esperti di Deporvillage raccomandano scarpe come la [Salomon Sense Ride](#) (94,95 €), realizzate con un materiale di maglia elastica 3D Airmesh che fornisce massima traspirabilità. La suola ha la tecnologia Vibe, frutto della combinazione di EnergyCell+, Opal e una unione unica che le usano come sistema per attenuare le vibrazioni. In aggiunta la tecnologia OrthoLite combina la spugna di EVA e

fornisce maggior smorzamento nella parte del tallone.

Tra i calzini, durante l'estate si può optare per media o corta altezza. Mentre i secondi coprono solo la parte che occupa la scarpa, i primi tengono la caviglia, per questo sono consigliati soprattutto per il running su pista.

Tra i calzini medi sono perfetti i [Compressport ProRacing Socks Trail V3](#) (12,00 €), realizzati con la tecnologia 3D.DOTS per fornire un'aderenza massima, e così attivano la circolazione sanguigna e assorbono gli impatti, evitando punti di pressione e rossori. In più, facilitano l'espulsione dell'umidità grazie all'aria che circola liberamente tra i punti, lasciando il piede fresco e asciutto. Sono un'altra buona opzione i [X-Bionic Trail Run Energy](#) (15,65 €) ultraleggeri e traspiranti, dotati di un lembo posteriore che evita lo scivolamento.



Per i calzini alla caviglia, i [Lurbel Desafio](#) (11,70 €) sono realizzati con un tessuto dotato di traspirazione corporea che conferisce proprietà antibatteriche e anti odori. Un altro esempio sono i [Compressport ProRacing Socks Run Low Ultralight V3](#) (13,50 €). Grazie alla tecnologia ArchStim, una fascia elastica posta nell'arco del piede, si possono avere vantaggi come l'attivazione del flusso sanguigno, il miglioramento della postura e l'ottima aderenza.



La selezione è stata elaborata dall'esperta consulente di Deporvillage Ester Rovira, laureata al CAFE (INEFC) e allenatrice di calcio. Volontaria alla Pirinexus e alla UCI MOUNTAIN BIKE WORLD CUP. Appassionata di sport in montagna, combina la sua vita lavorativa con uscite in montagna durante la settimana e il weekend, partecipando anche a corse in bicicletta.

## Su Deporvillage

Fondata nel 2010 da Xavier Pladellourens e Angel Corcuera, Deporvillage è il negozio online spagnolo di prodotti sportivi tra i più conosciuti in Europa. Specializzato in ciclismo, running, triathlon, nuoto, fitness e sport outdoor, copre i mercati di Italia, Spagna, Francia e Portogallo con più di 50.000 articoli di oltre 500 brand di alto livello. Conta più di 600.000 clienti, e circa 4 milioni di visite mensili.