

Trail running

Il running continua a essere la disciplina sportiva più praticata in Italia ed è ancora in continua espansione. Recenti statistiche confermano il trend, rivelando che un italiano su tre corre almeno una volta a settimana. Andiamo a scoprire una delle più moderne tipologie di corsa, che sta riscuotendo un grandissimo successo in tutto il mondo, il trail running. La storia Il termine inglese trail, che tradotto significa sentiero o pista (inteso come pista fuoristrada) o traccia, è stato introdotto dai primi esploratori che si inoltravano alla scoperta del “nuovo continente”. Veniva associato a quei percorsi, impervi e selvaggi, che varcando montagne e grandi praterie, attraversavano le terre dei nativi indiani d’America. Questi percorsi esistono ancora oggi. Tra i più famosi l’Appalachian trail, l’Oregon trail, il Pacific Crest trail, il Washington’s trail e il Custer trail. Verso la fine degli anni ’70, su questi vecchi sentieri, si iniziarono ad organizzare delle competizioni di corsa. I trail sono così diventati delle vere e proprie mete turistiche, indicati da apposite segnalazioni e attrezzati con bivacchi e punti di ristoro. In circa 40 anni, questa disciplina, corsa inizialmente dai pionieristici runners statunitensi, si è trasformata in una vera e propria specialità della corsa, normata da regolamenti, con campionati specifici e tanto di squadre nazionali, che si confrontano in un campionato europeo e mondiale di trail. Il trail running non va però confuso con il cross country, termine con il quale ci si riferisce a quella che in italiano si chiama corsa campestre. Per definizione, il trail running è una specialità della corsa, inserita all’interno della Fidal (Federazione italiana di atletica leggera) e della laaf (International association of athletics federations). Per essere

[Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati](#)

05/11/2018