Checklist scelta scarpa gara con piastra

RunRitual - Running coach Gianni Avalle - Scaricabile gratuitamente

Non esiste la scarpa da gara migliore in assoluto, esiste la migliore per il tuo peso, il tuo appoggio e la tua distanza. Questa checklist ti guida alla scelta tra modelli con piastra in carbonio, con criteri di confronto e un semaforo per decidere.

Confronto modelli di riferimento

Specifica	SC Elite V6	Vaporfly 4	Criterio
Peso	190 g	166 g	Più leggera = più veloce su 10K/mezza
Stack	40/32 mm	35/29 mm	Più alto = più ammortizzata per la maratona
Drop	8 mm	6 mm	Più basso = più avanzato, appoggio avampiede
Maratona	Runner medi/leggeri	Solo leggeri (<65kg)	Scegli in base al tuo peso
10K/mezza	Reattiva e tollerante	La più veloce	Per runner leggeri con falcata efficiente
Prezzo	275 euro	240 euro	Non scegliere solo per prezzo

Criteri di scelta per profilo

- Runner leggero (uomo <65 kg, donna <55 kg) su 10K e mezza: scegli la più leggera e reattiva.
- Runner medio (65-75 kg) sulla maratona: scegli lo stack più alto e l'ammortizzazione.
- Runner sopra i 75 kg: nessuna scarpa da gara con stack ridotto è ideale per la maratona.
- Pianta larga: prova mezza taglia in più, oppure un modello con calzata più larga.
- Appoggio instabile: scegli una piattaforma più larga e uno stack più contenuto.

Checklist del semaforo

Prima di comprare, valuta il tuo semaforo. Decide se procedere con il modello o cercare un'alternativa.

Sem.	Segnali	Cosa fare
VERDE	Peso adeguato, appoggio efficiente, falcata buona, niente fastidi	Procedi: il modello adatto al tuo profilo
GIALLO	Pianta larga, peso borderline, poca esperienza con la piastra	Prova mezza taglia in più, valuta alternativa più tollerante
ROSSO	Peso alto per la maratona, appoggio instabile, uso quotidiano	Cambia modello: cerca più ammortizzazione o scarpa da allenamento

Questa checklist e' un antipasto operativo, non un consiglio personalizzato. La scarpa giusta per te dipende dal tuo peso, appoggio, distanza e budget.

Compila il modulo della settimana gratuita.
Ti chiamo per costruire una settimana gratuita personalizzata su obiettivo, storico e metodo migliore per te. Se ti piace, si parte con il primo mese di coaching.

Iscriviti: www.runritual.com/settimana-gratuita