

RUNNER'S[®] WORLD

RUNNERSWORLD.IT

17
FALSI MITI
SUL CIBO

LA CORSA
IN VACANZA

50 gare imperdibili
in tutta Italia



Correre in altura
Benefici e strategie

Forti
Motivati
Veloci

- ✓ 8 programmi per centrare i tuoi obiettivi
- ✓ Il test per misurare la tua forza
- ✓ Allenamento intenso: prova il crash training

SPECIALE

CORRI CON
IL TUO CANE

I migliori consigli
per il running in coppia

BATTI IL CALDO

- Rispetta il tuo corpo
- Quando e come idratarti
- L'importanza dell'integrazione

GEAR

Comunque sarà la tua estate fai in modo che sia indimenticabile: dal mare alla montagna, dal lago alla città, ecco qualche idea per le tue giornate di relax e di sport!

DI ELISABETTA BRIVIO



GARMIN FORERUNNER 255

Forerunner 255 è il nuovo modello multisport di Garmin per i runner che cercano uno sportwatch dedicato alla corsa con funzioni avanzate. Tra le novità più rilevanti l'accuratezza della ricezione satellitare, grazie al sistema multiband, la rilevazione delle metriche fisiologiche di quarta generazione e un'ampia gamma di attività sportive. La batteria è stata potenziata per arrivare fino a 30 ore in modalità Gps sempre attiva.

da € 349,99



BROOKS SPRINT FREE

Per le tue corse in piena libertà, la maglia a maniche corte di Brooks è in leggerissimo tessuto traspirante e resistente agli odori, grazie alla finitura antimicrobica. Ha spacchi laterali per consentire una maggiore libertà di movimento.

€ 40



ASICS FUJITRAIL SHORT E TOP

L'abbigliamento da trail running di Asics è leggero e progettato per garantire la massima freschezza durante e dopo la corsa. Il tessuto in rete della maglia è anti-sudore sulla schiena e sulle maniche, e si asciuga rapidamente. Lo sprinter interno e la fascia in vita dei pantaloncini sono realizzati in un morbido tessuto, mentre gli spacchi anteriori laterali garantiscono un migliore movimento a ginocchia alte.

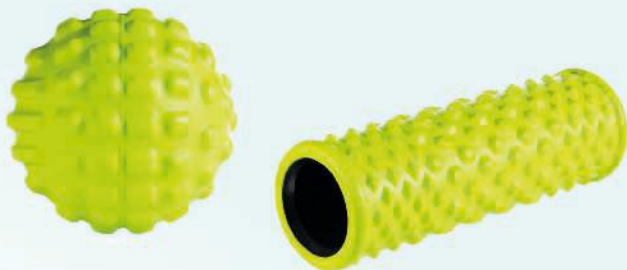
€ 75



SKECHERS PALM BREEZE E GOING PLACES

Bra sportivo con spilline per il tuo allenamento in riva al mare: coppe rimovibili foderate in mesh traspirante, chiusura con cerniera frontale e allegra stampa in stile tropicale. A completare il look gli short con vita elasticizzata e slip interno in maglia.

€ 40 (bra) - € 50 (short)



APTONIA

PALLA MASSAGGIANTE E FOAM ROLLER

Concediti un automassaggio dopo l'attività sportiva: facili da trasportare anche in valigia, il roller e la palla sono un toccasana per sciogliere i tuoi muscoli. Utilizza il primo per polpacci, schiena e cosce; la sfera per agire in modo più localizzato su piedi e gambe.

€ 16,99 (foam roller) - € 3,99 (palla)



LA SPORTIVA RACER VEST

Massima traspirabilità per il vest super leggero di La Sportiva, ideale per le gare sky e trail. Ha 7 tasche porta oggetti per avere tutto quello che ti serve a portata di mano: 3 tasche posteriori di cui una pensata per l'idratazione, e 4 anteriori per materiale vario di cui una dotata di chiusura zip. La striscia lombare in gel serve a mantenere lo zaino più stabile durante le fasi di corsa.

€ 109

ARENA ICONS TEAM STRIPES

Costume sportivo dalle bande laterali vintage con logo arena e spacchi laterali per assecondare i tuoi movimenti dentro e fuori dall'acqua. Questi boxer sono realizzati in materiale eco-sostenibile, 100% riciclato che si asciuga rapidamente.

€ 40



BUFF PACK SPEED

Accessorio fondamentale per le uscite in pieno sole: questo cappellino ultraleggero di Buff è ripiegabile e occupa uno spazio davvero ridotto, puoi tenerlo persino in una mano. Protegge dai raggi del sole e aiuta nella gestione del sudore. La vestibilità viene regolata grazie a una piccola fettuccia posteriore.

€ 29,95

SALOMON PULSE

Morbida cintura per tenere al sicuro gli oggetti personali e i flask per l'idratazione. Il tessuto stretch traspirante in 4 direzioni offre un fit avvolgente adatto a ogni tipo di corsa, da quelle brevi e facili in città, a quelle più tecniche e lunghe in montagna.

€ 30





ADIDAS RUN FAST

Per lei, canotta con taglio olimpionico sulla schiena, realizzata per il 50% con Parley Ocean Plastic, il filato creato riciclando rifiuti plastici recuperati su isole, spiagge e comunità costiere prima che possano raggiungere gli oceani. Il mesh traspirante e la tecnologia Aeroready consentono alla pelle di restare sempre fresca e asciutta. Qui in abbinamento agli short marathon 20.

€ 38 (canotta) - € 28 (short)



SKECHERS FITNESS BAND SET

Facile da trasportare ovunque, questo kit è utilissimo per le fasi di stretching prima e dopo la corsa, oppure per allenare piccoli gruppi muscolari. Le tre bande elastiche misurano 150 cm e hanno diverse resistenze.

€ 35



CEBÉ S'TRACK L 2.0

Sei pronto a godere di ogni piccolo particolare mentre fai sport? La tecnologia della lente Sensor ad alto contrasto permette di vedere i minimi dettagli in natura. Questo modello è l'ideale per le corse fuori strada o un giro in mountain bike e può essere utilizzato anche da chi necessita di lenti correttive.

€ 135



ASSOS EQUIPE RS S9 TARGA

Per chi vuole abbinare alla corsa anche un po' di bicicletta, questi pantaloncini con bretelle di Assos si adattano come una seconda pelle. Grazie al pannello in tessuto elastico integrato sull'addome la traspirabilità durante gli sforzi più intensi è facilitata allentando la pressione negli sportivi più alti che cercano una vestibilità aerodinamica.

€ 220



BARTS CONGEE BIKINI

Per le tue giornate in spiaggia o in piscina che siano di relax o all'insegna dello sport, questo bikini non teme alcuna sfida: il triangolo dà sostegno e anche un leggero effetto push-up grazie alle coppe modellate con ferretto. Chiusura con clip sul retro e spalline regolabili e removibili. Gli slip sono disponibili a vita alta per un tocco più glamour al tuo look oppure più sportivi con una forma classica.

€ 54,90 (triangolo) - € 44,90 (slip a vita alta) - € 33,20 (slip)



SHOKZ OPEN RUN PRO

I nuovi auricolari a conduzione ossea di Shokz ti permettono di correre ascoltando la tua playlist preferita senza rinunciare alla sicurezza. Lasciando libero l'orecchio, non isolano acusticamente anche quando si corre in mezzo al traffico. La batteria può arrivare a 10 ore di utilizzo continuativo e hanno una qualità audio con bassi potenziati.

€ 189,95

ON RUNNING ZERO JACKET

Solo 58 grammi di peso per questa giacchino anti vento e anti pioggia. Quando non lo usi puoi riporlo agevolmente in una tasca o nello zaino. Comoda vestibilità sulla spalla, con maniche e fondo leggermente aderenti. Le prese d'aria in rete estensibile sotto entrambe le braccia accelerano la ventilazione.

€ 159,95



SHISEIDO SPORTS INVISIBLE PROTECTION MIST

Invisibile Feel è la tecnologia che caratterizza questo solare dedicato a chi pratica sport all'aria aperta: massima protezione solare anche a contatto con l'acqua (mare, piscina, sudore) e pelle sempre fresca e asciutta. Inoltre, grazie alla glicerina, protegge la pelle e la mantiene idratata.

€ 45



UNDER ARMOUR ISO-CHILL RUN 2-IN-1

Short in tessuto elasticizzato leggero e confortevole all'esterno, con mesh Iso-Chill per una migliore gestione del sudore. Il materiale si asciuga molto velocemente e grazie alla struttura elasticizzata in 4 direzioni ogni movimento risulta più agevole.

€ 50



PUMA CLOUDSPUN

Fresca e comoda canotta tecnica per le tue corse. Realizzata in morbido tessuto anti-umidità elasticizzato in quattro direzioni con tecnologia dryCELL, garantisce ottima vestibilità e massima libertà di movimento.

€ 35