

Scelta scarpa da running Step-by-Step



[Accedi a RunRepeat](#) e vai sull'icona Running
(se necessario, accedi a [google translate](#))

Selezionare dal menù a sinistra

- 1) Gender: Men o Women (uomo o donna)
- 2) Size: la taglia

Spuntare (sempre nel menù a sinistra)

- Terrain: *road*
- Arch support: *neutral*
- Use: *Jogging*
- Weight: 250-299 g per gli uomini. 150-199 g e 200-249 g per le donne
- Dropping: 0 mm, 1 mm - 4 mm e 5 mm – 8 mm
- CoreScore: 80-89 e Above 90

In alto a destra nella pagina dei risultati è possibile selezionare l'ordine con il quale vengono riportate le scarpe (prezzo, peso, popolarità, ecc.)

Questa prima fase permette di selezionare le scarpe che possono rientrare tra i requisiti ideali.

Con le voci indicate nell'elenco a destra, è possibile continuare e perfezionare la ricerca →

Verifica successiva leggendo commenti ed altre voci

- Verifica peso (inferiore a 280g per uomini e 226g per donne) e drop (inferiore a 6 mm).
- Ammortizzazione: indicativamente "Hell height" < 23-24 mm, ma leggere anche "Summary" per farsi un'idea.
- Larghezza (Width) e calzata: "Arch support" deve essere *neutral*. Le voci "Forefoot Fit" (o "Width") e "Toe box" non devono essere *narrow*.
- Taglia: verificare in "Size and fit"
- Prezzo e durabilità: verifica prezzo e cercare "Durability".
- Ulteriori approfondimenti: cercare "Breathability" (quanto presente) per verificare la traspirabilità ed eventualmente leggere *Bottom line*.

Prima di acquistare la scarpa verificare sempre taglia, colore, prezzo e possibilità di reso