

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 (almeno 1-1.2 cm in più)
- 3) Width: *nessuna scelta*

Spuntare (sempre nel menù a sinistra)

- Terrain: *road*
- Arch support: *neutral*
- Use: *Jogging*
- Hell to toe drop: *0 mm, 1 mm - 4 mm e 5 mm - 8 mm*
- Toebox: *Medium, Wide, Extra Wide.*
- Weight: tutti i campi *< 299 g* per gli uomini e *< 249 g* per le donne

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

- Core score: *> 80*
- Taglia: verificare in "Size"
- Ammortizzazione: indicativamente "Hell height" *< 23-25 mm*, ma verificare anche "Cushioning" ed altre voci.
- Drop: *< 6 mm* (passaggio graduale, 4-6 mm alla volta)
- Verifica peso (inferiore a 280g per uomini e 226g per donne)
- Larghezza (Width) e calzata: le voci "Width" e "Toe box" non devono essere *narrow*.
- Prezzo e durabilità: verifica prezzo e cercare "Durability".
- Ulteriori approfondimenti: eventualmente leggere commenti i giudizi.

Cercare "**Altra**" nel caso in cui si voglia trovare una marca con parametri particolarmente aderenti alla guida

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