

Quale scarpa scegliere ?

Proponiamo la lettura di questo bell'articolo pubblicato sul sito marcia.it: ["Guida alla scelta delle scarpe da marcia"](#)

Riassumiamo brevemente le particolarità più importanti

basso profilo = lo spessore della suola tra il piede e la parte dove va ad appoggiare a terra

drop = la differenza di spessore della suola tra tallone ed avampiede

peso = molto leggero

Tipologia calzature da running:

A0 = minimaliste

A1 = superleggere

A2 = intermedie

A3 = massimo ammortizzamento

A4 = stabili

A5 = sterrato/trail running

Laura da sempre utilizza il modello [Asics Gel-DS Racer](#) (arrivato alla versione 11)