



TABELLA DI RIFERIMENTO SCARPE DA RUNNING CONSIGLIATE PER GARE

GARA	RITMO	SCARPA CONSIGLIATA
10km	Da 5'30 a 4'30 al km	Intermedia
10km	Da 4'00 a 3'30 al km	Intermedia
Mezza Maratona	Da 5'00 a 6'00 al km	Ammortizzare A3
Mezza Maratona	Da 3'40 a 4'40 al km	Intermedia
Maratona	Da 5'00 a 6'30 al km	Ammortizzare A3
Maratona	Da 4'00 a 5'00 al km Da 3'30 a 4'00 al km	Intermedia o Leggere