# Hoka Shoes Mafate

Scritto da Renzo
Lunedì 24 Ottobre 2011 14:55 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 14 Dicembre 2011 10:26

La prima garetta in cui le ho testate è stata quella di Claut del 2010, mi sono presentato in piazza con le mie belle Hoka ai piedi, dopodichè è stato un susseguirsi di sguardi verso il basso, poi gli sguardi si alzavano e si trasformavano in laconiche occhiate, miste a commiserazione e un po' di ironia. Tutti, nessuno escluso, tutti mi hanno preso per il culo, quel giorno, ma io, imperterrito ho continuato per la mia strada e ho provato per la prima volta le Hoka Shoes.

In realtà, a ben vedere, motivi per infondere ironia ce ne sarebbero, vuoi per la zeppa gigantesca che hanno, vuoi per il colorino, vuoi che assomigliano tanto ad un altro tipo di scarpe con funzione diversa, ma nessuno sa, che al momento, sono le scarpe con maggiore evoluzione del mercato, sono la svolta e forse il futuro.

Da quella volta, ho provato le Hoka di continuo, ogni volta che corro le calzo, spesso uso altre scarpe da trail, ma la sensazione è sempre quella, mi mancano, oramai sono diventate parte integrante della mia persona. Ho detto, lo sono diventate, perché all' inizio ero molto scettico, titubante ma anche molto incuriosito, durante le prime uscite, ho provato delle sensazioni talmente piacevoli che queste scarpe sono diventate una sorta di bisogno, non vorrei più correre senza.

Ad oggi è più di un anno che le provo, direi che come test non è male, considerando che gli faccio fare un po' di tutto, specialmente a Claut, in giro per boschi, sentieri e mulattiere, ghiaioni, ogni tanto tratti di strada, sterrati vari. Le scarpe, ad oggi, sono rimaste pressoché identiche, la struttura non ha ceduto e le caratteristiche iniziali sono inalterate.

Vediamo le caratteristiche, preciso che descrivendo questo test non mi affido in alcun modo a quello che gli inventori di questa scarpa hanno scritto o detto, metto nero su bianco esclusivamente le sensazioni derivanti dall' uso personale delle Hoka, con molta obiettività e cercando di usare termini molto concreti ma vi posso assicurare che è tutto molto reale.

Quando la prendi in mano per la prima volta ti rendi conto di quanto sia leggera a dispetto della sua mole imponente, la calzi e già la prima sensazione: il piede affonda leggermente, diventa parte integrante dell' intersuola, la allacci e sembra che voglia fondersi in un tuttuno, sei completamente immerso nella scarpa. I primi passi: ti sembra di galleggiare, la forma della scarpa rende la rullata molto pronunciata e facile, appoggi il tallone e subito ti ritrovi con la punta che spinge, questo effetto verrà poi amplificato durante la corsa, è anche la maggiore caratteristica che hanno, una rullata eccezionale. Lateralmente sono molto larghe, questo permette un ottimo equilibrio sugli sterrati a tutto vantaggio delle caviglie. Con le scarpe ai piedi la postura del corpo è leggermente propensa verso avanti, in effetti i talloni sono più alti delle punte, questo permette di mantenere una posizione, che in fase di corsa, accentua ed anticipa di molto la rullata dei piedi e la falcata, aumentando il ritmo della corsa, è come mettere il turbo.

Quando ho fatto il corso per diventare Istruttore di Nordic Walking, Tina, la Coach, ci disse che i bastoncini servono ad insegnare al nostro corpo a mantenere una giusta postura, la rullata del piede, accoppiata ad una leggera propensione verso avanti, fa sì che si mettano in moto tutta una serie di muscoli che altrimenti sarebbero fermi. Queste fasce muscolari si attivano solo così, non camminando normalmente, come si potrebbe credere ed  esiste anche un test per sentire questa attivazione, questa pratica ha grande effetto e beneficio su tutta la zona della colonna vertebrale. Le Hoka Shoes, avendo questa specie di alzatacco, fanno in maniera che questi muscoli si attivino durante la corsa, e, specialmente durante la fase di salita, abbiamo un minor affaticamento dei polpacci riuscendo a correre meglio  sull' avanpiede, ottimizzando la rullata.

Durante la corsa in piano o in discesa emergono i maggiori benefici delle Hoka, l' ammortizzazione che dà la zona posteriore è altissima, vengono annullati tutti i microshock derivanti dal continuo impatto con il terreno dei nostri talloni. Non solo, la speciale conformazione dell' intersuola riesce ad assorbire  le piccole asperità del terreno come sassolini, ecc, aumentando così la sensazione di sicurezza, questi due fattori contribuiscono a rendere la corsa molto più veloce, meno affaticante e riusciamo a mantenere il ritmo molto più a lungo. La sensazione aumenta con l' affaticamento, per capirci, quando le gambe vanno da sole e di solito l' impatto con il terreno diventa un misto di dolore e paura, specialmente nelle discese, quella volta ci rendiamo conto della differenza delle Hoka.

Ultima caratteristica, le Hoka sono molto traspiranti e non puzzano, una scarpa molto fresca, chiaramente non sono impermeabili.

Riassumendo le principali caratteristiche di questa scarpa:

- Leggera
- Migliora la postura del corpo durante la corsa
- Aumenta la rullata dei piedi
- Migliora la stabilità laterale
- Migliora l' assorbimento degli shock in piano ed in discesa
- Traspirante
-

Scarpa adatta a tutti quelli che fanno trail running o sky race, da consigliare specialmente su tragitti lunghi, a coloro che hanno problemi alle ginocchia o articolazioni, ai corridori pesanti.

Le Hoka Shoes riescono a contribuire in maniera attiva durante tutte le fasi della corsa, rendono la progressione molto più fluida e leggera aumentando di conseguenza le performances di ogni singolo atleta.

Claut Ottobra 2011

Renzo Grava