

INCHIESTA SIAMO TUTTI A RISCHIO DOPING: STORIE, REGOLE, FARMACI DA EVITARE

RUNNER'S[®] WORLD

RUNNERSWORLD.IT

SUPER SCARPE

- I trend e i modelli in arrivo nel 2023
- Come correre con la piastra

ALIMENTAZIONE

10 Cibi sani dei quali si dovrebbe diffidare

TENDINI E GINOCCHIO

La nuova frontiera delle terapie

L'IMPRESA

3000 km risalendo il Danubio

TECNOLOGIA

Le innovazioni che hanno cambiato per sempre il running

Carlo Beltrami,
Pastry Runner

FAI VOLARE LA TUA CORSA

Prepara con noi la prima maratona ●

Costruisci la base per i tuoi risultati ●

MENSILE - ANNO 18 - FEBBRAIO 2023

Italia

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

Built for race day.

The FuelCell SuperComp Elite v3.




new balance



Rosario Palazzolo

ROSARIO PALAZZOLO
direttore responsabile Runner's World Italia

StartLine



LA TUA PRIMA MARATONA

UN OBIETTIVO PER IL NUOVO ANNO?

Correre la maratona... che sia la prima, oppure l'ennesima, darsi un obiettivo di questa portata è decisamente il miglior auspicio che si possa riservare a un runner.


Il ragionamento è semplice: se stai preparando una maratona significa che sei discretamente in forma, che ti alimenti in modo corretto e che il tuo stile di vita tenderà a seguire "buone" regole, le uniche capaci di consentirti un lungo e faticoso allenamento capace di portarti al traguardo di una 42,195 km con il sorriso.

CHI CORRE UNA o più maratone ogni anno sa bene di cosa stiamo parlando perché, sebbene correre una gara di endurance non sia più considerato un atto eroico, oggi c'è la consapevolezza che l'esperienza di una lunga competizione, e ancor di più di un lungo programma di avvicinamento alla gara, rappresentano una formidabile esperienza sia fisica che psicologica.

Un viaggio interiore che ci aiuta a riscoprire in profondità noi stessi, nonostante lo stile di vita spesso ci costringa a un rapporto superficiale con il nostro corpo.

PER IL 2023 noi di Runner's World cercheremo di spronare il maggior numero di runner a muovere i primi passi verso il traguardo della maratona, convinti che per correre 42 chilometri non serva essere né campioni, né eroi, ma piuttosto sia indispensabile avere volontà e dedizione.

ANCHE PER QUESTO siamo molto contenti di dare il benvenuto ad Andrea Giocondi e a Max Monaco con il loro progetto "più32", con il quale hanno portato tantissimi runner a correre la loro prima maratona, senza badare troppo al tempo e alla prestazione. Quel nome piuttosto semplice, anche se un po' criptico, esprime a pieno lo spirito che muove il loro progetto e anche il nostro: se sei arrivato a correre 10 chilometri, allora potrai percorrere anche i 32 rimanenti al traguardo. Non importa in quanto tempo, ma siamo certi che potrai farlo.

COME DICE BENE la campionessa inglese di maratona Paula Radcliffe: «Correre una maratona è una questione di volontà. Se vuoi farlo troverai un modo; se non lo vuoi, troverai una scusa». 

Maratone italiane

BILANCIO CHIARO-SCURO

Nel 2022 le maratone ufficiali disputate in Italia sono state 35 e hanno portato al traguardo 38.243 runner. Per gli organizzatori degli eventi, soprattutto i più grandi, è stato l'anno della ripresa dopo due anni di stop, ma solamente nella seconda parte di stagione si è cominciato a rivedere un ritorno convincente dei partecipanti. Si pensi che nel 2019, l'anno prima del Covid, i finisher erano stati 49.100, ben 10.000 di più. Maratona di Roma, si conferma la prima italiana con 8.396 classificati, seguita da Firenze con 6.258, Milano con 4.905 e Venezia con 4.435.





STARTLINE

- P03 Editoriale** La tua prima maratona
- P07 Share** Renato Canova
- P08 Outside** Costelloe, Irlanda
- P10 D+R** Linea diretta coi lettori
- P12 Letture** Scegli la tua strada
- P13 Digital** Corse dell'altro mondo
- P14 Di corsa con Valeria** Gli errori degli amatori
- P24 Forum** La maratona degli ultimi

STORIES

- P15 Human Race** Catherine Bertone
- P18 L'intervista** Gianluca Pagazzi
- P20 The Storyteller** Stramilano
- P23 Smile** Sei un tapasocial se... corri in gruppo
- P82 Running Club** Il Road Runners Club Milano

TRAINING ZONE

- P26 Training** Parti sempre dalla base
- P28 Training** Ti sei arenato?
- P30 Più32** Il grande salto dai 10 ai 42 km
- P33 Training** Il recupero tra le ripetute
- P34 Salute&Movimento** Running e rullo abbinata vincente
- P36 Mind&Body** Tatuaggi: vorrei ma non posso
- P37 Nutrition** Forti dentro
- P38 Check Up** Nuove cure per tendini e ginocchia
- P40 Trail Coach** L'allenamento indoor per il trail runner

TEST ZONE

- P86 Running Shoes** Come stare al passo delle super scarpe
- P90 Running Shoes** Le novità e i trend di stagione

RW CONSIGLIA

- P94 Riparti da qui** Gli appuntamenti del mese
- P97 Il percorso** Napoli City Half Marathon
- P98 Io sono un runner** Gabriele Corsi



42 THE PASTRY RUNNER

Cover Story: dal running a Bake Off Italia, Carlo Beltrami si racconta

48 FILOSOFIA VINCENTE

Quella di Renato Canova, uno dei coach più di successo dell'atletica



52 SUL BEL DANUBIO BLU

Quasi 3.000 km in 67 giorni: Kieran Alger ha corso per tutta la lunghezza del maestoso fiume



60 10 FALSI CIBI SANI

Alcuni alimenti che crediamo amici della nostra salute, in realtà tanto amici non sono

66 LE TECNOLOGIE CHE HANNO RIVOLUZIONATO LA NOSTRA CORSA

Materiali, scoperte, accessori e applicazioni che hanno portato il running in un'altra dimensione



74 CORSA AMATORIALE E DOPING

Tutto quello che i runner devono conoscere sulle norme antidoping perché non si può dire "non lo sapevo"



TUTTE LE STRADE PORTANO A ROMA TRANNE UNA



TELEPASS
ROMAOSTIA
HALF MARATHON
5 MARZO 2023



DIRETTORE RESPONSABILE
ROSARIO PALAZZOLO

ART DIRECTOR
ALFIERO MALOSSÌ

IN REDAZIONE
MAGDA MAIocchi (REFERENTE TECNICO)
DARIO MARCHINI
ELISABETTA BRIVIO
ANDREA GUERRA

SERVIZIO GRAFICO
EMMEGI PREPRESS

Hanno collaborato

Enrico Aiello, Kieran Alger, Sabrina Galimberti, Andrea Giocondi, Fulvio Massini, Sergio Migliorini, Ali Nolan, Rick Pearson, Daniela Pierpaoli, Massimo Rapetti, Alberto Rosa, Fabio Rossi, Paola Rossi, Stefano Ruzza, Valeria Straneo, Marco Tarozzi, Guido Tibergera, Martino Tosti, Davide Viganò.

Fotografie e illustrazioni

Pierluigi Benini, Oliver Burtson, Giancarlo Colombo, Fidal, Fotoincorsa, Getty Images, Sam Island, Maratona di San Valentino/Roberto Bertolle, Dan Matthews, Ellis Parrinder, Photoday, Drew Reynolds, Luisa Russo, Kasja Serafin, Francesca Soli, Stramilano, Studio33, Dimitar Tzankov, Paolo Zanardi.

I nostri Esperti

Prof. Fulvio Massini
Coordinatore tecnico

Dott. Sergio Migliorini
Medico dello sport e traumatologo

Dott. Massimo Rapetti
Biologo nutrizionista

Dott. Stefano Tirelli
Preparatore mentale

Nicoletta Tozzi
Professional Coach PCC

Sabrina Galimberti
Osteopata e Coach

runnersworld@hearst.it

*Non dire che non sai correre.
Di che non sai "come"
correre. Allora non avrai
più alibi.
Respira profondo.
E lasciati ispirare.*

www.runnersworld.it

RUNNER'S WORLD PARTNER



RUNNER'S WORLD

Runner's World è un marchio registrato di Hearst Magazines, Inc. in licenza a Hearst Magazines Italia S.p.A.

PUBLISHING

Chief Content Officer Hearst Italia
MASSIMO RUSSO massimo.russo@hearst.it
Marketing Director
DANILO PANELLA daniло.panella@hearst.it

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA

Debi Chirichella (Presidente)
Giacomo Moletto (Amministratore Delegato e Direttore Generale)
Jonathan Wright, Thomas Allen Ghareeb
Marcello Sorrentino (Consiglieri)

HEARST MAGAZINES

Debi Chirichella (President)

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright (President of Hearst Magazines International)
Kim St. Clair Bodden (SVP/ Global Editorial & Brand Director)
Chloe O'Brien (Global Editorial & Brand Director)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA PUBBLICA

Cosmopolitan, cosmopolitan.com/it, Gente, Gente Enigmistica, Enigmistica Mese Gente, Gente Puzzle, Gente Speciali, Elle, Elle Gourmet, Elle Kids, Elle Spose, Very Elle Shopping Accessori, elle.com/it, Elle Decor, elledecor.com/it, Esquire, esquire.com/it, harpersbazaar.com/it, Marie Claire, Marie Claire 2 Bellezza, Marie Claire Enfants, Marie Claire Maison, marieclaire.it, Men's Health, menshealth.it, Runner's World, runnersworld.it

HEARST SOLUTIONS

Chief Revenue Officer

ROBERT SCHOENMAKER

rschoenmaker@hearst.it

Sales Director Hearst Solutions

ALBERTO VECCHIONE, avecchione@hearst.it

Sales Director Business Unit Fashion

SIMONE SILVESTRI, ssilvestri@hearst.it

Head of Digital Sales

ALESSANDRO CARACCIOLLO, acaracciolo@hearst.it

Client Partnerships Sales Director

DANIEL DAVIDE, davideagenpubb@hearst.it

HEARST GLOBAL DESIGN

Managing Director

ROBERTA BATTOCCHIO, rbattocchio@hearst.it

Global Commercial Director

ENRICO VECCHI, vecchi@hearst.it

ABBONAMENTI

Per avere informazioni puoi contattare il Servizio Clienti Hearst Magazines Italia Spa al seguente indirizzo e-mail: abbonamenti@hearst.it

Gestione operativa:

Direct Channel S.p.A., Via Mondadori 1
20090 Segrate (MI)

STAMPA E DISTRIBUZIONE

TIBER Spa - Via della Volta, 179
25124 - Brescia

Distribuzione: Press-di Distribuzione
Stampa e Multimedia S.r.l.
20054 - Segrate (MI)

Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1 comma 1, LO/MI

Registrazione del Tribunale di Milano n. 840
del 31/10/2005 Registrazione al R.O.C. n.22796

In copertina

Carlo Beltrami indossa abbigliamento Asics e le nuove Gel Nimbus 25.
Fotografo: Francesca Soli.



Contributor



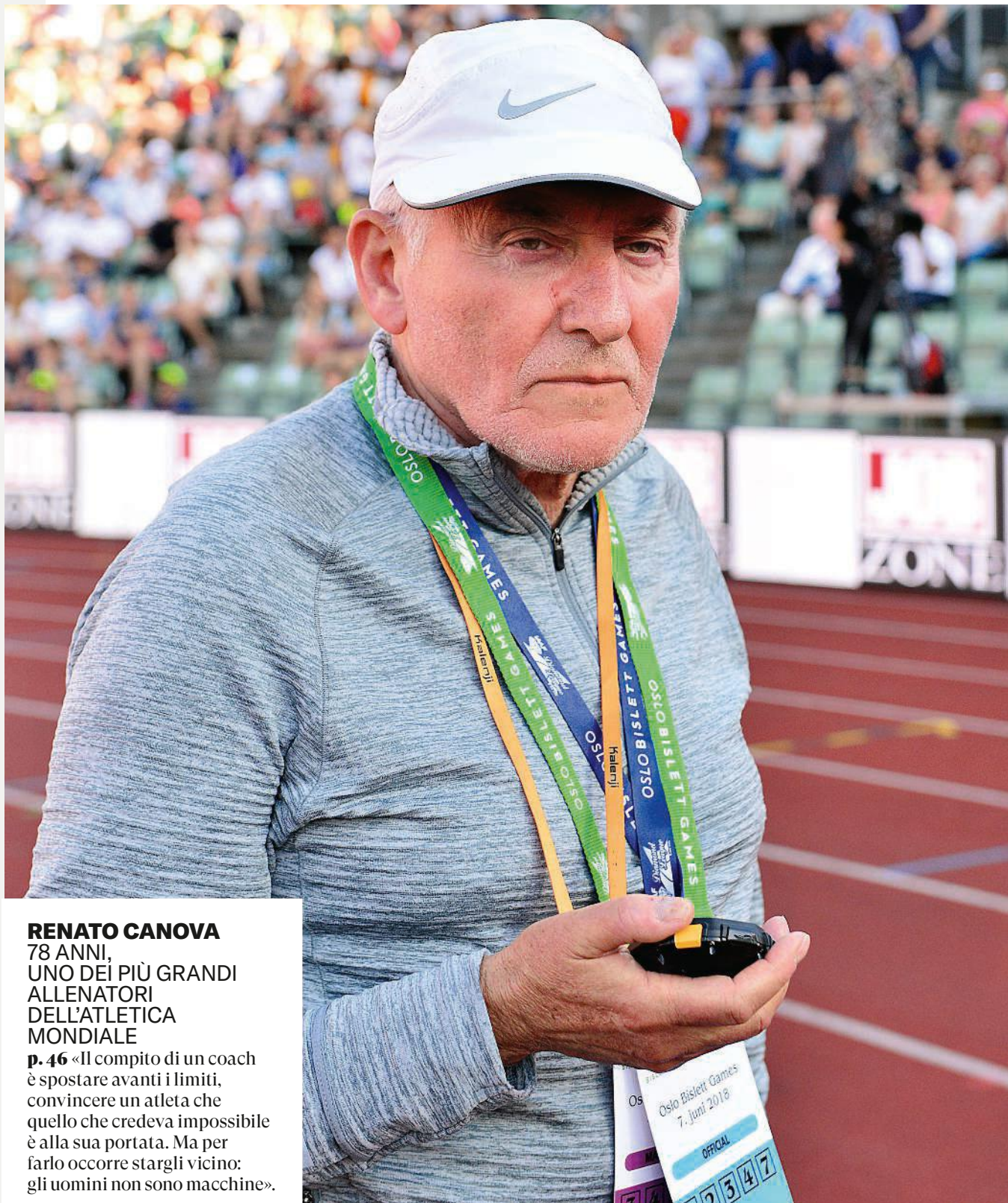
Guido Tibergera
Azzurro dei 400 metri, è stato giornalista politico, caporedattore e responsabile di edizioni locali a La Stampa. Oggi la pensa come McDougall: «Non si smette di correre perché si diventa vecchi, si diventa vecchi perché si smette di correre».



Enrico Aiello
Giornalista, autore di libri su corsa e ciclismo, segue la redazione di un programma di endurance su Radio DeeJay. Ventiquattro maratone all'attivo, più qualche viaggio solitario, gli hanno insegnato a fare sua la massima jedi: «Fare o non fare. Non c'è provare».

Share

I PROTAGONISTI DI QUESTO NUMERO DI RUNNER'S WORLD CONDIVIDONO CON NOI I LORO CONSIGLI E LE LORO EMOZIONI



RENATO CANOVA

78 ANNI,
UNO DEI PIÙ GRANDI
ALLENATORI
DELL'ATLETICA
MONDIALE

p. 46 «Il compito di un coach è spostare avanti i limiti, convincere un atleta che quello che credeva impossibile è alla sua portata. Ma per farlo occorre stargli vicino: gli uomini non sono macchine».

SPIRITO IRLANDESE



LA LOCATION

Costelloe (o Casla in irlandese) è un piccolo villaggio del Galway, la seconda contea più grande d'Irlanda, dopo Cork. Il Galway è diviso in due zone separate da Lough Corrib, il secondo lago più grande d'Irlanda: la parte orientale della contea è pianeggiante, con numerosi laghetti e fiumi, mentre l'area occidentale ospita la regione del Connemara, con spesse torbiere, ripide scogliere, fiordi e vette imponenti. La città di Galway, capitale europea della cultura e regione europea della gastronomia, è il capoluogo della regione, cittadina resa famosa dal titolo della canzone di Ed Sheeran, Galway Girl. Nei pressi si trovano alcune delle attrazioni più famose d'Irlanda, tra cui le Scogliere di Moher e le Aran Islands, le isole più visitate di tutto il Paese.

LA GARA

Ogni 1° di ottobre nella baia di Galway si corre la Run Galway Bay, corsa su strada sulle distanze di 10 chilometri, mezza e maratona.

IL FOTOGRAFO

Pierluigi Benini





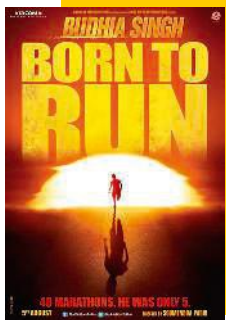


PILLOLE DI CORSA

BORN TO RUN

L'indiano Budhia Singh, classe 2002, è considerato il più giovane maratoneta e ultramaratoneta del mondo. La sua "carriera" è iniziata per puro caso a tre anni, quando è stato messo in punizione nell'orfanotrofio in cui viveva. Il responsabile lo ha fatto correre nel cortile della struttura, dimenticandosi di lui e ritrovandolo dopo quasi sei ore che stava ancora correndo, coprendo una distanza di circa 60 chilometri. Dopo le visite mediche di controllo effettuate per verificare il suo stato fisico, Budhia Singh ha iniziato ad allenarsi e all'età di quattro anni aveva già completato 50 maratone. Oggi, a vent'anni, non corre più lunghe distanze anche se un giorno sogna ancora di poter rappresentare l'India

alla maratona olimpica. La sua storia ha ispirato il film Budhia Singh - Born to Run (in elenco anche su Netflix) del 2016.



LETTERA DEL MESE

MARATONETA



SEDEVO INDIETRO

con sguardo proteso a vedere mio padre e le sue abilità di un corpo rassicurante, sicure le mani al volante, decisi movimenti, gli occhi dritti davanti. Nell'istante desiderai possederle, ma raggelai all'adulto che sprovveduto e solo in me ravvisai. Povero me immaginai.

Ora sono un corridore amatore, alleno trecento volte i tessuti e gareggio maratone; alle reiterate umane cecità mi oppongo, malgrado me.

In muscoli stremati nei piedi indolenziti falcata dopo falcata ritrovo in me pienezza. Coordino corpo e cuore, gli sussurro per frenare un forte impeto da gestire.

Tengo insieme passo e respiro, evaporano i liquidi e genero un pensiero bloccante, ma ho con me una musica dopante, e con lei lacrime sul viso, come quando all'improvviso intimamente riconosco qualcosa che ho capito.

Scrivi e invia la tua *RW Letter* via e-mail a runnersworld@hearst.it

SONDAGGIO

RUNNER E DIETA

Per chi corre il cibo è prezioso carburante, ma anche il piacere da concedersi per premiare rinunce e fatiche. Per questo abbiamo voluto indagare, su un campione di circa 200 utenti, quando i runner sono più attenti nel mantenimento di una dieta corretta e bilanciata.

SEGUI UN'ALIMENTAZIONE CONTROLLATA?

42% Sempre

32% Corro per mangiare

15% Quando devo dimagrire

11% Quando preparo una gara

Dai nostri canali social, le risposte dei nostri lettori alle domande di RW sul mondo della corsa

Qual è la tua più grande paura quando corri?

In allenamento ho il terrore dei cani, in gara ho sempre l'incubo di gestirla male...

Antonio Luciano Della Greca

La pubblicità di Spotify durante una salita
salmonerotante

Che si scarichi il garmin
manuelcavalieri_coach

Ultimamente ho avuto due lesioni al tendine.... adesso ho il terrore ogni volta che parto!

Antonio Callipari

I rider che sbucano contromano
Alberto Perelli

Di non tenere il ritmo stabilito, nelle ripetute ad esempio, anche se potrebbe essere ridicolo a 61 anni. Però, se si è sempre stati competitivi con se stessi, è una condizione che esiste, e coesiste col fatto che, comunque, ti diverte e ti appaga quello che fai
Paolo Pareschi

Cani che ti saltano addosso, maniaci che ti seguono con la bicicletta, gruppo scolastico in gita che blocca la pista ciclabile, combo incredibile famiglia con cani, passeggino, carrozzina che bloccano il passaggio perché si sono messi a parlare con un'altra famiglia ugualmente numerosa, monopattini che sfrecciano all'improvviso
michelle_lablonde

I cani senza guinzaglio
sabrinabt77

Il freddo! Odio correre d'inverno
Mauro Moro

Noi runner non abbiamo paura!
Roberto Cocetti

I cani... e una volta scampato il pericolo la mia reazione al commento del padrone "strano non lo fa mai con nessuno, è buono"
Davide Chiesa

Che mi trovo a correre di fianco o dietro di me un cinghiale
Helena Mašera

Farmi male... soprattutto quando rientro da un infortunio e dentro di me sono conscio del fatto che qualche giorno in più di riposo sarebbe stata una scelta più che saggia... ma si sa, la teoria è una cosa, la pratica è un'altra
babu.di3011

Di essere acciuffato dalla polizia...
Goffredo Russo

Farmi male e poi dover stare ferma
beatricemaielli

Di vedere i cinghiali e non riuscire a cambiare strada
deb.la.duca

Che mi scappi la cacca
lorenzo_donga

Essere investita
cricketeam

Di scoppiare
run_tonio84



#IOSONOUNRUNNER

La tua passione per la corsa raccontata su Instagram



Giancarlo Oliviero di Roma
@giasurf



Geraldine Lilly Roma di Torino
@geraldinelillyroma



Virgino Grandini di Milano
@virgi_grande



Antonio Vernile di Milano
@run_tonio84

SCEGLI LA TUA STRADA

Tre libri per cambiare prospettiva e diventare consapevoli dei propri respiri e delle proprie scelte

di ALBERTO ROSA

DUE ORE

di Ed Caesar

traduzione: Duccio Sacchi

229 pagine

2016 – Einaudi

prezzo: 19 euro

La domanda da cui parte il saggio di Ed Caesar ce la siamo fatta tutti: è davvero importante correre una Maratona? E in più: ma ha senso cercare di correrla in meno di due ore? I progetti "sub 2 hours" hanno il sapore del viaggio ai confini del mondo? E qual è esattamente questo mondo? Le diverse facce dell'universo "maratona" sono viste attraverso 10 storie, tutte proposte con tinte epiche, ma nette.

C'è Geoffrey Mutai, che ha perso di un metro dopo aver corso in testa per 42 km e 194 metri. C'è Dorando Pietri, primo italiano a tagliare il traguardo della maratona olimpica, dopo una gara epica, ma poi squalificato. C'è Samuel Wanjiru, cometa della maratona mondiale, travolto da fama e successo, morto tragicamente a 25 anni. C'è il dibattito sulla superiorità degli atleti dell'Africa orientale e c'è l'evoluzione della maratona, dalle prime prove di evento di massa 100 e più anni fa, fino al business da panico (e morale?) delle maratone metropolitane contemporanee.



Origini, miti, leggende e dintorni delle maratone di massa.



Non è mai troppo tardi per un inizio migliore.

GHOST

di Jason

Reynolds

traduttore: Francesco Gulizia

195 pagine

2018 – Rizzoli

prezzo: 11 euro

Castle Cranshaw sa correre come nessun altro. E gioca a pallacanestro. È un portento anche sul cemento del quartiere. Soprattutto, Castle adora le sfide. Più sono distanti dalla sua quotidianità, più lo stimolano. È questione di sfogare la rabbia. Gli capita di sfidare il velocista di punta di una squadra di atletica. E vince. A quella corsa assiste un ex medaglia d'oro olimpica, che riconosce il talento di Castle. Naturale e folle. A questo punto il romanzo di Jason Reynolds cambia ritmo e prospettiva e va dritto in fondo alla rabbia di Castle. Inizia una sfida complessa, che porrà il protagonista al bivio tra cambiare vita e dedicarsi all'atletica o farsi raggiungere, ancora una volta, da un passato che sembra avere una velocità inesauribile. "Ghost" è il primo libro di una serie scritta da Jason Reynolds, che segue un gruppo di ragazzi veloci nella corsa e impetuosi nella vita. Lettura ideale per i giovani adulti, ma anche per chi vuole mettersi alla prova e dimostrare il proprio valore. Soprattutto a se stesso.

LA GIOIA DI CORRERE IN SALITA

di Mark T. James

317 pagine

2022 – Libreria Pienogiorno Ed.

prezzo: 18,90 euro

Un libro "pericoloso", di quelli che, anche se non fanno cambiare vita, qualche scricchiolio a schemi e abitudini lo provocano. Mark, autore e protagonista della storia, era un broker dell'alta finanza inglese. A 35 anni aveva (già) tutto quanto quello che le consuetudini insegnano a desiderare per ritenere di avere una vita realizzata. È il super campione, in vetta a tutto ciò che gli status symbol possono far raggiungere. Però accade che gli manchi qualcosa. Un semplice, invisibile, impalpabile elemento. Di quelli che si danno per scontati. Lo chiamano aria. La possibilità di una vita sostenibile e con un senso reale, senza che etichette e aspettative delinea il confine tra cosa è utile e cosa magari non lo è immediatamente. Mark soffoca sotto il peso della vita dove è il re. Si prende una pausa e si trasferisce in Italia, nelle Langhe, dove trova tutto ciò che non sapeva di volere. E incontra la corsa, quella in salita, dove si fa fatica, dove si incontra la gioia. E incontra anche Black. «Black correva e se aveva dei pensieri dovevano essere allegri. Guardandolo, mi prese una smodata voglia di correre anch'io: volevo a tutti i costi quella leggerezza che vedevo in lui».



Rallenta. Corri leggero in salita. Magari la gioia si nasconde lì.

CORSE DELL'ALTRO MONDO


A New York è nata una palestra che permette di provare una inedita esperienza di corsa... immersiva



Molti runner hanno provato ad abbandonare la strada almeno una volta per correre su un tapis roulant: c'è chi lo ama e lo alterna alle più tradizionali uscite, e c'è invece chi non lo sopporta e preferisce correre solo all'aperto.

Tra gli amanti della corsa indoor, non tutti hanno ancora sperimentato la corsa "virtuale", che sta avvicinando lo sport al metaverso. Zwift, uno dei portali più conosciuti al mondo, permette ad esempio di correre o pedalare, da casa o dalla palestra, facendo viaggiare il proprio avatar in mondi virtuali insieme a quelli di altre migliaia di utenti, osservandolo attraverso un visore 3D o lo schermo di un pc. Una palestra di New York, la Roam149, a

Chelsea, ha fatto un passo in più, cercando di ricreare un'esperienza ancora più immersiva e non semplicemente virtuale. Come? Provando a togliere tutte quelle barriere che trasformano una corsa sul tapis roulant in un'esperienza "digitale": nessun comando da utilizzare, nessun elemento esterno che possa distrarre.

Nella Roam149 si è isolati in un piccolo box e sul maxischermo frontale viene riprodotto il percorso, che può essere quello della maratona di NY o anche un tracciato lunare. Usando braccia e mani per impartire i comandi (per svoltare o fermarsi, ad esempio) e rimanendo concentrati solo sul proprio percorso, il sistema grazie a una videocamera legge e reagisce ai movimenti dell'utente, mentre il tapis roulant "intelligente" restituisce tutte le caratteristiche del tracciato sul quale si sta correndo, salite e discese comprese. 



LE SCARPE VIRTUALI DI ASICS

ASICS HA LANCIATO una nuova collezione di scarpe da running in edizione limitata dedicata agli utenti del Web3. Si chiama Asics x Solana UI e permette, a chi acquista un paio di Asics GT-2000 11, di avere anche una versione "virtuale" Asics x Stepn GT-2000 NFT utilizzabile nel metaverso. Oltre al fatto che la collezione è acquistabile solo attraverso Solana Pay

e in criptovalute, la vera grande novità di queste scarpe è che offrono la possibilità di guadagnare denaro "virtuale" facendo movimento. Gli utenti che possiedono scarpe da corsa NFT vengono infatti ricompensati per aver camminato, fatto jogging o corso, con token che possono essere poi utilizzati per l'acquisto di altri modelli NFT.

THE APP



ALLENAMENTI HIIT NEL METAVERSO

FitXR è una app dedicata al fitness, adatta ad utenti di tutti livelli, che permette di svolgere attività singola o di gruppo... ma nel metaverso. La terza edizione dell'applicazione ha introdotto gli allenamenti HIIT, aggiungendoli a quelli di Box e Danza, offrendo un mix di esercizi che includono sia mini sessioni basate sulla reattività, sia allenamenti guidati da svolgere con l'aiuto di un istruttore. Per l'utilizzo è necessario equipaggiarsi di un visore e due controller touch compatibili. FitXR prevede un abbonamento di 9,99 euro al mese e funziona solo su piattaforma Android. La sottoscrizione consente agli abbonati di conservare tutti i contenuti acquistati in precedenza, permette di fruire di nuovi allenamenti ogni giorno, fornisce sempre nuove ambientazioni e introduce il multiplayer in tempo reale.





GLI ERRORI DEGLI AMATORI

La mia “top five” dei più comuni che ho visto fare. Non è che per caso riguardano anche te?



Frequentando assiduamente il mondo delle corse mi sono resa conto dei tanti errori che i runner amatori possono commettere per inesperienza o per abitudini sbagliate. Questi sono quelli più comuni, dai quali sarebbe bene stare alla larga.

1. Allenarsi troppo - Non è sempre detto che “più si fa e meglio è”. L'allenamento per essere efficace deve tenere conto di fattori come età, tempo a disposizione, infortuni, periodi di stop... Tirarsi il collo e sottovalutare il recupero ha inevitabilmente un effetto negativo sulle prestazioni e aumenta il rischio d'infortuni. Se sei in un periodo di particolare stanchezza, prenditi una pausa dagli allenamenti, o per lo meno da quelli più impegnativi.

2. Fare allenamenti esagerati a ridosso delle gare - Se corri un lunghissimo 10 giorni prima della maratona sicuramente non hai fatto bene i tuoi conti. È probabile che in gara ti sentirai svuotato e con le gambe dure. La gara bisogna farla il giorno della gara, non in allenamento!

3. Non dare importanza a potenziamento e stretching -

Questi due aspetti non sono prerogativa solo dei top runner. Per lo stretching possono bastare anche 10 minuti la sera prima di coricarsi; riguardo al potenziamento, piuttosto corri un po' meno, ma aggiungi una seduta in palestra o di corsa in salita o su gradini. È importante potenziare e allungare i vari distretti muscolari perché così si evitano fastidiosi infortuni e si corre meglio e più forte.

4. Correre con un dolore - Noi runner siamo abituati a sopportare fatica, fastidi, doloretto e dolori. Non ci spaventa nulla! Ma quando il problema non passa e magari aumenta, è sicuramente saggio fermarsi e rivolgersi a un fisioterapista esperto. Meglio

prendersi una pausa subito che trascinarsi per mesi e peggiorare la situazione.

5. Non bere durante gli allenamenti lunghi -

Ricordo una conversazione avuta qualche anno fa con un runner amatore. Era estate, si stava allenando per la maratona e aveva appena corso non so quanti chilometri senza bere neppure un goccio d'acqua. Sosteneva di doversi abituarsi a non bere, così che poi in gara avrebbe potuto saltare i rifornimenti e guadagnare tempo. Inutile direi che un comportamento simile è pericoloso per la salute oltre che controproducente per la prestazione. Bere durante i lunghi è fondamentale, così come durante una maratona o una gara più lunga.

CAPITA A TUTTI DI SBAGLIARE

Di errori ne ho fatti anch'io, ma quello che ho pagato di più è stato decidere di partecipare a una mezza maratona pur non essendo fisicamente al 100%. Nei giorni precedenti avevo avuto una contrattura a una coscia e provavo ancora fastidio. Ero indecisa se gareggiare, ma poi ha prevalso la mia impulsività. Risultato? Non sono riuscita a tagliare il traguardo, il muscolo si è strappato e sono dovuta restare ferma per mesi!

GIANLUCA PAGAZZI p18 + RICCARDO HESSE p19

HUMAN()RACE

NEWS, OPINIONI, TREND e RUNNER che fanno COSE STRAORDINARIE

Da quasi trent'anni Catherine Bertone corre la maratona da atleta non professionista. E lo scorso dicembre ha stabilito un nuovo record italiano

di DAVIDE VIGANÒ

Amore infinito

A photograph of Catherine Bertone, an Italian marathon runner, celebrating her victory. She is wearing a blue athletic singlet with 'Italia' and 'Rio2016' logos, and a bib that reads 'BERTONE'. She has her right arm raised, pointing upwards, and is smiling broadly. In the background, another runner is visible, slightly out of focus.



La maratona non è per atleti giovanissimi, a 20 anni meglio correre altro, 10mila e mezze maratone. Anche nelle categorie giovanili, vedo pochi che hanno la passione per la corsa lunga, mi sembra che vogliano arrivare alla gara senza far fatica. La gara però è solo la ciliegina sulla torta, è tutto il resto che ti deve piacere».

A sinistra, Catherine Bertone taglia il traguardo della maratona dei Giochi olimpici di Rio de Janeiro 2016 al 25° posto in 2:33'29". Sotto, nel 2018, in azione durante gli Europei di Berlino.

A te invece è sempre piaciuto correre a lungo.

«Sì. Nelle categorie giovanili, quando le gare in pista erano di 2mila metri, mi dispiaceva quando finivano, io avrei continuato. È una cosa che ho dall'infanzia, mi veniva spontaneo e forse è la cosa che mi riesce meglio. Anzi, senza il forse, perché è quella che faccio con meno fatica e più naturalezza. Mi piace anche molto correre in montagna (due argenti Mondiali a squadre, ndr), ma quel tipo di allenamento porta via molto più tempo rispetto a quello della maratona. Se avessi tempo le farei entrambe, è bello alternare. La mia stagione ideale sarebbe fare montagna fino a luglio e poi maratona da settembre».

Torniamo al bel ricordo di Rio. Sei andata all'Olimpiade portando in dote tutto l'affetto e l'orgoglio del mondo master. Lo hai sentito?

«Sì, l'ho sentito molto, soprattutto in gara e mi ha dato una carica di energia. L'ho sentita anche dopo, ma anche adesso, a distanza di

→ QUANDO È AMORE, È PER SEMPRE. Anche nella corsa.

Se non è questo amore, come chiamare quel che Catherine Bertone prova per la maratona? A 50 anni e 7 mesi, lo scorso dicembre la runner valdostana è stata capace di chiudere a Valencia in 2:34'14", nuova miglior prestazione italiana master F50, terzo crono azzurro dell'anno.

Insomma, la regina di tutti i runner, quelli che lavorano e si allenano tra una pagina e l'altra del loro diario quotidiano, è ancora lì, assisa sul trono e senza alcuna intenzione di abdicare. L'onda lunga dell'apoteosi olimpica, quella della maratona di Rio de Janeiro (25° posto in 2:33'29") ancora continua.

Nel 2017 ha corso a Berlino in 2:28'34", miglior prestazione mondiale M45 (superata dall'australiana Sinead Diver con 2:21'34" sempre a Valencia), mentre nel 2019, a 47 anni, nella sua Aosta ha corso il personale nella mezza maratona in 1:12'38".

Il tempo passa, ma la voglia di correre e di confrontarsi con il cronometro è ancora vivissima. Anche se è sempre più difficile per un medico come lei, impegnata nel Pronto Soccorso Pediatrico dell'ospedale di Aosta.

Allora Catherine, anche tu hai approfittato delle limitazioni Covid per allenarti e correre ancora forte?

«No, tutt'altro. Il Covid mi ha invece devastato, soprattutto a livello sportivo. Come medico, la mia realtà è stata stravolta, e poi l'attenzione per la famiglia e alla mie due giovani figlie (Corinne 16 anni e Emilie 13, ndr). Ho sempre mantenuto la vena agonistica perché mi piace mettermi degli obiettivi,

comunque ho corso delle maratone (Reggio Emilia nel 2020 e Parigi nel 2021) anche se ero molto a corto di energie: non pretendevo risultati».

Com'è ora la tua situazione lavorativa? È possibile che tu faccia un pensiero per le Olimpiadi di Parigi?

«Per noi pediatri ora è anche peggio di quando c'era il Covid. Io amo fare il medico, ma lavorare bene è un'altra cosa. In quattro anni la situazione in ospedale è peggiorata: quando sono andata a Rio eravamo 12 pediatri, ora siamo in 6. Ci sono pochi medici e pochi fondi per le specializzazioni. I soldi per le armi però ci sono sempre. In queste condizioni è impossibile gestire l'atletica o pensare di fare un raduno».

È un peccato perché, tempi alla mano, sei ancora competitiva per una maglia azzurra.

«No, è impossibile ora pensare alla nazionale. Le mie soddisfazioni me le sono tolte, sono molto contenta della maratona agli Europei di Berlino 2018, va bene così con il mio 8° posto. Spero arrivino nuove leve che ci facciano sognare nel 2024. Ho l'impressione però che manchi la passione per la fatica da maratona. Forse ci sono anche molti allenatori che portano a correre la maratona troppo precocemente.

“HO L'IMPRESSIONE CHE MANCHI LA PASSIONE PER LA FATICA DA MARATONA”



FOTO: FIDAL - GETTY IMAGES

quasi dieci anni. È rimasto molto nel mio ricordo e anche nelle persone. È stata come una congiunzione astrale, tutto è andato nel verso giusto. Negli ultimi chilometri mi sembrava di vedere le persone di tutti i giorni, quelle che si allenano alle 5 del mattino, fare il tifo per me».

Il 4 dicembre scorso però, nonostante tutto, sei tornata a correre forte in maratona.

«Sì, anche se la preparazione specifica è durata solo tre mesi, dopo qualche infortunio ho ripreso a correre bene solo da maggio. Ho fatto mediamente 120 km a settimana, con un paio di punte da 140, con un solo allenamento al giorno, al mattino perché eravamo nella stagione fredda».


Questo risultato apre nuove prospettive?

«No, continuo a correre finché mi diverte e ci si riesce. Non posso programmare una stagione o una maratona specifica, navigo un po' a vista e non mi posso permettere di fare più di una 42K all'anno, anche se mi diverte davvero tanto. Devo decidere in base al carico del mio lavoro più che sulle necessità atletiche».

Parigi, Berlino, Valencia: scegli le maratone anche per avere un risultato cronometrico?

«Sì, lo dico sinceramente. Tutti mi dicono di correre a New York, ma New York è dura! Dato che ne faccio una sola all'anno, mi piace anche portarmi a casa la soddisfazione del cronometro. Sono ancora legata al tempo in questo momento, lo confesso. Sono ancora molto agonista, ma solo contro me stessa».

Speranze e desideri per il 2023?

«Con il mio allenatore Roberto Rastello stavamo pensando a una maratona in autunno, magari qualcosa a fine ottobre. In primavera cose più corte, 10K o mezze, per mantenere giovani i muscoli. Ultimamente ho iniziato ad abbinare anche il nuoto, per fare forza e scaricare i flessori. Detesto la corsa in acqua, meglio nuotare. Alla mia età sento che dà benefici. Mi ha ispirato Sara Dossena, anche se lei nuota davvero bene». 

CATHERINE BERTONE IN NUMERI

1
titolo italiano

5
le maglie azzurre

1994

l'anno del debutto in maratona



38.5

Il numero di scarpe



34'02"

il PB nei 10K

1:12'38"

il PB in mezza

2:28'34"

il PB in maratona

50
gli anni

il peso

48 kg

163

l'altezza in cm

6

maratone vinte





→ **CI SONO RUNNER** che hanno iniziato a correre per dimagrire, altri per “staccare la testa” o sfidare i propri limiti. Ma ci sono anche runner che hanno iniziato a correre da giovani, senza né particolari motivazioni e aspirazioni, a cui basta guardarsi alle spalle, dopo chilometri macinati di anno in anno, per dire a se stessi: «Sì, senza la corsa io non sarei ciò che sono».

Questa è la storia di Gianluca Pagazzi, classe 1967, ingegnere civile nato a Pordenone e cresciuto in un piccolo comune della provincia, Barcis.

I suoi numeri parlano chiaro: 58 maratone, di cui tre corse a New York, una ventina di 100 km, 12 presenze alla 100 chilometri del Passatore, 7 alla Asolo 100, una alla Rimini Extreme e svariate decine di corse “solidali”, come le definisce lui stesso.

Se lo incontrate in gara, potreste anche riconoscerlo dal tipico cappello da alpino che spesso indossa durante le sue corse.

Un palmares non da poco che ha il suo inizio, come succede a molti, quando è ancora un ragazzo.

In un paese di montagna e negli anni della sua gioventù, il running non era una scelta, ma l'unica opzione se si voleva fare sport. Partecipa a soli undici anni alla classica gara di paese che, nel suo caso, costeggia per 5 chilometri e 750 metri il lago di Barcis ed inizia così una lunga storia d'amore con il running che dura tutt'ora.

Missione corsa

Dopo aver rischiato di non poter più gareggiare Gianluca ha iniziato a farlo per chi non può

di MARTINO TOSTI

«La passione è esplosa quasi in modo incontrollato negli anni Novanta – racconta Gianluca – quando da 120 chili, correndo e mangiando tre scatole di mais al giorno, sono arrivato a pesare 72 chili». La corsa gli toglie zavorra, lasciandogli in cambio un paio di ali, così Gianluca può iniziare a correre sul serio e lui non perde nemmeno un'occasione. «Guardavo alla televisione Pizzolato che correva a New York; mia nonna capisce al volo i miei sogni e, con i soldi della sua pensione, mi regala un biglietto per andare a partecipare alla mia prima maratona proprio in America». Cresce, si iscrive e si laurea all'Università di Ingegneria Civile, studia tanto e corre ancora di più. Come ogni storia d'amore però ci sono sempre momenti alti e bassi e, a soli 25 anni, Gianluca sembra costretto a separarsi dal running. Inizia ad avere seri problemi agli adduttori, irrisolvibili per molti specialisti. Per 12 anni gira studi medici per capirci qualcosa di più, ma la risposta è sempre la stessa: «Non puoi più correre». Ma Gianluca non molla e arriva la svolta, che non è mai quella che



ci si aspetta. Un problema odontoiatrico che si riflette sugli adduttori, ma si può risolvere. Inizia la riabilitazione e poco tempo dopo taglia, di nuovo, il traguardo di una maratona, quella di Verona. La passione adesso è incontenibile e quindi 100 Km del Passatore ogni anno, maratone quanto più possibile e tanto altro. Perché Gianluca sa cosa vuol dire non poter correre, non poter fare ciò che si desidera nella vita a causa della malattia. Non può dimenticarlo. Allora decide di correre per chi non può farlo: macina chilometri, in gare solidali spesso anche auto-organizzate, per raccogliere fondi a favore di associazioni che assistono malati di Sla, come ASLA Onlus, o di parkinson, come la onlus L'Aquilone. E se corre di notte o per beneficenza, indossa il tipico capello degli alpini. Lui ha fatto il servizio militare come Ufficiale di artiglieria da montagna del gruppo Bergamo, ma questo è soprattutto un modo per ricordare lo zio alpino che, prigioniero durante la Seconda Guerra Mondiale, riuscì a fuggire ed a salvarsi, proprio correndo di notte. Insomma, la corsa

per Gianluca è il centro di tutto, è un cerchio che si chiude, è la storia che ritorna ed acquista senso. È un modo per riconoscersi fortunati, un modo per donare agli altri; il vero motivo per guardarsi alle spalle e dire a se stessi: «Sì, senza la corsa io non sarei ciò che sono».

“Senza la corsa io non sarei ciò che sono”

My Running Life



RICCARDO HESSE
40 ANNI
PEGLI (GE)
COACH

IL SOGNO

Farmacista e da sempre sportivo, si è avvicinato al mondo della corsa in seguito a un Master Internazionale in Coaching ad Alte Prestazioni (Micap). «Ogni anno, come esame finale, dovevamo superare una prova e quella del secondo anno era di tagliare il traguardo di una maratona».

L'INCIDENTE

Nel 2013 l'evento che gli ha cambiato la vita. «A causa di uno scontro in moto ho rischiato di perdere una gamba. Dopo due trapianti, ho ricominciato a camminare. Durante il percorso di riabilitazione ho capito di dover dimostrare qualcosa a me stesso e ho pensato alla maratona».

2 VOLTE BERLINO

Poi il traguardo di Berlino, tagliato per due anni di fila. «E pensare che a me correre non piace nemmeno. Ma mi è servito per vincere la mia sfida personale e dimostrare di poter raggiungere qualsiasi traguardo. Una prova più mentale che fisica, ma fondamentale per diventare il coach e la persona che oggi sono».





50 VOLTE STRAMILANO

La grande corsa dei 50.000 nacque nel 1972 da un'idea di un gruppo di appassionati... di montagna



CI VOLEVANO PERSONAGGI UN PO' SPECIALI

per inventare un evento unico, destinato a durare nel tempo. E a Milano, per fortuna, ce n'erano. Gente come Renato Cepparo e Camillo Onesti, per dire, che si portavano sulle spalle storie di fascino e passione. Uomini giusti per colorare il sogno di una grande corsa popolare, per mettere in moto un'intera città e farne un emblema dello "sport per tutti" nel mondo. Giusti per trasformare un'idea in un progetto vincente, racchiuso in una sola parola: Stramilano.

La partenza della Stramilano Half Marathon del 2009, tradizionalmente al cospetto del Castello Sforzesco di Milano.

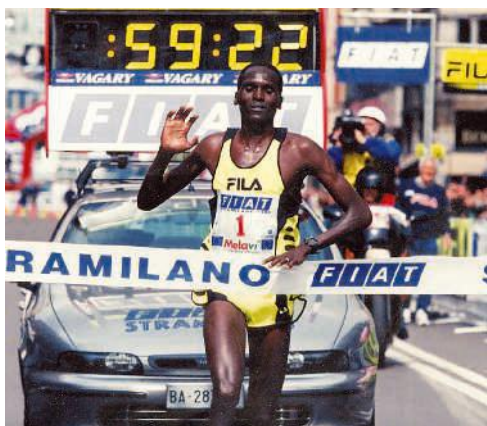
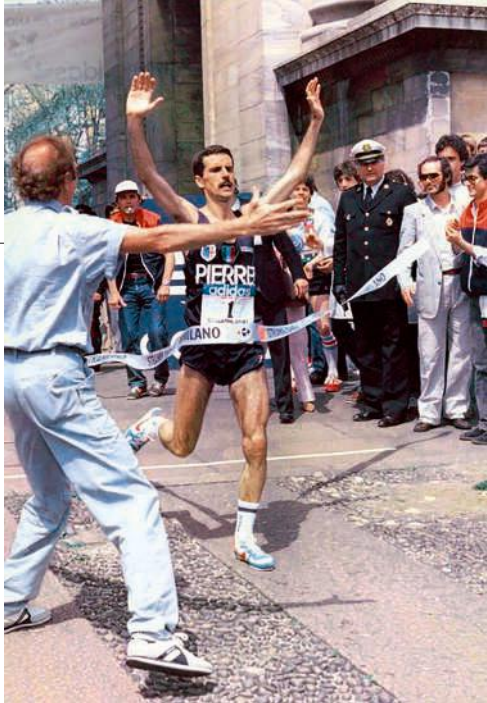
PIONIERI

La grande corsa è pronta a mettere in campo l'edizione numero 50. La sua storia in realtà va oltre il mezzo secolo, ma i giorni della pandemia l'hanno frenata per due anni. È tornata nel 2022, pronta a riprendere il suo posto tra le grandi classiche. E come tutte le manifestazioni che hanno anima e radici, si presta al racconto che nel tempo si è fatto

THE STORYTELLER

MARCO TAROZZI

GIORNALISTA E SCRITTORE, LA "PENNA" DI RUNNER'S WORLD CHE OGNI MESE RACCONTA LE STORIE DEL MONDO DELLA CORSA



“LA PRIMA EDIZIONE DELLA STRAMILANO PRESE IL VIA ALLE ORE 20.57 DEL 14 MARZO 1972 IN VIALE SUZZANI, NEI PRESSI DELL'ORATORIO DI PRATOCENTENARO”

AMICIZIA

Onesti e Alzati si misero d'impegno, trascinando nell'avventura un pugno di amici: Aldo Gelosa e Luigi Mauri già dalla seconda edizione, Michele Mesto e Gianluca Martinelli appena dopo. Perché anche questo, in fondo, è Stramilano: una storia di amicizia e passione per lo sport. Ce lo ricorda proprio Aldo Gelosa, che ancora oggi, a 87 anni compiuti, si occupa della parte tecnica, la mezza maratona agonistica, che è un fiore all'occhiello della manifestazione. «Io e Camillo abitavamo nella stessa casa a Campiglio, ci allenavamo e gareggiavamo insieme. Sono entrato nella macchina organizzativa e non ne sono più uscito, Stramilano mi ha accompagnato per tutta la vita: se la prossima edizione sarà quella del cinquantenario, per me saranno quarantanove. Ho mille ricordi che meriterebbero un libro...».

AI VERTICI

Anche Camillo Onesti era un tipo speciale. Nato a Porta Ticinese, lo sport lo aveva affrontato a 360 gradi: in gioventù corsa campestre, calcio nel ruolo di portiere, ciclismo. Poi l'innamoramento per la montagna, compagna di vita: oltre

millecinquecento vette scalate, una passione per sci di fondo e scialpinismo vissuta a livelli altissimi, fino a diventare, dal 1989 al 2000, direttore tecnico della Nazionale femminile di sci di fondo. Quella di Manuela Di Centa e Stefania Belmondo, di Bice Vanzetta e Gabriella Paruzzi, capace di collezionare quattro ori olimpici, altrettanti titoli mondiali e due Coppe del Mondo in quelle undici stagioni. Senza mai dimenticare l'amore per la corsa, praticata nelle “zingarate” alla New York Marathon (corsa tre volte) o alla Corrida di San Silvestro a San Paolo del Brasile, sempre insieme all'amico e compagno di avventure Aldo Gelosa.

DI NOTTE

Dunque, quel gruppo che non sapeva stare con le mani in mano decise che l'idea della Milano-Proserpio poteva essere riproposta dentro la città. Ci misero poco a realizzare il sogno: il 14 marzo 1972, un martedì, la prima edizione della Stramilano prese il via alle 20.57 nei pressi dell'oratorio di PratoCentenaro, in viale Suzzani. Un percorso di 24,7 km, principalmente lungo la grande circovallazione cittadina. Iscrizioni a mille lire che davano diritto a diploma e medaglia, rigorosamente chiuse a quota 3.500. Ma il passaparola funzionò così bene che arrivarono

Alcuni dei grandi protagonisti della Stramilano. In alto a sinistra, Alberto Cova vincitore nel 1984; sotto, Paul Tergat, dominatore nel 1990; a destra, tra gli altri, Franco Fava sulla linea di partenza nel 1976.

legghenda: di uomini appassionati, di volontà e dedizione.

Renato Cepparo era un personaggio poliedrico. Milanese doc, orfano di padre, imbarcato sui sommergibili nel Mar Nero durante la guerra, poi produttore di documentari e anima di una società cinematografica, e ancora organizzatore della prima spedizione italiana in Antartide. Pioniere per vocazione, insomma. Anche dello sport competitivo di massa, con l'invenzione di una corsa notturna nei primi anni Settanta: si andava da Milano a Proserpio, per 43 km filati. La scintilla fu l'incontro con un gruppo di persone altrettanto creative e, per certi aspetti, visionarie. Camillo Onesti e Francesco Alzati, ovvero quelli del Gruppo Alpinistico Fior di Roccia, gente di città innamorata della montagna. E qui sta la prima peculiarità della grande corsa: a portarla nel cuore di Milano furono uomini abituati a scegliere i loro percorsi del cuore tra i sentieri, con lo sguardo rivolto verso l'alto e lontano dalla metropoli.

“ERA UNA CORSA PENSATA PER I TAPASCIONI, E IN TANTI L’AFFRONTARONO IN JEANS E SCARPE DA PASSEGGIO”

in tanti senza numero, e si unirono comunque alla festa. Seimila persone di corsa o in marcia decretarono il successo di quella prima volta, convincendo gli organizzatori che la loro idea era vincente.

DRITTO AL CUORE

Era una corsa pensata per i “tapascioni”, e in tanti l’affrontarono in jeans e scarpe da passeggio, altro che abbigliamento tecnico. Ma ne vennero attirati anche molti bei nomi dell’atletica: come Franco Demenego, azzurro di cross e di lì a qualche mese olimpionico di maratona a Monaco, o come un atleta destinato successivamente a coltivare campioni nel ruolo di tecnico, Giorgio Rondelli. Un anno dopo i partenti erano già 15mila, e la Stramilano smuoveva anche il sindaco della città, Aldo Aniasi, eletto a starter d’eccezione all’Arena. Ma i grandi numeri richiedevano grandi spazi, e nel 1976, finalmente una domenica mattina, il punto di

Altri due grandi campioni italiani protagonisti della Stramilano: sotto, Gelindo Bordin a braccia alzate sul traguardo della mezza nel 1987; a destra, Gianni Poli vincitore nel 1984 di un’edizione speciale sulla maratona, valida come Campionato Italiano sulla distanza.



partenza diventò piazza Duomo: il sogno dei camminatori notturni del Fior di Rocca aveva conquistato il cuore dei milanesi, che già in quell’edizione sfioravano le cinquantamila unità.

CAMPIONI

Proprio in quell’anno, quando la Stramilano aveva ormai aperto la strada alla filosofia della corsa non competitiva, che poi in tanti avrebbero ripreso, al meraviglioso gioco furono ammessi anche gli atleti di vertice, impegnati sulla distanza della mezza maratona. La prima gara agonistica la conquistò il colombiano Victor Mora, e alle sue spalle si piazzarono i migliori fondisti azzurri, Franco Fava e Pippo Cindolo. Da allora, nell’albo d’oro hanno messo la firma giganti della atletica. Gli etiopi Mohammed Kedir e Robele Wolde, il cileno Edmundo Warnke e l’australiano Rob De Castella, il portoghese Carlos Lopes e il brasiliano Diamantino Dos Santos. E i più grandi d’Italia: Franco Fava, appunto, e poi Gianni Poli, Alberto Cova tre volte vincitore, Gelindo Bordin, fino a Rachid Berradi che nel 2002 segnò con 1:00’20” un primato nazionale destinato a durare diciannove anni.

TRE GIGANTI

Dopo il trionfo di Gelindo, ecco i successi degli atleti degli altopiani, interrotti solo dall’anno magico di Rachid. Keniani, soprattutto: dal 1989 ad oggi, 29 vittorie su 32 edizioni. Su tutti, il ricordo di tre

giganti: John Ngugi, Moses Tanui e Paul Tergat. Ngugi, signore del cross, vinse proprio l’edizione del 1989, lasciando il primo posto a Tanui l’anno successivo dopo una indimenticabile volata. Il campione di Nandi mise in fila 4 successi consecutivi, abbattendo nel ’93 per la prima volta il muro dell’ora sui 21,097 chilometri. Il suo crono di 59’47” fu migliorato sempre alla Stramilano 5 anni dopo da Tergat, capace di volare in 59’17”: è lui il re assoluto, capace di mettere in fila 6 vittorie tra il 1994 e il 1999. Con qualche edizione in meno da mostrare ma con altrettanta spessore, l’albo d’oro della prova femminile brilla della luce di stelle come Silvana Cruciani, prima vincitrice nel 1976, Laura Fogli, Rosa Mota e Grete Waitz, Rosanna Munerotto e Tiziana Alagia, Aniko Kalovics e Aberu Kebede, Valeria Straneo e Ruth Chepngetich, Prisca Jeptoo e Giovanna Epis.

VALORI

Stramilano torna sotto i riflettori il 19 marzo. Come detto, per la 50ma volta. Ha fatto correre i milanesi, all’inizio anche con mezzi di fortuna, ha colorato la città con pettorali sgargianti e “firmati” anche da grandi stilisti come Missoni e ha ispirato decine di migliaia di runner. Si è evoluta, proponendo oggi ai partecipanti la “Mezza” che prenderà il via da piazza Castello, ma anche la “Dieci chilometri” e la “Stramilanina” di 5, che partiranno da piazza Duomo. Uomini come Andrea Alzati, figlio di Francesco, e Cesare Toninelli, come gli stessi Gelosa e Martinelli, sono garanzia di continuità di una manifestazione che guarda al futuro tenendo ben salde le radici in un passato che ormai è storia. Quella di un pugno di uomini ispirati dalla strada e dalla voglia di misurarsi all’aria aperta, con la convinzione che muoversi sia un toccasana per il corpo, ma lenisca anche le fatiche quotidiane dell’anima. Gente che amava regalarsi tempo da condividere, che stava bene in compagnia, che non rinunciava al vecchio meraviglioso spirito d’avventura. Oggi guardiamo tutti i colori di questa grande corsa e coltiviamo una certezza: avevano ragione loro. 🏃



SEI UN TAPASOCIAL SE... CORRI IN GRUPPO

Una grande avventura collettiva in cui ci si aiuta, ci si sostiene, ci si incoraggia: ecco il mondo delle community virtuali

di FABIO ROSSI



IL NUOVO ANNO È ARRIVATO debordante di colesterolo e adipe,

e noi, che vogliamo riassumere sembianze umane, decidiamo che è il momento di farci aiutare in questa titanica impresa che trasformi "la prova costume" ne "l'approva costume". Chi potrà mai aiutarci in questa ardua impresa? Un dietologo, un nutrizionista, un mental coach, un esorcista... assolutamente no, noi ricorriamo all'aiuto miracoloso del web, iscrivendoci a 14 gruppi podistici su Facebook.

IL VIAGGIO DELLA SPERANZA

Sappiamo bene quanto questa pratica non abbia nulla di scientifico, ma dobbiamo lavorare sulla nostra autostima, ed ecco quindi che compulsivamente aderiamo a gruppi come "Diventa keniota in due mesi" o "Strafogat di pizza e passeggia per rimanere in forma". Gruppi che ci danno uno spaccato della bellezza del nostro Paese e che ci convincono che alla fine siamo un po' tutti sulla stessa barca.

UN TAPAGRUPPO PER TE

Ma come fare a discernere in questo mare magnum di offerte terapeutiche e taumaturgiche? Anzitutto il numero dei membri che è inversamente proporzionale al tempo che impiegherai a raggiungere i tuoi miracolosi obiettivi (uno studio della Panettonian University di Abbiategrasso ha dimostrato che mille membri corrispondono a tre mesi di tempo in più). Secondo aspetto fondamentale è la quantità di foto e contenuti pubblicati che non hanno alcuna attinenza con lo sport, bensì con il bisogno compulsivo di postare selfie acchiappalike con gattini appena nati, pollici alzati, piatti cucinati; si calcola che ogni dieci foto

Ma con tutti i gruppi Facebook concepiti per rimettersi in forma proprio a quello dei nostalgici dello scoutismo dovevi aderire?



così dovrebbe esserci almeno uno scatto di qualcuno che corre. Ma il terzo e fondamentale indicatore è la presenza tra i membri vip del gruppo, di un ex atleta ormai bolso che da giovane (cioè nel '30) abbia praticato sport di nicchia come il tiro al piattello bendati o la corsa sugli struzzi afgani, che presti il proprio volto alla promozione del gruppo. Noi tapascioni amiamo questi gruppi, che sono una benedizione

e un concentrato di leggerezza e autenticità, che ci fa vivere questa dimensione come una grande avventura collettiva in cui ci si aiuta, ci si sostiene, ci si incoraggia... perciò eccovi il consiglio più prezioso: iscrivetevi ad uno, due, dieci gruppi di tapascioni e scoprirete che la bellezza delle nostre scarpinate continua anche quando siamo in pantofole e ci scambiamo consigli, pareri e foto di gattini appena nati. 🐾



LA MARATONA DEGLI ULTIMI

Conoscere il tempo massimo di gara è importante ai fini della classifica ma anche per la sicurezza stessa degli atleti



QUANDO CAPITA DI ESSERE

tra gli ultimi in una competizione sportiva su strada c'è sempre, oltre alla fatica di arrivare in fondo, la paura di non terminare nei limiti di tempo previsti dalla manifestazione. La preoccupazione di non farcela si somma anche al fatto che i ristori sono quasi abbandonati, c'è la paura di perdersi perché si è soli e non ci sono più volontari agli incroci. Per non parlare dell'ansia per le macchine o moto di vigili o volontari che fanno da scopa ad accompagnare gli ultimi atleti. Insomma, la vita degli ultimi è molto più dura di

quella dei primi! Sorge spontanea la domanda sulla necessità reale di imporre dei tempi limite, spesso abbastanza stretti, alle manifestazioni sportive.

PERCHÉ IL TEMPO LIMITE

La risposta, purtroppo, è sì. I limiti temporali sono necessari sia perché previsti dalle norme del codice della strada (art. 9 Competizioni sportive su strada), sia perché previste dai protocolli della Fidal e ripresi negli specifici regolamenti di gara. Il Codice della strada, infatti, prevede che nel caso in cui la competizione coinvolga strade



pubbliche, l'ente che organizza l'evento richiede un'autorizzazione nella quale ovviamente sono indicati gli orari e il percorso della manifestazione. In funzione del tipo di gara e del tipo di strada viene pianificata la chiusura totale o parziale al traffico e il tipo di scorta. Da ciò deriva la necessità di fissare dei limiti temporali per la manifestazione. Inoltre, è obbligatoria una copertura assicurativa per ogni evento, sia per i sinistri dei partecipanti, sia per eventuali danni arrecati alla strada. I regolamenti della Fidal (vedi "Norme Attività 2023 - Disposizioni Generali") prevedono un tempo massimo, cioè un termine temporale entro il quale è consentito agli atleti portare a termine la propria gara. Allo scadere del tempo limite stabilito nel regolamento della manifestazione, gli


atleti che non hanno ancora completato la gara non saranno inseriti nell'ordine di arrivo. La Fidal, inoltre, stabilisce che alla scadenza del tempo massimo il percorso sia interamente riaperto al traffico e l'organizzatore dovrà predisporre un servizio di raccolta degli atleti ancora sul tracciato, attraverso idonei mezzi di trasporto. I tempi limite, ovviamente, variano a seconda del tipo di disciplina e delle particolarità del percorso (ad esempio in funzione della lunghezza della gara e del dislivello). I regolamenti specificano che gli atleti che decidessero comunque di proseguire oltre i limiti temporali dovranno attenersi scrupolosamente alle norme del Codice della Strada, come normali pedoni, sotto la propria responsabilità, utilizzando le zone riservate al traffico

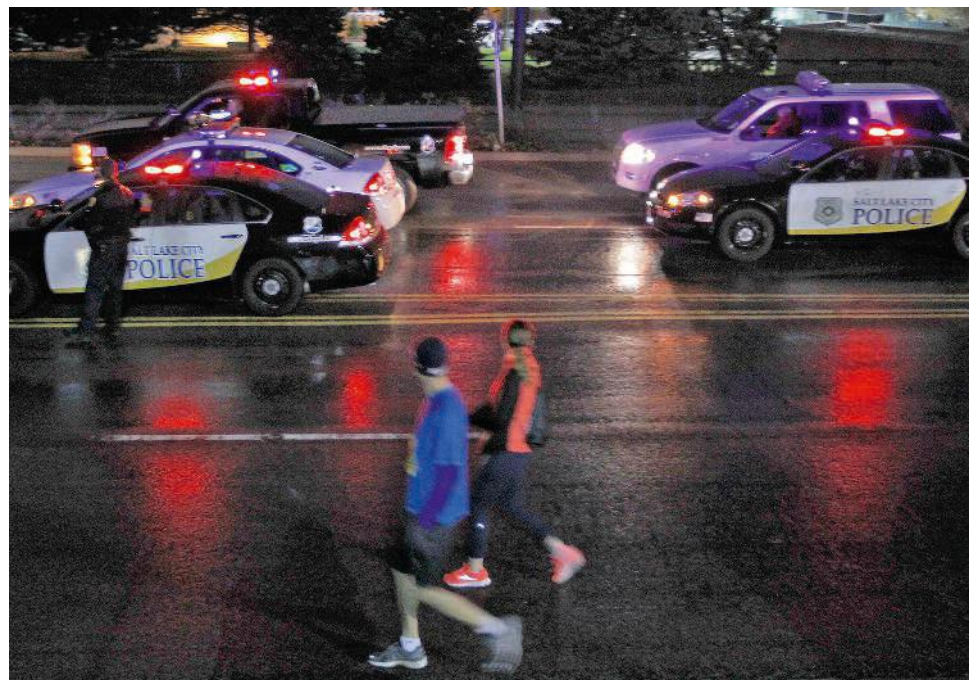
pedonale. Sempre la Fidal avverte che trascorsi 30 minuti dalla scadenza del tempo massimo, termina anche il Servizio di Assistenza Medica (sia lungo il percorso, sia nella zona di arrivo). È quindi responsabilità degli organizzatori, in particolare per le manifestazioni cosiddette non stadia (cioè all'esterno e fuori dagli impianti sportivi) - quali gare di corsa e marcia su strada, corsa campestre, corsa in montagna, ultramaratona, trail running - imporre il rispetto delle disposizioni contenute nei regolamenti federali.

DIRITTI E DOVERI DEL RUNNER

Per recepire le direttive Fidal, i regolamenti di gara prevedono, a fronte della quota di partecipazione, che agli atleti, oltre al pettorale di gara e all'assicurazione, siano garantiti l'assistenza medica, un percorso chiuso al traffico o comunque protetto, ristori e spugnaggi lungo il percorso, navette per gli atleti ritirati; gli organizzatori specificano, però, espressamente, che c'è un tempo limite entro il quale l'atleta deve raggiungere l'arrivo. È sottointeso che oltre questo tempo limite i servizi lungo il percorso non saranno più garantiti. Ma a prescindere dal

regolamento della specifica gara, le disposizioni previste nelle norme Fidal sono vincolanti per gli atleti tesserati. Quindi, se da un lato nell'ambito dei tempi di gara previsti devono essere garantiti la sicurezza del percorso e l'assistenza medica, dall'altro oltre il tempo limite l'organizzazione deve liberare le strade e fermare il servizio di assistenza medica; e si esaurisce anche la copertura assicurativa stipulata dall'organizzazione per tutti gli atleti. Se un organizzatore non rispetta le previsioni della Fidal sulla sicurezza del percorso e sull'assistenza medica, può essere sanzionato; gli atleti possono sempre segnalare agli organi di Giustizia Federale eventuali carenze organizzative inerenti alla sicurezza del percorso e i servizi di assistenza, ma sempre e solo nell'ambito dei tempi limiti fissati per la gara.

Allo stesso modo se un atleta si fa male o subisce un danno in gara per ragioni legate all'organizzazione dell'evento (per esempio problemi di percorso o di segnaletica del tracciato...) può chiedere ed ottenere un risarcimento. Ma sempre se il sinistro è accaduto entro i limiti di tempo massimo della gara. 





PARTI SEMPRE DALLA BASE

Mai sottovalutare il periodo di costruzione nella preparazione delle gare

di ALI NOLAN



RICORDO ANCORA

l'emozione provata guardando la maratona di New York del 2018, con Shalane Flanagan che lottava per la vittoria e tutti quei runner - più di 52.000 - che sembravano contemporaneamente esausti e felici. Quel giorno mi è venuta una voglia irrefrenabile di correre anch'io una maratona e mi sono subito iscritta a una 42K in programma 12 settimane dopo. Per tutta una serie di problemi erano mesi che non riuscivo a fare più di 25 km di corsa a settimana, così quando mi sono buttata a capofitto nella preparazione della maratona ho imparato una lezione importante: non ignorare la costruzione di un'adeguata base se non vuoi finire scarico o infortunato all'approssimarsi della gara.

I GIUSTI TEMPI

Il periodo di costruzione dura uno o due mesi e precede l'inizio della preparazione specifica per la mara-

tona, che a sua volta dura generalmente dai 4 ai 6 mesi.

L'allenamento del periodo di costruzione prevede corse più brevi nei giorni feriali e una corsa lunga nel fine settimana, e i migliori programmi incorporano anche allenamenti di forza mentre si aumenta lentamente il chilometraggio. «I runner esperti possono iniziare il programma specifico 3 mesi prima dalla gara - afferma Erica Coviello, allenatrice certificata RRCA -. Quei runner che invece non fanno molti chilometri a settimana e che non hanno mai corso sulle distanze più lunghe, devono preparare più a lungo i muscoli, il VO2 max e la gittata cardiaca per arrivare in sicurezza al giorno della gara».

CORRI FACILE LE TUE CORSE FACILI

Nel periodo di costruzione si aumenta il chilometraggio settimanale e s'introducono corse più lunghe, ma nessuno di questi km dovrà



“LA PAZIENZA TI PORTERÀ AL SUCCESSO. LA PREPARAZIONE IN FORMA E SANO IL GIORNO DELLA GARA”

il corpo a un progressivo aumento dei chilometri. Uno degli approcci classici per incrementare il chilometraggio è la regola del 10%, che prevede di prendere il numero di chilometri percorsi nell'ultima settimana e aumentarlo del 10% per la settimana in corso. Per esempio, se la scorsa settimana hai corso 30 km, questa settimana corri solo 3 km in più. Si tratta di una progressione dolce e la maggior parte dei chilometri verrà aggiunta alla corsa lunga.

Coviello sostiene che i risultati migliori si ottengono aumentando le corse lunghe ogni settimana per tre o quattro settimane, seguite da una settimana di recupero in cui si corre un po' meno (circa il 15% in meno del chilometraggio, distribuito su tutte le corse della settimana). In programma c'è ancora una corsa lunga, ma non così lunga.

Le settimane di recupero sono fondamentali per costruire la base.

«Il corpo reagisce allo stress - spiega Coviello -. Per diventare runner migliori è necessario sottoporsi a una certa dose di stress specifico ed essere in grado di recuperarlo».

SCOLPISCITI (GIUSTO UN PÒ)

Il periodo di costruzione è il momento perfetto anche per inserire uno o due giorni a settimana di potenziamento con i pesi. L'allenamento della forza porta all'adattamento della “stiffness” dei tendini che usiamo per correre. Più i tendini sono “rigidi”, migliori saranno le prestazioni e la capacità di sfruttare l'energia elastica potenziale nelle corse lunghe e impegnative.

La fase di costruzione è anche il periodo migliore per stimolare i muscoli a contrazione rapida con esercizi di pliometria (ad esempio, affondi con salto e skater hops). Questo ti aiuterà a migliorare la velocità e a ridurre il rischio di infortuni quando aggiungerai gli allenamenti a ritmo gara e i lavori veloci procedendo nella preparazione.


RAFFORZA ANCHE LA TESTA

Il periodo di costruzione assicura enormi benefici al fisico. Offre inoltre la possibilità di mettere a punto la propria alimentazione, di stabilire una routine di corsa e di individuare eventuali carenze che potrebbero ostacolare i miglioramenti.

È inoltre importante per sviluppare la resistenza mentale. Durante il periodo di costruzione gli allenamenti prevedono la ripetizione continua di chilometri lenti. Questo è già un buon test per vedere quanto a lungo si riesce a soffrire, a resistere al di fuori della propria zona di comfort.

La sofferenza, tuttavia, non deve mai portare a infortuni o sovrallenamento. L'aumento regolare dei chilometri durante il periodo di costruzione serve anche a prevenire questo genere di problemi.

Se intendi preparare una maratona o qualsiasi altra gara, prenditi il tempo necessario per allenarti correttamente e tratta bene il tuo corpo.

La pazienza ti porterà al successo e la preparazione ti farà arrivare al giorno della gara più in forma, caricamente e mentalmente e sano. 

essere veloce. Anzi, l'obiettivo è proprio quello di mantenere un ritmo lento e un respiro regolare.

«Il periodo di costruzione sfrutta i benefici dell'allenamento a bassa intensità», spiega Andrew Moran, allenatore e fisioterapista. Secondo Moran, una parte importante di questa fase è la creazione di una “densità capillare” nei muscoli chiave della corsa. Pensa ai capillari come a delle strade: ti serve creare più strade per far arrivare l'ossigeno ai muscoli che ne hanno più bisogno.

Per essere sicuro di non correre troppo forte, affidati al test della parola: riesci a parlare senza ansimare al ritmo che stai tenendo? In caso contrario, rallenta fino a una velocità che ti consenta di sostenere una conversazione.

AUMENTA GRADUALMENTE IL CHILOMETRAGGIO

L'obiettivo principale del periodo di costruzione è quello di abituare

OTTIMIZZALA CON UN LUNGO A SENSAZIONE

Nella seconda metà del periodo di costruzione finalizzato a una maratona, corri un lungo a ritmo facile di 90 minuti facendo riferimento al livello di sforzo percepito piuttosto che al ritmo. Su una scala da zero a dieci, il livello di sforzo percepito dovrà essere di 3 per tutta la durata della corsa. Al termine di questo allenamento dovresti sentirti soddisfatto e ovviamente anche un po' stanco, ma non dolorante ed esausto.



Se non migliori più, se la tua corsa sta vivendo una fase di stallo, ecco cosa fare

di MAGDA MAIOCCHI



QUANDO SI INIZIA A CORRERE, i primi tempi

sono una progressione continua. Di settimana in settimana si va sempre un po' più lontano e il ritmo si velocizza. Di seduta in seduta ci si scopre sempre più in forma e questo dà grande soddisfazione.

Tuttavia, con l'andare del tempo può accadere che, inaspettatamente, velocità e resistenza non migliorino più, e questo nonostante ci s'impegni come non mai. Se dovessi capitarti, niente paura. Gli ostacoli fanno parte della vita di un runner e un ristagno dei risultati può capitare a tutti. Nel tuo

caso è probabilmente il segnale che hai momentaneamente raggiunto il tuo massimo, che sei giunto al limite del tuo potenziale di adattamento sul breve termine.

Ecco cosa puoi fare per sbloccare la situazione e riprendere a volare.

PROVA A RIFIATARE

Magari tutto quello che ti serve è semplicemente un breve periodo di recupero per digerire tutto l'allenamento fatto sino ad ora. Per prima cosa diminuisci del 20-30% il numero dei tuoi chilometri per una settimana.

Se questo non bastasse a farti ritrovare la forma, prova a pren-

“BASTA QUALCHE PICCOLO CAMBIAMENTO ALL'ALLENAMENTO PER FAR RIPARTIRE LA TUA CORSA”

derti un'intera settimana di stacco dalla corsa, oppure per un paio di settimane dedicati esclusivamente alla pratica di sport alternativi, come il ciclismo, in modo da ricaricare le batterie sia a livello fisico che mentale.

MODIFICA IL PROGRAMMA

Una delle regole del running è che per continuare a migliorare occorre variare gli allenamenti. Se fino ad oggi hai corso più o meno sempre allo stesso ritmo, mirando ad aumentare il numero dei chilometri, è arrivato il momento di fare qualcosa di diverso. Senza fornire al fisico stimoli differenti, le prestazioni ristagnano o fanno addirittura dei passi indietro.

Per un runner principiante, uno stimolo efficace può essere inserire dei brevi tratti veloci in una delle solite corse settimanali. Ad esempio, corri al solito ritmo per 5-10 minuti e poi corri veloce per 30 secondi e poi lentamente per 60 secondi. La prima volta punta a fare 8 coppie di 30 secondi veloci - 60 secondi lenti, e di settimana in settimana (od ogni due settimane) aumenta il numero di coppie fino ad arrivare a 15-20. Fai attenzione a non esagerare con la velocità: le variazioni non sono sprint. Se parti a tutta, facilmente non riuscirai a completare l'allenamento o comunque finirai col rallentare nelle ultime variazioni.

Piuttosto, corri col freno a mano tirato nelle prime e poi, se vedi che ne hai, “sfogati” nelle ultime.

CONTROLLA IL RECUPERO

Lo stallo delle tue prestazioni può dipendere anche dal fatto che corri sempre un po' troppo intensamente.

Le tue corse facili non sono mai veramente facili? Vivi ogni allenamento come una gara contro te stesso o contro il tempo? In questo modo non dai al fisico la possibilità di recuperare adeguatamente la fatica degli allenamenti precedenti. Impara ad andare piano. Prova a lasciare a casa lo sportwatch e corri guardandoti intorno, ascoltando i segnali che arrivano dal tuo corpo. Oppure esci a correre con un compagno più lento di te adeguandoti al suo ritmo.

Uno scarico appropriato darà nuova carica alle tue corse e ti consentirà di passare a un livello d'allenamento successivo. 🏃



RILANCIA IL TUO LUNGO

SE LA TUA CORSA LUNGA SETTIMANALE È DIVENTATA UN TRASCINARSI CHILOMETRO DOPO CHILOMETRO, PROVA A RENDERLA PIÙ EFFICACE E MENO NOIOSA IN UNO DI QUESTI TRE MODI

VAI IN PROGRESSIONE

Comincia la tua corsa ad un ritmo leggermente più lento del solito e incrementalo di poco ogni 5/10 minuti.

VAI SU E GIÙ

Corri lo stesso numero di chilometri o di minuti ma su un percorso collinare, che presenti diverse salite e discese.

VAI PIÙ VELOCE

Corri meno chilometri ma a ritmo CRLI (Corsa con Respirazione Leggermente Impegnata), più veloce di quello di una normale corsa lunga.



IL GRANDE SALTO

Se già corri 10 km, i restanti 32,195 km che ti separano dal traguardo li puoi preparare con noi



È questa la prima puntata della rubrica *più32*, nata per accompagnare i runner nel loro percorso verso la prima maratona. Se già corri 10 km, i restanti 32,195 km li puoi preparare seguendo i consigli che troverai in queste pagine. Partiamo con l'individuare i 6 punti chiave per un esordio vincente.

1. Fissa traguardi intermedi. Quando si pensa a un obiettivo impegnativo come quello di una

maratona, focalizzarsi troppo o esclusivamente sul traguardo finale rappresenta il primo grande errore da non commettere. Molto meglio vivere il percorso come una sequenza di singoli periodi e traguardi consecutivi, puntando a ciascuno di volta in volta come se fosse l'unico da raggiungere.

2. Cogli l'attimo giusto. La pianificazione preventiva e l'individuazione delle fasce orarie più



“SOLO CON I GIUSTI CARICHI DI LAVORO SI RIESCONO A CREARE GLI ADATTAMENTI FISILOGICI UTILI PER CORRERE LA MARATONA”

idonee agli allenamenti è il segreto per riuscire a rendere la preparazione di una maratona compatibile con i tanti impegni quotidiani. Può essere di valido aiuto anche condividere il nostro piano con le persone più vicine, famiglia in primis.

3. Guarda in basso per puntare in alto.

La prestazione si costruisce già dal primo passo. Questo significa che si deve porre molta attenzione nella scelta delle scarpe, che dovranno essere adatte alle caratteristiche fisiche del runner, ai suoi ritmi e alle distanze previste dall'allenamento e dalla gara. La scelta della “perfetta” scarpa da maratona, non solo agevola la prestazione, ma aiuta ad evitare

il 70 per cento circa di tutti i possibili problemi fisici.

4. Né troppo, né troppo poco.

Nella preparazione di una maratona è importante fare attenzione alla “quantità”, perché solo con i giusti carichi di lavoro si riescono a creare gli adattamenti fisiologici necessari a correre per 42,195 km. Il programma del maratoneta deve prevedere almeno tre allenamenti settimanali, in modo che l'alternanza lavoro-riposo generi

una risposta metabolica e fisiologica idonea alla richiesta.


5. Presta attenzione al ritmo.

Correre alle giuste velocità è fondamentale per migliorare la vascolarizzazione dei muscoli. Lo sviluppo della rete di capillari consente un maggior afflusso di ossigeno alle cellule muscolari, a tutto beneficio dei processi energetici.

Un tipo di allenamento efficace da questo punto di vista è quello che prevede l'alternanza delle andature (variazioni di ritmo), che può incrementare fino a quattro volte la diffusione dei capillari nei muscoli.

6. Non farti condizionare troppo dall'età.

È stato dimostrato che fino ai 40 anni un fisico in salute non subisce decadimento nella prestazione aerobica. Con l'avanzare dell'età, si deve più che altro prestare attenzione alla gestione e alla qualità degli allenamenti, perché le ossa diventano meno dense, la forza dei muscoli delle gambe e di tutto il corpo tende a diminuire, il grasso tende ad aumentare.

Se si segue un regime alimentare equilibrato, ci si allena con regolarità, si migliorano le sedute di forza a carattere speciale e si dosano le giusta intensità, la maratona è un obiettivo possibile anche quando non si è più giovanissimi. Come la storia di Donatello c'insegna. 

DRITTI AL SUCCESSO

PIÙ32 È UN PERCORSO PENSATO PER CHI VUOLE ESORDIRE SULLA PIÙ CLASSICA DELLE DISTANZE

L'unione fa la forza... e porta lontano. Il programma “più32” è nato da una intuizione di più realtà professionali, quelle del preparatore atletico Andrea Giocondi, che gli appassionati di atletica ricorderanno come uno dei più grandi interpreti italiani della distanza degli 800 m (1'44"78 il suo PB), del mental coach Max Monaco e della coordinatrice internazionale dei pacer Federica Romano.

Il progetto non mira soltanto a preparare adeguatamente i runner per affrontare la distanza della maratona, ma punta a migliorare la consapevolezza che ognuno ha di sé e delle sue capacità. Arrivare a tagliare il traguardo dei 42,195 km mette così il runner nelle migliori condizioni fisiche e mentali per affrontare qualsiasi altro ostacolo nella vita.

Attività, tempo, intensità e motivazione sono i cardini del percorso “più32” che accompagna il runner nelle 14 settimane della sua preparazione. Il programma prevede diversi allenamenti settimanali (5 quelli consigliati, 3 quelli minimi) e cicli bisettimanali di lavoro che creano i necessari adattamenti del fisico e della mente in maniera graduale e progressiva. Il runner è anche chiamato a riportare su una Pagina Diario tutte le sensazioni, sia fisiche che emotive, che prova nelle varie fasi della sua preparazione. Questa raccolta di percezioni, stati d'animo, nuove consapevolezze, dubbi e paure si rivela uno strumento potente per evolvere non solo athleticamente, ma anche e soprattutto come individui. Tutto il percorso è seguito dal mental coach, dal preparatore atletico e da un intero staff di coordinatori.

www.6piu.it


LA MIA 1ª MARATONA



DONATELLO MARATONETA A 50 ANNI

La storia del perugino Baldella c'insegna che, passo dopo passo, i sogni si possono realizzare



C'È CHI PREFERISCE un'auto di lusso, chi un viaggio oltreoceano e chi, per festeggiare il traguardo delle 50 primavere, sceglie di regalarci la sua prima maratona. E dove se non tra le epiche strade della Città Eterna? Donatello Baldella ama correre da sempre, rigorosamente in solitaria nell'amata Perugia, per rigenerarsi e per dare nuova forma ai tanti, troppi pensieri quotidiani.

«Ho corso i primi 20 km per una scommessa con mio figlio - racconta -. Ha ottenuto la promozione a scuola, quindi mi è toccato tenere fede all'impegno su un sentiero vicino casa, nella zona di San Sisto. Una fatica enorme».

Mai Donatello si era spinto oltre quei tracciati, mai una gara "ufficiale", ma poi, su consiglio della moglie, ha deciso

di darsi un obiettivo con cui celebrare questa passione.

«A 47 anni ho corso a Firenze la prima 10 km, mi sono divertito come un bambino. Due giorni tra corsa e turismo che mi hanno fatto scoprire un nuovo benessere. L'anno seguente ci sono tornato, supportato da mio fratello, per la mia prima mezza».

UN BEL REGALO DI COMPLEANNO

La tappa successiva vede manifestarsi il sogno di una maratona. «A 50 anni vengono pensieri strani - sorride Donatello -. Non avevo mai fatto qualcosa unicamente per me stesso, volevo scoprire dove fossi in grado di arrivare. Volevo inoltre trasmettere ai miei figli, soprattutto al maggiore affetto da disturbo

ADHD, un messaggio fondamentale: a piccoli passi, con impegno e costanza, si possono raggiungere degli obiettivi». Cercando come affrontare la preparazione con metodo, Donatello s'imbatte in rete nel percorso "più32" di Andrea Giocondi e Max Monaco, che in quattro mesi, step by step, lo preparano fisicamente e mentalmente per la sua prima 42K. «Mai avrei pensato di vivere un'esperienza così meravigliosa. Mi sono totalmente affidato al programma, lavorando anche sui miei limiti personali. Sono un po' casinista sul lavoro, ma durante la preparazione ho imparato a registrare tutti i miei risultati, le sensazioni, i progressi. Senza dimenticare che a ogni lungo, l'allenamento più duro, ho sempre avuto mia figlia accanto in bici a sostenermi».

UN'ESPERIENZA DA BRIVIDI CHE CONTINUA

«La notte precedente la maratona non ho dormito tanta era l'adrenalina. Ricordo ancora la partenza dai Fori Imperiali alle prime luci dell'alba nel grande ritorno post pandemia, l'inno di Mameli, il cuore che batteva all'impazzata, quei brividi incredibili, il tifo della mia famiglia».

«Avevo una gran paura di non riuscire a farcela, ed invece ho affrontato tranquillamente la distanza, giungendo a tagliare il traguardo senza problemi». Dopo 6 mesi Donatello è tornato a Roma per rivivere l'esperienza della maratona con ancora più entusiasmo e consapevolezza, questa volta con la maglia della ASD Sei in Movimento, legata al programma più32. «La soddisfazione è stata doppia, suggellata dal personal best. Carico di questo secondo successo, ho motivato una amica a correre la sua prima 42K. Insieme siamo volati a Valencia. Ora mi concedo un po' di riposo per risolvere qualche acciaccio, ma la mente già viaggia verso la prossima meta».

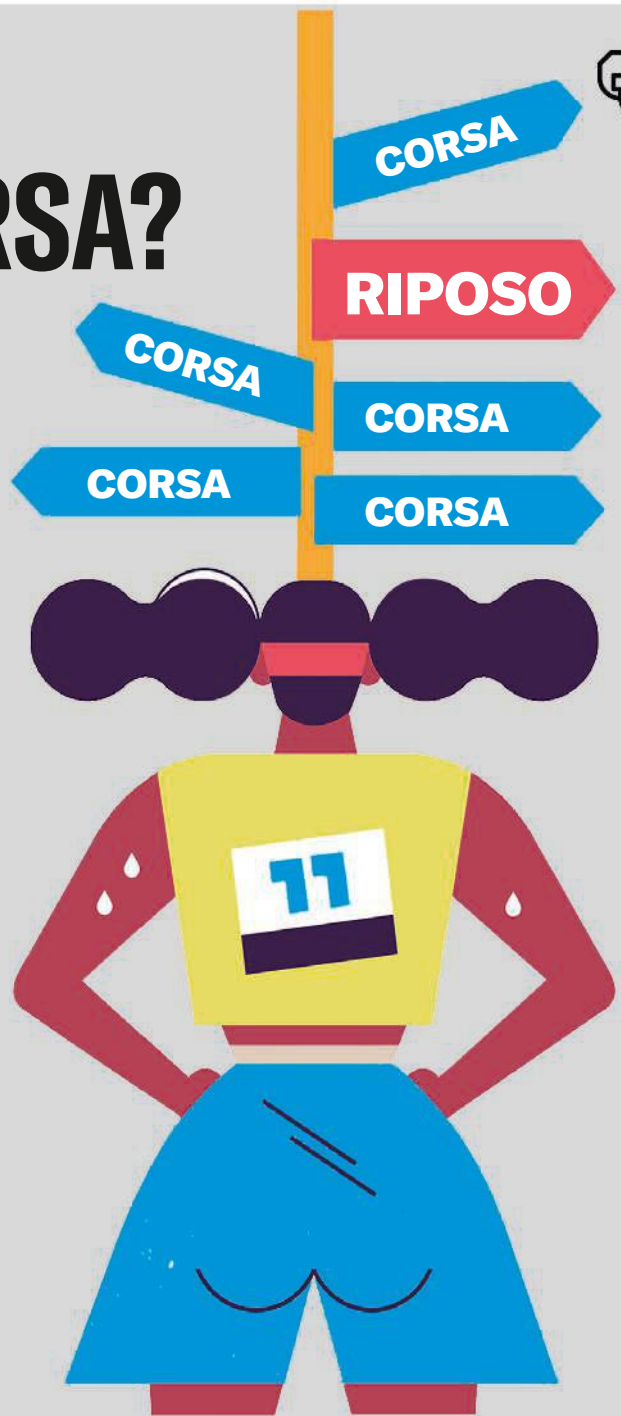
(Daniela Pierpaoli)



FERMO O DI CORSA?

Dovresti continuare a muoverti o riposarti tra una ripetuta e l'altra? Un nuovo studio fornisce la risposta

DA UNO DEI CLASSICI DUBBI che tormenta il runner è se tra una ripetuta e l'altra è meglio continuare a correre oppure stare fermi. Un recente studio mira a fare chiarezza su tale enigma. I ricercatori hanno testato 11 runner professionisti con un personal best di 35 minuti sui 10.000. Il gruppo ha corso 4 volte 2 minuti alla massima velocità aerobica (VAM); tra le prove alcuni runner hanno recuperato con due minuti di corsa lenta, mentre altri hanno effettuato due minuti di riposo completo. I risultati? Quelli che hanno corricchiato tra le prove hanno trovato l'allenamento più difficile. Ciò ha portato i ricercatori a concludere che non fermarsi tra una prova ripetuta e l'altra può essere l'approccio migliore per quei runner di livello intermedio che sono alla ricerca di un lavoro duro, mentre recuperare da fermi potrebbe essere preferibile per i runner di alto livello che vogliono massimizzare il numero totale delle ripetute a un certo ritmo*.



LA QUOTA IN NATURA È MEGLIO

Quando si tratta di allenarsi in altura, non ci sono scorciatoie. Questa è la conclusione di uno studio durato sei settimane su alcuni runner che si sono allenati in "camere ipossiche", ambienti che simulano le condizioni di carenza di ossigeno tipiche dell'allenamento in quota. Ai runner è stato chiesto di effettuare uno, due o tre allenamenti settimanali di un'ora nelle camere ipossiche, mantenendo il consueto volume di allenamento. Un gruppo di controllo, nel frattempo, si è allenato nelle sue condizioni abituali. Dopo 6 settimane, «non è stato riscontrato alcun cambiamento significativo nel VO2 max (massimo consumo di ossigeno) indotto dalla simulazione dell'allenamento in altura». Ciò ha portato i ricercatori a concludere che «l'allenamento simulato in altura non ha un impatto sulle performance di corsa con un protocollo di allenamento di 6 settimane». Per ottenere vantaggi reali è necessario trascorrere più tempo tra le nuvole o, meglio ancora, essere nati in montagna.

ISOMETRIA VS PLIOMETRIA

Qual è l'allenamento ideale per migliorare le prestazioni nella corsa? Quello isometrico o quello pliometrico? Se hai risposto pliometrico, ti sbagli. Secondo una recente ricerca «sia la pliometria che l'isometria sono ugualmente efficaci nel migliorare la resistenza. L'isometria, però, determina un maggiore miglioramento dell'economia di corsa». Non sai cosa siano gli esercizi isometrici? Sono movimenti che contraggono un muscolo (o un gruppo di muscoli) e lo mantengono nella stessa posizione per l'intero esercizio. Il plank ne è un classico esempio.



3,2%

Il miglioramento nel consumo di ossigeno rilevato correndo con un paio di super scarpe, che consentono di aumentare la velocità in maratona di 0,35 km/ora. Il che corrisponde a otto minuti circa per un maratoneta da quattro ore.

RUNNING E RULLO ABBINATA VINCENTE

Prova questa sequenza di esercizi per agire in modo mirato su alcuni dei classici punti deboli dei runner



1

ALLUNGAMENTO LOMBARE

A COSA SERVE Questo esercizio è utile per allungare i muscoli della parte bassa della schiena.


FAI COSÌ Posizionati con i glutei in appoggio sui talloni e le mani sul rullo. Avanza fino a distendere le braccia e sentire l'allungamento della schiena. Mantieni la posizione per almeno 1 minuto.



IL FOAM ROLLER,

anche detto semplicemente "rullo", è uno strumento utilizzato in ambito sportivo da moltissimi professionisti e praticanti amatoriali, ed è anche un prezioso alleato del runner.

Può essere impiegato per gli esercizi di fisioterapia mirati al recupero muscolare, come stimolo allenante, per migliorare l'equilibrio e la propriocezione o, ancora, per stimolare il "core" addominale.

In queste pagine puoi trovare alcuni esercizi da effettuarsi con il rullo da pilates lungo 90 centimetri. Gli esercizi riflettono la versatilità di questo attrezzo e sono particolarmente utili al runner per lavorare su alcuni dei suoi classici punti deboli. 

2

GIOCO DI EQUILIBRIO

A COSA SERVE Attivazione completa del core addominale.

FAI COSÌ Appoggia completamente la schiena sul rullo: sia la testa che l'osso sacro devono essere a contatto con l'attrezzo (2a). A questo punto, per mantenere un corretto allungamento della schiena, schiaccia la zona lombare sul rullo (2b). Starai così eseguendo una retroversione del bacino, allungando la schiena e attivando il core. Mantieni la posizione per 30 secondi/1 minuto.



2b





3a

3

GIOCO DI COORDINAZIONE

A COSA SERVE Attivazione di tutto il core addominale e dei muscoli obliqui dell'addome.

FAI COSÌ Mantieni il piede destro in appoggio a terra e il sinistro sollevato a 90°. Appoggia la mano destra all'interno del ginocchio sinistro ed effettua una spinta isometrica con entrambi (**3a**). Mantieni la tensione per 20/30 secondi da 3 a 5 volte. Ripeti dall'altra parte. Per rendere l'esercizio più intenso, solleva il braccio sinistro verso l'alto (**3b**).



3b

4

GAMBE IN APPOGGIO SUL RULLO

A COSA SERVE Attivazione completa dei muscoli delle braccia, delle gambe e dell'addome.

FAI COSÌ Appoggia le mani a terra, rivolte in avanti, e i piedi sul rullo (**4a**). A questo punto solleva i glutei da terra (**4b**) e mantieni la posizione per 20/30 secondi. Se vuoi rendere l'esercizio ancora più intenso, prova a sollevare una gamba (**4c**).



4a



4b



4c

VORREI... MA NON POSSO?

Ti piacerebbe farti un tatuaggio ma hai sentito che blocca la sudorazione? Niente paura

➔ **PER QUANTO POSSA RISULTARE** poco gradevole in circostanze come un primo appuntamento, la nostra capacità di sudare è un'ottima cosa. È uno dei motivi per i quali, in epoche remote, l'uomo poteva correre dietro alla propria cena: un homo sapiens era in grado di smaltire il calore in movimento, un delizioso cervo no. Ma tutto questo risale a prima dell'avvento del tatuaggio moderno. Queste decorazioni pittoriche potrebbero influenzare la nostra sudorazione? No, secondo un nuovo studio pubblicato sull'*European Journal of Applied Physiology*. La ricerca ha scoperto che non c'è «nessuna correlazione tra la presenza dei tatuaggi e la velocità di produzione del sudore, né sul suo contenuto di potassio presente durante la sudorazione indotta dall'esercizio». Al contrario: i tatuaggi nuovi e colorati in realtà favoriscono un po' di più la sudorazione. Assicurati solo che Filippide sia scritto correttamente... 🐦

TATUAGGIO OK
La tua pelle non ne risentirà.



NON PERDERCI IL SONNO

Probabilmente conosci già i numerosi vantaggi di una buona notte di sonno: migliore recupero, ottimizzazione degli effetti dell'allenamento, riduzione del livello di sforzo percepito e l'elenco potrebbe continuare. Tuttavia, non sempre si riesce a dormire otto ore, in particolare la notte prima di una gara importante. Ma ecco la buona notizia: una analisi di diversi studi pubblicata sulla rivista *Sports Medicine* ha rilevato che gli effetti negativi di una notte in cui non si è riposato bene aumentano col trascorrere della giornata, con un impatto maggiore nel pomeriggio rispetto al mattino, quando si svolgono in genere le gare. Quindi corri tranquillo.



Se non riesci a stare in equilibrio su una gamba per 10 secondi o più, il tuo rischio di morire nei prossimi dieci anni è raddoppiato*. È ora di lavorare sull'equilibrio.

NIENTE SESSO, DEVO GAREGGIARE

Fare sesso la notte prima di una gara ostacola le prestazioni nella corsa? Potenzialmente sì, secondo un nuovo studio pubblicato su *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. L'indagine ha rilevato che i calciatori che la sera prima di una partita hanno rapporti sessuali, corrono più lentamente di quelli che si astengono. «Questo studio è il primo a dimostrare che i rapporti sessuali la sera prima di una partita di calcio possono avere un'influenza negativa sulle prestazioni dei giocatori», hanno affermato i ricercatori.



FORTI DENTRO

La formula per avere ossa sane e forti



NOI RUNNER SOTTOPONIAMO LE NOSTRE OSSA

a uno stress notevole. Se da una parte i ripetuti impatti con il suolo tendono a rinforzarle – e questo è anche il motivo per cui i runner hanno mediamente una salute delle ossa migliore rispetto ai ciclisti*-, quando si esagera possono insorgere infortuni come le fratture da stress.

La piramide alimentare per la salute dell'apparato scheletrico pubblicata dalla rivista *Nutrients* è un valido modello da prendere a riferimento.

Usa l'infografica di questa pagina per assicurarti che la tua alimentazione ti aiuti a mantenere forti e in salute le tue ossa.

RESISTENTI A TUTTO

Segui una dieta varia ed equilibrata per non rischiare d'indebolire le tue ossa.



Occasionalmente



Dolciumi 100g

1 porzione/settimana



Carni rosse 100g

Salumi 50g



2 porzioni/settimana



Ova 60g



Legumi freschi 150g
secchi 50g



Carni bianche 100g



Formaggi freschi 100g



Pesce magro 150g

4 porzioni/settimana



Olio EVO 10ml



Frutta secca 10g



Latte scremato 75ml



Yogurt magro 75ml

Cereali integrali 60g



Acqua ricca di calcio 8 bicchieri al giorno



Verdure 200g
Insalata 80g
Frutta 100g





LE NUOVE CURE PER TENDINI E GINOCCHIA

Le recenti terapie forniscono risultati incoraggianti, anche se con un'efficacia a tempo



OGGI SI PARLA SEMPRE PIÙ SPESSO di acido ialuronico, fattori di crescita (PRP) e cellule mesenchimali come cure all'avanguardia per il trattamento delle patologie da sovraccarico articolari e tendinee. Vediamo di cosa si tratta.

L'AZIONE ANTIATTRITO DELL'ACIDO IALURONICO

Grazie alle sue proprietà di ritenzione idrica e viscoelasticità, l'acido ialuronico (AI) è da tempo utilizzato in campo medico. È, in parole semplici, un "gel" che riduce l'attrito tra le ossa in contatto nelle articolazioni. Iniettato per via intrarticolare,

grazie alla sua attività antinfiammatoria, analgesica, protettiva nei confronti della cartilagine) di supporto meccanico e di stimolo della produzione di acido ialuronico endogeno, ritarda la progressione della artrosi nel ginocchio, nella caviglia e nell'anca.

Oggi sono disponibili diverse formulazioni di AI in base al peso molecolare (basso, medio e alto). I preparati a basso peso molecolare (<0.8MDa) svolgono soprattutto un'azione antinfiammatoria, mentre quelli ad alto peso molecolare (>1.5 MDa) principalmente un'attività di viscosupplementazione, ossia di ripristino delle proprietà viscoelastiche del liquido sinoviale.



Le più recenti formulazioni, tipo l'HYAAD 4, sono "ibridi" che mescolano AI ad alto e basso peso molecolare, oppure "cross-linkati" (miscele di molecole di AI legate tra loro) che sembrano garantire una maggiore durata dell'efficacia. Alcuni preparati associano anche l'AI con il cortisone.

UTILE SOPRATTUTTO PER IL GINOCCHIO

La terapia di infiltrazioni con l'acido ialuronico è più efficace nei casi di osteoartrosi (consumo della cartilagine) lieve o moderata ed è indicata nel trattamento delle patologie del ginocchio, con un effetto più prolungato rispetto alla terapia infiltrativa cortisonica.

L'efficacia nei casi di artrosi del ginocchio è maggiore se il ciclo d'infiltrazioni è ripetuto ogni 6 mesi, ma sono poi la gestione dell'attività fisica e il trattamento riabilitativo durante il periodo d'intervallo, oltre alla gravità dell'artrosi stessa, a fare la differenza.

Nei runner che presentano una lieve/moderata usura della cartilagine articolare e delle cartilagini meniscali, l'infiltrazione con AI deve essere associata a un programma terapeutico che consideri anche i terreni di allenamento, le scarpe e preveda l'inserimento di attività in scarico di supporto.

In chi ha un'artrosi del ginocchio più grave, le infiltrazioni con AI possono ritardare il ricorso alla protesi del ginocchio o dell'anca. Alcune formulazioni di acido ialuronico sono proposte anche per il trattamento delle patologie tendinee, ma la loro efficacia è limitata alle fasi iniziali del processo infiammatorio e/o degenerativo.

IL POTERE DEI FATTORI DI CRESCITA (PRP)

I fattori di crescita sono dei polipeptidi capaci di regolare la proliferazione e la differenziazione cellulare, oltre ad essere attivi nella riparazione dei danni ai tessuti. Le piastrine sono una naturale riserva dei fattori di crescita e il PRP (Plasma Ricco di Piastrine) ci permette di avere a disposizione un concentrato di questi fattori con attività antinfiammatoria

e in grado di stimolare la rigenerazione e la guarigione dei tessuti.

La procedura per avere il PRP prevede il prelievo di 30 o 60 cc di sangue venoso da centrifugare per ottenere il concentrato piastrinico che verrà iniettato nell'articolazione o nel tendine.

Un'innovativa terapia APS (Soluzione Proteica Autologa) per il ginocchio, permette di concentrare molecole antinfiammatorie (citochine) e fattori di crescita, che iniettati ambulatorialmente con una singola infiltrazione nell'articolazione consentono un miglioramento del quadro clinico della osteoartrosi per almeno un anno. Il trattamento infiltrativo PRP nelle articolazioni dà comunque un risultato limitato nel tempo e suggerisce una ripetizione della terapia, anche se la sua efficacia rimane superiore al cortisone e più duratura rispetto alle infiltrazioni con AI. I risultati dell'uso del PRP sono promettenti anche per il trattamento della tendinopatia dell'achilleo, pur non evitando in tanti casi il ricorso alla chirurgia.

EFFETTI NON IMMEDIATI

Il trattamento con il PRP è indicato in caso di sintomatologia cronica, età inferiore ai 70 anni, degenerazione articolare al massimo moderata, tendinosi di grado medio. È bene sapere che l'infiltrazione del PRP nel tendine di Achille può essere dolorosa.

Per 3 giorni prima e dopo l'infiltrazione è sconsigliato l'uso di FANS ed è opportuno evitare gli allenamenti, che verranno ripresi con gradualità preferendo attività in scarico (nuoto, ciclismo) e riabilitative (esercizi eccentrici per il tendine di Achille) per almeno tre settimane.

I risultati in termini di miglioramento funzionale e di riduzione del dolore si vedono a distanza di due mesi circa dal trattamento. Considerati i costi e la tecnica utilizzata, il trattamento con PRP va valutato in caso di fallimento delle terapie conservative. Per altro, sono poche le strutture pubbliche che forniscono questo genere di trattamento con il SSN e in tempi adeguati. 🏃

L'ULTIMA FRONTIERA DELLE CELLULE MESENCHIMALI

Le cellule staminali/stromali mesenchimali sono cellule che hanno la capacità di acquisire le caratteristiche delle cellule presenti del tessuto che si vuole trattare.

I tessuti da cui vengono prelevate sono essenzialmente il midollo osseo della cresta iliaca nel bacino e il tessuto adiposo.

Nel caso di lesioni della cartilagine di tipo "focale", localizzato, le cellule mesenchimali si differenziano in cellule similcartilaginee e interagiscono con le strutture vicine alla lesione portando alla sua riparazione/rigenerazione.

Mediante il rilascio di sostanze in grado di contrastare l'infiammazione presente nell'articolazione, si viene a creare un ambiente favorevole al recupero. Lo stesso processo avviene in caso di lesioni tendinee.

I risultati delle infiltrazioni con cellule mesenchimali sono davvero incoraggianti e le indicazioni/controindicazioni e i tempi di ripresa solo gli stessi del trattamento con PRP, mentre i costi sono purtroppo decisamente superiori per la necessità di effettuare il trattamento in ospedale o in clinica, anche con la presenza di un anestesista perché il prelievo può essere doloroso.

Inoltre, come per l'acido ialuronico e il PRP, il trattamento con le cellule mesenchimali necessita di essere associato a un corretto programma riabilitativo unito allo studio di tutti i fattori che hanno provocato i problemi all'articolazione o al tendine, così da evitare l'eventuale trattamento chirurgico che può rendersi necessario nei processi artrosici e tendinosi avanzati.





L'ALLENAMENTO INDOOR PER IL TRAIL RUNNER

Sfrutta la palestra nel modo migliore per preparare le tue corse estive e primaverili



PER TANTI TRAIL RUNNER in inverno la palestra è una scelta quasi obbligata, a causa delle giornate più corte, del clima più freddo, della difficoltà di correre tra le strade cittadine e per tanti altri motivi. Per alcuni diventa uno strumento utile da alternare agli allenamenti di corsa in preparazione alle gare primaverili ed estive. Ma da molti altri ancora che amano solo correre in natura, invece, non è nemmeno un'alternativa considerata.

SE USI SPESSO LA PALESTRA
A causa di orari di lavoro o impegni famigliari, per molte persone

è difficile correre sui sentieri nei mesi più bui dell'anno, talvolta diventa complicato anche farlo su strada, e la palestra diventa un rifugio sicuro per potersi allenare. In tal caso si deve riuscire a sfruttarne al meglio tutte le potenzialità.

Oltre agli esercizi di forza (di cui parlo più avanti), è possibile usare la palestra anche per lavori aerobici.

Sul tapis roulant (o treadmill, all'inglese) si possono fare lavori specifici con ritmi più facilmente gestibili rispetto all'esterno, sia in piano che in salita: steady pace, tempo run, interval training... si può fare quello che si



“PROGRAMMARE UNA STAGIONE DI CORSE VUOL DIRE PORSI DEGLI OBIETTIVI E ALTERNARE PERIODI DI CARICO, PERFORMANCE E RIPOSO”

vuole, purché in modo sensato e legato ai propri obiettivi. Mancherebbe la discesa, che si può però integrare correndo almeno nei weekend lungo i sentieri. Dato però la superficie elastica e regolare su cui appoggia il piede e la ripetitività del gesto, sarebbe bene non abusare della corsa indoor, sfruttando anche lo stairmill (quella specie di mini scala mobile che si trova in alcune palestre), utile per lavorare sulla camminata in salita, oppure lo spinning, sia in modo autonomo sia seguendo lezioni di gruppo. Anche la più noiosa ellittica o il vogatore possono andare bene come alternativa per lavorare sulla parte inferiore e superiore del corpo.

SE CI VAI UNA O DUE VOLTE A SETTIMANA

Chi può/vuole/preferisce usare la palestra solo una o due volte a settimana, può sfruttarla per allenamenti specifici sulla forza degli arti inferiori, oltre che per rinforzare il core e la parte superiore del tronco. Si possono usare sia le classiche macchine con sovraccarichi (le cosiddette macchine isotoniche), che altri attrezzi con pesi liberi (manubri, kettlebell, elastici, swissball, trx, cubi, panche...) in base a quello che l'allenatore consiglia.

Per chi non ha un allenatore o comunque un preciso piano da seguire, è bene farsi consigliare da persone competenti, ad esempio facendosi seguire da un personal trainer che possa controllare la giusta esecuzione del gesto.

Si possono usare anche cuscinetti e tavolette propriocettive per lavorare sull'equilibrio e rinforzare piedi e caviglia, in ottica di prevenzione degli infortuni.

Ci si può sbizzarrire in mille modi, con circuiti più o meno duri e più o meno lunghi. Anche quando la seduta è principalmente basata sulla forza è bene dare spazio a un piccolo riscaldamento e defaticamento aerobico, eventualmente variandolo nel corso delle settimane, per evitare la monotonia e avere sempre nuovi stimoli.

SE NON NE VUOI PROPRIO SAPERE

Per molti la palestra è terreno off-limits, ma può capitare di doverla usare, per recuperare da infortuni o come unica possibile alternativa al correre all'aperto. In questi casi non esiste nessuna regola che obblighi a fare esercizi di potenziamento o correre su un freddo tapis roulant, l'importante è non avere pregiudizi e imparare a sfruttare l'ambiente indoor per i propri obiettivi. 🏃



On Running Cloudventure

Pensata per i terreni più tecnici o ripidi, questa scarpa da trail riesce a dare fiducia ai runner anche nelle condizioni più difficili. È dotata di una suola in gomma morbida che le conferisce una buona trazione in salita. Il peso della scarpa è di 310 grammi nella versione maschile. Intersuola in schiuma Helion, dotata di una piastra Speedboard studiata per il trail, che offre reattività e protezione dal terreno. € 160



Hoka Challenger 7

Non è una scarpa da strada, non è nemmeno una calzatura per i trail più duri e tecnici. Piuttosto è un connubio ben riuscito di caratteristiche che la rendono perfetta per chi correre su facili sentieri e pratica l'urban trail. Il suo peso è di 252 grammi (207 g nella versione femminile). Caratterizzata da una tomaia in mesh semplificata, è dotata di un'intersuola più spessa e morbida. Il drop è di 5 mm. La suola dal design rivisitato è realizzata con una nuova schiuma che la rende adatta a tutti i terreni. € 150

The PASTRY RUNNER



Carlo Beltrami ha rivoluzionato la sua vita grazie alla pasticceria, dopo aver vinto la quinta edizione di Bake Off Italia. Anche attraverso la corsa ha trovato l'equilibrio per gestire questa nuova, grande avventura

di ALBERTO ROSA



INIZIAMO CON UN VASSOIO

DI BIGNÈ e una frase. Dei bignè parleremo alla fine. La frase è di Odah Vigo e dice: «Un uccellino appoggiato su un albero non ha mai paura che si spezzi il ramo, perché la sua fiducia non è riposta nel ramo, ma nelle sue ali». Mentre la ricorda, Carlo Beltrami è nel suo laboratorio di pasticceria, che ha aperto a metà gennaio a Leffe, paesino della provincia di Bergamo. Fino a qualche settimana fa, lavorava come serramentista, ma da anni un cambiamento di vita stava prendendo la rincorsa. C'era un desiderio che spingeva sempre più verso l'arte della pasticceria e realizzare qualcosa di proprio da condividere. Allo stesso tempo, la corsa si era impadronita del suo corpo e del suo spirito. Il risultato è un connubio mirabolante che lo ha potato ad essere il "pastry runner". Tra un cambiamento e l'altro, il pasticciere della Val Seriana è

In queste pagine, Carlo Beltrami, 42 anni, alle prese con le sue due grandi passioni: corsa e pasticceria.

FOTO: FRANCESCA SOLI (APERTURA); ARCHIVIO CARLO BELTRAMI



entrato anche a far parte del team italiano degli Asics FrontRunner.

Carlo, cosa è successo nel 2017?

«Una delle mie passioni più grandi è preparare pranzi e dolci per gli altri. Un giorno, mia moglie Paola e mia figlia Giada, che è la sorellina di Marco e Silvia, mi dicono di avermi iscritto ad un programma televisivo, dedicato alla pasticceria. S'intitolava Bake Off Italia, con giudici importanti per il settore, non solo in Italia. Ammetto che lì per lì ho detto: "Boh, fate voi, non ho tempo da perdere". Però ho partecipato ai casting, mi hanno selezionato, e ho vinto l'edizione numero 5, nel 2017. L'anno successivo, ho vinto anche il torneo tra i 6 vincitori delle varie edizioni e sono stato chiamato come giudice per una puntata. A quel punto, si è aperto un bivio. E ho fatto una scelta. Non avevo mai pensato alla pasticceria come lavoro. Creavo qualcosa su ordinazione di amici o tramite il passaparola. Questo mi ha dato la possibilità di crescere, di provare a costruire sempre qualcosa di nuovo. Ho avviato un laboratorio con Rosalind Pratt, anche lei concorrente di Bake Off Italia. Lavoravamo su commissione e organizzavamo corsi di pasticceria amatoriale nei fine settimana a cui era bello vedere arrivare persone da tutta Italia per condividere la passione per i dolci. Ho lavorato ancora come artigiano, agli ordini di Roberto, il mio titolare, che ha capito subito che la mia strada stava cambiando e mi ha agevolato nel percorrerla. Poi, in modo molto naturale, ho deciso di provarci ed eccomi qui».

Qui, è la "Pasticceria Carlo Beltrami", dove il cambiamento di vita è arrivato a 42 anni e dove puoi osservare l'impasto per i bigné che stai preparando. La corsa è sempre una compagna presente?

«Sì, anche se con il lavoro precedente avevo le domeniche libere per andare alle corse con gli amici, mentre adesso corro in pausa pranzo, tra un impasto e l'altro. Quando ho deciso di aprire la mia attività e ho capito che tutto sarebbe stato più impegnativo, ho voluto preparare la mia prima maratona, perché adesso non avrò il tempo da dedicare a una distanza così importante. Ho partecipato alla Firenze Marathon a fine novembre scorso ed è stato molto bello vivere un fine settimana lungo con gli amici e le famiglie. Secondo me, la corsa permette una condivisione completa dei momenti».

Guardando le tue passioni, trovi punti in comune tra pasticceria e corsa?

«Quando ho partecipato al programma in televisione, per tre mesi non ho corso e questo mi ha fatto male, a livello fisico e mentale. Ho riflettuto su questa consapevolezza e ho ricominciato piano piano. In fondo, basta poco per star bene. Ecco, un punto in comune: l'equilibrio. Quando si mangia un dolce, va mangiato bene, cioè deve essere preparato con le dosi corrette e gli equilibri sperimentati in secoli di esperienze. La pasticceria è una scienza esatta, se non la rispetti, non fa bene. E non puoi mangiare dolci ogni giorno. Nella corsa abbiamo bisogno dei periodi di riposo, c'è il momento per le corse lente, per quelle intense e per

quelle dove si passa più tempo a ridere che a correre. A me piace correre su diversi terreni, dalla pista alla strada, alla montagna, fino ai sentieri tecnici delle skyrace. Credo che dobbiamo sempre variare, e questo vale in generale, per vedere il mondo in modo diverso. Un giorno va bene un cannoncino, un altro una frolla con la marmellata, ci sono i giorni per le torte complesse e ricercate e quelli per la torta di mele o le crostate, per le quali basta lo zucchero naturale della frutta fresca. Ogni tanto bisogna anche fermarsi, provare strade nuove, ricette diverse».

Quali distanze prediligi?

«Mi piace correre i 10 km, mentre la mezza maratona mi annoia e allora la faccio con gli amici per provare a raggiungere un obiettivo condiviso. Cerco di non correre mai da solo. Se mi alleno con chi va più lento, rallento, se corro con chi ne ha di più, provo a stargli dietro e mi riposerò dopo, magari mangiando un pasticcino. Mi diverto molto anche con il trail e spazio dai vertical alle ultra. Anche se il mio spazio preferito è quello delle "up and down". C'è una gara che mi piace moltissimo, è il Trail d'Eze, si svolge in Costa Azzurra. Spesso con gli amici abbiamo fatto la mezza con 1.000 metri di dislivello».

Com'è essere un Asics FrontRunner?

«Un'esperienza bellissima. Lo è stata sia durante le restrizioni per la pandemia, quando facevamo gli incontri a distanza,

“NON AVEVO MAI PENSATO ALLA PASTICCERIA COME LAVORO. CREAVO QUALCOSA SU ORDINAZIONE. QUESTO MI HA DATO LA POSSIBILITÀ DI CRESCERE E DI PROVARE A COSTRUIRE QUALCOSA DI NUOVO”



“QUANDO HO PARTECIPATO AL PROGRAMMA IN TV, PER TRE MESI NON HO CORSO E MI HA FATTO MALE, A LIVELLO FISICO E MENTALE”

sia soprattutto ora che ci vediamo dal vivo, come l'anno scorso, a Catania, con altri FrontRunner provenienti da tutto il mondo. Si condividono sia la passione per la corsa che le proprie esperienze personali, si fa formazione sul movimento e naturalmente sui prodotti del brand. C'è una cosa importante da dire: noi FrontRunner utilizziamo prodotti Asics, ma soprattutto promuoviamo lo spirito che sta nel motto dell'azienda: Anima Sana In Corpore Sano. Non siamo tutti atleti top performer, siamo papà e mamme, c'è il pasticciere, l'impiegato, l'osteopata, la nutrizionista. Sicuramente ci appassiona il brand, ma quello che ci preme è spronare le persone a fare sport. Noi possiamo consigliare i modelli che utilizziamo, ad esempio io corro da sempre con le Nimbus su strada e con le Trabucco in natura, ma il consiglio vero è che la persona si abitui all'attività fisica, che è nutrimento per corpo e mente. In questi giorni sto provando la Nimbus 25 ed è una scarpa rivoluzionaria. Tanta morbidezza, senza perdere brillantezza».

C'è un incontro che ti ha particolarmente ispirato?

«Ho conosciuto Maria Luisa Garatti e mi emoziono a parlarne. Maria Luisa ha

la sclerosi multipla. Ogni giorno sa di vivere avendo qualcosa che la può condizionare, non ci pensa e prova a fare tutto ciò che la fa star bene, è un esempio. Non bisogna fermarsi davanti al negativo. A volte io corro per sfogarmi dalle tensioni lavorative o personali, tutti le abbiamo. Altre volte mi preparo per raggiungere i miei obiettivi e provo grande soddisfazione quando riesco a fare ciò che non

pensavo di essere in grado di realizzare. Quando preparo i dolci, mi rilasso. E sento l'adrenalina quando vedo che la palla da cui nascono i bigné si gonfia. Mi chiedo se dentro ci sarà quel bel vuoto che fa la differenza. Poi vedo che c'è e provo la stessa soddisfazione della corsa. Mi piace alzare l'asticella, sennò mi annoio, e poi condivido, perché solo così ha senso».

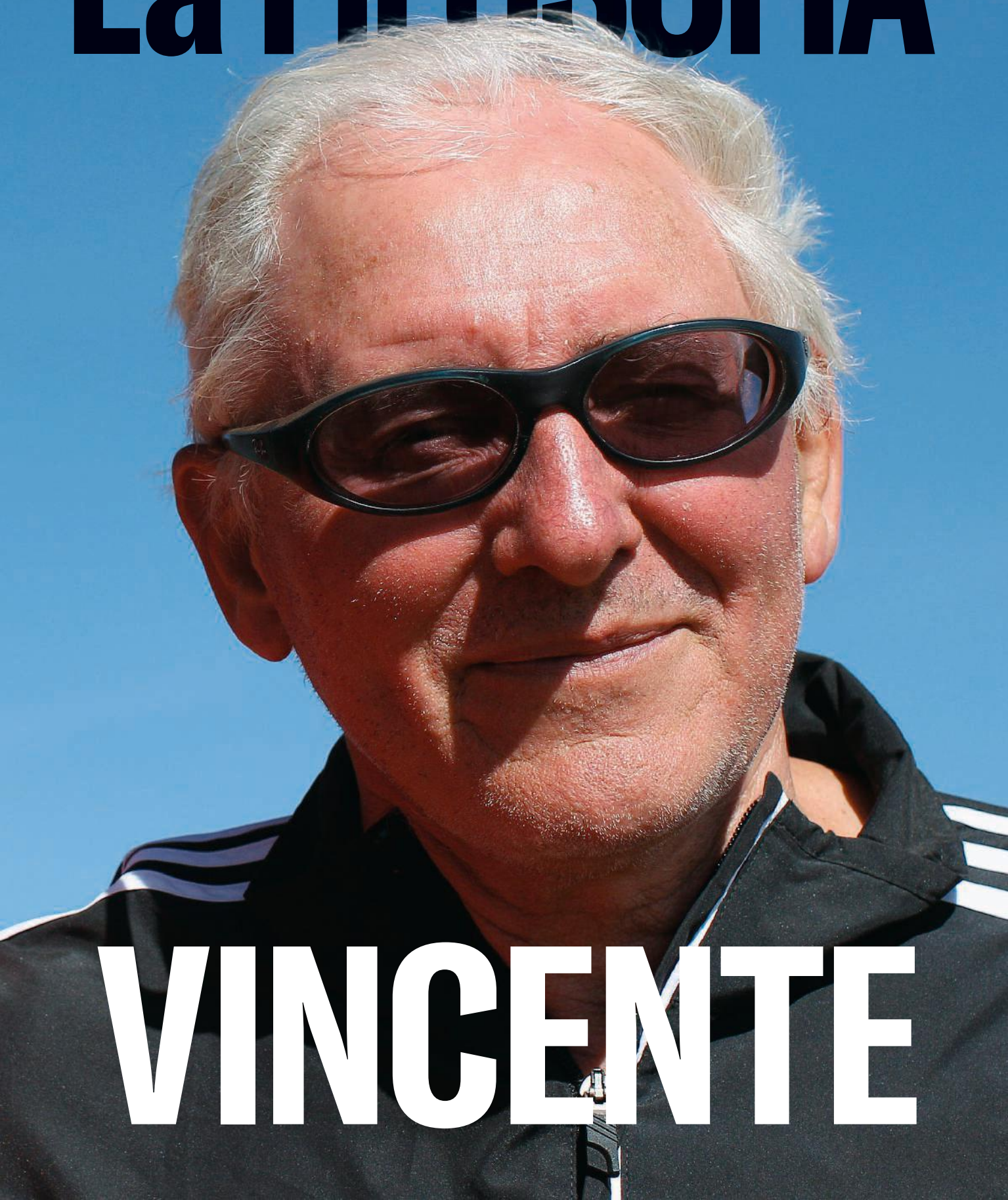


Renato Canova con il due volte campione mondiale di maratona Abel Kirui, uno dei tanti campioni da lui allenati.

È uno dei coach più vincenti della storia dell'atletica mondiale. A 78 anni, il torinese Renato Canova non è ancora domo. Ci racconta le sue origini come atleta, la scoperta dei talenti keniani, i titoli mondiali, la piaga del doping e le collaborazioni con Cina e Qatar

di GUIDO TIBERGA

La FILOSOFIA



VINCENTE

L'INTERVISTA DURA QUASI CINQUE

ORE, ma potrebbe continuare per sempre. Nella villetta di Villarbasse, a una ventina di chilometri da Torino, scorrono cinquant'anni di atletica che dal campo del vecchio Comunale di Torino attraversano quattro continenti, dalle sfide tra il Piemonte e il Rhône-Alpes degli anni Settanta alle medaglie di Olimpiadi e campionati mondiali. Decine di nomi, dal decathlon alla maratona, centinaia di tempi e distanze ricordati con precisione.

Renato Canova con l'Italia ha vinto pochino, eppure è l'allenatore italiano più vincente di sempre: oltre 40 medaglie internazionali; un record del mondo sui 3.000 siepi con Stephen Cherono, il capostipite dei keniani che hanno cambiato nome e bandiera per arricchirsi in Qatar; una mezza dozzina di altri primati superati negli anni, a partire da quelli sulla maratona: il mondiale di Wilson Kipsang nel 2013 e l'europeo di Sondre Moen nel 2017. Tecnico da una vita, tanto che risulta difficile immaginarsi un Canova che, invece di allenare, gareggia.

Renato, che cosa faceva il Canova atleta?

«Tutto, anche se non sono mai andato forte».

In che senso?

«Un esempio: avevo migliorato il personale sui 400 ostacoli a Lione, nell'incontro che ogni anno andavamo a fare da quelle parti. Il giorno dopo, ad Asti, c'era un trofeo che interessava alla mia società. Il mio compagno Zampini aveva vinto i 5.000 in 14'36" e doveva correre i 10.000, ma in viaggio si era sentito male. Li ho fatti io: 33'03" dopo una gara di ostacoli e una notte in pullman. Andavo in pista con la voglia di "sentire" le gare, volevo capire le sensazioni di chi gareggia».

Era già un atteggiamento da tecnico. Ma non c'è stata mai nessuna ambizione come atleta?

«A dire il vero un pensierino alla maglia azzurra l'ho fatto».

Nel mezzofondo?

«Ma no: nel decathlon. Non era tanto difficile allora: avevo 5.600 punti e per andare in nazionale ne servivano 6.300. Tra il '69 e il '70 stavo al campo otto ore al giorno: al mattino seguivo i quattrocentisti, al pomeriggio i mezzofondisti, negli intervalli avevo trovato il tempo



Dall'Europa, all'Africa, all'Asia. Nella sua lunga carriera, Renato Canova ha allenato atleti provenienti da molte parti del mondo. Sopra, il norvegese Sondre Moen, che nel 2017 ha stabilito l'allora primato europeo di maratona con 2:05'48". A sinistra, uno dei suoi gruppi di atleti keniani. Sotto, il coach con Irene Chepet Cheptai, oro ai Mondiali di cross 2017.

di lavorare sui lanci e nei salti. D'inverno avevo fatto 3 metri e 20 nell'asta e sarei ancora salito. Poi però mi arrivò una lettera della Federazione: dicevano che, avendo io rinunciato alla qualifica di atleta, ero inquadrato come allenatore della nazionale juniores per i 400 e gli 800 metri femminili. Era il marzo del 1970. Un po' mi arrabbiai, perché io non avevo mai fatto rinuncia, ma Primo Nebiolo, che era già presidente della Fidal, mi prese da parte e in dialetto piemontese mi disse: "Ma cosa vuoi correre? Abbiamo bisogno di te". Che dire? Aveva ragione lui».

Era l'inizio di una storia che dura ancora oggi. Una storia che l'ha portata in Kenya, alla guida dei più grandi atleti del mondo. Come si arriva da Villarbasse, Torino, a Iten, Rift Valley?

«Lavorando. Mi sono occupato di mezzofondo, di decathlon, di maratona. Sono diventato direttore tecnico-scientifico della Federazione, poi lecturer della IAAF, la federazione internazionale. Ho cominciato a girare: ricordo un convegno a Praga con Emil Zátopek tre giorni prima della scissione cecoslovacca, poi il primo corso per tecnici in America Latina, a Quito. Poi è arrivata l'Africa...».

Il Kenya è un Paese dove il 25esimo delle graduatorie nazionali di maratona entra comodamente tra i primi 80 del mondo. Come si possono dare motivazioni ad atleti fortissimi che non potranno mai partecipare alle Olimpiadi o ai Mondiali?

«I premi di una maratona europea di medio livello possono portare denaro pari a 6-7 anni di stipendio. È vero che i

soldi non sono l'unico motore di un atleta, che ci sono europei ricchi di famiglia che hanno fatto cose straordinarie nello sport, ma i premi, anche adesso che si sono ridotti per la crisi, restano estremamente invitanti per gli africani».

Troppo invitanti? Gli atleti keniani pizzicati dall'antidoping sono sempre più numerosi. Si è parlato persino di un'esclusione dalle competizioni internazionali dell'intera squadra...

«In realtà il doping keniano nasce in modo casuale e spesso non volontario».

Mi scusi, ma non è facile crederlo. Lei stesso ha detto che una sola vittoria può cambiare la vita per sempre. La tentazione è fortissima, non pensa?

«Un europeo che corre la maratona in 2 ore e 8 minuti è di sicuro tra i primi 5 del suo Paese, è controllato dalla sua federazione anche attraverso il whereabouts, l'obbligo di comunicare i propri spostamenti in modo da poter essere disponibile per i test a sorpresa. Ma un keniano da 2 ore e 8 è a malapena l'ottantesimo della classifica nazionale, la federazione non può seguire tutti. È un fatto di costi. Sarebbe come pagare l'antidoping a chi corre i 100 metri in 10"80. Questi atleti vanno all'estero, vincono con tempi modesti e per la prima volta sono controllati».

“PRIMO NEBIOLO, PRESIDENTE FIDAL, MI PRESE DA PARTE E MI DISSE: MA COSA VUOI CORRERE, ABBIAMO BISOGNO DI TE COME ALLENATORE”

Se però risultano positivi significa che qualcosa hanno preso. Si parla di epo, steroidi. Come può essere un doping "non volontario"?

«Il 30 per cento dei keniani squalificati è punito per whereabouts failure: non ti trovano tre volte in un anno e sei considerato dopato. Ma qui non siamo in Europa: a un atleta che lascia il campo per infortunio e torna al suo villaggio pieno di polvere con 50 gradi non viene in mente di comunicare gli spostamenti. È successo a Eliijai Manangoi, il campione mondiale del 2017 sui 1.500.

Un altro problema sono i medicinali: il solito maratoneta da 2 e 8 che si ammala non è considerato un atleta da curare, ma una persona qualunque malata.

E in Kenya nelle farmacie non ti danno la scatola delle pastiglie come qui, magari con la scritta "doping" sulla confezione: ti consegnano solo quelle che devi prendere avvolto in un pezzo di carta. Di sicuro anche in Kenya c'è chi cerca la scorciatoia, ma non si può parlare di "sistema" come per i russi. E poi l'epo è quasi una moda: io non credo neppure che possa dare un aiuto reale ai maratoneti di livello assoluto».



L'eritoproteina aumenta la capacità di ossigenazione dei muscoli. Non è un vantaggio evidente?

«Un amatore da 31 minuti sui 10 mila può arrivare a correre in 29'30" grazie all'epo. Ma non vuol dire che chi fa 27 debba scendere per forza a 26'20". Per chi è veramente dotato, l'allenamento intensivo porta a un aumento del volume del sangue che consente naturalmente una crescita del trasporto di ossigeno. L'epo produce una maggiore viscosità che diminuisce la velocità del sangue. È come un treno che ha un carico maggiore ma

viaggia più lento: alla fine gira meno volte. Secondo me un atleta veramente dotato non solo non migliora, ma con l'epo va addirittura più piano».

Come si vive nei camp? C'è solidarietà o prevale la competizione?

«Tutto si basa su semplicità e disciplina: al camp c'è chi cucina, ma sono gli atleti a fare tutto il resto, dalle pulizie alle piccole riparazioni. Vedere su internet quei video dove 50-60 persone corrono insieme a ritmi pazzeschi è impressionante, ma non pensate che facciano tutti parte





dei camp. Gli atleti che seguono un progetto di allenamento preciso sono una decina, gli altri si uniscono nella speranza di essere accolti. D'altra parte i metodi di reclutamento possono essere molto strani: Patrick Sang, l'ex maratoneta che allena tra gli altri Eliud Kipchoge, un giorno ha trovato un ragazzo che correva per strada. Era Geoffrey Kamworor: quattro mesi dopo era campione mondiale juniores di cross. Ci sono atleti che vanno avanti per 15 anni senza migliorare, ma restano e continuano a sperare. Chiedono a un amico di contattare un manager che li porti in Europa o magari in Asia a fare una gara. Se entrano nei premi ripagano il costo del biglietto e si tengono il resto».

Non c'è il rischio che qualcuno speculi sulle loro illusioni?

«I veri manager sono persone serie, il problema sono quelli che si presentano come manager e non lo sono, e può capitare che da disperati ci si affidi alle persone sbagliate. Quando hai qualcosa da perdere puoi essere prudente, ma se non hai niente diventi sognatore. Per questo noi europei dobbiamo essere chiari. Faccio un esempio: Wilfred Bungei, il campione olimpico sugli 800 metri a

Pechino, per tre anni ha pagato viaggi e soggiorni in Italia a suo fratello Samson, che nonostante gli allenamenti non riusciva a correre un 1.500 in meno di 3'45". Gli ho detto: "Wilfred, ci sono due possibilità. O tuo fratello non ha talento per niente, e allora invece di sprecare questi soldi compragli un terreno e regalagli un futuro da contadino, oppure ha un talento diverso dal tuo, lasciami provare ad allenarlo sulle gare più lunghe". Tre mesi dopo ha corso la maratona di Mombasa in 2 ore e 14', più avanti ha vinto a Siviglia in 2:10'20". Non è diventato un campione, ma non era più il fratello del campione olimpico. Era Samson Bungei, maratoneta».

Qual è il rapporto tra lei e i suoi atleti?

C'è soltanto l'aspetto professionale o in qualche modo è diventato un "amico"? «All'inizio ero considerato un po' rude, anche perché in Kenya sono tutti molto formali e legati alla forma. A Iten ho un vecchio Subaru che spesso è tutto sporco di fango e c'è sempre qualcuno che vuole lavarmi la macchina: "Musungu, l'uomo bianco, non può andare in giro con una macchina così...". Tendono a considerarti il loro datore di lavoro, e tu devi fargli capire che sei tu a lavorare per loro. Nel

Il Kenya ha dominato il mezzofondo e il fondo per decenni grazie anche a Renato Canova. Nella foto sotto, Stephen Cherono ai Mondiali di Helsinki 2005 dove vinse l'oro nei 3.000 siepi con il nome di Saif Saaeed Shaheen dopo essere stato naturalizzato qatarino.



“IL COMPITO DI UN ALLENATORE È SPOSTARE I LIMITI, CONVINCERE UN ATLETA CHE QUELLO CHE CREDEVA IMPOSSIBILE È ALLA SUA PORTATA”

2001 ho consegnato a Josepath Kiprono i 40 mila dollari di premio per aver vinto la maratona di Rotterdam. Glieli ho dati cash perché non si fidava delle banche. Dieci minuti dopo mi ha chiesto mille scellini per la benzina. Ho dovuto spiegarli: "Josepath, guarda che qui quello ricco sei tu..."».

È stato difficile?

«No, ma devi accettare di metterti alla pari, senza atteggiamenti da professore o da sergente. Così si diventa amici: gli atleti si fidano, e tu devi capire di essere in un mondo diverso dal tuo. Sono fatalisti, legati alle tradizioni: le spese improvvise le affrontano con l'harambee, una colletta pubblica dove chi sta meglio è tenuto a dare di più per dimostrare il suo benessere. Succedono cose buffe, viste da qui: Mary Keitani, che per sei anni è stata la migliore maratona del mondo, conviveva da anni con il fidanzato: quando si sono sposati, le due famiglie sono rimaste chiuse per tre giorni per discutere sulle vacche da portare in dote. Eppure da anni vivevano tutti, genitori compresi, con i soldi vinti nelle maratone».

I keniani sono ai vertici da decenni. Che cosa fanno dopo la carriera?

«La maggior parte fa quello che sa fare: si compra della terra e la coltiva. Chi si butta nel business spesso finisce circuito da chi ci sa fare e perde tutto in fretta. C'è ancora l'idea del marito o del padre padrone: le donne non investono mai il loro denaro in prima persona, ma un'atleta che gira per il mondo si evolve, il marito che resta a casa no. Si creano situazioni molto dure: Agnes Tirop, campionessa mondiale di cross, è stata ammazzata dal marito. Per gelosia. E per i soldi».

Lei ha allenato anche in Qatar e in Cina. Come si passa dalla povertà alla ricchezza, dal fatalismo all'organizzazione ferrea?

«Nel 2003, la sera prima del meeting di Zurigo, Stephen Cherono mi disse: "Domani gareggio con un altro nome e per un'altra nazione". Pensai che mi stesse prendendo in giro, e mi mostrò il fax della IAAF che lo autorizzava a cambiare nazionalità. Una settimana dopo, con la bandiera del Qatar, vinceva i campionati del mondo sui 3.000 siepi come Saif Saaed Shaheen. Era il primo di un gruppo che la federazione keniana lasciò andar via in cambio di uno stadio costruito a spese dell'emiro. Non è stata



“LA SERA PRIMA DI ZURIGO, CHERONO MI DISSE CHE AVREBBE CORSO CON UN ALTRO NOME E PER UN’ALTRA NAZIONE. PENSAI MI PRENDESSE IN GIRO”

una bella esperienza: prima la delusione quando il CIO non riconobbe il cambiamento e Stephen dovette rinunciare ai Giochi di Atene. Poi la scoperta, casuale, che i passaporti dei ragazzi avevano una validità di cinque anni, finiti i quali non sarebbero stati né keniani né qatarini, con l'impossibilità di ottenere dalle due ambasciate i visti per gareggiare in Europa. Mi dimisi una prima volta. Rientrai nel 2010, quando ottenni garanzie in vista dei Giochi asiatici di Guangzhou, con la promessa di continuare fino alle Olimpiadi di Londra. Andammo in Cina e vincemmo tutte le gare: al ritorno ci trattarono da eroi. Dopo due giorni rientrai a Torino e trovai una mail che il progetto era annullato, con la motivazione ufficiale che i ragazzi avevano rifiutato di rilasciare interviste in arabo. Non lo parlavano, e lo sapevano tutti. Scrisi una letteraccia: "Non posso continuare a lavorare con una federazione di cheeters", di truffatori».

La Cina?

«Storia diversa. Le persone sono corrette, mantengono la parola data, è la loro struttura che non funziona. Non esistono club, gli atleti gareggiano per una delle 32 province in cui è diviso il Paese. C'è un contrasto tra la federazione centrale, che guarda a Mondiali e Olimpiadi, e gli organismi locali. Su 25 atleti, il mio vice ne seguiva solo tre perché era pagato da una Provincia che non voleva

che seguisse gli altri. Era impossibile continuare, anche perché nessuno parlava inglese e gli interpreti non sapevano nulla di atletica. E io, con gli atleti, ho bisogno di parlare».

Che cosa si prova a seguire persone che puntano al record del mondo? Si sente uno scienziato dell'atletica?

«Io sono un artigiano. Quello dell'allenatore è un lavoro particolare: bisogna essere consapevoli che ci sono talenti che possono sconvolgere valori e credenze. Mi spiego: se c'è qualcuno che corre la maratona vicino alle 2 ore, allora non serve essere fenomeni per correre in 2 ore e 4'. Il compito di un allenatore è spostare avanti i limiti, convincere un atleta che quello che credeva impossibile è alla sua portata. Ma per farlo occorre stargli vicino: gli uomini non sono macchine, possono avere problemi personali che condizionano il loro rendimento. Fare atletica significa dover gestire continue emergenze, specie in Africa, dove una notte di pioggia può trasformare la strada dove ti alleni in un fiume di fango, o dove un visto in ambasciata per andare a correre all'estero può farti perdere un giorno. L'allenatore deve essere presente, per aggiungere o togliere parti del programma ogni volta che serve, per inserire i recuperi nei momenti di stanchezza. Tutte situazioni che esulano dalle tabelle. Non si può allenare ad alto livello con le tabelle, bisogna essere lì».





SUL BEL DANUBIO blu

Quasi 3.000 km attraverso 8 nazioni
in 67 giorni: primo al mondo, il runner
Kieran Alger ha corso per tutta lunghezza
dell'imponente fiume Danubio

NEL 2008 STAVO BEVENDO UN CAFFÈ CON DUE AMICI A VIENNA, AL COSPETTO DEL MAESTOSO DANUBIO.

IL MIO AMICO AUSTRIACO scherzava con l'altro mio amico serbo: «Se getto un messaggio in bottiglia nel fiume da qui, puoi ripescarlo tra una settimana a Belgrado». Quell'osservazione stravagante è stata d'ispirazione per questa impresa. Non riesco a scrollarmi di dosso il pensiero di questo possente fiume che scorre attraverso dieci Paesi, quattro capitali, milioni di persone e molte culture. Anni dopo, alla ricerca di un'eroica sfida di running, ho digitato su Google: «Quanto è lungo il Danubio?». Ho ottenuto la risposta, 2.850 km e ho fatto i conti. Ci vorrebbe una maratona al giorno per 67 giorni per percorrerne la lunghezza. Molto ambizioso, ma non impossibile. Avevo corso dozzine di maratone cittadine e ultramaratone, avevo portato a termine 31 mezze maratone in 31 giorni e avevo anche seguito il Tamigi dalla sorgente al mare, 306 km in 3 giorni. Volevo un'avventura speciale e adoravo l'idea di attraversare così tanti Paesi. Avevo visitato molti luoghi sul Danubio, quindi potevo anche unire alcuni puntini del mio passato. Era magico, romantico, potente e personale.

Il Danubio ha infrastrutture ben consolidate presenti per lunghi tratti, tra cui una strada ciclabile EuroVelo mappata che ne segue approssimativamente il corso. Questo mi ha facilitato nelle operazioni di mappatura, logistica, campeggio, alloggio e reperimento di cibo e acqua. Ciò che ha suggellato l'impresa, però, è stato il fatto che, stando alle mie ricerche, nessuno si era mai imbarcato in questa avventura prima.

Il Danubio era stato seguito a piedi, percorso in canoa e persino a nuoto, ma nessun runner lo aveva ancora conquistato.

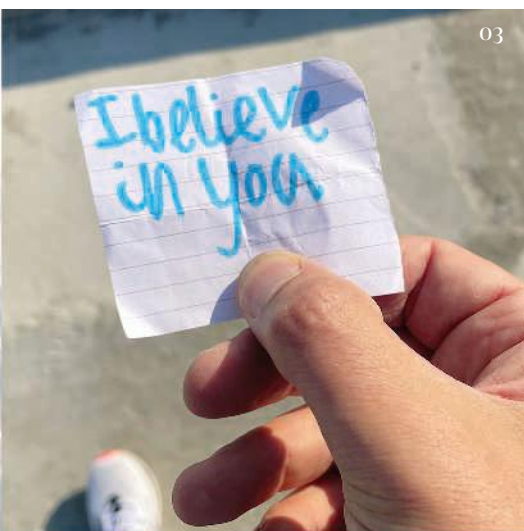


Durante l'estate del 2021 ho fissato una data e pianificato il percorso utilizzando lo strumento di mappatura Komoot. Sono andato in palestra per snellirmi e rafforzarmi, ho programmato un adeguato chilometraggio a ritmo lento e ho corso con un gilet zavorrato per simulare lo zaino da 10 kg che avrebbe contenuto tutto ciò di cui avrei avuto bisogno. In realtà, però, il mio "training" era iniziato un decennio prima. Tutto quello che ho fatto come runner negli ultimi 13 anni mi ha fornito le basi mentali, fisiche e pratiche per una corsa di questa portata. Durante la preparazione, ho corso 7 maratone in 7 giorni per vedere come il mio fisico avrebbe risposto allo sforzo. Superare questo test mi ha dato fiducia. Ma una cosa è correre vicino a casa, diverso è correre in solitaria attraverso l'Europa, trasportando tutta l'attrezzatura, in ambienti sconosciuti e cercando i posti dove mangiare, dormire e recuperare. Temevo che qualche infortunio avrebbe potuto rimandarmi a casa prima del previsto. Ma c'erano anche altre preoccupazioni: lasciare a mia moglie tutto il carico della famiglia significava che il tempo a mia disposizione era limitato. Sono uscito di casa il 24 giugno, il giorno dopo il compleanno di mio figlio, sapendo di dover raggiungere la sorgente del fiume entro il 30 agosto, il giorno del compleanno di mia moglie. Per risparmiare





02



03

01/ Procedendo per le strade solitarie della Bulgaria. In mano, spray al peperoncino e dissuasore sonoro per i cani.

02/ La marea di girasoli negli sterminati campi della Romania.

03/ Un biglietto motivazionale del figlio di Kieran.

04/ Un hotel abbandonato del XIX secolo nel cuore di Braila, in Romania.

FOTO: DIMITAR TZANKOV

denaro, ho programmato di utilizzare i campeggi dove fosse possibile, mentre negli altri casi avrei bivaccavo dove potevo. Non avrei potuto portare una tenda, quindi avrei dovuto fare affidamento su un sacco da bivacco, un sacco a pelo e un materassino semi-gonfiabile. Le distanze giornaliere si basavano sul raggiungimento di luoghi sicuri per dormire. In alcuni giorni ho percorso 30 km, in altri più di 70. Inizialmente avevo programmato di correre dalla sorgente del Danubio, in Germania, alla Romania, dove avrei raggiunto il Mar Nero. Ma la Romania, con i tracciati meno consolidati, i cani randagi aggressivi e le lunghe distanze tra i potenziali campeggi, si presentava come il tratto più difficile. Quindi, ho invertito la rotta per risalire la corrente dal mare alla sorgente, lasciandomi le “più facili” tappe austriache e tedesche per gli ultimi chilometri, dove sarei arrivato esausto. Questa si è presto rivelata una decisione intelligente.

ROMANIA E BULGARIA: 840 KM, 18 GIORNI

Il mio viaggio inizia quando immergo i piedi nel Mar Nero a Sulina, nel delta del Danubio. Il giorno seguente, dopo un trasferimento in barca di 72 km, mi ritrovo a Tulcea, dove inizia la mia corsa. Ben rasato, con vestiti puliti e scarpe nuove di zecca, sono eccitato, nervoso ed emozionato. Prima di partire, mia moglie e mio figlio di sette anni mi hanno consegnato alcuni messaggi da aprire

ogni giorno. Il primo, con la calligrafia di mio figlio, dice: «Credo in te». Scorre qualche lacrima. Non vedere la mia famiglia sarà dura. È un inizio solitario, ma mi conforta il fatto che il mio amico Jon mi sta aspettando alla fine della prima giornata, pronto a supportarmi nelle difficili fasi iniziali. E, ragazzi, ne ho bisogno. In questi primi giorni mi imbatto nell'ignoto, sia mentalmente che fisicamente. Ogni mattina vengo assalito dalla caratteristica angoscia pre-gara, ma amplificata. Mi chiedo: «Sono abbastanza forte? Il mio fisico reggerà?». L'unico modo per mettere a tacere i dubbi è muoversi. La paura non può competere con l'azione. Mi calo velocemente in un rituale quotidiano a cui mi affido per tutto il viaggio: sveglia alle 4.30, colazione e partenza alle 7.00. Cammino i primi 30 minuti, per uscire dai centri abitati senza essere inseguito dai cani, ma anche per sciogliere le gambe. Nella prima settimana corro per 364 km e il mio corpo reagisce come mi aspettavo: i piedi si riempiono di vesciche. Già dal terzo giorno, temo di dover tornare a casa. Uso una siringa per drenare le vesciche e del Friar's Balsam per pulirle. Incerotto i talloni brucianti, avvolgo il dito che mi fa male e spero. Funziona. Dopo una

“I PRIMI GIORNI HO CORSO NELL'IGNOTO”

settimana, tutto si indurisce e si stabilizza. Il corpo accetta di passare da 32 a 64 km al giorno. Le vesciche non tornano. Ci vogliono due settimane e mezzo per attraversare la Romania e la Bulgaria. Percorro un crogiuolo di selvaggi e remoti sentieri sugli argini e strade principali trafficate, vedendo raramente il fiume, che è lontano dalla strada o nascosto dagli alberi. Ogni scorcio di quelle acque scintillanti è un piacere. Gli argini sono un paradiso di natura meravigliosa, con un terreno soffice sotto i piedi e misericordiosamente pochi cani. Le strade, invece, sono l'inferno per chi corre. Chilometri di asfalto che tagliano vasti campi di grano e girasoli, e nessuna ombra per ripararsi dal sole cocente. Poi c'è il traffico e le carcasse puzzolenti degli animali morti a bordo strada. Guardo il lato positivo: dove ci sono camion, non ci sono cani. Passo attraverso villaggi e città che portano le cicatrici lasciate dalla defunta industria di epoca sovietica e dai successivi investimenti mancati. Case cadenti, fabbriche fatiscenti, binari arrugginiti. Le persone del posto appaiono sconcertrate dal vedermi arrancare lungo le loro

strade. Nessuno corre, qui. Tuttavia mi accolgono con gentilezza. I venditori di frutta lungo la strada mi porgono pesche, i camionisti in coda mi danno l'acqua, gli automobilisti e i carri trainati da cavalli mi offrono passaggi che non posso accettare. Il loro altruismo è un vento in poppa che rafforza la mia determinazione. Dopo una settimana in Romania, riesco ad attraversare il fiume per correre qualche giorno in Bulgaria. Nel pieno di una giornata in movimento, ormai esausto, vedo un uomo correre verso di me: è Dimitar, un runner che mi ha trovato su Instagram ed è venuto a incoraggiarmi, portandomi acqua e caramelle Haribo. È la prima delle tante volte in cui uno sconosciuto verrà in mio aiuto. Di ritorno in Romania, sono grato che Dimitar sia ancora con me. Il mix di cani randagi e da guardia che vagano liberamente in Romania e Bulgaria è diventato un vero problema. Corro tenendo in mano come un pistolero lo spray al peperoncino, un dissuasore sonoro e una pietra. Vengo inseguito spesso, attaccato seriamente due volte ed evito per un pelo di essere morso. È mentalmente ed emotivamente estenuante. Il pericolo mi costringe anche ad abbandonare l'idea del campeggio libero per rifugiarmi in ostelli, pensioni, hotel economici e camere offerte da gente amichevole del posto. Dimitar, invece, ci è abituato e mi aiuta a tranquillizzarmi. Alla fine, con il suo supporto, dopo 17 giorni e 800 km, raggiungo il Ponte Nuova Europa lungo 3,5 km che collega Calafat, in Romania, con Vidin, in Bulgaria. Mi fermo nel mezzo, in alto sopra l'immenso Danubio, e urlo di felicità e



sollievo nel vento. Due giorni dopo, percorro i miei ultimi chilometri in Bulgaria, saluto Dimitar ed entro in Serbia.

SERBIA E CROAZIA: 660 KM, 15 GIORNI

Entro in Serbia teso, con la speranza che il pericolo dei cani sia ormai alle spalle. Al confine incontro Bojan, proprietario di un campeggio nella città di Negotin, e Igor, proprietario di un ristorante locale e compagno della Marathon des Sables. Sono venuti per accompagnarmi in bici al Bojan's Base Camp for Adventurers. Al campo base alcuni ciclisti mi avvertono che in Serbia ci sono cani randagi abbastanza cattivi. Chiamo mia moglie per dirle che getto lo spugna. Lei allora prenota i voli per sé e per nostro figlio: verranno a incontrarmi 5 giorni dopo e

05/ Attraversando il Danubio e ammirando un'alba speciale.

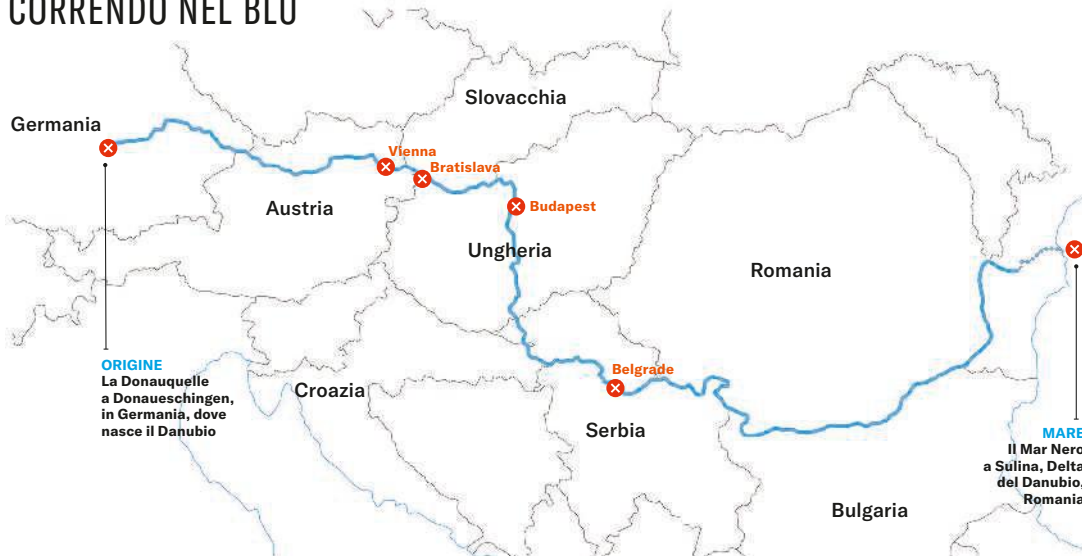
06/ Un gesto casuale di calorosa gentilezza da parte di un camionista rumeno.

07/ Un segnale rassicurante per indicare che si sta seguendo il fiume giusto.

08/ Un po' di arte sul sentiero fluviale che riporta una faccina incoraggiante.



CORRENDO NEL BLU





mi faranno compagnia fino a Belgrado. È abbastanza per farmi andare avanti. La Serbia offre lo scenario più spettacolare che abbia mai visto, con sentieri proprio sul fiume e panorami strabilianti attraverso le famose Porte di Ferro, una spettacolare gola nel Parco Nazionale di Djerdap dove il Danubio si restringe fino a diventare più stretto ma più profondo. Man mano che lo scenario migliora, la minaccia dei cani diminuisce. Percorro molte strade principali, incontrando auto e camion, ma per la prima volta comincio a rilassarmi. I tendini iniziano però a farsi sentire. Rallento il ritmo e nove volte su dieci i problemi passano. Nella parte finale di una tappa più lunga del solito, su asfalto duro, riesco però a malapena ad appoggiare il piede. Ce la metto tutta, sapendo che ogni chilometro mi avvicina alla mia famiglia. E quando riesco ad abbracciare i miei

cari in una piccola città a 160 km da Belgrado, sono già un runner diverso. Più libero, più rilassato, più sicuro di me. Con la famiglia al mio fianco, il viaggio verso Belgrado è più semplice. Raggiungere la prima delle quattro capitali ha anche un grande significato. Tuttavia, quando mi arrampico per le strade della città dopo tre settimane trascorse nella natura selvaggia, mi sento fuori posto, impreparato per la vita urbana. Belgrado è anche il luogo in cui la mia famiglia mi lascia. E non sono pronto per questo. Mi sento a pezzi mentre saluto mio figlio davanti alla cupola scintillante della chiesa di San Sava. Ho appena corso gli ultimi 30 km dei 61 in programma con 41°C. È stata fino a questo momento la giornata più dura, ma resistere mi fortifica. So che non me ne aspettano molte altre così. Quando arrivo in Croazia, mi sono ripreso bene. La Croazia assomiglia molto alla Serbia con chiese scintillanti, ottime pasticcerie e cani generalmente dietro ai cancelli. Ci sono solo molte più colline. In due giorni accumulo più dislivello che in tutta la Romania, ma è un piacevole cambio di marcia. Tornando in Serbia, sono accolto da Milos, un runner di 17 anni che mi ha offerto il suo supporto sui social media. Milos diventa la mia guida locale, la sua famiglia mi ospita. È un altro esempio dell'incredibile generosità del popolo serbo, il che significa che lascio questo bellissimo Paese come un runner rinato.

UNGHERIA: 344 KM, 7 GIORNI

Mi sono posto l'ambizioso obiettivo di attraversare l'Ungheria in una settimana, percorrendo in media circa 49 km al giorno. La maggior parte della corsa si svolge su ampie curve lungo gli argini.

IL KIT DI KIERAN

L'attrezzatura che lo ha accompagnato

Garmin InReach Mini 2

Questo comunicatore satellitare compatto da 100 g funziona ovunque senza fare affidamento sulle reti telefoniche normali. Ha fornito il mio tracciamento GPS e permesso alla mia famiglia di seguire i miei progressi.



Saucony Endorphin Speed 3

Ho percorso i primi 1.384 km con le Endorphin Speed 2 prima di passare alle Speed 3, usandone due paia per i successivi 1.026 e 600 km. Hanno fornito il perfetto equilibrio tra ammortizzazione, protezione e reattività.



Instinct XX 20-24L

Gli scomparti di questo zaino ultra-pack sono perfetti per riporre tutto ciò che serve per un'ultra su più giorni e accedere al kit essenziale. Il taglio, le triple cinghie e la vestibilità aderente, danno la sensazione di trasportare meno peso.



Cimalp Aoste French H Shorts

Questi pantaloncini da trail incredibilmente comodi con bermuda interno, incorporano una cintura portaoggetti con quattro tasche in rete elasticizzata e due grandi tasche con cerniera laterali.



2Toms Sportshield

Un kit non lavato aumenta il rischio di sfregamenti, un incubo nelle corse che durano più giorni. Il roll-on 2Toms Sportshield a base di silicone è stato il modo più semplice, efficace, leggero e portatile di proteggere le parti delicate.



Seguo il Danubio, ma la fitta vegetazione nasconde spesso il fiume alla vista. L'Ungheria sembra più curata, senza la fatiscente decadenza osservata più ad Est. Senza cani, camion o spostamenti difficili, mi stabilizzo su un ritmo costante e meditativo. E quando il mio itinerario mi porta occasionalmente su strade più trafficate, posso constatare che l'Ungheria ha gli autisti più cortesi d'Europa. Ma nelle zone rurali, dove trascorro la maggior parte del mio tempo, pochissimi parlano inglese. Ciò rende la possibilità di comunicare con la gente del posto più difficile. Inoltre, le città e i villaggi sono spesso lontani dai sentieri sugli argini, quindi sono costretto a portarne di più con me, aggiungendo peso al mio zaino. Questo diventa un problema man mano che i chilometri aumentano. Affronto la frazione più lunga dell'intera sfida di 71,5 km, a cui seguono due giorni in cui percorro 56 km, e il mio ultimo giorno in Ungheria lo pago con uno stiremento al quadricipite. Attraversando il ponte che mi porta in Slovacchia, sento che la mia corsa è in bilico.

**SLOVACCHIA:
145 KM, 3 GIORNI**

Fino a questo punto, eventuali "infortuni" si sono risolti con una notte di riposo. Questa volta sembra diverso. Non so quanto riuscirò ancora a correre. Il dubbio fa un po' passare in secondo piano l'arrivo del mio amico Adam dal Regno Unito. È qui per correre con me 100 miglia, all'incirca 160 km, in tre giorni fino a Bratislava.

Corriamo per 27 km prima che il dolore mi rallenti e mi faccia camminare per altri otto. Adam chiama il suo fisioterapista, che consiglia un giorno di riposo. In caso contrario, suggerisce di dividere le mie corse in blocchi più brevi con interruzioni più lunghe, per consentire al muscolo di recuperare. Scelgo quest'ultima opzione.

Il giorno dopo mi muovo con cautela per 16 km, faccio una pausa di 30 minuti, poi affronto altri 16 km. Dopo 40 km lungo argini deserti, un ciclista appare dal nulla, si accosta e mi chiama per nome. Marian mi dice che ha seguito il mio viaggio online e ha pedalato da Bratislava per testimoniarmi il suo supporto. Il suo zaino è pieno dei cibi che mi ha visto mangiare nell'ultimo mese. Sono sbalor-



09

dito. Per i due giorni successivi, Marian accompagna me e Adam. È un punto di svolta. Sono in grado di correre senza lo zaino, coprire le distanze pianificate in blocchi più uniformi e, soprattutto, fermarmi nel momento in cui il mio quadricipite inizia a fare male.

Con l'aiuto di Adam e Marian, riabilito il quadricipite correndo anche 48 km al giorno. Quando attraversiamo il confine invisibile con l'Austria, non solo sono più stabile e forte, ma comincio a sentirmi destinato a completare la sfida.

"COMINCIO A SENTIRE CHE SONO DESTINATO A PORTARE A TERMINE QUESTA IMPRESA"

**AUSTRIA:
390 KM, 9 GIORNI**
Spostandomi verso ovest, i villaggi sono più puliti e ben tenuti. Percorsi segnalati, piste ciclabili perfette e infrastrutture turistiche rendono tutto più familiare e tranquillo. Nei quasi 100 km da Bratislava a Vienna, corro attraverso incontaminate cittadine rurali e villaggi da cartolina. Verdi colline e rigogliosi terreni agricoli sostituiscono le pianure lungo gli argini. Ho la sensazione che ora tutto sarà più facile, ma un percorso mal pianificato mi devia su trafficate strade a doppia carreggiata e torno a correre in posti dove la gente non corre mai. È un monito: con 965 km ancora da percorrere, devo restare concentrato. Superata Vienna, l'Austria è un paradiso per la corsa e il ciclismo. Centinaia di chilometri di piste perfette proprio sul fiume, che uniscono splendide città storiche con caffè e alberghi che facilitano il rifornimento. Un giorno, mi fermo al 27° km di una mara-

ditto. Per i due giorni successivi, Marian accompagna me e Adam. È un punto di svolta. Sono in grado di correre senza lo zaino, coprire le distanze pianificate in blocchi più uniformi e, soprattutto, fermarmi nel momento in cui il mio quadricipite inizia a fare male.

09/ Un riflesso sulle tranquille acque del Danubio in Austria.

10/ Kieran abbraccia felice sua moglie quando raggiunge la sorgente.

11/ Assaporando un pezzo di paradiso lungo il fiume a Grein, in Austria.

La corsa sul Danubio di Kieran ha raccolto oltre 10.000 sterline (quasi 11.400 euro) per aiutare i bambini colpiti dalla povertà nel mondo. Puoi donare qui: donate.giveasyoulive.com/fundraising/runtheblue



11

AVANTI A GONFIE VELE

Con spazio e peso da considerarsi un lusso, ho selezionato una manciata di elementi essenziali per il rifornimento e il recupero. Ho utilizzato regolarmente questi prodotti, ma ho anche fatto affidamento su ciò che potevo trovare: acqua, frutta, succhi, dolci nei negozi locali.



tona per una cotoletta. L'apice del tracciato è l'ansa del Danubio, una sezione serpeggiante del fiume che include una brusca inversione a U. Sono fortunato ad avere un amico, Andy, che mi accompagna in questo tratto e mi porta su un belvedere panoramico risparmiandomi una lunga deviazione. La vista è magica. Il giorno dopo, con il sole del mattino che sorge e le verdi colline che si specchiano nelle acque cristalline del Danubio, corro lungo i sentieri del fiume attorno a ciascuna delle anse.

Nonostante gli oltre 2.400 km nelle gambe, sento che potrei correre qui per sempre, ma ho un appuntamento con la mia famiglia in Germania. Arriveranno tra due giorni per accompagnarmi in dirittura d'arrivo.

GERMANIA: 561 KM, 13 GIORNI

Mentre entro in Germania, appena fuori Passau, il Danubio inizia a restringersi. È il segnale che mi sto avvicinando

all'obiettivo. Mi sento forte, corro bene e il ricongiungimento familiare a Degendorf è una spinta in più. Affittiamo un appartamento e, per la prima volta, ho una base fissa. Ciò significa buon cibo, vestiti puliti e un migliore recupero. Anche se comporta che devo correre la mattina ed essere un simpatico papà in vacanza nel pomeriggio. Nei cinque giorni successivi, altri runner si uniranno a me. Ray arriva da Zurigo e Tim dalla Cornovaglia. Con l'aiuto della mia squadra, corro attraverso la splendida campagna tedesca. Ci sono meno turisti qui, ma anche pochi negozi o caffè. L'assistenza del mio gruppo di supporto è una manna dal cielo. Mio figlio e mio nipote ogni tanto mi affiancano per due o tre chilometri. Correre con il mio bambino è l'ispirazione di cui avevo bisogno per centrare l'obiettivo.

L'ultima corsa di questo incredibile viaggio – da Mülheim an der Donau fino a Donaueschingen, la città dove nasce il Danubio – sono emozionanti. Dalla piazza del paese mi incammino verso la valle piena di nebbia, cercando di gustarmi ogni secondo. Mi prendo qualche momento per pensare a tutto quello che ho passato, a tutto il supporto che mi è stato dato, alle persone che mi hanno aiutato a realizzare il mio sogno. L'ultimo tratto mi porta a superare la confluenza del Berg e del Brigach, i due fiumi che sfociano nel Danubio, attraverso uno splendido parco e poi su un ultimo ponte. Mi fermo per un'occhiata finale al fiume prima di scendere la scalinata che conduce al monumento – una specie di pozzo – dove nasce il Danubio. Dopo 67 giorni, 2.940 km e 410 ore di corsa, raggiungo la sorgente. La prima persona a risalire di corsa questo poderoso fiume. Un sogno realizzato. E la lezione più importante che ho imparato: «Non sai mai di cosa sei capace se non ci provi». 🏃‍♂️

33fuel Elite Meal Replacement Shakes

La mia colazione pre-corsa era un frullato da 70 g ricco di grassi buoni, proteine e carboidrati provenienti da 33 ingredienti superfood, tra cui mirtilli, mandorle, noci, semi di chia e di lino.



33fuel Ultimate Daily Greens + Amino Work Capacity Advanced Formula

Ho integrato il mio frullato mattutino con un mix in polvere dal forte potere antiossidante e aminoacidi a catena ramificata per aiutare il recupero muscolare.



Precision Hydration 1000 and 1500 Electrolyte Tabs

Correre con più di 25°C richiede un'idratazione mirata. Ho usato gli elettroliti tipo 1500 di Precision prima e dopo la corsa, e quelli 1000 durante la corsa.



PF 30 Chews

Con 30 g di carboidrati in una minuscola confezione da due porzioni, s'infilano agevolmente nella cintura da running, con un ottimo rapporto energia-spazio-peso. E non si schiacciano né si sciolgono con il caldo.



Veloforte Recovery Shakes

Con un rapporto ottimale tra carboidrati e proteine di 3:1, più BCAA per supportare il recupero muscolare, sono stati la base della mia alimentazione post-corsa. Hanno anche un ottimo sapore.





10 FALSI

Alcuni alimenti che crediamo amici della nostra salute, in realtà tanto amici non sono... ecco cosa nascondono e le alternative del caso

di MASSIMO RAPETTI*





CIBI SANI



LA VOCE "MANGIARE SANO"

figura ai primi posti nella lista dei buoni propositi di sempre più persone e, non a caso, i cibi "healthy" occupano una fetta del mercato alimentare sempre più importante. Uno studio condotto da PXR Italy rivela che gli italiani si rivolgono ai cibi sani principalmente per la gestione del peso. Si stima che il 52% delle persone segua una dieta o uno stile alimentare, con un incremento del 39% rispetto al 2021, e questo nonostante la crisi economica abbia fatto lievitare il costo dei cibi sani, mentre quello dei junk food, del cibo spazzatura, è rimasto pressoché invariato. La strada che conduce ad un'alimentazione sana nasconde però alcuni trabocchetti. Alcuni cibi che crediamo sani possono infatti non esserlo così tanto.

COME SI RICONOSCONO

Esistono diverse classificazioni dei cibi basate sui loro effetti sulla salute, ma la verità è che nessuna rende pienamente giustizia a tanti alimenti. Da anni, ad esempio, nell'Unione Europea si parla di inserire l'etichet-



ta a semaforo per gli alimenti.

Questo genere di etichetta si basa sui tre colori verde, giallo e rosso, dove il verde indica un alimento sano, con contenuti limitati di grassi, zuccheri e sale; il rosso, un prodotto pericoloso, con livelli elevati di grassi, zuccheri e sale; e il giallo un alimento con caratteristiche intermedie. Tutto ok?

Non proprio, perché ad esempio alcuni formaggi prodotti in Italia con un ottimo rapporto proteine/grassi sarebbero penalizzati da questo tipo di etichettatura e così tanti altri prodotti.


Una classificazione interessante è quella NOVA che divide gli alimenti in 4 gruppi in base al livello di raffinazione, ma che si limita a valutare tale aspetto.

Un altro indicatore, uscito da pochi anni, è il Food Compass sviluppato dai ricercatori della Tufts University. Con questa classificazione ad ogni cibo viene attribuito un punteggio da 1 a 100 in base al suo impatto positivo o negativo per la salute (1 poco sano, 100 molto "healthy").

Il punteggio tiene conto di 9 diversi aspetti chiamati "domini", con cui ciascun alimento può influire sul funzionamento dell'organismo, tra i quali il contenuto di sali minerali e vitamine, il rapporto dei macronutrienti, la fonte, gli additivi, il grado di processazione. Nei gruppi al top di questa classificazione troviamo frutta, verdura, legumi e semi, seguiti dal pesce. Nelle ultime posizioni troviamo invece snack, dessert, soft-drink, pane, grasso animale.

Tutte queste classificazioni possono dare indicazioni preziose per la scelta degli alimenti, ma per mangiare bene basterebbe seguire una delle regole più importanti dettata dall'OMS (Organizzazione mondiale della sanità), ossia assumere almeno 400 grammi (5 porzioni) al giorno di frutta e verdura, escludendo patate, patate dolci e altre verdure amidacee.

Come accennavamo, c'è però anche il problema degli alimenti ingannevoli, che percepiamo come "salutari" ma che in realtà andrebbero consumati solo saltuariamente. Spesso ci facciamo prendere dalle novità del mercato e, se reputiamo sani determinati cibi, li inseriamo nella nostra routine quotidiana senza riflettere se sia giusto mangiarli così spesso.

E il caso, ad esempio, di alcuni degli alimenti che figurano in queste pagine, considerati dei "must" dell'alimentazione sana moderna. Non è che non si possano mangiare, ma non va bene mangiarli tutti i giorni. Per un consumo regolare meglio optare per alternative più sane. 

1. CIBI SENZA OLIO DI PALMA

La campagna contro l'olio di palma si è svolta su due livelli, il primo ecologico, nel quale non entro in merito, e il secondo nutrizionale, sul quale invece vale la pena spendere due parole.

L'olio di palma è un grasso saturo, che quindi rientra nella classificazione dei

"cattivi", ma è pur sempre un tipo di grasso che il nostro organismo sa gestire a livello biochimico. L'industria alimentare ha sostituito l'olio di palma con oli vegetali, molto spesso ricchi di grassi omega-6.

Questi ultimi, pur essendo di origine vegetale, non sono proprio il massimo per la salute poiché alimentano i precursori di molecole pro-infiammatorie. Non facciamo dunque trarre in inganno dalle pubblicità che millantano come "più sani" alimenti con grassi ad alto contenuto di acido oleico.

ALTERNATIVA PIÙ SALUTARE

L'unica vera alternativa agli alimenti con olio di palma è preparare i dolci in casa o affidarsi a prodotti di elevatissima qualità.



2. IL RAGÙ DELLA NONNA

Attacciamo sempre la carne rossa lavorata, come ad esempio i salumi, per i rischi cancerogeni che tutti noi conosciamo, ma se prendiamo del macinato (carne rossa) e lo cuociamo per 3-4 ore, alla fine non ci troviamo in una situazione poi così migliore.

Anche senza parti carbonizzate, dopo una cottura così lunga quel ragù conterrà comunque una quota di ammine eterocicliche aromatiche, sostanze nocive per la salute.

ALTERNATIVA PIÙ SALUTARE

Il consiglio per le carni rosse è di ridurre il consumo, utilizzare nella loro preparazione cotture veloci, senza bruciacchiarle, e accompagnarle sempre con verdura e frutta ricche di antiossidanti.





3. I CIBI INTEGRALI

I cibi integrali veri (pane, pasta eccetera) difficilmente escono dalla grande distribuzione. Un prodotto “mainstream” deve essere facile da produrre e buono al palato, e quindi viene spesso realizzato non partendo da farine integrali, ma assemblando farine raffinate con della fibra. Il prodotto finale conterrà dunque la fibra che caratterizza gli alimenti integrali, ma il nostro organismo non godrà di tutti i benefici offerti da prodotto realmente integrale.

ALTERNATIVA PIÙ SALUTARE

Il pane di segale, oppure il pane fatto in casa utilizzando solo farina integrale.

4. HAMBURGER VEGETALI

Il marketing dei prodotti vegetariani è quello che mi affascina maggiormente. Ad esempio, perché chiamare un alimento per vegetariani con il nome di un prodotto per carnivori come hamburger? Forse vogliono strizzare l'occhio all'onnivoro? Quello che contesto a questi prodotti è il fatto che siano progettati per essere buoni e non un sostituto reale della carne. Mi spiego: un prodotto sostitu-

tivo della carne dovrebbe essere ricco di proteine nobili e con pochi ingredienti, altrimenti sto mangiando solo un prodotto ultra-raffinato (alcuni ingredienti che compaiono sulle etichette a volte non li conosco neppure io...).

ALTERNATIVA PIÙ SALUTARE

Per un sostituto vegano, è consigliabile ricorrere a un mix di proteine vegetali in polvere con un buon profilo amminoacidico, da aggiungere a una zuppa o una minestra.



5. HUMMUS DI CECI

Qui il discorso cambia, perché questo alimento potrebbe stare di diritto nella categoria dei “sani”, ma il suo difetto è di essere un po' troppo calorico in virtù del contenuto in olio. Ricordiamoci sempre che un cucchiaino d'olio corrisponde a 100 kcal e che, di cosanguenza, l'hummus farà lievitare sensibilmente il numero delle calorie di un pranzo o di una cena. Se proprio si vuole mangiare l'hummus, la soluzione è quella di misurare la quantità d'olio e controllare il proprio girovita: se non è sottile, meglio non esagerare.

ALTERNATIVA PIÙ SALUTARE

Per avere dei legumi che siano una buona fonte di proteine meglio spostarsi sui lupini.

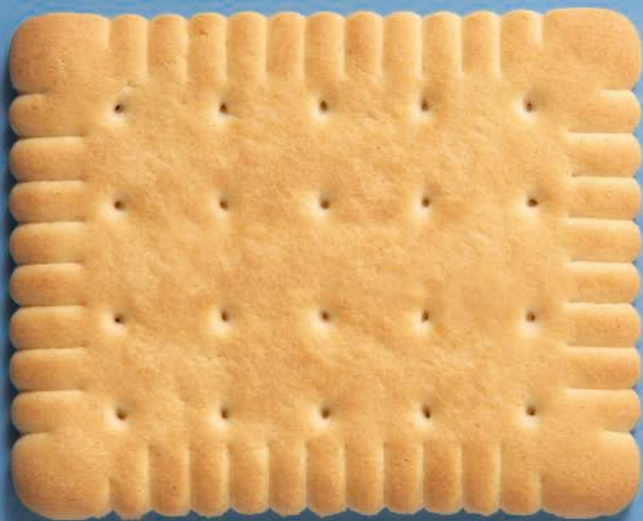
6. GALLETTE DI RISO

Il successo delle gallette come sostituti del pane si deve al loro basso contenuto calorico. Gli svantaggi rispetto al pane, però, sono almeno due. Il primo è che hanno un bassissimo contenuto di acqua, quindi a parità di peso contengono più carboidrati rispetto al pane. Il secondo è che la tecnica di produzione delle gallette ne aumenta notevolmente l'indice glicemico, e questo per il nostro corpo significa andare incontro più facilmente a picchi glicemici.

ALTERNATIVA PIÙ SALUTARE

Una valida alternativa alle gallette di riso sono i cracker di segale pressati, sicuramente a più basso indice glicemico e con meno carboidrati.





7. BISCOTTI SENZA ZUCCHERO

Quando si parla di alimenti “senza zuccheri” si fa riferimento a una dicitura autorizzata dall’EFSA (European Food Safety Association), la quale ci informa che quel prodotto contiene al massimo il 5% di zuccheri. Il dato è importante e ridurre gli zuccheri nell’alimentazione va benissimo. Tuttavia, se stiamo mangiando un prodotto confezionato, probabilmente sarà comunque ricco di carboidrati o di grassi, e povero di proteine.

ALTERNATIVA PIÙ SALUTARE

Il mio consiglio è di non consumare i biscotti tutti i giorni, ma quando se ne mangia uno, di mangiarne uno che sia buono, in modo da rimanerne soddisfatti e non cercare prodotti “healthy” per giustificare un consumo quotidiano.

8. SOSTITUTIVI DEI PASTI

I sostituti dei pasti, come bevande e barrette, sono un’idea interessante. Le aziende studiano costantemente come migliorare questi prodotti abbassando gli zuccheri e aumentando il contenuto di proteine e fibra. Questo genere di alimenti farà probabilmente parte del nostro futuro, tanto più che la tendenza è quella di cucinare sempre meno, però è meglio non abusarne.

ALTERNATIVA PIÙ SALUTARE

I sostituti del pasto vanno bene ogni tanto, quella volta che siamo in riunione o impossibilitati a mangiare per qualche altro motivo. Nel caso, comunque, vanno scelti dei sostituti ad alto contenuto proteico, con una quantità di proteine adeguata per un pasto principale.



9. PRODOTTI DI CARNE O PESCE RICOSTITUITI (BASTONCINI DI PESCE, POLLO PANATO)

Quando compriamo della carne o del pesce panato, pensiamo che siano la stessa cosa del prodotto fatto in casa. Purtroppo non è così. Le proteine costano e quindi, per fare margine, le aziende cercano di aumentare i carboidrati e i grassi all'interno dei prodotti. Fateci caso, se panate voi una fettina di pollo e la mettete in forno, la panatura non avrà mai lo spessore di quelle che acquistate.

ALTERNATIVA PIÙ SALUTARE

Qui il consiglio è semplice. La panatura facciamola a casa, così la quota dei carboidrati rimane modesta e l'olio possiamo anche non metterlo. Magari facciamo un'insalata di pomodorini e ammorbidiamo la carne in questo modo. Se poi vogliamo garantirci un pranzo ancora più sano, optiamo per le versioni senza panatura: una fettina di pollo insaporita con spezie o del pesce al forno.



10. YOGURT MAGRO ALLA FRUTTA

Qui entriamo nel concetto dei prodotti "light", quelli che hanno meno calorie rispetto al normale. Per ottenere le versioni light dei prodotti, le aziende riducono le calorie provenienti dai grassi, che apportano ben 9 kcal per grammo. Allo stesso tempo, però, per rendere questi prodotti più appetibili li arricchiscono di carboidrati. Lo yogurt magro alla frutta è proprio così, senza grassi ma con molti carboidrati rispetto alle proteine.

ALTERNATIVA PIÙ SALUTARE

Meglio optare per lo yogurt greco, che apporta un sostanziale quantitativo di proteine a fronte di un contenuto limitato di grassi (dal 2 al 5%). Per dare un'idea, le altre fonti proteiche come la carne contengono almeno il 10% di grassi.

MASSIMO RAPETTI, biologo nutrizionista, dott. in Scienza della Nutrizione e in Scienza e Tecnica dello Sport - www.healthconsultant.it



18

STRECKE (MEIL

3,19

GESAMTSTRECKE (MEIL

34,85

LE TECNOLOGIE CHE HANNO RIVOLUZIONATO LA NOSTRA CORSA

Piastre in carbonio, Gps, cardiofrequenzimetri, pettorali con chip incorporato, lettori musicali, app e super tessuti hanno tutti portato il running in una nuova dimensione. Ne parliamo con tre grandi campioni che hanno fatto la storia della maratona italiana, ed oggi sono grandi esperti nel settore: i due ori olimpici Gelindo Bordin e Stefano Baldini e Sara Dossena

di ENRICO AIELLO



QUANTO È CAMBIATA la corsa negli ultimi anni? Decisamente molto. Pur restando fedele al suo precetto fondamentale (ci si allaccia le scarpe e si esce ad allenarsi), l'evoluzione tecnica e quella sportiva ne hanno prodotto una profonda mutazione. Sempre più al centro di un settore industriale ricco e in continuo fermento, il running vive una trasformazione che da un lato risponde al crescente bisogno di strumenti per una vita più sana – dimagrire, essere in forma, dormire meglio, tenere sotto controllo tutti i parametri della salute – e, dall'altro, punta a stimolare gli sportivi proponendo tecnologie sempre più performanti, leggere, indossabili e alla moda, che condensano in pochi grammi tutto quel che serve per essere al passo; compito assolto, per esempio, dagli sportwatch di ultima generazione. Senza contare i nuovi materiali tecnici per l'abbigliamento, fibre "intelligenti" capaci di proteggere da pioggia e freddo, allontanare rapidamente il sudore o trattenere il calore a seconda delle temperature, il che ha ampliato decisamente il ventaglio di opportunità di fare sport quali che siano le condizioni meteo. Quel che è certo è che tutte le tecnologie che oggi utilizziamo quotidianamente per allenarci e gareggiare, sono frutto di ricerche condotte negli ultimi 20 o 30 anni, perché prima di allora allenarsi e gareggiare era molto diverso. Noi di Runner's World ci siamo interrogati su quali, tra le tante novità degli ultimi tempi, abbiano davvero cambiato in meglio la vita di noi runner. Perché, sebbene non ci si pensi mai, soltanto 30 anni fa la corsa

era un mondo diverso e le tecnologie erano solamente agli albori.

Ne abbiamo parlato con tre figure tra le più rappresentative nel mondo della corsa, tutte con un passato, recente o meno, come atleti di alto livello e oggi ancora impegnate in ruoli collegati allo sport: Stefano Baldini, oro olimpico alla maratona di Atene 2004, nonché allenatore di atleti d'élite; Gelindo Bordin, oro in maratona a Seoul 1988 e vincitore della maratona di Boston nel 1990, oggi dirigente di un marchio sportivo; e Sara Dossena, ex nazionale di atletica, sesta classificata al suo debutto in maratona a New York nel 2017, poi triatleta, e oggi coach di atleti age group.

LE NUOVE SUPER SCARPE

Inevitabile partire dalla più recente rivoluzione tecnologica, quella che riguarda le scarpe con piastra in fibra di carbonio e le intersuole di ultima concezione. Sembra passata un'era geologica da quando - narra la vulgata - Bill Bowerman, leggendario allenatore degli anni Settanta con l'ossessione per la performance delle scarpe immaginava la calzatura da gara perfetta come "un chiodo attaccato sotto un piede nudo". Per non dire di Bikila e della sua maratona di Roma 1960 vinta correndo scalzo. L'appello per questa nuova categoria di calzature è cresciuto senza dubbio anche grazie a risultati eclatanti come quelli ottenuti dal keniano Eliud Kipchoge, il quale - prima con quel 1:59'40" ottenuto in condizioni particolarissime a Vienna nel 2019 (e quindi non omologabile) e, poi, con il 2:01'19" di

“AVERE UN CERTO TIPO DI SCARPA INFLUISCE SULLA PERCEZIONE DELLE PRESTAZIONI”

quest'anno a Berlino - sta facendo vacillare ogni previsione su quando verrà infranto il fatidico muro delle due ore in una maratona ufficiale.

Per Stefano Baldini siamo di fronte a un'innovazione che ha fatto svoltare il running di alto livello e che progressivamente verrà adottata anche su larga scala. «Inizialmente ero un po' scettico perché temevo possibili effetti collaterali negativi sulla salute muscolare e tendinea degli atleti, ma in realtà non risulta alcuna casistica in tal senso, come indicano anche i dati raccolti sulle dinamiche di corsa e di appoggio. Per chi sa correre bene e ha una corsa di tipo bouncing, cioè rimbalzante, questa tecnologia ha portato e porterà grandi vantaggi».

VANTAGGI REALI O GONFIATI?

Gelindo Bordin, che appartiene a una generazione di campioni che ha pagato tantissimo in termini di infortuni a causa di scarpe con poca o nessuna protezione, ritiene che la vera grande innovazione di questi anni riguardi la disponibilità di calzature con un maggiore cushioning e controllo dell'iperotazione, un'evoluzione che si deve a materiali espansi e a tecnologie specifiche sviluppate dalle aziende.

«Dopo aver vinto l'Olimpiade io stesso ho sofferto di tendinite per mesi. Evitare infortuni è fondamentale per migliorare le performance di un atleta, perché gli permette di allenarsi con continuità». Rispetto alle prestazioni promesse dalle scarpe con piastra in carbonio è piuttosto prudente: «Un miglioramento dei tempi c'è senz'altro, ma non nella percentuale fantascientifica spesso pubblicizzata: per un maratoneta d'élite significherebbe migliorarsi di circa 6 minuti. Da non sottovalutare, inoltre, il fatto che all'atleta è richiesto che adatti la sua tecnica di corsa e il suo passo alla frequenza imposta da questi modelli, perché in caso contrario si assisterebbe a un impegno muscolare a livello del polpaccio e del tendine d'Achille che annullerebbe ogni vantaggio». Sara Dossena concorda sul fatto che a livello professionistico le nuove scarpe consentano prestazioni maggiori (anche se, precisa, il suo personale di 2:24' a Nagoya nel 2019 l'ha ottenuto con scarpe tradizionali). «Risultati che stanno influenzando molto anche il mondo degli amatori e perfino dei camminatori, disposti a spendere di più pur di avere l'ultimo ritrovato, convinti che così

andranno più veloci. Sebbene in alcuni runner che alleno si noti una differenza a livello cronometrico, a volte la sensazione è che per altri la percezione delle prestazioni sia influenzata dal fatto stesso di indossare una super scarpa».

TUTTO SOTTO CONTROLLO

È indubbio il ruolo rivoluzionario degli orologi, che oggi sono dei veri e propri computer; in pochi anni siamo passati dai tradizionali cronometri, che fornivano la sola rilevazione del tempo e più recentemente della distanza e delle pulsazioni, ai nuovissimi sportwatch che permettono la raccolta e l'elaborazione di una quantità fino a ieri inimmaginabile di dati. «Personalmente - conferma Baldini - gli aspetti che paiono maggiormente innovativi, e che applico su me stesso prima ancora che sui miei atleti, sono due».

«Il primo è l'analisi delle dinamiche di corsa, attraverso l'utilizzo della fascia cardio con accelerometro incorporato che permette di raccogliere dati preziosi come tempo di appoggio a terra, bilanciamento tra piede destro e sinistro, utile anche a chi corre da poco per impostare una corsa efficace e prevenire infortuni, lunghezza e numero di passi al minuto e oscillazione verticale, importante per

migliorare il costo energetico della corsa. L'altro aspetto riguarda il monitoraggio della giornata e della qualità del sonno. Capire quanto e come abbiamo effettivamente recuperato in termini di riposo è importante soprattutto per chi non ha una vita da pro, per capire se si è sufficientemente riposati per un'uscita o se è bene aspettare un giorno in più. La raccolta di questi parametri era possibile anche anni fa, ma era molto costosa, richiedeva il supporto di un professionista e quindi era appannaggio dei soli atleti professionisti».

Bordin, invece, mantiene con questi strumenti un rapporto leggermente più distaccato. «Ovviamente quando corro anch'io ne faccio uso, un po' perché trovandomi spesso fuori per lavoro ho sempre sotto controllo la misurazione delle distanze, ma anche per capire in tempo reale cosa sto facendo. Devo però confessare di non aver mai indossato un cronometro in gara, e nemmeno in allenamento quando mi affiancava Gigliotti. Lo stimolo nella gestione delle energie mi arrivava dall'avversario: è stato così sia a Seoul dove sono andato al mio ritmo, che a Boston, dove a un certo punto della gara avevo 7 atleti africani 500 metri davanti a me».

«Il mio consiglio è di utilizzare questi mezzi

per conoscersi e "leggere" alcuni momenti, ma di imparare ad ascoltarsi, soprattutto sulle lunghe distanze, e lasciare che sia il nostro cervello - e non un chip - a fissare in modo corretto l'asticella delle nostre prestazioni».

SCHIAVI DEI DATI

Allineata sulle stesse posizioni anche Sara Dossena, che osserva: «Il rischio è che si diventi schiavi di dati che ad oggi hanno margini di errore e si perda di vista l'obiettivo principale, che sarebbe quello di allenarsi divertendosi. Nella mia esperienza di atleta, pur avendo sempre usato la tecnologia - Gps, fascia cardio - non ne sono mai stata schiava e prima di tutto ho sempre dato ascolto alle mie sensazioni».

«Al tempo stesso, però, adesso che alleno mi rendo conto che molti amatori sono rassicurati dall'aver un riferimento numerico e che per basarsi sulle proprie sensazioni occorre sviluppare una grande sensibilità. L'approccio che suggerisco è: usare la tecnologia come alleato, ma senza esserne assillati. Ad esempio, controllate il vostro passo, ma fatelo a fine allenamento, non ogni duecento metri».

**“I RISULTATI STANNO
INFLUENZANDO MOLTO
ANCHE IL MONDO
DEGLI AMATORI”**



L'evoluzione del running in 9 tappe

Sono numerosi i momenti e le innovazioni che hanno determinato una rivoluzione nel modo di correre. I più significativi degli ultimi decenni



COMFORT

L'AMMORTIZZAZIONE

Per molti runner è scontato (soprattutto ora che siamo nell'epoca della super ammortizzazione) avere ai piedi una scarpa che sia morbida e al tempo stesso reattiva. Ma non è stato sempre così. Soltanto negli anni '60 si è cominciato a parlare di ammortizzazione, perché le scarpe sportive erano generalmente piatte e dotate di pesanti soles in Pebax.

Bowerman e uno dei suoi ex studenti/atleti, Phil Knight, furono tra i primi a farlo con la loro società Blue Ribbon Sports che nel 1972 assunse il nome di Nike. La prima scarpa fu la Cortez, ma più celebre è il racconto di Bill Bowerman che "inventò" l'ammortizzazione cuocendo un'intersuola con il fornetto dei waffle di sua moglie. La ricerca portò in breve a una delle innovazioni più durature: la creazione di intersuole in etilene vinil acetato, o EVA, utilizzato ancora oggi nella maggior parte delle scarpe. Brooks fu il primo brand a utilizzare l'EVA nelle scarpe Villanova nel 1975.

PERFORMANCE

LE SCARPE CON PIASTRA IN FIBRA DI CARBONIO

Ad aprire la strada verso le "super scarpe" inizialmente è stata Nike, con il lancio della prima Vaporfly avvenuto nel 2017 a Monza. Oggi è stata seguita da tutti i produttori più importanti che hanno sviluppato varianti a questa tecnologia.

La piastra in carbonio inserita nelle intersuole dà notoriamente il meglio di sé lavorando in coppia con schiume di nuova concezione. La rigidità del carbonio consente di sfruttare a pieno la reattività e il maggiore ritorno di energia della schiuma, ma al tempo stesso impone uno stile di corsa differente, che ne assecondi le caratteristiche. Non unanimi i pareri di runner e tecnici, divisi tra sostenitori di un incremento significativo nelle prestazioni e chi invece ritiene che il loro utilizzo non migliori in modo significativo l'economia della corsa. Sta di fatto che, dall'avvento delle nuove calzature con piastra in fibra di carbonio, il primato mondiale di maratona è passato da 2:02'57" (Kimetto nel 2014) a 2:01'09" (Kipchoge nel 2022), con una riduzione di quasi 2 minuti, senza contare il primato non omologato di Kipchoge di 1:59'40" (Vienna, 2019).

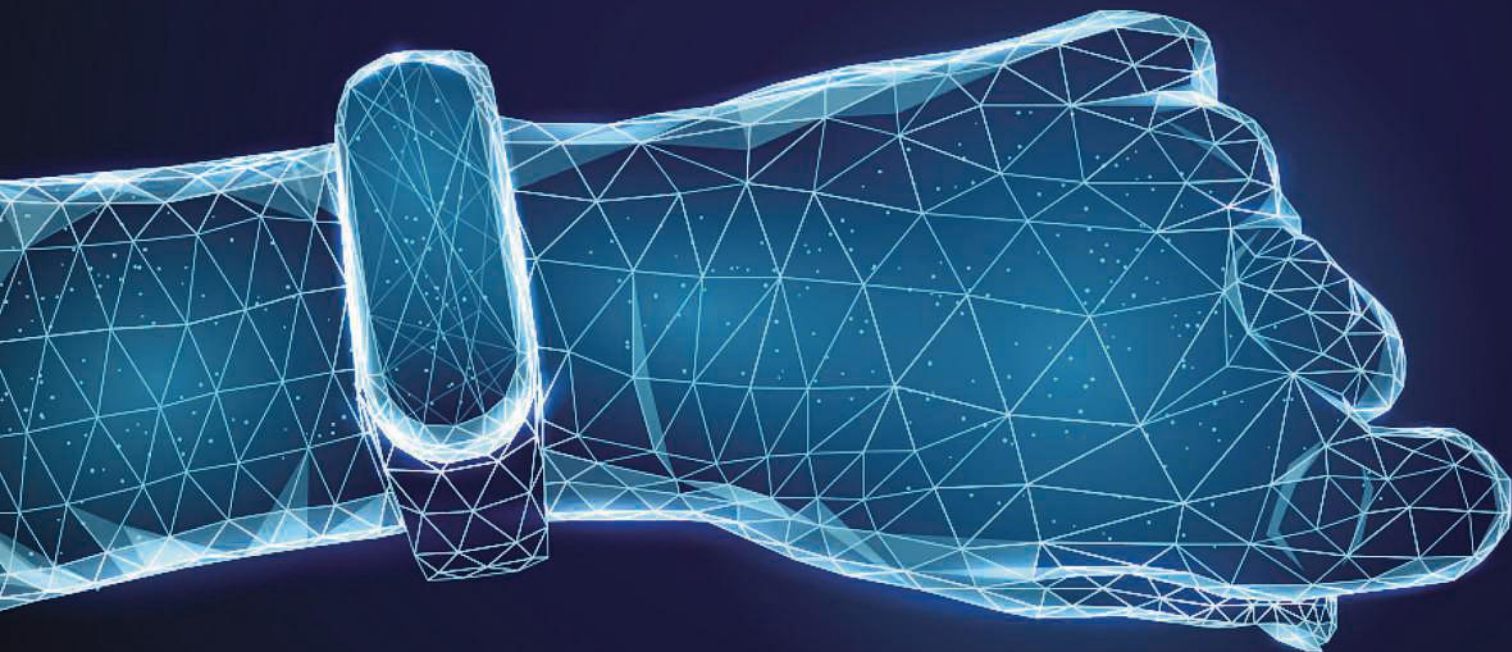


AVVENTURA

LA SCARPA PER IL FUORISTRADA

Il trail running? Per qualcuno è sempre esistito. Sebbene già nell'800 alcuni arditi sfidavano l'off-road correndo lungo sentieri impervi, in pochi sanno che il movimento del trail running ha cominciato a maturare solamente nei primi anni 2000 con l'avvento di calzature specifiche, robuste e leggere, progettate per correre su ogni terreno. Si può dire che la prima vera scarpa da trail running sia stata costruita, un po' per caso, da Nike nel 1978, per "accompagnare" John Roskelley e Rick Ridgeway al campo base della cima del K2. Nike aggiunse una suola tassellata alle nuove scarpe LDV per permettere agli alpinisti di evitare sul sentiero i pesanti scarponi da alpinismo. Nell'84 Nike lanciò la Escape, ma per cominciare a vedere le prime vere scarpe da trail si deve attendere il 2006, quando l'azienda francese Salomon lanciò la sua Speedcross. Con la sua struttura più massiccia e duratura, la sua suola tassellata, la scarpa da trail ha decisamente spinto la rivoluzione della corsa, aprendo i sentieri a ogni tipo di runner.





ORIENTARSI E MISURARE

IL GPS

Orientarsi e misurare con precisione distanze e ritmo è stata una delle frontiere più ambite nell'ambito dell'evoluzione della corsa. Prima dell'avvento del Gps i runner erano costretti a correre su percorsi pre-misurati per poter definire la loro prestazione. Il precursore è stato decisamente il Garmin 101, sperimentato fin dal 2001, ma lanciato sul mercato solamente a partire dal 2003. Oggi, un moderno sportwatch è in grado di offrire in modo semplice e in tempo reale il tempo, la velocità istantanea e media, oltre che la distanza. Tutto in un apparecchio che può arrivare a pesare meno di 30 grammi e fornire dati per decine di ore. Al contrario di quanto in molti pensano, l'orologio con Gps non invia segnale ai satelliti, ma semplicemente li riceve per elaborarli determi-

nando la posizione. Teoricamente, il segnale Gps è accurato a circa 14 nanosecondi. Tuttavia, anche i più moderni sistemi da polso sono influenzati da numerose variabili. La maggior precisione dei modelli più nuovi è dovuta al fatto che, oltre alla rete satellitare americana Gps, sono in grado di sfruttare segnali provenienti anche da satelliti di altri sistemi come l'europeo Galileo o il russo Glonass. L'ultima frontiera in questo settore è costituita dalla lettura a doppia frequenza, tecnologia emergente, utile quando ostacoli naturali o artificiali impediscono una ricezione ottimale.



MONITORARE IL CORPO

CARDIOFREQUENZIMETRI

Prima del brevetto della finlandese Polar non esisteva un modo preciso per misurare la frequenza cardiaca durante

“È IMPORTANTE IMPARARE A USARE LA TECNOLOGIA COME ALLEATA SENZA ESSERNE ASSILLATI”

un allenamento sportivo. L'idea di un cardiofrequenzimetro portatile e senza fili venne su una pista di sci di fondo in Finlandia, nel 1975, a Seppo Säynäjäkangas, poi fondatore di Polar. Se fino a qualche anno fa l'uso del cardiofrequenzimetro era riservato agli atleti di alto livello, oggi è uno strumento di uso comune a tantissimi runner. La rilevazione può avvenire in due modi: attraverso un sensore posizionato nella fascia cardio che in tempo reale trasmette via ANT o Bluetooth al cronometro o ad app connesse, oppure - grazie ai nuovi sensori ottici - direttamente dal computer da polso, anche se quest'ultima tecnologia è ancora per certi versi perfezionabile in quanto soggetta a possibili interferenze luminose.

A partire dalla frequenza cardiaca i modelli più avanzati permettono di elaborare altri parametri fisiologici utili a chi pratica sport, fino ad arrivare a calcolare il VO2 max, la frequenza respiratoria, i livelli di stress giornaliero

“OGGI QUADERNETTI E AGENDE HANNO LASCIATO IL POSTO AD APP, CLOUD E PIATTAFORME DI CONDIVISIONE”



e, ultima evoluzione, effettuare il monitoraggio delle varie fasi del sonno, utile per impostare una corretta strategia di recupero.



CAP D'ABBIGLIAMENTO

MATERIALI TECNICI

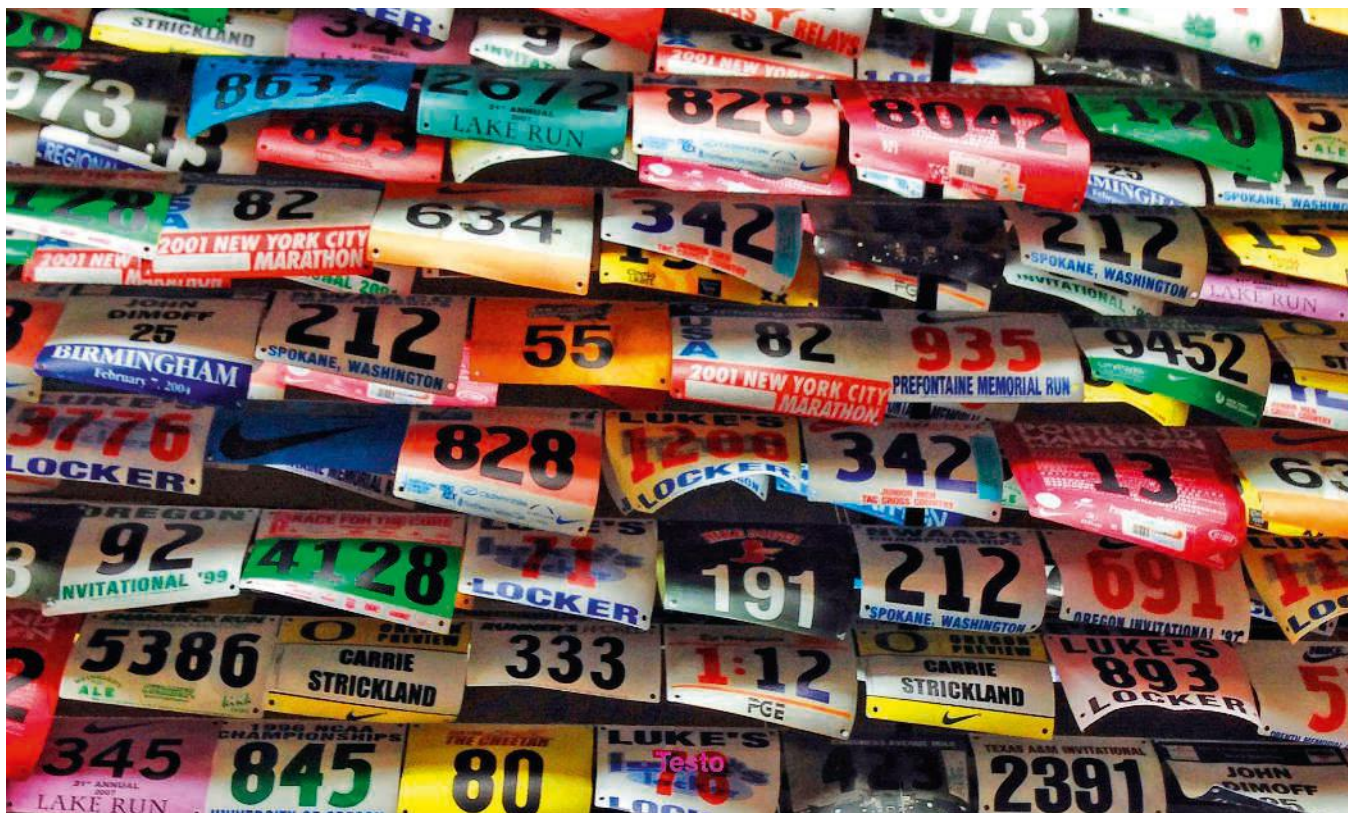
L'oro olimpico di maratona Gelindo Bordin ricorda «i tempi eroici delle canotte in acrilico che bruciavano la pelle; di quando rubavamo le calzamaglie alla mamma per tagliare via la parte

del piede e poi usarle per correre con sopra i pantaloncini corti; di quando nevicava e ci allenavamo indossando i sacchi dell'immondizia». Finché, pioniere tra i tessuti tecnici, arrivò il Gore-Tex, nato quasi casualmente dall'intuizione di Bob Gore, che mentre lavorava su del teflon nell'azienda di famiglia si accorse che i micropori che apparivano nel politetrafluoroetilene espanso erano 700 volte più grandi di una molecola di vapore acqueo ma 20.000 volte più piccoli di una goccia. Ne nacque, intorno al 1977, una giacca capace di bloccare la pioggia e al tempo stesso traspirante e antivento. Da allora molte altre fibre "intelligenti" sono seguite al Gore-Tex: dal DryVent di The North Face, all'OutDry di Columbia, all'H2No di Patagonia, al Power Shield di Polartec. Di recente, l'azienda torinese Dorando ha iniziato a produrre una linea di capi per il running utilizzando il Lenpur, un filato naturale in cellulosa, ricavato dalla lavorazione della polpa dell'abete bianco, che consente di realizzare un prodotto ecologico con proprietà antibatteriche.

DIARI E GUIDE

PIATTAFORME SOCIAL

Ammettiamolo: il runner è un po' fissato con la mania di appuntarsi allenamenti, andature, risultati, chilometri percorsi. La differenza rispetto al passato è che quadernetti e agende oggi hanno lasciato il posto ad app, Cloud e piattaforme di condivisione. Una sorta di diario digitale su cui annotare uscite, risultati e sfide sportive che, volendo, può essere condiviso nel più classico spirito dei social network, con in più una discreta componente di engagement. Da Strava a Garmin Connect, da Runtastic a Runkeeper, fino al Nike Run Club, sono tante le piattaforme legate al mondo della corsa in grado di creare uno spirito di community che a molti runner piace.



INTRATTENIMENTO PLAYER MUSICALI

Il connubio tra musica e corsa è sempre stato piuttosto stretto, nel senso che la prima è in grado di influenzare le prestazioni della seconda, al punto che nel 2007 lo USA Track & Field, l'ente statunitense che governa la corsa, aveva vietato l'uso di lettori audio portatili come gli iPod durante le sue gare ufficiali per evitare che i corridori ne ricavassero un vantaggio competitivo. Il problema è sempre stato quello della portabilità. Chiunque superi i 50 anni avrà corso almeno una volta con pesanti Walkman (la versione più portatile dei mangianastri). La criticità dell'ingombro era stata risolta a partire dai primi anni Duemila grazie ai piccoli player mp3 a clip su cui si riversavano

“UN CHIP INVISIBILE SEGUE I CONCORRENTI IN GARA RILEVANDO TEMPI E PERCORSI”

playlist adatte alla corsa (quelle più studiate prevedevano perfino brani in crescendo, per dare più energia nella fase finale dell'allenamento). Una rivoluzione presto soppiantata dal mix web-smartphone-auricolari (che nel frattempo sono diventati wireless) o grazie alla funzione di lettore musicale sempre più presente nei sofisticati smartwatch di molti runner. Insomma, la musica non è più un peso.



TECNOLOGIA IN GARA APP DI LIVE TRACKING E CHIP INDOSSABILI

Le gare più organizzate oggi permettono di seguire in tempo reale la posizione di un concorrente, grazie alla

triangolazione Gps. Inoltre, quasi tutti i pettorali incorporano un chip che rileva i tempi di passaggio nei vari punti del percorso e al traguardo. Molti ricorderanno che soltanto qualche anno fa per presentarsi al via di una competizione si era costretti a legare alle scarpe un ingombrante dispositivo. Installarlo era una vera dannazione per chi era concentrato sulla gara. Prima ancora (ma siamo a poco prima del 2000), anche nelle gare molto partecipate ci si limitava a una rilevazione “a occhio”, cronometro alla mano, da parte dei giudici di gara, che al traguardo annotavano i tempi di arrivo, con buona pace di quelli che - e capitava - venivano dimenticati. Stefano Baldini ricorda di aver visto i primi esemplari di chip a Ginevra, negli anni Ottanta: una sorta di tessera magnetica preforata da portare con sé durante la gara e da timbrare all'arrivo. Da non credere.





CORSA AMATORIALE E DOPING

Il caso di una runner che “non sapeva” ed è stata squalificata per doping. Tutto quello che anche un corridore amatore deve conoscere sulle norme internazionali Wada

di PAOLA ROSSI



QUELLA CHE STIAMO PER RACCONTARVI

È la storia di una runner amatoriale che, esattamente come molti di noi, si allena la sera dopo il lavoro e gareggia la domenica, semplicemente per inseguire una passione. La storia di qualsiasi podista che non ha certo nel mirino le olimpiadi o premi in denaro e gloria, ma solamente la soddisfazione di poter vivere un'esperienza unica e di poter continuare a misurarsi con i propri limiti fisici e psicologici, attraverso lo sport. Ebbene, al termine di una delle classiche gare domenicali di fine estate, la protagonista della nostra storia si è trovata prima sospesa e poi squalificata... per doping. La sua colpa aver assunto un diuretico e non aver comunicato preventivamente la sua esigenza medica nei tempi previsti dalle norme, ma soprattutto di essersi ritenuta un'atleta ricreazionale, pur prendendo parte a gare internazionali, come le maratone di massa che si svolgono in molte città. Fate bene attenzione a quest'ultima frase, perché è fondamentale per capire il motivo della squalifica. Roba

da farti crollare il mondo addosso, soprattutto perché di doping si sente sempre parlare per atleti famosi, per lo sport professionistico; e anche perché quando dici doping dici “truffa”, “imbroglio”, “atto criminale”. Non a caso in Italia trafficare e usare sostanze dopanti è punito dal codice penale prima ancora che dalla disciplina sportiva. Una prospettiva difficilmente accettabile se la squalifica arriva per quella che può essere considerata come una “distrazione”, grave, ma colposa e non intenzionale.

Non vogliamo giudicare o puntare l'indice su un colpevole, perché se pratici uno sport devi conoscere le regole e rispettarle, anche quelle più scomode. La stessa “imputata” si è assunta le proprie responsabilità, e si difenderà nelle sedi giudiziarie in un processo. Ciò che colpisce, e che in questo servizio intendiamo sottolineare in modo deciso, è che chiunque potrebbe rimanere invischiato in una vicenda di doping per avere “esagerato” con un farmaco comune, non immaginando minimamente di essersi “inconsapevolmente dopato”.



FOTO: GETTY IMAGES

**“CERTI DIRITTI E DOVERI NON
RIGUARDANO SOLO GLI ATLETI
PROFESSIONISTI”**



Il dottor Sergio Migliorini ci ricorda che tra gli amatori non è difficile trovare persone di mezza età che sono costrette ad assumere farmaci per tenere a bada acciacchi e patologie croniche, e questo potrebbe rappresentare un rischio se non si presta la giusta attenzione alle regole. Un runner di mezza età, e con prestazioni sportive di livello medio, di certo non si aspetterebbe di poter essere sottoposto a un controllo antidoping al termine di una gara domenicale.

Per questo la vicenda della “nostra” runner ci insegna che qualsiasi podista, prendendo parte a una gara agonistica, pur sentendosi ed essendo nei fatti un atleta “amatoriale” è soggetto alle regole che riguardano gli atleti élite di livello internazionale.

Abbiamo parlato di inesperienza, perché ciò che è importante comprendere è che chi partecipa alle gare competitive ha dei doveri e delle responsabilità. E siamo qui proprio per capire quali sono.

LA STORIA DI SIMONA

Partiamo da Lei, una professionista di 51 anni. Una donna sportiva, che



DEVI ASSUMERE UN FARMACO? SEGUI QUESTI CONSIGLI

La storia che abbiamo letto in queste pagine ci insegna molto. È capitato a “un altro”, ma, come abbiamo già ribadito, potrebbe succedere anche a noi, assumendo inconsapevolmente un farmaco vietato. Non parliamo necessariamente di sostanze dopanti prese volontariamente per andare più forte ed avere una prestazione migliore, ma di semplici medicine di uso comune, che possono contenere principi attivi o elementi proibiti. Ecco qualche consiglio per non rischiare squalifiche e sanzioni.

- 1.** Avvertite sempre il vostro medico che siete atleti agonisti e scegliete la cura, se possibile, con medicinali non inseriti nella lista Wada.
- 2.** Prima di assumere un farmaco da banco, controllate bene l'etichetta e i principi attivi. Anche un semplice diuretico o un medicinale per la cura del raffreddore può contenere un ingrediente classificato nella Lista Wada. Prestate sempre attenzione se sulla scatola compare il “simbolo doping”. Questo vi metterà in guardia su eventuali effetti dopanti.
- 3.** Se vi recate in un paese straniero e comprate un farmaco che in Italia è considerato “sicuro”, verificate che anche all'estero sia lo stesso. È vero che la lista Wada ha valenza mondiale, ma non tutti i Paesi applicano gli stessi processi di produzione. Un farmaco acquistato in un Paese può avere ingredienti diversi in un altro.
- 4.** Prestate attenzione anche agli integratori. Alcuni possono contenere sostanze proibite che sono incluse nella Lista Wada e possono far sì che si risulti positivi al controllo antidoping. Informate sempre il vostro medico nutrizionista sportivo che siete atleti agonisti e prediligete integratori testati in lotto.
- 5.** Prima di partecipare a una gara verificate sempre il livello della competizione sul regolamento della manifestazione o sul sito Fidal. Ricordiamo che i controlli antidoping possono sempre essere effettuati secondo una selezione “mirata” (Target) o una selezione “casuale” (Random), in conformità ai criteri stabiliti dall'International Standard for Testing and Investigations (ISTI).





LA LISTA WADA DELLE SOSTANZE VIETATE

La Wada (World Anti-doping Agency) è l'agenzia mondiale antidoping, che svolge principalmente due compiti: di visione, garantendo "un mondo in cui tutti gli atleti possano partecipare in un ambiente sportivo senza doping", e di missione, guidando "un movimento mondiale collaborativo per lo sport senza doping." Ogni anno, esattamente il 1° gennaio, entra in vigore una nuova lista (denominata Lista Wada, vedi QR Code) che elenca "le sostanze e i metodi proibiti" nello sport. È suddivisa per categorie e identifica quali sostanze e metodi sono proibiti in competizione, fuori competizione e in particolari sport.

ESEMPI DI SOSTANZE IN OGNI MOMENTO PROIBITE

Steroidi
Beta-2 agonisti (usati per l'asma)
Ormoni
Diuretici

ESEMPI DI METODI PROIBITI IN OGNI MOMENTO

Trasfusioni di sangue
Manomissione
Doping genetico



SOSTANZE PROIBITE SOLO IN COMPETIZIONE CON VALIDITÀ DALLE 23.59 DEL GIORNO PRIMA FINO ALLA FINE DELLA COMPETIZIONE E DEI CONTROLLI ANTIDOPING

Stimolanti
Narcotici
Tutti i cannabinoidi naturali e quelli sintetici

SOSTANZE PROIBITE IN PARTICOLARI SPORT

Beta bloccanti, ma sono vietati in alcuni sport che non comprendono la corsa, per esempio golf, sci, sport di tiro, automobilismo.

Si rimanda al sito nadoitalia.it per consultare la lista Wada aggiornata al 2023, con l'elenco dei principi attivi proibiti.

“AVREBBE POTUTO ASSUMERE ALTRI FARMACI, NON RIENTRANTI NELLA LISTA PROIBITA DELLA WADA”



non ha mai praticato sport a livello agonistico. Inizia a correre all'età di 47 anni, un modo come un altro per tenersi in forma e stare bene.

Rispetto alle sue coetanee si accorge di avere una marcia in più. Il passo le viene facile. La sua prima maratona, nel 2022, la chiude in 3 ore e 41 minuti. Un buon tempo di debutto, ma ben lontano dalla prima donna keniana che nella stessa gara ha tagliato il traguardo in 2:20'18". Partecipa ad altre gare, tra cui diverse mezze maratone.

La sorpresa, alla fine rivelaasi amara, arriva ad ottobre dopo una competizione lombarda. Questa volta si cimenta su una distanza inusuale, con un numero di partecipanti donne molto esiguo, tanto che arriva terza con un ritardo dalla vincitrice di quasi venti minuti. Qualsiasi runner penserebbe: «Che colpaccio. Sono sul podio!».

Lo ha pensato anche lei. Eccitata al punto che quando le hanno chiesto di fare il controllo antidoping faticava a fare pipì.

Alle domande del tecnico della Nado, l'organo che gestisce i controlli antidoping in Italia, risponde che assume degli integratori e alcuni medicinali, tra cui un diuretico. Non quotidianamente, ma al bisogno, per contrastare le problematiche legate a una sua particolare patologia. Nel giro di qualche giorno ha il risultato: sospensione cautelare dal Tribunale Nazionale Antidoping in attesa di un riscontro da parte dell'atleta.

LA DECISIONE DELLA NADO

Dopo la sorpresa iniziale, la sua scelta è stata quella di rinunciare alla procedura di un prelievo del campione B (previsto dal regolamento della Nado e della Wada, l'agenzia mondiale antidoping, che avrebbe dovuto eseguire a Roma a sue spese), accettare il provvedimento del Tribunale di sospensione cautelare di tre mesi e provvedere a presentare una richiesta di TUE (therapeutic use exemption) retroattiva – come da regolamento –, stante la situazione patologica preesistente e la sua connotazione di atleta ricreazionale.

In pratica Simona, sentendosi assolutamente in buona fede, ha accettato la sospensione della



FARMACI PROIBITI: LA DOMANDA TUE

SCOPRI COSA FARE SE STAI ASSUMENDO O DEVI ASSUMERE UNA SOSTANZA VIETATA INSERITA NELLA LISTA WADA

Può succedere che un runner sia affetto da una patologia e che questa richieda l'assunzione di farmaci o il ricorso a specifici trattamenti medici. Da atleta, la prima cosa da fare è avvisare il proprio medico della possibilità di essere sottoposti a un controllo antidoping. Non facciamo l'errore di pensare che a noi non possa succedere solo perché non siamo atleti professionisti. Essendo atleti agonisti, iscritti a una federazione (nel nostro caso la Fidal) e partecipando a gare competitive abbiamo dei precisi doveri. E uno di questi è una particolare attenzione e rispetto al mondo antidoping. Spetterà poi al medico valutare la possibilità di una terapia che non includa medicinali proibiti dalla Lista Wada (il documento identificato come Standard Internazionale per individuare le sostanze e i metodi proibiti nello sport – vedi box nella pagina a fianco). Se questo non risultasse possibile, l'atleta dovrà presentare una Domanda di esenzione (Tue, vedi QR Code) per "ricevere l'autorizzazione ad assumere la sostanza o ad impiegare il metodo a scopo terapeutico". Domanda che verrà successivamente esaminata dal Comitato Esenzioni ai Fini terapeutici di Nado Italia. In base alla categoria di riferimento dell'atleta, sono previste procedure differenti:

Se l'atleta è di livello nazionale la domanda Tue deve essere presentata a Nado Italia (Organizzazione Nazionale Antidoping) prima di iniziare la terapia farmacologica e comunque non appena si presenti la necessità.

Se l'atleta è di livello internazionale deve rispettare la procedura in materia approvata dalla Federazione Internazionale di riferimento.

Se l'atleta è di livello ricreazionale ha diritto di richiedere una TUE retroattiva, anche dopo un eventuale controllo antidoping disposto da Nado Italia o da altra organizzazione antidoping.

Il certificato Tue, ricevuto da Nado, ha una data di scadenza. Se successivamente si è costretti ad assumere ancora lo stesso farmaco, si dovrà presentare un'ulteriore domanda.

Nado scegliendo, come previsto dal regolamento, di presentare una domanda di esenzione a fini terapeutici (il TUE) che in certi casi può avere valenza retroattiva. Sorpresa: la domanda è stata rigettata.

ATLETA RICREAZIONALE E INTERNAZIONALE

Perché il TUE tardivo le è stato rigettato? Sono due le questioni rilevate dagli organi di controllo. La prima riguarda le modalità di cura della sua patologia: avrebbe potuto assumere altri farmaci, non rientranti nella lista proibita della Wada. In secondo luogo, contrariamente a quanto potesse pensare, il suo profilo di atleta non può essere considerato "ricreazionale" (qualsiasi persona che faccia parte di un Ente di Promozione Sportiva o che partecipi a competizioni locali o gareggi in competizioni di livello inferiore nell'ambito degli sport di squadra), ma è quello di atleta di livello internazionale, essendo tesserata ad un'associazione sportiva dilettantistica iscritta alla Fidal e

avendo partecipato a una gara di livello Bronze aperta anche agli atleti stranieri.

Arriviamo a noi, ora. Se prendiamo parte alle gare agonistiche della domenica siamo considerati atleti agonisti, con l'obbligo di rispettare le regole imposte dalla federazione a cui apparteniamo. Diritti e doveri che non riguardano solamente quelli che consideriamo "atleti professionisti". Come conferma Fabio Iudica, avvocato ed esperto di diritto sportivo, «sono considerati atleti di livello internazionale per l'atletica leggera e ai fini del relativo regolamento antidoping di World Athletics, non solo gli atleti che gareggiano in competizioni internazionali, come quelle della World Athletics Series, nel programma di atletica leggera dei Giochi Olimpici, nei Campionati senior di area, ma anche chi partecipa a gare su strada Label (limitatamente agli atleti con Status Platinum, Gold, Silver o Bronze)». Quindi, chiunque abbia partecipato a una competizione, come per

esempio la maratona di Milano, Venezia o alla mezza di Napoli, è considerato a tutti gli effetti un atleta di livello internazionale. A questi regolamenti deve attenersi. A fornire qualche semplice consiglio è il dottor Sergio Migliorini, referente medico della Federazione mondiale Triathlon: «I farmaci dopanti sono molti di più di quanto potremmo immaginare e alcuni di questi sono davvero comuni – afferma –. Il primo consiglio è quello di guardare sempre con attenzione la confezione dei farmaci, perché la presenza di sostanze proibite nello sport è ben segnalata con un logo piuttosto visibile. Nel momento in cui si è costretti a farne uso, è sufficiente procurarsi sul web un modulo TUE e inviarlo agli organi di controllo dopo aver ben esposto le motivazioni mediche che richiedono l'uso del farmaco. Se ciò viene fatto nei tempi e secondo le regole, per un atleta amatoriale non esistono motivi per cui le autorità dovrebbero rifiutare l'autorizzazione a gareggiare». 

FUORI DAI GIOCHI: LA LISTA DEGLI ATLETI SQUALIFICATI IN TUTTO IL MONDO

L'Athletics Integrity Unit (AIU), associazione nata nel 2017 per combattere il doping nello sport e nell'atletica leggera, ha pubblicato l'elenco degli atleti che stanno scontando una squalifica legata al doping. Attualmente sono 473 quelli fermati, dei quali il 54% sono appartenenti a sole cinque nazioni: Russia (92 squalifiche), India (65), Kenya (54), Marocco (24) e Cina (20). Nonostante risulti "solo" in terza posizione in questa particolare classifica, negli ultimi mesi a preoccupare maggiormente è il numero crescente di atleti keniani che sono stati trovati positivi, circostanza che ha portato il governo keniano a potenziare controlli ed educazione per evitare una squalifica dalle gare. Sono 17 gli italiani presenti nell'elenco AIU, tra i quali si trovano nomi noti come quello del marciatore Alex Schwazer (squalifica fino al 2024) e del mezzofondista Nesim Amsellek (squalifica fino al 2025).

Il caso Barbi

La vicenda italiana più eclatante è quella di Roberto Barbi. Ex maratoneta con un personale di 2 ore e 10 e un sesto posto alla maratona di New York del 1998, l'atleta toscano ha subito una prima squalifica di 4 anni nel 2001 per essere stato trovato positivo ad un controllo antidoping ai Campionati mondiali di Edmonton, in Canada. Risultato nuovamente positivo all'Epo a un ulteriore controllo nel 2008, dall'anno successivo viene radiato a vita essendo recidivo. Dopo una riduzione di pena a 15 anni fino al 2024 ha subito due ulteriori aggravamenti di pena per essere stato sorpreso in gara. Scadrà nel 2047, quando compirà 84 anni. Recentemente le autorità hanno inflitto 36 anni di squalifica anche a un altro italiano, che resterà fermo fino al 2058.





ATTENTI AL BOLLINO SUI FARMACI

Tutti i medicinali che contengono principi attivi vietati dalle norme sul doping sono identificati da un contrassegno sulla confezione che mette in guardia atleti e cittadini sugli eventuali effetti dopanti.

Secondo le norme, l'etichettatura della scatola deve includere un pittogramma di forma circolare del diametro complessivo di 17 millimetri, riportante un simbolo di divieto, di colore rosso e con all'interno la scritta "Doping"; un "allert" è contenuto anche nel foglio illustrativo.

Di seguito un elenco di farmaci comuni utilizzati per curare patologie diffuse, ma che sono considerati "doping" come da simbolo riportato sulla confezione (per vedere l'elenco completo di principi attivi e medicinali vietati utilizzare il QR Code più sotto):

BENTELAN (asma e infiammazioni)
URBASON (allergie e infiammazioni)
CLENIL (asma)
VENTOLIN (asma)
BRONCOVALEAS (broncospasmi)
TENORMIN (problemi cardiaci e ipertensione)
LASIX (ritenzione idrica)
MODURETIC (ritenzione idrica)
RINO GUTT (rinite)



"I FARMACI DOPANTI SONO MOLTI DI PIÙ DI QUANTO POTREMMO IMMAGINARE E ALCUNI SONO DAVVERO COMUNI"

CAFFEINA E DOPING

Anche la caffeina può essere un agente dopante per gli atleti. Da alcuni anni sono stati fissati limiti di assunzione. Precisamente, non si può superare la concentrazione di 0,012 mg/ml di caffeina nelle urine. Ricordiamo che la caffeina è presente non solo nel caffè, ma anche nel tè e nel guaranà, e in diverse bevande e integratori. Come stabilire la dose giusta per non superare la soglia massima consentita?

Come valore limite si può considerare quello di 8 tazze di caffè forte. Si faccia però attenzione al contenuto di caffeina presente negli integratori e nelle bevande energetiche.





Orgoglio Road Runners Club

Con la maglia della storica società milanese hanno corso Missoni, Ambrogio Fogar e Giovanni Storti. E la tradizione continua

di ALBERTO ROSA



➔ **DOPO AVER ESPLORATO** il mondo delle running community, iniziamo a raccontare un nuovo capitolo della corsa amatoriale italiana. È il momento di club, associazioni e squadre che corrono dal nord al sud del Paese. Realtà storiche o nate da poco tempo, realtà tradizionali oppure sperimentali.

Questo viaggio inizia a Milano, tra il Parco Sempione, il Parco Nord, fino al campo sportivo Giuriati, seguendo i passi del Road Runners Club, una delle società dilettantistiche più longeve degli almanacchi, dal momento che è stata fondata nel 1971, nel negozio di articoli sportivi di Giancarlo Sisti.

Presto la sede è stata trasferita "aldilà della strada", in via Canonica al numero 23, e da quel momento le radici sono cresciute lì.

UN RECORD A QUATTRO CIFRE

«Il primo anno i soci erano qualche centinaio, ora siamo più di 700. Nel 2015 abbiamo toccato la punta dei 1.100, ma negli ultimi anni, purtroppo, l'introduzione della RunCard ha coinciso con una diminuzione del numero degli iscritti», racconta Elena Zanzottera Ferrari, Segretario della società presieduta da Isolano Motta, da 50 anni alla guida dell'RRCM e da sempre rieletto all'unanimità dal consiglio direttivo del club. Non stupisca quel "Segretario" al maschile maiuscolo. «Emma Gariboldi, moglie di Sisti, è stata il primo Segretario Road (segretario eh, non segretaria) e con molto onore la seconda donna segretario della storia della squadra sono io». «Il Road Runners Club Milano – prosegue Zanzottera Ferrari – è nato per

Il tocco di Missoni nei colori

I colori dei Road Runners sono una storia a parte. È il 1971 e nel negozio di articoli sportivi della signora Emma, i primi soci si mettono a scegliere l'abbigliamento e i colori per il club. All'inizio degli anni Settanta le marche sul mercato non sono molte. Su un appendino viene individuata una tuta della Venjulia, marchio triestino, di colore bianco e azzurro, col colletto arancione. Il marchio Venjulia è di una nota casa di abbigliamento, tra i cui soci c'è anche un certo Ottavio Missoni... Lo stilista diverrà poi un atleta del Road Runners Club e quei colori saranno la seconda pelle del club.



Le gare RRCM 2023

iniziativa di un gruppo di appassionati, decisi a combattere il sedentarismo. Una decisione coraggiosa al tempo. Con l'organizzazione attuale seguiamo il settore strada, pista, trail, ultramaratona, triathlon, ciclismo».

LO SPORT COME AGGREGANTE

«I valori del nostro club sono promuovere l'attività fisica, condividere la passione per lo sport, qualunque obiettivo si voglia raggiungere, stare insieme e offrire ai nostri soci il massimo dei servizi per far sì che lo sport sia momento di aggregazione, di condivisione».

«Mettiamo a disposizione dei nostri soci dei tecnici Fidal, perché i nostri ragazzi di ogni età stiano bene, si divertano e si allenino al meglio, qualunque sia il risultato a cui mirano».



Nel 2023, visto il successo dello scorso anno, il club dà appuntamento a tutti domenica 12 marzo con la 33esima edizione del **Trofeo Sempione**.

In programma, oltre alla classica corsa competitiva di 10 chilometri, anche due prove non competitive, di 10 e 5 chilometri.

Le gare si svolgeranno nella verde cornice del Parco Sempione di Milano, con partenza e arrivo sulla pista dell'Arena.

Il giorno prima, sabato 11 marzo, riparte anche la stagione del Club del Miglio in Arena con il debutto del primo Miglio targato Road Runners Club Milano.



Running Club

STORIE DI IERI E STORIE DI OGGI

Tante storie sono passate sotto il cielo della Milano dei Road Runners Club. «Al nostro Presidente piace sempre rievocare le trasferte degli anni '80 per la maratona di New York. Al tempo non c'erano ovviamente gli stessi mezzi di trasporto e comunicazione di oggi, fare gruppo per raggiungere la Grande Mela era un vero viaggio ricco di emozioni. Negli anni abbiamo organizzato tanti eventi su strada, tra cui 16 edizioni della maratona e 7 della maratonina di Monza, dal 1971 al 1992, con campioni come Cova, Panetta, Bordin, Marchei e Magnani; ma anche molte manifestazioni su pista, compresi due Campionati italiani master (2000 e 2007) e un Campionato Italiano di 24 ore nel 2012». In più, in campo agonistico spiccano una ventina di podi dei nostri atleti ai Mondiali e agli Europei master, oltre ai 150 titoli nazionali di categoria». «Abbiamo avuto e abbiamo ancora tra i tesserati nomi importanti dell'atletica italiana e mondiale. E poi Ambrogio Fogar è stato nostro socio, per non parlare del mitico Giovanni Storti del leggendario trio Aldo, Giovanni e Giacomo!». «Nel club abbiamo atleti dai 22 sino ai 94 anni, i nostri giovanotti, che scherzosamente si fanno chiamare Gruppo INPS. Vederli correre e divertirsi è per noi motivo di orgoglio, ma soprattutto fonte di insegnamento. Sono sempre pronti a dispensare consigli e a dare un aiuto concreto nell'organizzazione della vita del club. E diciamocelo: quando si incontra il Gruppo INPS dei Road Runners state sicuri che un ristorante ben fornito è assicurato per tutti. Ogni anno premiamo i soci fedeli e, a partire dal 30° anno di tesseramento, li omaggiamo con una moneta d'argento appositamente coniatata. Una vera rarità, da tenere cara insieme alle cose più preziose». 

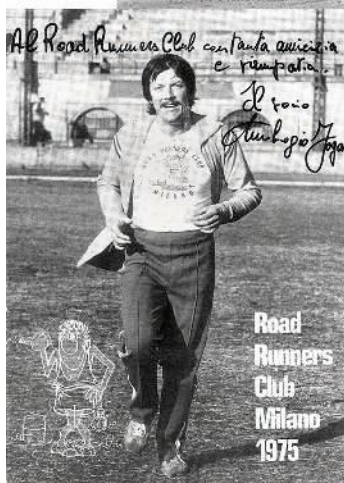
Scatti dal passato

Queste immagini tratte dall'album dei ricordi del Road Runners Club Milano evocano il sapore di corse ed eroi di altri tempi. Tra tutte spicca la foto con dedica del famoso navigatore ed esploratore Ambrogio Fogar, che corse per anni con la maglia del club milanese prima del tragico incidente del 1992 al rally Parigi-Mosca-Pechino che lo costrinse su una sedia a rotelle.



Onoreficenze prestigiose

- **Mens sana in corpore sano**, da parte dell'Università degli Studi di Milano nel 2001.
- **Ambrogino d'oro**, benemerenda da parte del Comune di Milano, nel 2011.
- **Stelle al merito sportivo** (bronzo e argento) da parte del Coni, e al Road Club non nascondono di ambire alla Stella d'oro.





WWW.RUNNERSWORLD.IT

RUNNER'S WORLD

RUNNERSWORLD.IT

ABBONATI O REGALA magazine + digitale

1 anno - 10 numeri Euro 43,90

20%
di sconto

INCHIESTA SIAMO TUTTI A RISCHIO DOPING: STORIE, REGOLE, FARMACI DA EVITARE

RUNNER'S WORLD

RUNNERSWORLD.IT

TECNOLOGIA
Le innovazioni che hanno cambiato per sempre il running

SUPER SCARPE

- I trend e i modelli in arrivo nel 2023
- Come correre con la piastra

ALIMENTAZIONE

10 Cibi sani dei quali si dovrebbe diffidare

TENDINI E GINOCCHIO
La nuova frontiera delle terapie

L'IMPRESA
3000 km risalendo il Danubio

FAI VOLARE LA TUA CORSA

Prepara con noi la prima maratona
Costruisci la base per i tuoi risultati

Carlo Beltrami, Pastry Runner

INCHIESTA SIAMO TUTTI A RISCHIO DOPING: STORIE, REGOLE, FARMACI DA EVITARE

RUNNER'S WORLD

RUNNERSWORLD.IT

TECNOLOGIA
Le innovazioni che hanno cambiato per sempre il running

SUPER SCARPE

- I trend e i modelli in arrivo nel 2023
- Come correre con la piastra

ALIMENTAZIONE

10 Cibi sani dei quali si dovrebbe diffidare

TENDINI E GINOCCHIO
La nuova frontiera delle terapie

L'IMPRESA
3000 km risalendo il Danubio

FAI VOLARE LA TUA CORSA

Prepara con noi la prima maratona
Costruisci la base per i tuoi risultati

Carlo Beltrami, Pastry Runner

DISPONIBILE SU
 Google Play

Scarica su
 App Store



Come stare al PASSO delle SUPER SCARPE

Le super scarpe si vedono ormai ai piedi di tutti i top runner. Nell'ultima maratona di Berlino sono state protagoniste insieme a Eliud Kipchoge del nuovo record del mondo di 2:01'09".

L'avvento delle piastre in fibra di carbonio impone un cambio nel nostro stile di corsa

di FULVIO MASSINI



NEGLI ULTIMI DECENNI abbiamo assistito a una veloce evoluzione del mondo del running e a un vero e proprio boom del numero dei praticanti. Fino all'inizio degli anni Novanta, chi correva lo faceva solo in funzione delle gare, non esisteva quell'enorme massa di persone che oggi corrono per stare bene o per voglia di movimento. Vi è stato inoltre un notevole sviluppo delle metodologie di allenamento e si sono fatti passi da gigante nel campo degli accessori: abbigliamento, strumenti di misurazione e, soprattutto, calzature.

In questo periodo stiamo ad esempio vivendo l'esplosione delle scarpe con piastra in fibra di carbonio, nate in origine per migliorare le prestazioni degli atleti di élite. Ai top runner, infatti, già il primo modello di queste "super scarpe" - le Nike VaporFly Elite 4% utilizzate nel 2017 da Eliud Kipchoge per scendere sotto le 2 ore in maratona nello storico evento Breaking2 all'autodromo di Monza - prometteva un risparmio di energia del 4%. Il vantaggio di questo tipo di calzature negli atleti di alto livello sembra essere dovuto a un minor movimento dei muscoli estensori della caviglia e a una riduzione del lavoro dell'articolazione metatarso falangea.

L'EFFETTO PIASTRA

Queste scarpe, oltre che dalla presenza della piastra, sono caratterizzate da un'intersuola molto alta, realizzata in una schiuma che conferisce reattività. La piastra è posizionata tra suola e intersuola. Correndo con questo tipo di calzature, quando inizia la fase di spinta si avverte una propulsione verso l'avanti. In pratica, le super scarpe tendono ad aumentare l'ampiezza del passo. Ma, per ottimizzare questo effetto, è necessario correre con il giusto assetto biomeccanico.

PERCHÉ È IMPORTANTE CORRERE CORRETTAMENTE

Da anni insisto sull'importanza di una corretta tecnica di corsa. Qual è? Posizionati in modo che i malleoli esterni delle caviglie, le ginocchia, le anche, le spalle e le orecchie siano collegati da una linea immaginaria leggermente inclinata in avanti.

Assicurati che l'angolo tra braccio e avambraccio consenta agli avambracci di sfiorare le anche, e di avvertire l'appoggio sulla parte centrale del piede.

Da questa posizione, sbilanciando leggermente il baricentro in avanti, ti troverai a correre in modo corretto, appoggiando il piede sempre sotto la spalla. Questo tipo di azione va benissimo anche quando si corre con le super scarpe. Se invece si corre appoggiando di tallone, con il piede davanti alla spalla - come fanno molti amatori -, lo stress sui muscoli posteriori della coscia e sulla schiena risulta molto elevato e si rischia l'infortunio.

LA CADENZA GIUSTA

Oggi sembra obbligatorio correre con una cadenza di 180 passi al minuto (pm). Sicuramente questo numero di passi si adatta alla falcata degli atleti di élite, che possono correre con cadenze di 180, ma anche 190-195 passi al minuto. Per noi amatori, tuttavia, raggiungere questi valori non è semplicissimo. Sono d'accordo nel cercare di aumentare la cadenza, ma senza per forza dover arrivare ai 180 pm. I dati in letteratura stimano che, a seconda del runner, la cadenza ottimale possa essere compresa tra valori di 150-160 fino a 170-180 pm.

IL RAPPORTO AMPIEZZA/FREQUENZA

L'ottimizzazione della prestazione e la prevenzione degli infortuni passano dalla giusta gestione del rapporto tra ampiezza e frequenza del passo. Questo vale quando si usano le normali scarpe da running, e ancor di più quando si utilizzano i modelli con piastra. Quindi l'ampiezza del passo, come detto prima, dovrà essere tale da permetterti di appoggiare sempre con il piede sotto la spalla e la cadenza dovrà essere adatta alle tue caratteristiche anatomiche e al tuo livello di allenamento. Dei passi troppo lunghi ti faranno consumare molta energia ai ritmi elevati. Quando acceleri, pensa prima di tutto ad aumentare la cadenza. In questo modo, mantenendo la postura indicata precedentemente, ti sarà facile ottenere la giusta ampiezza del passo, anche con le super scarpe.

SUPER SCARPE E INFORTUNI

Non si hanno ancora dati certi in merito a un possibile aumento degli infortuni legato all'uso delle scarpe con piastra

in carbonio. Le super scarpe sembrano però essere meno stabili dei modelli tradizionali, il che suggerisce che il runner che non abbia sensibilità propriocettiva possa più facilmente andare incontro a slogature o distorsioni della caviglia. La fascite plantare è un altro infortunio che viene attribuito a questi modelli. Mi ha anche colpito la teoria di alcuni autori secondo i quali i muscoli dell'articolazione della caviglia lavorerebbero poco quando si corre con le scarpe con la piastra e tenderebbero quindi ad atrofizzarsi. Di conseguenza, tornando a un uso delle scarpe normali si incorrerebbe nel rischio di lesioni e di problemi al tendine di Achille.

PRIMA REGOLA: GRADUALITÀ

Sarebbe un errore acquistare un paio di scarpe con la piastra e usarle fin da subito per tutti gli allenamenti. Il consiglio è quello di alternarle con le scarpe normali. Al contempo, però, è necessario fare esercizi di potenziamento e di propriocettiva per i muscoli dei piedi e in genere degli arti inferiori. Per le gambe



ESERCIZI PER MIGLIORARE L'AMPIEZZA DEL PASSO

- **Fartlek con cambio di ampiezza:** dopo esserti riscaldato, corri 10-12 volte per 1 minuto cercando di allungare il passo, ma atterrando sempre con il piede sotto la spalla. Tra una prova e l'altra recupera correndo normalmente per un tempo a piacere.
- **Esercizi di stretching:** fai regolarmente esercizi di allungamento per i muscoli posteriori e anteriori delle cosce, e per quelli del polpaccio.
- **Allunghi di 200 metri con cambio di ampiezza del passo:** corri 50 m con passi corti + 50 m aumentando l'ampiezza del passo + 50 m con passi corti + 50 m aumentando l'ampiezza del passo.
- **Balzi orizzontali:** limitati a distanze di 30-40 metri, cercando di aprire il passo il più possibile.
- **Salita di corsa degli scalini a due alla volta:** prova a fare 10 ripetizioni di 20-30 scalini tornando alla base delle scale camminando.

ti consiglio i piegamenti su una gamba sola o la salita e discesa di un gradino alto (max 30-40 cm). Per il tricipite surale (polpaccio) vanno benissimo le spinte sugli avampiedi eseguite su un rialzo anche di soli 5 centimetri. Gli esercizi di propriocettiva puoi farli stando in equilibrio su un piede solo, sia sul pavimento che su una tavoletta propriocettiva.

Inizia ad usare le super scarpe negli allenamenti veloci. Poi, quando avvertirai di esserti adattato, potrai con calma iniziare ad utilizzarle anche per distanze più lunghe. Prima di pensare di correre la maratona assicurati di sentirti veramente a tuo agio.


UNA SCELTA GIUSTA PER GLI AMATORI?

La voglia di super scarpe si è diffusa anche tra i runner che seguono, con risultati positivi per diversi di loro. Un esempio è Matteo Novelli, runner che si allena 5-6 giorni alla settimana e che corre in modo pressoché perfetto. Due mesi prima della maratona di Berlino dello scorso settembre, Matteo ha

ricevuto in omaggio un paio di scarpe con piastra di carbonio.

Ha iniziato a calzarle un paio di volte alla settimana, ha fatto qualche allenamento di prove ripetute e poi ha cominciato a utilizzarle per gli allenamenti più lunghi. A due settimane dalla gara, ha corso con le super scarpe un lunghissimo di 36 km riportando solo un leggerissimo affaticamento ai polpacci, risoltosi poi nel giro di 24 ore.

Il giorno della maratona, ha concluso in 2:56'35", ottenendo il record personale. Ha poi corso sempre con le stesse scarpe la maratona di New York in 3:04' e, a dicembre, ha siglato il suo personal best sulla mezza con 1:22' 51". Matteo è la conferma che gli amatori di buon livello e gli atleti evoluti possono tranquillamente usare con le dovute precauzioni le super scarpe.

Il runner che corre più lentamente di 5'00" al km è meglio invece che utilizzi le scarpe normali, a meno che non sia disposto, procedendo con molta calma e gradualità, ad adattare i propri muscoli e i propri tendini a questo nuovo tipo di calzature. 

ESERCIZI PER AUMENTARE LA CADENZA DEI PASSI

● **Fartlek con il metronomo:** pensata per scandire il ritmo, la funzione metronomo è presente in diversi sportwatch o può essere scaricata come app sul cellulare. Dopo un riscaldamento di 15-20 minuti, corri 10-12 volte 60 secondi con una cadenza di 170, 175 o 180 passi al minuto (decidi tu in relazione alle tue caratteristiche), recuperando 1-2 minuti alla tua cadenza normale.

● **Ripetute in discesa:** dopo esserti riscaldato, corri 10-12 volte i 200 metri in discesa (pendenza del 2-3%), cercando di andare il più forte possibile. Cerca di stare con il baricentro in avanti e appoggia con la pianta del piede e non con il tallone. Il recupero fra ogni prova lo farai tornando al punto di partenza correndo molto lentamente.

● **Andature tecniche:** skip, rimbalzate dietro, mono skip, mono rimbalzata ecc. Tutte le andature vanno eseguite con la massima rapidità possibile. Distanze di 30-40 metri sono sufficienti.

● **Allunghi di 200 metri con cambio di cadenza:** un esempio tipico di questo genere di allunghi è quello che prevede 50 metri a bassa frequenza + 50 metri ad alta frequenza + 50 metri a bassa frequenza + 50 metri ad alta frequenza.

● **Corsa su scalini bassi al massimo della velocità:** fai 10 ripetizioni di 10-15 scalini tornando alla base della scala camminando.





Le scarpe che VERRANNO

Le novità del 2023 e i quattro trend che segneranno l'anno dei runner

di ROSARIO PALAZZOLO

ALMENO UNA VOLTA nella vostra vita di runner vi sarà capitato di aver cambiato la scarpa preferita con l'edizione aggiornata dello stesso modello... trovandola completamente diversa dalla precedente. Che questo sia stato un bene o un male sta a voi giudicarlo. Tuttavia, sia che vi sentiate degli "shoes addicted", ossia dei veri appassionati di scarpe da running, oppure dei semplici utilizzatori, vi troverete periodicamente a confrontarvi con evoluzioni e cambi di mercato che a volte potrebbero lasciarvi spiazzati. Il 2023 potrebbe essere uno di quei momenti. Il finale d'anno che ci siamo da poco messi alle spalle ci ha lasciato più di un'anticipazione interessante

e per qualche verso sconvolgente. Ciò che abbiamo imparato è che le nuove parole d'ordine sono "Maxi", "Super", "Trail" e "New brand". Buttate lì così, queste quattro definizioni potrebbero dire poco al grande pubblico, dunque provo a spiegarle un po' meglio.

1 L'ERA DELLE MAXI SHOES

Considerando che solamente una dozzina di anni fa lo spirito del running si muoveva al richiamo di "less is more", "meno è più" o, per intendersi meglio, "meno è meglio", pare piuttosto bizzarro trovarsi oggi a parlare di scarpe "Maxi". Quasi

come se si dicesse "more is more" o "più ce n'è meglio è". Tant'è, il mercato va proprio in questa direzione. È giusto ricordare che a inaugurare questa tendenza, più o meno in concomitanza (e in contrapposizione) al minimalismo, era stata Hoka One One (oggi solamente Hoka) che si era presentata sul mercato con scarpe dalle intersuole così spesse e grosse che in prima battuta erano state definite senza mezzi termini degli "zatteroni". In breve, a dispetto di tanti commentatori, quelle calzature "gonfie" e massimaliste hanno cominciato a dettare la linea.

Tuttavia, forse il massimalismo non sarebbe mai divenuto un trend così importante

se ad accompagnarlo non ci fosse stato un altro fenomeno che nei primi anni 2000 era semplicemente inimmaginabile. Parlo della nascita di schiume ultra morbide, reattive e molto, ma molto più leggere. L'originaria idea massimalista avuta da Hoka si è presto sposata con un'esigenza dei designer legata a queste nuove mescole: creare intersuole più spesse e gonfie per massimizzare l'effetto di reattività e ammortizzazione che i nuovi materiali erano in grado di esprimere.

Già nel 2022, modelli tradizionali come Brooks Glycerin 20, New Balance More 4, Saucony Triumph 20 e la stessa Mizuno Wave Rider 26 hanno subito un consistente aumento nello spessore delle intersuole. Ora, dopo aver lanciato la nuova Superblast, Asics ha da poco presentato un'inedita e dirompente Gel Nimbus 25, di cui parliamo più diffusamente nelle pagine seguenti.

2 LE SUPER SCARPE SONO SUPERATE?

A giudicare dalle novità annunciate per i prossimi mesi, sentiremo ancora molto parlare di super scarpe, ossia di calzature generalmente dotate di piastre in fibra di carbonio immerse nelle intersuole, nate per garantire velocità e maggiore "ritorno di energia" sia per le corse più lunghe che per quelle più veloci. Pensandoci bene questo fenomeno è strettamente legato a quello delle maxi scarpe, anche se parlando di queste ultime si pensa soprattutto a un maggior comfort di corsa.

Come bene spiega il nostro coach Fulvio Massini nell'articolo a pag.86, le piastre in fibra di carbonio sono inserite nelle scarpe per renderle più rigide e permettere di sfruttare al massimo i benefici delle nuove schiume, più leggere e più reattive. Come si diceva in precedenza, più spessa è l'intersuola, più evidente sarà il guadagno in termini di reattività; tuttavia questo effetto va "governato" per non lasciare che la scarpa diventi instabile. Anche a questo serve il carbonio.

I vecchi modelli come Nike Vaporfly e Adidas Adizero Pro detteranno la linea. Ma sono già pronti al lancio modelli interessati di Saucony, che sta investendo molto sulle nuove tecnologie e che presto lancerà una "super" Kinvara Pro e la Endorphine Elite; o ancora New Balance, che ha svelato la nuova Fuelcell Supercomp Elite V3 progettata per i ritmi più sostenuti.

Come già anticipato nel 2022, tutti i brand più importanti completeranno le loro collezioni di "super scarpe" con modelli intermedi, dalle intersuole meno rigide (prive di piastre o con supporti in materiali plastici)

e più adatte alla corsa quotidiana. Un esempio è la nuova Adidas Adizero SL che promette di diventare la compagna ideale dei runner che cercano calzature reattive e veloci, ma prive di piastre.

3 SARÀ L'ANNO DEL TRAIL RUNNING?

In effetti è già da diverse stagioni che si dice che sarà "l'anno del trail running", salvo poi accorgersi che questo fenomeno crescerà ancora e che non si fermerà a breve. Il trail è una realtà globale, ma lo è ancor di più per Paesi come la Spagna, la Francia, la Germania e naturalmente l'Italia che possono contare su una copertura montuosa capace di offrire i migliori sentieri immaginabili. Sebbene tutti i big dell'industria mondiale del running stiano allargando il loro focus alle calzature da off-road, come testimonia l'impegno di marchi quali Brooks, Asics e la stessa Hoka, i brand italiani provano a innestare una marcia in più con La Sportiva, che ormai da tempo è protagonista del Mountain Running, e con Scarpa, che dopo aver stupito nel 2022 ora si appresta a lanciare nuovi prodotti.

Il mercato conta già quasi un centinaio di modelli molto tecnici, ma ogni brand


punta a realizzare calzature capaci di adattarsi a ogni tipo di terreno e a ogni tipo di runner.

4 QUANTI MARCHI E QUANTE SCARPE...

Se dovessi limitarmi alla parete che espono le scarpe da corsa nel mio negozio di fiducia, sarei portato a pensare che i brand del running sono al più una decina e che solamente i maggiori hanno le gambe per poter rimanere sul mercato. Invece non è proprio così.

Negli ultimi anni si è sviluppata una moltitudine di marchi di nicchia che si stanno affacciando al mercato come comprimari. Del resto, solamente 14 anni fa lo era anche Hoka, oggi tra i leader.

In Italia faremo presto conoscenza con nuovi marchi come Craft, che arriva dalla Svezia e che si presenta con una collezione di calzature super tecnologiche, ma dovremo anche misurarci con i brand che arrivano dalla Cina e che sfruttano anni di conoscenze accumulate producendo calzature per altri marchi.

Tra questi c'è sicuramente Kailas che si affaccia al mondo del trail running con modelli interessanti e con testimonial d'eccezione, uno per tutti Franco Collè. 

"TUTTI I BRAND PIÙ IMPORTANTI COMPLETERANNO LE LORO COLLEZIONI DI SUPER SCARPE CON MODELLI INTERMEDI, DALLE INTERSUOLE MENO RIGIDE E PIÙ ADATTE ALLA CORSA QUOTIDIANA"





Gel Nimbus 25 evoluzione Maxi

Asics ha ripensato la sua storica scarpa per le lunghe distanze introducendo un'inedita intersuola più alta e ammortizzata

NELLA STORIA DI NIMBUS. giunta oggi alla 25esima edizione, un modello così non lo si era mai visto. Sempre attenta alla tradizione, Asics non aveva mai osato trasformare così sensibilmente la sua scarpa più celebrata. Non fino ad oggi. Per comprendere a pieno ciò che ha guidato i progettisti del brand giapponese in questa rivoluzione è giusto confrontarsi da vicino con la filosofia del marchio Asics, che si ispira sempre più ai principi del benessere psicofisico e al piacere di fare sport. Nimbus è sempre stata la calzatura premium del brand, la più comoda e "ac-

cessoriata". Dunque, anche questa volta i designer di Asics hanno voluto riprogettarla prevedendo tutte le ultime innovazioni e pensando innanzitutto al comfort. «Sapevamo che il nostro ambizioso obiettivo di "creare la scarpa da corsa più confortevole" avrebbe richiesto un lavoro di progettazione e sviluppo ancora maggiore, oltre a test interni ed esterni, e l'ottenimento del gradimento da parte dei consumatori. Come team, siamo incredibilmente orgogliosi di ciò che siamo riusciti a realizzare in oltre 18 mesi di instancabili lavori di sviluppo. Ci auguriamo che ogni runner

senta la differenza che questo modello Gel Nimbus, dal comfort unico, ha da offrire», ha spiegato Laura Bolgen, Senior Manager Global Product Line, Performance Running Footwear di Asics.

L'INTERSUOLA SPESSA FINO A 41 MM

C'è molto da raccontare soprattutto sulle soluzioni tecniche messe a punto per il nuovo prodotto, a cominciare da questa nuova intersuola, spessa 30 mm, che diventano ben 41 valutando lo spessore

complessivo (con soletta interna). Il drop è di 8 mm anche per il modello femminile, grazie a una diversa composizione dell'intersuola.

L'intersuola è realizzata nella nuova miscela FF Blast Plus Eco, con il 20% di schiuma in più rispetto alle versioni precedenti. La schiuma, a sua volta, è realizzata con almeno il 20% di materiale a base biologica proveniente da fonti rinnovabili, come gli scarti della lavorazione di prodotti vegetali.

IL NUOVO GEL INVISIBILE

Il buon vecchio gel che da sempre è protagonista dell'ammortizzazione di Nimbus, è stato sostituito dal nuovo PureGel, più soffice rispetto al passato e oggi non visibile dall'esterno poiché strategicamente integrato nella parte posteriore dell'intersuola per garantire un maggiore assorbimento degli urti e permettere transizioni più fluide.

La tomaia è in maglia più leggera ed è dotata di una linguetta elasticizzata che consente una vestibilità comoda e aderente. Il collare è ben imbottito per migliorare l'aderenza della scarpa al piede.

ELETTA SCARPA PIÙ CONFORTEVOLE

Asics ha commissionato uno studio indipendente al The Biomechanics Lab, in Sud Australia, per confrontare il comfort della nuova scarpa Gel Nimbus 25 con quello di tre scarpe concorrenti dello stesso segmento e con la precedente Nimbus 24. Cento runner (52 uomini, 48 donne) hanno corso per un periodo di otto settimane indossando cinque paia di scarpe rese completamente irriconoscibili in modo da non avere pregiudizi legati al marchio o al design. I partecipanti al test hanno corso su un tapis roulant a un'andatura di 10 km/ora per valutare il comfort sulla base di vari criteri, tra cui l'ammortizzazione del tallone e quella dell'avampiede, la stabilità della scarpa e la flessibilità dell'avampiede. In merito al test, Asics ha diffuso il commento del dottor Chris Bishop PhD, podologo e ricercatore aggiunto presso la University of South Australia, che lo ha coordinato: «Il comfort è un fattore di percezione, quindi non è una variabile biomeccanica e non è uguale per ogni individuo. Tuttavia, i risultati di questo studio sono stati incisivi: la Gel-Nimbus 25 è risultata statisticamente la scarpa da corsa più confortevole tra quelle testate». 🏃

BROOKS GHOST 15

Passano gli anni, ma Ghost rimane sempre fedele a se stessa... nonostante qualche cambiamento. La quindicesima edizione introduce una nuova intersuola DNA Loft v2 che influisce sul peso della scarpa, aumentandone però la stabilità. L'obiettivo di Brooks sembra essere quello di preservare le caratteristiche di questa calzatura che continua a riscuotere grande successo. Così l'intersuola appare del tutto simile alle precedenti nonostante sia stata introdotta una nuova schiuma, mentre la tomaia rimane molto ben imbottita e confortevole. Il suo peso è di 278 grammi. **In vendita al prezzo di 150 euro.**



NEW BALANCE FUELCELL SUPERCOMP ELITE V3

Vivace e scattante, questa calzatura è stata pensata per chi gareggia sulla maratona a ritmi veloci, ma non sopporta la rigidità dei modelli più esasperati. È l'erede della RC Elite uscita lo scorso anno. In questa edizione, la piastra in fibra di carbonio è più flessibile ed è pensata secondo la tecnologia Energy Arc, mentre la forma rocker della suola non è aggressiva. La tomaia è super avvolgente, grazie alla linguetta elastica incorporata che rende la calzatura un po' più complessa a chi ha il piede più grosso. Il peso della calzatura è di 228 grammi (188 per il modello femminile). **In vendita al prezzo consigliato di 240 euro**



SAUCONY ENDORPHIN ELITE

La più leggera, la più veloce ed efficiente che il marchio abbia mai realizzato. Saucony ha dato nuovo impulso al suo progetto Endorphin con questa scarpa che monta un'intersuola in PWRRUN HG, la schiuma più recente e a più alta reattività dell'azienda americana. Al suo interno è presente una nuova piastra in fibra di carbonio articolata e a forma di forcella. La tomaia combina materiali a maglia e a rete per una calzatura leggera ma avvolgente. Il lancio di questa calzatura è previsto per il 21 febbraio. **In vendita al prezzo consigliato di 250 euro**



RW Consiglia



A Roma, il 5 febbraio
La corsa del Ricordo
commemora i fatti tragici
delle Foibe e l'esodo
giuliano-dalmata.

RIPARTI DA QUI

Qualche idea per riassaporare l'adrenalina delle gare in vista della primavera

di ENRICO AIELLO



Ci stiamo lasciando l'inverno alle spalle, durante il quale abbiamo continuato a correre, magari ad andature e su distanze poco impegnative. Con la primavera alle porte torna la voglia di appuntarsi un pettorale e riprovare le sensazioni uniche della gara. Dalle 10K fino alla maratona, il calendario di questo mese offre a tutti i runner tante opportunità per ripartire alla grande.

START LIST

La nostra selezione delle corse più iconiche, belle o divertenti del periodo

PER NON DIMENTICARE

CORSA DEL RICORDO

Torna la corsa dedicata alla Giornata del Ricordo, che ogni 10 febbraio commemora il tragico esodo giuliano-dalmata alla fine del secondo conflitto mondiale. Due le distanze per l'evento che quest'anno compie dieci anni: 10 km riservati agli agonisti e 3 km non competitivi. Come da tradizione, il percorso è tutto all'interno del quartiere Giuliano Dalmata, in zona Laurentina, con partenza e arrivo a piazza Oscar Sinigaglia, dove è posta una stele in memoria dei 300.000 esuli. Contemporaneamente si svolgerà il trofeo di marcia "Tokyo 1964" per ricordare l'impresa di Abdom Pamic, oro nella marcia a quei Giochi ed egli stesso profugo fiumano.

Roma, 5 febbraio
corsadelricordo.it

INCANTO LIGURE

DUE PERLE INTERNATIONAL HALF MARATHON

Questa mezza maratona, oltre a rappresentare per molti runner il primo evento stagionale, è anche una di quelle gare il cui scenario vale da solo "il prezzo del biglietto", tanta è la bellezza dei panorami, in questo caso quelli del golfo del Tigullio. Un tracciato scorrevole, con partenza e arrivo a Santa Margherita Ligure e giro di boa nella piazzetta di Portofino. Suggestivi i passaggi dall'Abbazia della Cervara e dalla Baia di Paraggi, fino all'arrivo nei giardini a mare di Santa Margherita Ligure.

Santa Margherita Ligure (GE)
5 febbraio
mezzadelledueperle.it

LA MEZZA PIÙ ROMANTICA

GIULIETTA&ROMEO HALF MARATHON

Città d'arte e dell'amore per eccellenza, Verona si prepara ad acco-



gliere circa 6.000 runner (di cui almeno mille stranieri) per la sua 21K agonistica, oltre ai 2.000 che prenderanno parte alla Monument Running di 10 km (sia competitiva che non). Il percorso, con partenza dallo stadio Bentegodi, porta i runner ad immergersi nelle atmosfere della città immortalata da Shakespeare, con passaggi presso punti iconici come L'Arena, l'Adige, piazza delle Erbe, Castelvecchio, Ponte Pietra, Porta Borsari.

Verona, 12 febbraio
giuliettaeromeohalfmarathon.it

IN RIVA AL MARE

MARATONA SULLA SABBIA

Se ti attira la prospettiva di correre una maratona decisamente diversa, per lo meno quanto ad ambiente e fondo, questa è la gara che fa per te. Si tratta di un evento piuttosto di nicchia e dai numeri ridotti - solo qualche centinaio di runner -, che si caratterizza per la particolarità del percorso: un tracciato ad anello di 7 km interamente sul lungomare Adriatico, che alla sfida di correre i 42 km aggiunge quella di farlo sulla spiaggia. Partenza di fronte al Grand Hotel Excelsior.

San Benedetto del Tronto (AP)
12 febbraio
maratonasullasabbia.altervista.org

AI PIEDI DEL CASTELLO

GAETA-FORMIA

Undici chilometri sul lungomare tirrenico, ideali per godere di un anticipo di primavera. La corsa collega le due località di Gaeta e Formia attraverso un percorso panoramico e scorrevole (se si esclude una piccola salita nel tratto finale

di gara). Partenza da piazza Bonelli, passaggi nel nucleo antico di Gaeta dominato dal Castello Aragonese e arrivo in via del Porticciolo Caposele a Formia. La gara, che fino al periodo pre-covid richiamava oltre mille runner, per questa edizione ha limitato le iscrizioni a 600 partecipanti, aggiungendo alla corsa agonistica anche una camminata non competitiva di 7 km.

Formia (LT), 29 gennaio
poligolfo.com

NEL CUORE D'ITALIA

MARATONA DI SAN VALENTINO

Un percorso veloce e incantevole che da Terni, città dell'amore e di San Valentino, attraversa la Valnerina, cuore verde dell'Umbria, fino alla cascata delle Marmore per poi fare ritorno. Diversi i motivi di interesse storico-archeologico, in una zona che ci fa rivivere il medioevo con i suoi castelli, le sue rocche e i suoi monasteri: da Ferentillo, famoso per le mummie, ad Arrone dove è custodito un Caravaggio, alla Narni sotterranea. Oltre 2.000 i partecipanti, inclusi quelli che corrono la mezza maratona, di cui almeno il 10% sono stranieri.

Terni, 19 febbraio
maratonadisnvalentino.it





OBSTACLE RACE

RWR WINTER EDITION

Un evento diverso in un contesto altrettanto originale: questa mud run, gara di OCR che consiste nel superare 20 ostacoli lungo un tragitto di 7 km, si disputa presso il Misano World Circuit intitolato a Marco Simoncelli, che un giorno all'anno viene chiuso all'attività motoristica e aperto ad altri sport. Diverse centinaia gli iscritti, pronti ad arrampicarsi, strisciare, superare muri e ostacoli vari, che per i meno allenati (non agonisti) vengono resi più facili. Quasi superfluo dire che l'idea di misurarsi con una competizione tanto sfidante in una location così unica, piace tantissimo.

Misano (RN), 26 febbraio
facebook.com/mudrunrwr

DI CORSA NELLA STORIA

MEZZA MARATONA DELLA CONCORDIA

Non capita tutti i giorni di poter correre dentro la storia, l'arte e l'archeologia. Un privilegio di cui godono i partecipanti di questa mezza maratona agonistica che attraversa la Valle dei Templi e che richiama alla partenza runner da ogni parte sia della Sicilia che d'Italia. Il percorso, che dal lungomare di San Leone si addentra all'interno del suggestivo parco archeologico della Valle dei Templi, ha nella salita di 1,5 km sulla Via Sacra l'unica sua asperità significativa (compensata dalla conseguente discesa).

Agrigento, 26 febbraio
gsvalledeitempli.it

NON SOLO MARATONA

MED MARATHON

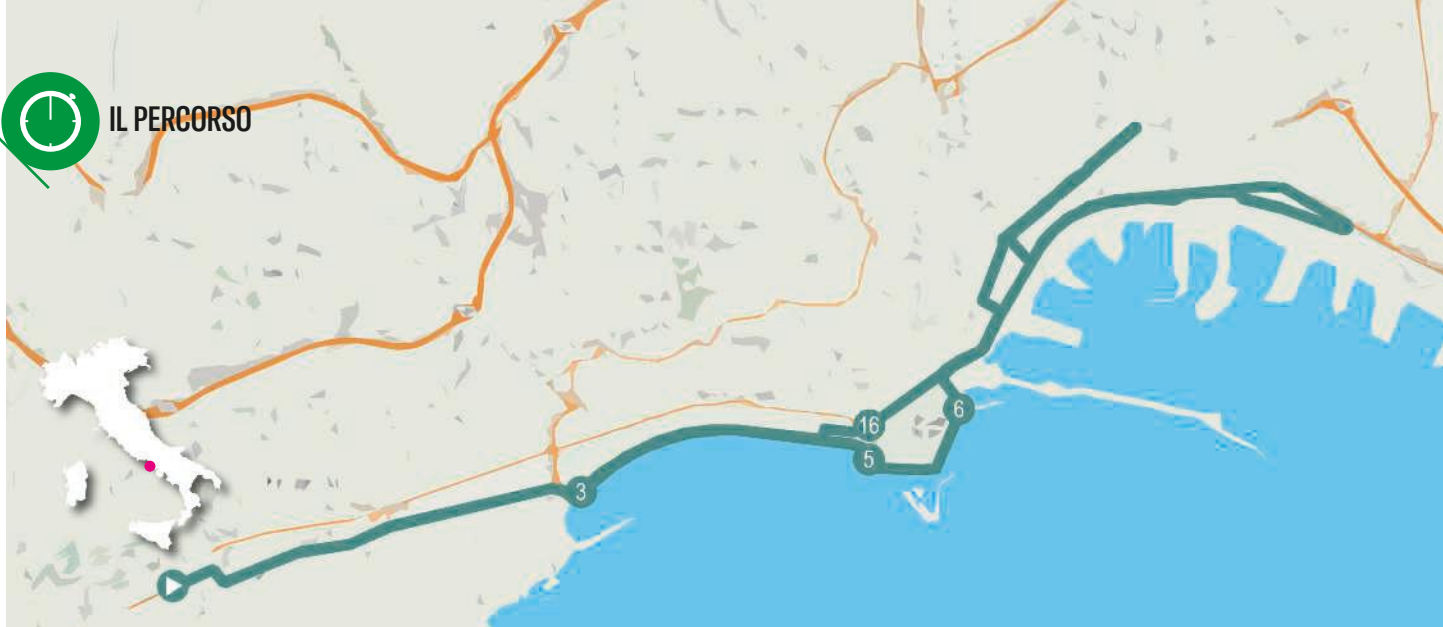
Edizione numero due per questa mezza maratona dedicata ai 22 Paesi del Mediterraneo (quest'anno, l'Albania). Il suo veloce percorso parte e arriva da corso Vittorio Emanuele, cuore pulsante di Bari. Dopo aver attraversato alcune vie centrali, punta in direzione del lungomare, dove al 10° km è posto il giro di boa che riporta i runner verso il centro città. Oltre alla 21 km, si corre anche la Factory Run di 10 km, evento nato come parte di un progetto di welfare aziendale volto a indirizzare dipendenti e datori di lavoro verso uno stile di vita sano.

Bari, 26 febbraio
barimedmarathon.it





IL PERCORSO



NAPOLI CITY HALF MARATHON

Nel 2022 Yeman Crippa ha stabilito qui il record italiano di mezza maratona e quest'anno il nuovo tracciato è ancora più veloce



C'È ATTESA per il nuovo tracciato della Napoli City Half Marathon che lo scorso anno ha accompagnato Yeman Crippa al record italiano e che quest'anno si presenta ancora più rapido grazie all'eliminazione di tre strappi, di una discesa con pavimentazione irregolare e anche di diverse curve.



PARTENZA/ARRIVO Si parte dal rettilineo di viale Kennedy, adiacente all'Expo posizionato alla Mostra d'Oltremare, proprio in fianco allo Stadio Maradona. S'imbocca via Giulio Cesare e poi si entra nel tunnel, lungo circa 700 metri, tutto in discesa, che porterà già al 3° km gli atleti sul Lungomare Caracciolo. Dopo 21,097 km, per tagliare il traguardo si tornerà da dove si era partiti, sul rettilineo di viale Kennedy.



3 KM 3 Qui s'imbocca l'amatissimo Lungomare di Napoli, una "panoramica" di 3 km fino a Mer-

gellina, dove finisce via Caracciolo. Si corre costeggiando uno dei golfi più belli al mondo, con la cornice delle colline di Posillipo e Vomero. Si ritornerà poi sul lungomare nella parte finale della gara, tra il 17° e il 18° km, per godere ancora una volta di questo spettacolo, quando ormai manca poco all'arrivo.



5 KM 5 Ad attenderti c'è l'imponente Castel dell'Ovo, il castello più antico di Napoli, uno dei simboli della città. Un'antica leggenda vuole che il suo nome sia da ricondurre all'uovo che il poeta Virgilio nascose nelle sue segrete e che avrebbe avuto il potere di mantenere in piedi l'intera fortezza. Il castello sorge sull'isolotto di tufo di Megaride, dove nell'VIII secolo a.C. venne fondata Parthènope per mano cumana.

6 KM 6 È il momento del Maschio Angioino, il Castel Nuovo realizzato per volere di re Carlo I d'Angiò, che

spostò la capitale del regno di Sicilia da Palermo a Napoli. La fortezza introduce i runner al centro storico della città e la si rincontrerà sulla strada del ritorno, intorno al 15° km.

16 KM 16 Abbondantemente superata metà gara, l'elegante Piazza Vittoria accoglie i runner in pieno centro cittadino. La sua denominazione si deve alla vittoria dei cristiani contro i turchi nella battaglia di Lepanto, esito per il quale si ritenne fosse intervenuta la Madonna che fu onorata con l'edificazione della chiesa di Santa Maria della Vittoria. Da qui si tornano a ripercorrere i 3 km del lungomare, prima di imboccare nuovamente il tunnel Galleria Laziale e andare a tagliare il traguardo in viale Kennedy. 📍

napolirunning.com/nchm-2023



GABRIELE CORSI

Voce della radio e volto televisivo tra i più noti, ama correre per sentirsi in forma ed essere pronto a qualsiasi sfida



LA CORSA PER ME è soprattutto un modo per conoscere meglio i posti che visito. Su suggerimento di Linus, quando viaggio porto sempre con me le scarpe da running. Mi dà grande soddisfazione aver iniziato a mappare le città del mondo di cui poter dire: «Ho corso anche qui».

VIVO IL RUNNING SENZA L'ASSILLO del cronometro, concentrandomi più su quello che mi sta intorno. E poi mi piacciono gli sport che svuotano la testa, infatti non riesco a capire quelli che mentre corrono stanno al cellulare, io al massimo lo porto con me per la musica. Di solito corro da solo, anche un po' per scelta: nella mia vita è sempre presente tanta gente, la corsa è il mio modo per isolarmi.

MI ALLENO IN GENERE UNA O DUE VOLTE A SETTIMANA, per 8-10 km. Finora non sono stato per nulla scientifico nella mia carriera di runner: anche quando nel 2006, a New York, ho concluso la mia prima - e unica - maratona, avevo una preparazione a dir poco approssimativa. Insieme al mio "socio" Furio del Trio, soffrendo l'abbiamo chiusa in 5:50'. Da allora mi sono detto: «Mai più così». Infatti quest'anno, pur sapendo di non essere abbastanza allenato per finirla, ho corso 25 km, ma senza problemi.



“Sto sempre tra tanta gente, la corsa è il mio modo per isolarmi”



MENTRE SONO IN CAMERINO A CAMBIARMI IN TUTTA FRETTA mi

capita spesso di pensare: «questa cosa non mi spaventa, posso farcela». Merito anche dell'esperienza della maratona. Correre mi aiuta fisicamente e mentalmente. Mi consente di affrontare meglio gli impegni. La settimana che sta per cominciare, ad esempio, prevede sveglia alle 5.30 per andare in radio (dove dalle 7 alle 9 è in onda su Radio DeeJay con "Chiamate Roma Triuno Triuno", ndr) e poi registrare tre puntate al giorno del nuovo programma televisivo.

NON MI PIACCONO I FANATICI che ti fanno notare che il percorso era dieci metri più lungo o che starebbero ore a parlare di scarpe. Al contrario, mi ha fatto piacere che dopo aver raccontato quanto mi avesse emozionato l'ultima esperienza alla maratona di New York, in tanti mi abbiano ringraziato ed espresso sentimenti simili rispetto ai motivi per cui amano questo sport.



LA MARATONA DI NEW YORK MI HA STREGATO, è molto più che un semplice evento sportivo. Oltretutto l'ultima edizione ha visto il ritorno della gente in strada. Io gli ultimi 5 km li ho fatti piangendo. In Italia, ovviamente ho nel cuore la DeeJay Ten, che per anni non ho corso con la scusa che dovevo presentarla. In futuro credo che mi piacerebbe partecipare alla RomaOstia, perché è vicina, è tutta dritta e poi si corre in un periodo in cui non c'è caldo, il che non guasta.

NON BISOGNA AVERE PAURA. Nella corsa l'importante è partire, anche per pochi minuti, per poche centinaia di metri, perché poi subentra la sfida con se stessi, il piacere gratificante di spostare l'asticella sempre un po' più in là.

HO UN PAIO DI PERCORSI A CUI SONO AFFEZIONATO, uno in zona Colosseo, che prevede due giri del Circo Massimo, la salita che porta a Caracalla - buona per fare un po' di cardio -, discesa dal Palatino e rientro verso casa. L'altro, più breve, dal Circo Massimo verso piazza Venezia e poi in direzione Fori Imperiali. Cinque km esatti. 🏃

Gabriele Corsi, 52 anni, è conduttore televisivo e radiofonico, nonché attore e comico. Dal 20 febbraio, sul canale Nove (e in streaming su Discovery+), condurrà la nuova stagione di "Don't forget the lyrics - Stai sul pezzo", il game show televisivo che sfida spettatori e concorrenti a esibirsi in stile karaoke cantando le più belle canzoni della musica leggera, senza dimenticare il testo.



TESTO: ENRICO AIELLO. FOTO: GETTY IMAGES (SVEGLIA, COLOSSEO)



LACERTOSUS[®]

TRAINING EQUIPMENT



INNOVATION - QUALITY - DESIGN



Via B. Franklin 31, Parma (PR) - Italy | info@lacertosus.com | lacertosus.com



saucony

ENDORPHIN ELITE



YOUR BEST IS YET TO RUN.

The turbocharged racing shoe built to break barriers.