

SPECIALE GREEN RENDI LA TUA CORSA DAVVERO SOSTENIBILE

RUNNER'S[®]

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

TRAINING

Gli esercizi per un fisico più forte

STOPPA E MOREIRA

Verso la prima maratona con Runner's World

BRUCIA DI PIÙ

Gli allenamenti per accendere il metabolismo

LONGEVITÀ

Come allungare la tua vita con il running

DIVENTA UN RUNNER MIGLIORE

MENSILE - ANNO 18 - APRILE 2023
ISSN 1827-2045 - P.L. 30/03/2023
3-00042
9 771827 204001
in Italia
LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTAAL MONDO

IN UCRAINA Reportage tra i corridori che non si fermano



 **NIKE**
VAPORFLY 3

Record Breakers



Rosario Palazzolo

ROSARIO PALAZZOLO
direttore responsabile Runner's World Italia

StartLine

QUESTIONE DI SCARPE



CHI CORRE DA MOLTI ANNI ricorderà bene le pareti dei negozi di scarpe nelle quali i modelli venivano sapientemente divisi per categoria: c'erano le A1, scarpe da gara; le A2, intermedie che per molti di noi erano già esageratamente da gara; le A3, quelle ammortizzate... le più vendute; e poi le A4, quelle che non sono mai piaciute a nessuno perché avevano una "zeppa" rigida e pesante sotto il tallone.

Dite che c'è ancora qualche negozio che divide le scarpe secondo queste categorie? Beh, andrebbe tutelato come bene storico, ma nulla di più. Runner's World, fin dal suo esordio in Italia, era stato promotore di una diversa categorizzazione delle scarpe da running che potesse rispondere all'enorme evoluzione tecnologica. Oggi tutto è cambiato nuovamente e la suddivisione delle calzature da corsa in categorie è sempre più difficile e forse è anche un esercizio assolutamente inutile. Mi sono preso la briga di scrivere di questo tema perché in verità ancora nei giorni scorsi ho letto sul web articoli nei quali si parlava di categorie citando le vecchie suddivisioni con la "A", oggi sinceramente indifendibili.

L'avvento di tecnologie come le piastre in carbonio e le schiume ultra-reattive, piuttosto che la diffusione dei nuovi sistemi anti pronazione che hanno sostituito i rigidi supporti di un tempo con i leggeri "guide rails", hanno decisamente rimesso le carte.

Come definireste una Nike Vaporfly o una delle altre scarpe con piastra in carbonio? Sono super ammortizzate, spesso sono anche state sviluppate per aumentare la stabilità, ma sono estremamente veloci e si usano in gara. Le mettereste tra le A1, le A3 o le A4? Allo stesso modo la nuova Puma Foreverun o la nuova Brooks Glycerin GTS (dotate di guide laterali per ridurre la pronazione), le inserireste tra le A4? Certo che no. La lezione che ci viene da questa evoluzione è che ogni runner, quando si trova a dover scegliere la sua scarpa, dovrebbe prendere in considerazione diversi fattori tra cui il tipo di piede, lo stile di corsa, quanto corre ad ogni uscita e in una settimana, oltre che, naturalmente, le caratteristiche specifiche delle scarpe. Tutti fattori che possono essere condivisi con un negoziante specializzato.

La Salomon 100% riciclabile

Si chiama Index.02 ed è la scarpa riciclabile al 100% di Salomon. Un modello di scarpe da running dal peso di soli 263 grammi che ha una struttura unica, per essere smontata, una volta giunta a fine vita, in modo che i materiali della scarpa possano essere riutilizzati per realizzare scarponi da sci Salomon. Ve ne parliamo qui, per introdurvi l'interessantissimo servizio di pagina 74, dedicato alle strategie sostenibili delle aziende. Ne scoprirete delle belle!





STARTLINE

- P03 Editoriale** Questione di scarpe
- P08 Share** Andrea Giocondi
- P10 Inside** Lago della Muta
- P12 D+R** Linea diretta coi lettori
- P14 Letture** Non fermarti mai
- P16 Digital** Dentro la corsa
- P18 Di corsa con Valeria** Il coraggio di osare
- P28 Forum** La sicurezza innanzitutto

STORIES

- P19 Human Race** Federica Del Buono
- P22 L'intervista** Martino Caroli
- P24 The Storyteller** Renato Cepparo
- P29 Smile** Il podista con il cane (o viceversa)
- P90 Running Club** La Fratellanza 1874 Modena

TRAINING ZONE

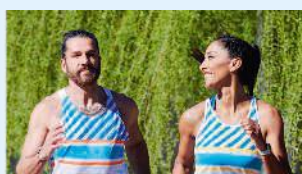
- P30 Training** Tirare senza strafare
- P32 Più32** Il grande salto dai 10 ai 42 km
- P34 Training** Un amore di sprint
- P35 Mind&Body** La migliore strategia mentale per correre
- P36 Salute&Movimento** Esercizi per la postura
- P38 Check Up** Vuoi vivere di più? Corri!
- P40 Nutrition** I limiti delle linee guida
- P42 Trail Coach** Gli errori da evitare nell'off-road
- P59 Coach del mese** Silvia Sangalli

TEST ZONE

P88 Gear Una nostra selezione di accessori per la corsa amici dell'ambiente

RW CONSIGLIA

- P93 Gare con l'anima verde** Corse green e gli appuntamenti del mese
- P97 Il percorso** Padova Marathon
- P98 Io sono un runner** Joanne Harris



44 UNA MARATONA PER DUE

Juliana Moreira ed Edoardo Stoppa pronti alla conquista della 42K di Londra



50 DOBBIAMO ANDARE AVANTI... È UNA SORTA DI TERAPIA

La storia che mette i brividi dei runner ucraini che continuano a correre



60 BRACCIA E CORSA: COSA C'È DA SAPERE

Muovere le braccia in modo corretto consente un'azione più efficace e prestazioni migliori. Fai così

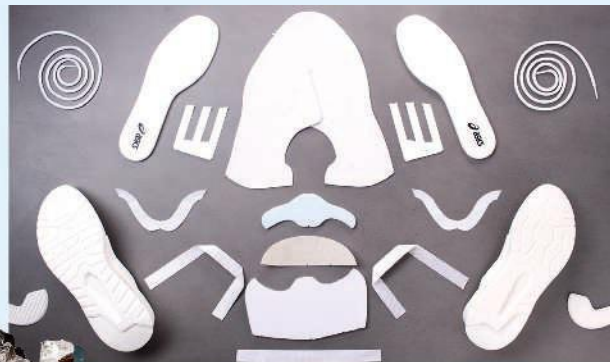


64 TIENI ALTA LA FIAMMA

il fisico continua a bruciare anche dopo la corsa. Ecco come funziona l'EPOC



68 SPECIALE GREEN

C'è ancora tanto da fare per rendere la nostra corsa davvero sostenibile!



SKECHERS GORUN RAZOR 4™



SITO UFFICIALE:
WWW.SKECHERS.IT  

SPEED FUELED BY
TECHNOLOGY

Goodyear (and Winged Foot Design) and Blimp Design are trademarks of the Goodyear Tire & Rubber Company used under license by Skechers USA, Inc. Manhattan Beach, CA. Copyright 2023 the Goodyear Tire & Rubber Company. This or any footwear cannot completely eliminate the risk of slipping.

FEATURES

ARCHFIT

HYPERARC™

**SKECHERS
HYPERBURST PRO™**

**GOODYEAR
PERFORMANCE OUTSOLES**

DIRETTORE RESPONSABILE
ROSARIO PALAZZOLO

ART DIRECTOR
ALFIERO MALOSSÌ

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

SERVIZIO GRAFICO
PrePress Emmegi Group
Via F. Confalonieri, 36 Milano

Hanno collaborato

Enrico Aiello, Lili Canter Simona Ceretta, Tom Craggs, Flavio Doni, Sabrina Galimberti, Andrea Giocondi, Matt Kynaston, Jobe Lawrenson, Amy Marturana Winderl, Fulvio Massini, Renee McGregor, Max Monaco, Rick Pearson, Daniela Pierpaoli, Samantha Rea, Alberto Rosa, Fabio Rossi, Paola Rossi, Martino Tosti, Stefano Ruzza, Valeria Straneo, Marco Tarozzi, Guido Tiberger, Davide Viganò.

Fotografie e illustrazioni

Pierluigi Benini, Colombo/Fidal, Roberto Dalmazi, Guido De Bortoli, Getty Images, Matt Kynaston, Paddy Mills at Synergy Art, Pulse TV, Luisa Russo, Andrea Schilirò, Studio 33, 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

Edoardo Stoppa e Juliana Moreira, fotografati in esclusiva per Runner's World, indossano abbigliamento e scarpe New Balance.
Fotografo: Guido De Bortoli



Contributor



Paola Rossi

Bolzanina di nascita, ma milanese da sempre, ha due passioni: il giornalismo e la corsa, arrivate in momenti diversi della sua vita. Molte le collaborazioni con il quotidiano Avvenire e con riviste mensili. Nel running predilige confrontarsi con le lunghe distanze - maratone e ultra - dove, oltre alle gambe, ci vuole anche molta testa. Sembra non volersi fermare mai. Il suo motto? Fare tutto con il sorriso.



Flavio Doni

Specialista in cardiologia con una grande passione: il running. Ha corso diciotto maratone, tra le quali le six Majors, e due Half Ironman. Referente del Marathon Center del Palazzo della Salute del Gruppo San Donato a Milano e medico associato alla Federazione di Medicina dello Sport, è autore di oltre cento pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali e italiane e di manuali di diagnosi e terapia cardiologica.



The POWER of
PISTACHIOS



NOTIZIA SORPRENDENTE: I PISTACCHI SONO RICCHI DI ANTIOSSIDANTI

In un recente studio condotto dalla Cornell University e pubblicato sulla rivista scientifica *Nutrients*, la potenza antiossidante dei pistacchi americani è stata misurata utilizzando i protocolli di test Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) e Cellular Antioxidant Activity (CAA). Per maggiori informazioni visita AmericanPistachios.it.

© 2022 American Pistachio Growers



AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS[®]
California Grown
AmericanPistachios.it

Share

I PROTAGONISTI DI QUESTO NUMERO DI RUNNERSWORLD CON NOI I LORO CONSIGLI E LE LORO EMOZIONI



ANDREA GIOCONDI
54 ANNI
EX MEZZOFONDISTA
AZZURRO, OGGI
ALLENATORE **p. 46**

«Se non si parte da zero e non si hanno velleità di tempo, ci si può preparare per la maratona anche con 4 allenamenti settimanali. Nel weekend si fa un lavoro specifico per la gara sui ritmi e sulle lunghe distanze. In settimana, invece, si svolge un lavoro speciale in modo da completare la preparazione. È quello che abbiamo fatto con Juliana Moreira ed Edoardo Stoppa in preparazione della London Marathon».



Roma, 08:42



INSIDE

UN GIRO AL LAGO



LA LOCATION

Il lago di San Valentino alla Muta è considerato uno dei più bei laghi di tutto l'arco alpino. Si trova in Alto Adige a poche centinaia di metri dal più famoso lago di Resia. Fino agli anni '50 erano tre i laghi presenti nella valle, il lago di Resia, il lago di Curon e il lago della Muta. Dopo la fine della Seconda Guerra Mondiale, quando furono completati i lavori della grande diga, i primi due vennero uniti per creare un grande bacino idrico. Una leggenda narra che sulla Muta di Malles, sotto il lago della Muta, un tempo sorgeva una taverna dove l'oste era solito fare la cresta sul conto dei commensali ubriachi. Ma dopo che una notte, durante una tempesta, arrivarono dodici cavalieri che trasformarono i cavalli presenti nella stalla in caproni, smise di truffare i suoi clienti.

LA GARA

Il giro del lago della Muta permette di allenarsi su un percorso ciclabile della lunghezza di circa 5 km. Per chi invece è alla ricerca di una gara, a pochi chilometri si corre il Giro Lago di Resia, corsa di 15,3 km che si sviluppa lungo la ciclabile e i sentieri che costeggiano l'omonimo lago.

IL FOTOGRAFO

Pierluigi Benini





TUTTODOWNLOAD SCARICA GRATIS QUOTIDIANI OGNI GIORNO

<https://filecrypt.cc/Container/FA206013F1.html>

<https://www.keeplinks.org/p8/602254ad1b3b0>



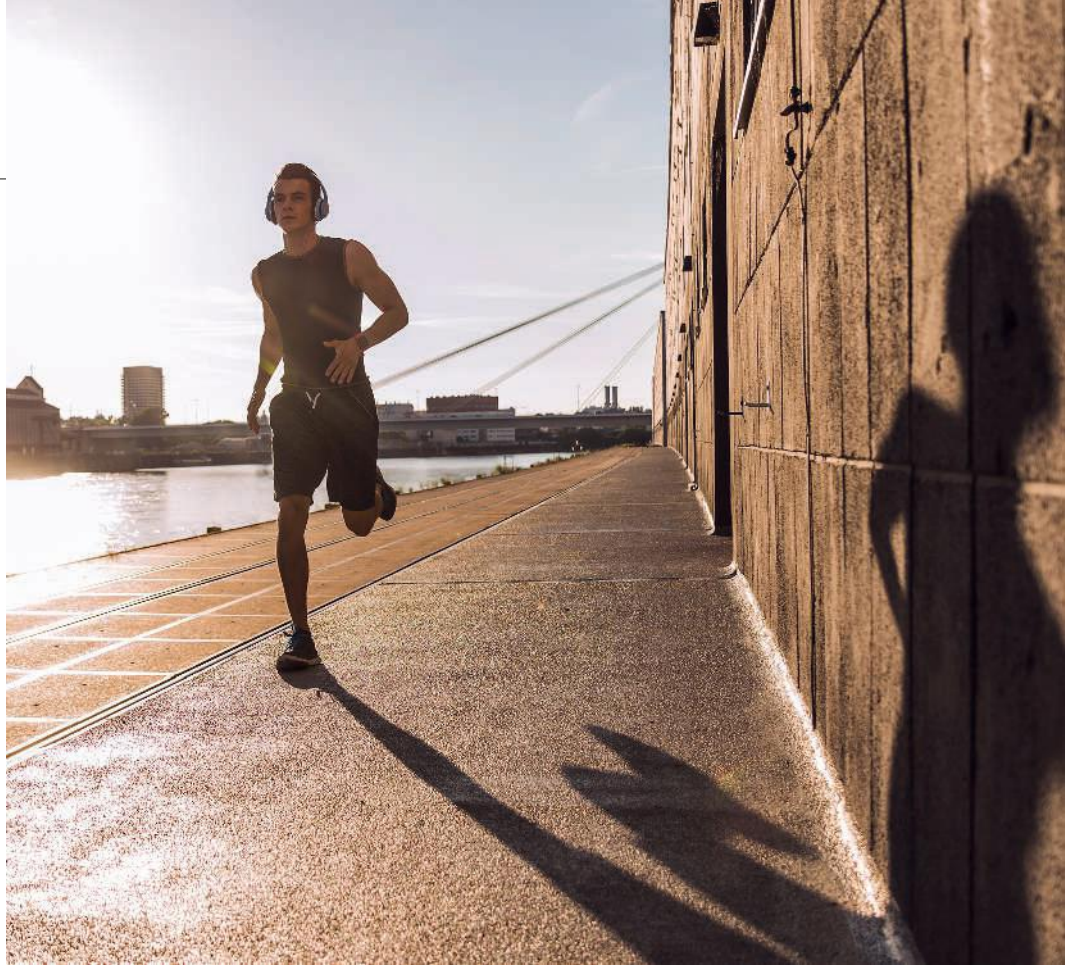


PILLOLE DI CORSA

LA GARA PIÙ LUNGA DEL MONDO

A differenza di quel che si potrebbe pensare, la gara di running più lunga del mondo non si corre lungo i confini di una nazione o su e giù per le montagne più alte di un continente o attraversando a piedi spazi sconfinati. Si corre a New York, nel Queens, e si svolge interamente in un singolo quartiere, il Jamaica. È la Self-Transcendence 3100 Mile Race, una competizione nata nel 1997 e organizzata dallo Sri Chinmoy Marathon Team, squadra specializzata in ultra-distanze estreme. È lunga 3.100 miglia (4.989 km), come la distanza che divide la costa occidentale e orientale degli USA.

La gara si corre lungo un unico giro di 883 metri da ripetere 5.649 volte per un massimo di 52 giorni consecutivi, con una media minima giornaliera di 95,95 km (109 giri) da svolgersi tra le 6 del mattino e la mezzanotte. Delle 26 edizioni disputate, le ultime tre (tra cui quella "virtuale" del 2020) sono state vinte dall'italiano Andrea Marcato.



PENSIERI DA RUNNER

IO SONO LA CORSA



Con la torta vado di corsa, gonfio i polmoni, prendo fiato e corro a più non posso, in cucina mi rifocillo, uno spuntino e via di corsa! Con la musica corro ancora più forte, sento le gambe crescere, i muscoli sono distesi, sale l'adrenalina; ecco, sono la corsa.

Claudio Maglio

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

SONDAGGIO

RUNNING SHOES

Le scarpe sono lo strumento più importante del runner e il loro cambio è sempre un momento molto delicato. Per questo abbiamo voluto indagare su un campione di oltre 800 utenti, il rapporto che i podisti amatori hanno con le proprie calzature.

Che tipologia di scarpa utilizzi in allenamento?



Neutra 87%



Antipronazione 13%

Quante paia di scarpe utilizzi in un anno?



1 paio 19%



2 o 3 paia 56%



Più di 4 paia 25%

Dopo quanti chilometri cambi le tue scarpe da corsa?



Tra 600 e 800 km 68%



Tra 800 e 1000 km 24%



Dopo 1000 km 8%

DR+ RW

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

Cosa fai come runner per rendere la tua corsa più sostenibile?

Quando faccio un lungo parto da casa di corsa e ci torno con i mezzi pubblici o viceversa. Se è un lunghissimo, parto da casa di corsa, e ci torno pure, anche dopo 15-20-24 ore
Dario Pedrotti

L'avvicinamento del sentiero lo faccio a piedi
Stefanokostantini

Cerco di non usare l'auto e muovermi più che posso con le mie gambe
Saravfranchini

Corro già dalla porta di casa, lavo l'abbigliamento dopo almeno due allenamenti e partecipo a gare locali
Filippo.grilli8

Le mie bustine di miele dopo averlo mangiato le tengo in tasca e le butto più tardi
Runners67

Nelle corse competitive butto bottigliette di acqua o bicchieri in plastica negli appositi cestoni. Vedo invece molti runner che le buttano ovunque capita; ok che si è in gara e per molti, ma non nel mio caso, ogni secondo conta, ma l'educazione e il rispetto dovrebbero venire sempre prima di tutto
Matteo D'adda

Se mi "scappa" vado in un campo e mi pulisco con le foglie, evito i fazzoletti di carta
Lorenzo Dongarrà

Durante le gare e gli allenamenti se ho dei gel o delle bottigliette li uso e li getto nei bidoni appositi
Runningdad81

A fine allenamento faccio sempre una doccia rapidissima eleanico

Rivendo come sneakers le mie scarpe da running scariche
antonino.russo_playloud

Raccoglio l'immondizia degli altri e la metto con la mia, in tasca
Gregorio Rinolfi

Bevo birra a fine gara, anziché sprecare l'acqua
Simon_pear

Risposta seria: esco correndo da casa per non prendere la macchina.
Risposta meno seria: corro piano per non consumare troppo ossigeno
brinadigenaio

"Sostengo" che correre sia la cosa primaria da fare per un mondo migliore
Marco Rossi

Cerco di correre senza prendere la macchina
Giovannibruno1972

Non acquisto niente di superfluo, alla fine contano solo gambe, polmoni e testa
Davide_dimurro10



#IOSONOUNRUNNER

La tua passione per la corsa raccontata su Instagram



Marco Bonocore di Villasanta (MB)
@markoo_83



Ivanovic Pileggio di Busto Arsizio (VA)
@ivanovic_run



Gian Paolo Taschini di Celleno (VT)
@taskgianp



Maria Luisa Garatti di Brescia
@merilurun

NON FERMARTI MAI

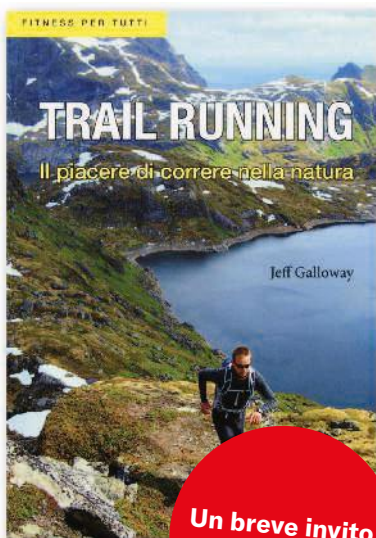
Tre libri per vivere il movimento in maniera sostenibile, ascoltando se stessi e la terra che ci ospita

di ALBERTO ROSA

TRAIL RUNNING. IL PIACERE DI CORRERE NELLA NATURA

di Jeff Galloway
189 pagine, 2016
Red Edizioni
18 euro

La pratica del trail running è in costante espansione. Tra i vari motivi, in questa fase di definitivo riappropriarsi delle consuetudini, c'è quello di concedersi una pausa attiva dall'urbanizzazione con cui molti di noi si misurano in ogni istante delle giornate. Il libro di Galloway, e magari può sorprendere leggere il nome di Jeff Galloway legato alla corsa in natura, si propone di declinare il famoso metodo "corri e cammina" anche al trail. Quello che è considerato un ispiratore per generazioni di podisti, dagli anni '80 come di oggi, propone un approccio al trail running che permetta ai principianti e agli atleti più esperti di ottenere il massimo della soddisfazione riducendo fatica e rischio di infortuni: attraverso programmi di allenamento specifici per tutti i livelli, strategie per affrontare qualsiasi tipo di terreno e condizione climatica, consigli su abbigliamento e alimentazione.



Un breve invito al trail



52 modi per perdersi e ritrovarsi

SUL CAMMINARE

di Annabel Streets
Traduzione di Teresa Albanese
304 pagine, 2023 - Add
18 euro

La particolarità di questo volume appena arrivato sugli scaffali è l'impostazione scelta da Annabel Streets per raccontare il proprio rapporto con il semplice gesto del camminare. 52 capitoli, quasi un calendario annuale, da poter leggere e percorrere senza rispettare l'ordine proposto. Anzi, l'invito è vivere le pagine come una guida alle infinite possibilità del muoversi. Scegliendo 52 esempi, idealmente uno a settimana, il lettore intraprende un viaggio di scoperta tra le modifiche indotte dal moto dei piedi su corpo, mente e spirito. Incamminarsi nel fango stimola la serotonina, affrontare il vento accelera il metabolismo, passeggiare con un animale domestico accresce l'autostima, la camminata veloce ha effetti benefici sulla corsa, camminare in solitaria è profondamente diverso da condividere una camminata. I 52 capitoli si trasformano in altrettanti suggerimenti per ritrovare consapevolezza sul movimento perché quasi tutto, a quanto pare, può essere migliorato e potenziato camminando in modo intelligente e consapevole. È un libro che genera dipendenza.

PANAMERICANA

di Calo J Laurora
341 pagine, 2023
Sperling & Kupfer
19,90 euro

Carlo Laurora, viaggiatore italiano, noto per la pagina @italianyes su Instagram, racconta la propria avventura dall'estremo Nord all'estremo Sud del continente americano, senza mai salire su un aereo. Ci ha impiegato quattro mesi, correndo, camminando, guidando, in treno. Da Prudhoe Bay, Alaska, a Whalers Bay, isole Shetland meridionali dell'Antartide. Sono più o meno 35mila km fra terra e mare, 16 Paesi, le foreste del Canada e quelle di cactus del Messico, le highways, i parchi, le città brulicanti e i villaggi sperduti, la frontiera, il deserto, i vulcani, le Ande, le immense colonie di pinguini della Georgia del Sud, fino alla dissolvenza in bianco dell'Antartide. Un intenso resoconto in grado di ispirare, guidare e ragguagliare chi sogna o ha pianificato di cimentarsi con un obiettivo che ritiene distante dalle proprie possibilità. 🏔️



E adesso provaci!

OGNI MESE LA REDAZIONE DI RUNNER'S WORLD VI SEGNALE LE USCITE PARTICOLARMENTE SIGNIFICATIVE DELL'EDITORIA SPORTIVA

VECTIV

La prova è sul podio.

120 PODI, 84 VITTORIE E NON È FINITA.

La tecnologia VECTIV™.

Per prestazioni dimostrate in gara.



Atleta The North Face: Katie Schide
Vincitrice UTMB 2022

THE
NORTH
FACE

THE APP

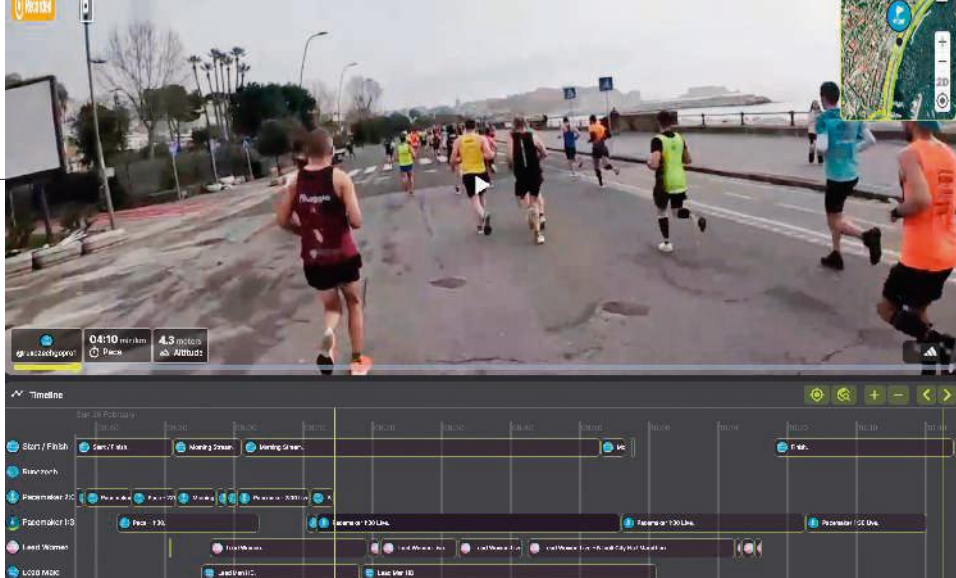


CALCOLA LA TUA IMPRONTA DI CARBONIO

Klima è una applicazione che permette di calcolare la propria impronta di carbonio, ossia di stimare la quantità di anidride carbonica generata dalle nostre azioni e dalle nostre scelte nella vita di tutti i giorni.

Il calcolo si basa sulle risposte a un questionario sulle nostre abitudini.

Oltre a dare informazioni utili su come avere un impatto minore sull'ambiente, permette di monitorare i propri progressi, incentivando a fare sempre meglio. Klima è compatibile sia con dispositivi iOS che Android ed è scaricabile gratuitamente. Dopo aver calcolato l'impronta di carbonio, è possibile compensare le proprie emissioni finanziando progetti climatici sul campo attraverso un piano mensile. L'ammontare del piano è personalizzato e basato sul calcolo dell'impronta.



DENTRO LA CORSA

Una cam posizionate sui runner permetterà di vivere e assistere alle gare in un modo più immersivo



GLI APPASSIONATI DI FORMULA 1 o di Motomondiale sono già abituati da qualche anno a vivere le sfide del weekend in prima persona, immersi nell'abitacolo supertecnologico di una vettura da corsa o lanciati a centinaia di chilometri orari su una moto. Anche nel mondo del calcio è stato fatto qualche tentativo per far vivere un'esperienza ancora più intensa ai tifosi, facendo indossare delle bodycam ai giocatori durante la partita. E una soluzione simile è stata sperimentata recentemente nel mondo del running.

Durante la Napoli City Half Marathon che si è disputata lo scorso 26 febbraio tra le strade del capoluogo partenopeo, una nuova tecnologia ha permesso ai runner e agli amanti della corsa di assistere all'evento in un modo mai visto fino ad ora. Si chiama Pulse TV: attraverso

10 microcamere indossate dai pacer della manifestazione, sono state effettuate delle riprese all'interno della gara e chiunque fosse collegato al sito pulse.tv ha potuto scegliere in diretta quale telecamera seguire, con la possibilità di rivivere il replay di un qualsiasi momento della corsa da diversi punti di vista. Inoltre, attraverso la geolocalizzazione delle diverse telecamere, è stato possibile avere a disposizione in tempo reale numerosi dati sulla gara, tra cui il ritmo dei runner, l'altitudine e la distanza percorsa, con una telecronaca personalizzata per ogni cam. «Abbiamo compiuto un enorme passo nel futuro degli eventi di running - ha dichiarato Carlo Capalbo, presidente di Napoli Running -. Attraverso questa tecnologia nel prossimo futuro saremo in grado di seguire le gare di corsa dal loro interno e di sfruttare tutta la potenza delle immagini e dello streaming».

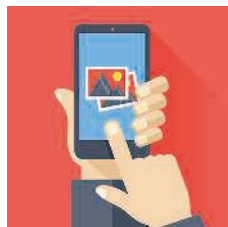
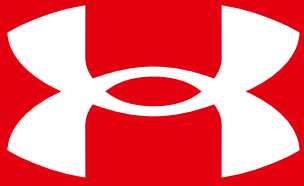


FOTO E VIDEO SU STRAVA

STRAVA, il celebre portale dedicato al tracciamento Gps e al monitoraggio delle performance sportive, ha introdotto la possibilità di caricare immagini e video all'interno dei propri percorsi. La scelta è stata fatta per permettere a ogni utente di pianificare le proprie uscite conoscendo a priori le reali condizioni ed eventuali difficoltà dei tracciati da percorrere, ma anche per valutare la loro bellezza

e fattibilità, grazie alle foto e ai video registrati da altri sportivi. La funzione è attiva per tutte le tipologie di attività, dalla corsa su strada a quella su pista, dal ciclismo alla mountain bike. Nell'ultimo anno sono state 2,3 milioni le foto caricate da oltre 200 milioni di utenti e saranno analizzate da un'intelligenza artificiale che sceglierà le più idonee per essere condivise all'interno della piattaforma.



UNDER ARMOUR

SHARON LOKEDI
2022 NYC MARATHON WINNER
UA MISSION RUN



UA FLOW VELOCITI ELITE

GO FASTER ON RACE DAY



FEELS
ULTRA-LIGHT
& FAST

LOCKS
YOU IN

GIVES THAT
EXTRA PUSH





IL CORAGGIO DI OSARE

Nelle gare, anche nelle maratone, rischiare può regalare grandi soddisfazioni



“MEMENTO AUDERE SEMPER” è un motto latino che significa “ricordati di osare sempre”.

Tralasciando ogni riferimento politico, trovo che sia molto valido in ambito sportivo perché è un'esortazione a spingersi fuori dalla propria “comfort zone” e ad impegnarsi al massimo, magari adottando una strategia di gara completamente diversa dal solito. Gli studi dimostrano che l'essere umano è più portato a rimpiangere le occasioni perse che gli errori commessi. Per essere davvero soddisfatti delle proprie azioni bisogna prendersi dei rischi, non accontentarsi della routine, ed è proprio in queste situazioni di stress che si cresce, s'imparano nuove cose e si migliora.

MAL CHE VADA SI SALTA PER ARIA...

Quando ero un'atleta professionista mi è capitato diverse volte di osare in gara, nonostante le mie avversarie, almeno sulla carta, risultassero più forti di me. Mi è sempre piaciuto prendermi dei rischi calcolati e quando succedeva ripeteva tra me e me: «Io ci provo, mal che vada salto per aria! Cosa ho da perdere?». Così partivo forte e cercavo di mantenere un'andatura molto sostenuta per tutta la durata della corsa.

Quando ero al top, è sempre stato questo il mio approccio alle gare, forte della convinzione di essermi



allenata nel migliore dei modi e di aver dato il massimo per arrivare preparata all'evento. Questa consapevolezza mi permetteva di osare poiché sapevo quanto lavoro avevo fatto per arrivare fino a lì. In un certo senso mi sentivo le spalle coperte: se la gara non fosse andata bene non mi sarei sicuramente disperata poiché avevo dato tutta me stessa per concluderla nel migliore dei modi.

QUELLA VOLTA CHE DETTAI IL RITMO AI MONDIALI

Senza una preparazione così accurata probabilmente mi sarei comportata diversamente, sarei rimasta più nella mia “comfort zone”, non avrei avuto il coraggio di stare davanti a tirare. Posso aggiungere, però, che questo approccio mi ha sempre premiata e che non mi sono mai pentita della mia condotta di gara.

Uno degli eventi che ricordo con più gioia e che considero una delle gare

migliori che abbia mai fatto, sono stati i Mondiali di Mosca del 2013. In una caldissima giornata di agosto, sono partita nel gruppo di testa e ci sono rimasta per tutti i 42 km successivi, dettando il ritmo. Alla fine sono arrivata seconda dietro ad Edna Kiplagat, ma per me è stato come se avessi vinto. Nonostante le difficili condizioni climatiche era filato tutto liscio, mi ero sentita benissimo. Non sempre va così nelle maratone!

Di quel giorno rammento che seguì caparbiamente il mio ritmo e le mie sensazioni fregandomene di tutto il resto, pensavo solo a dare il massimo senza fare troppi calcoli sulle avversarie. Sulla linea del traguardo la mia gioia e la mia soddisfazione furono immense, ero quasi incredula di essere arrivata sul secondo gradino di un podio mondiale, io che mi ero iscritta senza nessuna velleità, felice solo di partecipare a un evento del genere!

Valeria Straneo ai Mondiali di Mosca dove giunse seconda.



PROVA A USCIRE DALLA TUA COMFORT ZONE

Il mio consiglio è quello di provare in gara a spingersi fuori dalla propria “comfort zone”, senza aver paura di fallire. Se ci si impegna al massimo, si sarà ripagati da una grandissima soddisfazione personale. A quel punto, non importerà la classifica, si avrà vinto comunque. Per riuscire ad osare, bisogna però partire da un buon livello di preparazione e avere la consapevolezza di essersi allenati adeguatamente. Non si deve avere paura di un eventuale fallimento che, soprattutto nelle gare lunghe, va messo in conto. Colui che fallisce non è chi perde la gara, è chi non ha avuto il coraggio di osare pur avendo la possibilità di farlo.

MASSIMO CAROLI p22 + ALESSANDRO CANNATA p23

HUMAN()RACE

NEWS, OPINIONI, TREND e RUNNER che fanno COSE STRAORDINARIE

Ritorno al futuro

Federica Del Buono da giovanissima aveva stupito tutti, ma i tanti infortuni l'hanno tenuta lontana dalla pista per troppo tempo. Dopo cinque anni è pronta a rimettersi in gioco

di DAVIDE VIGANÒ



Federica Del Buono in azione nei 1.500 metri agli Europei di Monaco 2022.

Da ormai dieci anni Federica Del Buono è il volto giovane dell'atletica italiana. Possibile? Sì, succede a chi riesce a battere anche il passare del tempo. Il prossimo 12 dicembre compirà 29 anni, ma solo per l'anagrafe. In realtà, la sua carriera ha subito un brusco stop di cinque anni per tanti problemi fisici, ma da due stagioni è tornata in piena efficienza. La ragazzina che a 19 anni correva gli 800 metri in 2'00"58 e finiva 5ª ai Campionati Europei nei 1.500 e che a 20 anni si prendeva il bronzo nei 1.500 indoor ai Campionati Europei di Praga, è tornata in nazionale solo nel 2021, prima nei "suoi" Europei indoor e poi, incredibile a dirsi, nei 1.500 delle Olimpiadi di Tokyo. I tanti infortuni, finalmente risolti all'origine, hanno restituito all'Italia una mezzofondista più matura, volitiva e con ancora intatto tutto il suo potenziale da esprimere. Uno dei volti più belli di questa nuova Italia vincente, protagonista di un mezzofondo mai così ricco di talenti di livello internazionale (Gaia Sabbatini, Eloisa Coiro, Ludovica Cavalli, Sinta Vissa). Dopo l'intensa stagione 2022 (Mondiali, Europei, Mediterraneo), l'oro nella staffetta agli Europei di Cross di Torino e i recenti Europei indoor di Istanbul, per Federica Del Buono è già tempo di mettere nel mirino i prossimi, grandi appuntamenti: Mondiali di Budapest, Europei di Roma 2024 e Olimpiadi di Parigi.

Sei figlia di due grandi campioni dell'atletica: papà Luigi campione e primatista italiano, due Olimpiadi in carriera, e mamma Rossella Gramola, anche lei azzurra. Hai vissuto la corsa come una scelta personale o un destino?

«Io in realtà ho iniziato con nuoto, danza, basket: nessuno mi ha spinto a correre. Anzi, quando chiesi a papà cosa fare, mi disse: "Fai danza". Però è stato inevitabile: nelle gare della scuola andavo bene anche senza allenarmi. Quando ho iniziato atletica, verso i 12 anni, ero un po' pazzarella: preferivo uscire con gli amici e mi allenavo poco. La vera spinta è arrivata dalla Finale Oro dei Campionati di Società under 18. Lì abbiamo vinto lo scudetto con l'Atletica Vicentina. È stata un'esperienza così bella e vissuta con spirito di squadra che ho voluto provarci. Così da Allieva ho vinto i Campionati italiani negli 800 con quattro allenamenti a settimana. Ho scoperto che niente come la corsa mi dava quella sensazione di libertà e quelle emozioni».

Come hai affrontato il tuo talento e le grandi prestazioni giovanili?

«Io mi sono allenata seriamente tardi, ho cominciato a correre bene a 17 anni. Non l'ho vissuto come una croce, sapevo di non avere nulla da perdere. Il vero problema sono stati i tanti infortuni».

Dopo la medaglia di bronzo sui 1.500 agli Europei indoor di Praga 2015, è iniziata una serie di problemi e un periodo buio: come lo hai affrontato?

«Gli infortuni c'erano stati anche prima della medaglia indoor sui 1.500. Sono stata ferma anche nel 2014, però è arrivato lo stesso il 5° posto ai Campionati Europei di Zurigo. Ero infortunata anche prima di Praga. Dopo è stato il periodo peggiore della mia vita: non riuscivo neppure a scaldarmi senza rompermi. È stata tosta, perché da lì ci ho messo cinque anni per riprendermi. Sono felicissima che i Carabinieri, il mio gruppo sportivo, mi abbiano portato dal professor

"NON AUGURO A NESSUNO DI RIPRENDE DOPO SEI ANNI DI STOP, È COME INIZIARE PER LA PRIMA VOLTA A FARE SPORT"



FOTO: GETTY IMAGES, FIDAL/COLOMBO, ANDREA SCHILLIRÒ



Sarino Ricciardello a Bologna, che ringrazierò per sempre perché è stata l'unica persona a capire il problema che mi portavo dietro da 10 anni. Mi ha operata e pulito la caviglia: avevo un impingment, una specie di ossicino, tra astragalo e tibia che me la bloccava. Mi infortunavo sempre al piede perché, in realtà, lo appoggiavo male. Da quando mi ha operato non ho più avuto nulla, mi dicevo: "Ma allora è così che si appoggia il piede". Mi sono operata nel giugno 2020, a ottobre ho ripreso a correre e a gennaio ero già in pista per l'indoor. Sono stata davvero felice di essermi messa sotto i suoi ferri. Quando mi disse che dovevo operarmi io dicevo: "Sì, sì vi prego, sono già pronta in sala operatoria!"».

Cosa ti ha aiutato a tenere vivo il sogno di tornare a essere una campionessa?

«Non auguro a nessuno di provare a riprende dopo cinque anni: è come una persona che si avvicina per la prima volta allo sport, solo che non hai 15 anni, ma ne hai 27. L'operazione però mi ha molto motivata, mi dicevo: "Dai, questa volta non mi farò più male!". Io avevo sempre paura di farmi male. Ero motivata, ma non mi aspettavo di qualificarmi per le Olimpiadi di Tokyo. Ho ripreso a correre a ottobre 2020, significava qualificarmi entro giugno. Non so davvero neanche io come ho fatto. Mi sono circondata di persone positive per riuscirci. Devo anche ringraziare il mio manager Federico Rosa, che mi ha trovato qualsiasi gara possibile per entrare nel ranking».

Il trasferimento a Roma, sotto la guida di Andrea Ceccarelli, ti ha restituito alla grande atletica: cosa hai trovato di speciale?

«Ho deciso di cambiare perché a casa, a Vicenza, era diventato pesante allenarsi da sola. Cercavo nuovi stimoli, un ambiente professionista, cambiare metodologia. Allenarmi con Gaia Sabbatini è stato un grande stimolo per correre oltre i miei limiti. È stato un grande aiuto frequentare il Centro Sportivo di Castelporziano delle

Fiamme Gialle, un modo per riprendermi al 100%».

In oltre 10 anni di carriera hai provato sui tuoi piedi l'evoluzione tecnica delle calzature. Come ti trovi con l'ultima generazione di scarpe? Che modelli usi?

«Il cambio di scarpe recente ha fatto tanto per me, le mie Nike sono molto protettive, efficaci e reattive. Sono utili per il carbonio ma anche per proteggere dagli infortuni. Queste nuove tecnologie sono una bomba. Prima usavo le Zoom Fly, ora mi trovo bene anche con le Infinity React e ho provato la nuova

Invincibile. Come leggere, uso la Tempo Next per i lavori veloci e le Dragonfly come chiodate».

La stagione 2023 vedrà di nuovo in calendario i Campionati Mondiali: quale obiettivo minimo ti sei data?

«L'obiettivo di quest'anno sono i Mondiali. Il Campionato Europeo per nazioni sarà un trial per noi italiane, siamo in troppe a coprire le gare. Io amo la Coppa Europa e il suo contesto di squadra, ci terrei a farla. Ho già corso il minimo per i mondiali, ma l'ho fatto troppo presto e voglio riconfermarlo: non mi accontento del ranking».

FEDERICA DEL BUONO IN NUMERI



50

kg, il peso forma

164

cm di altezza

39

il numero di scarpe

4'03"45

il personal best sui 1.500 m



9'01"38

il personal best sui 3.000 m

85

i km che corre a settimana

2014

l'anno del titolo italiano assoluto negli 800 m

9

gli allenamenti alla settimana



il libro che sta leggendo, "La casa delle luci"

1



Mai dire mai

Tre anni fa, per perdere peso, ha scoperto la corsa. Oggi, Martino Caroli sta preparando il suo primo Passatore

di MARTINO TOSTI

→ **SE NON HAI MAI CORSO** in tutta la tua vita, non puoi iniziare a quarant'anni. Se non hai mai seguito un serio programma di allenamenti, non puoi appenderti un pettorale addosso e partecipare ad una gara. Se non hai mai corso per più di dodici mesi consecutivi, non puoi di certo fare una maratona; figuriamoci se puoi sognare una cento chilometri. Ma, soprattutto, se pesi centodieci chili, lascia perdere la corsa. Cosa sono queste? Convinzioni comuni.

Scuse. Assiomi senza validità, sedimentati nell'immaginario collettivo. Il vero problema è che, alla fine, queste regole che ci siamo dati da soli, diventano dei limiti. Per noi stessi, ma anche per tutti quelli che guardano il mondo della corsa con fascino e mistero. Fortunatamente, però, ci sono anche tanti che ignorano queste credenze, buttando il cuore oltre l'ostacolo. Così il loro successo non diventa solo personale, ma di tutti, perché mentre corrono combattono e vincono



My Running Life

contro tutti i “se non hai mai”. Come la storia di Martino Caroli: una passione per il running sbocciata a quarant’anni, quando non aveva né il fisico adatto, né aveva mai corso prima. Partito facendo passeggiate di un’oretta. E arrivato oggi, dopo tre anni, a preparare la sua prima cento chilometri.

Nato a Locorotondo, in Puglia, all’inizio degli anni Ottanta, Martino ha fatto sport da ragazzo, come tutti: un po’ di calcio e un po’ di basket, interrotti prima per gli impegni universitari, poi lavorativi. Con il crescere dell’età si lascia andare e durante il periodo pandemico la situazione non migliora. «Il lockdown ci ha costretto a stare fermi – racconta Martino – e ha limitato la nostra possibilità di uscire e fare sport. Io, come tanti altri, mi sono rifugiato nel cibo, il mio peso è aumentato a dismisura e sono arrivato a pesare 110 chili». Il nutrizionista, oltre a seguire una dieta equilibrata, gli consiglia di riprendere una leggera attività fisica e Martino accetta la sfida. A maggio del 2021 inizia la sua grande scalata: comincia a camminare per un’o-

ra al giorno. Mentre perde peso, prova anche a correre qualche metro, che piano piano si trasforma in chilometro. Senza accorgersene, come lui stesso racconta, ha già vinto contro i primi “se non hai mai”: dopo soli sei mesi, ha perso venti chili e corre la sua prima dieci chilometri organizzata nel paese.

Ma Martino ha già capito che si può fare. Rimane affascinato dalla corsa e stupito dalla sua capacità di superare i limiti che pensava di avere: punta a correre una maratona. Si allena, trova una squadra e, a un anno preciso dalla sua prima gara, si ritrova sulla linea di partenza di una 42K. «Al traguardo non ero soddisfatto – ricorda Martino –, così dopo due settimane ho corso un’altra maratona. In quell’occasione ho conosciuto Simone Leo, è stato lui a darmi la spinta per provare a fare ancora qualcosa in più». Il nome dell’atleta di Cinisello Balsamo suonerà familiare agli appassionati di ultra perché anche lui, in undici anni, è riuscito a trasformarsi da antisportivo a ultramaratoneta.

Il vissuto e i consigli di Simone Leo ispirano Martino che, ormai, non si ferma più. Prossimo obiettivo? La 100 Chilometri del Passatore, a tre anni dalla prima corsa di dieci chilometri. Che significa quattro o cinque allenamenti a settimana, una dieta sportiva su misura e tanta voglia di continuare. Perché la corsa, per Martino, è stata una meravigliosa e inaspettata sorpresa, della quale non si potrà più dimenticare. 🏃

“Dopo sei mesi ho perso venti chili e ho corso la mia prima 10 chilometri”



ALESSANDRO CANNATA
32 ANNI
MILANO

LEGALE D'IMPRESA

OPPORTUNITÀ

«Mi sono avvicinato all’atletica a 6 anni quando i miei genitori mi hanno portato in pista. Era l’unico sport che potevo fare senza problemi, avendo una disabilità visiva congenita. Ho praticato marcia fino ai 20 anni, quando ho dovuto smettere per il peggioramento della mia condizione visiva».

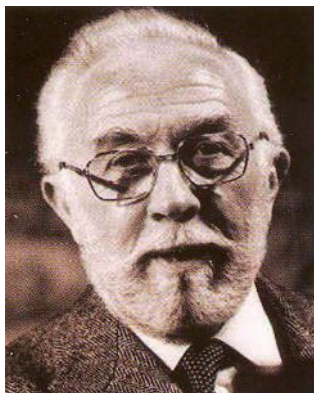
CAMPIONE ITALIANO

Insieme alla sua guida Samir Ahmed (nella foto), a febbraio ha conquistato il titolo italiano (T11) nei 200 e 400 m. «Mi aspettavo che potesse andare bene sui 400, ma non c’era la stessa certezza per i 200. La cosa inaspettata è stata aver stabilito in entrambe le gare i due nuovi record italiani. È stato davvero il massimo».

SOGNI OLIMPICI

«I prossimi passi saranno continuare a fare bene nelle gare outdoor per raggiungere la convocazione per i Mondiali paralimpici che si terranno a luglio a Parigi. Ma l’obiettivo più grande rimane quello di correre alle Paralimpiadi di Parigi 2024».





Renato Cepparo è stato uno dei più grandi visionari italiani, un animo irrequieto, dotato di estro e ricco di iniziative. Sotto e a sinistra, alcuni momenti della prima spedizione italiana nell'Antartico fortemente voluta e organizzata dallo stesso Cepparo.



L'AVVENTURIERO CHE HA RESO POPOLARE LA CORSA

Dalla Stramilano alla Fiasp, Renato Cepparo è stato uno dei padri fondatori del movimento podistico di massa italiano



La corsa è una passione trasversale, non conosce differenze di genere o di stato sociale. Dirlo adesso è quasi una banalità, eppure come in tutte le cose c'è stata un'origine, ci sono state persone che hanno dato il "la" a una corrente di pensiero, quella dello sport che appartiene a tutti. Pionieri, insomma: uomini come Renato Cepparo, alle radici delle grandi manifestazioni popolari e del running di massa.

COSMOPOLITA

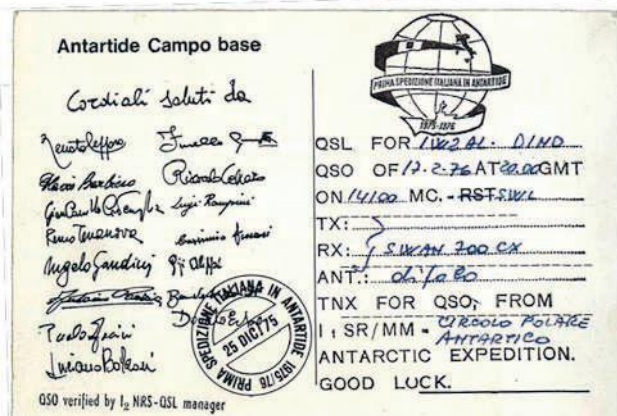
Ma ricordare questo milanese "cittadino del mondo" va ben oltre l'ambito di una sola disciplina, per quanto popolare. Cepparo è stato un personaggio poliedrico, un uomo dai mille interessi e dalla vita degna di essere raccontata in un film. Vale la pena srotolarla, come fosse una sequenza di immagini al presente.

Nato nel 1916, orfano di padre, Renato attraversa la guerra facendo

THE STORYTELLER

MARCO TAROZZI

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



Domenica del Corriere
 SETTIMANALE DEL CORRIERE DELLA SERA 13 APRILE 1976 - NUMERO 16 - ANNO 79 - LIRE 400

GLI ITALIANI AL POLO SUD

In questa tavola il pittore Marco Ligutti ha riassunto alcuni degli avventuretti avventurati scoperti alla spedizione di Renato Cepparo nel continente antartico. Questa volta il mare è soprattutto nei roghi degli iceberg e nelle labbra, sempre impietosi, scorie scientifiche. In servizio a pag. 42

Solo per voi
I PASSAPORTI DELLA DOMENICA PER MANGIARE E COMPRARE BENE

PERCHÉ HO OPERATO UN GAMBINO IN TV?
 TUTTI I NUOVI FILM: TRAME, CRITICHE, ATTORI
URI GELLER RACCONTA LA SUA VITA PRODIGIOSA

Regalo
16 PAGINE SPECIALI CON I PROGRAMMI TV PRESENTATI DA MIKE BONGIORNO

“PER CEPPARO LO SPORT PER LA SALUTE È UN PROGETTO CONCRETO E L'IDEA DEL MOVIMENTO DI MASSA RAPPRESENTA UN OBIETTIVO AFFASCINANTE”

bicchieri e stoviglie a bar e ristoranti, ma tornavo a casa alla sera con ordini scarsi e sbronzo per gli aperitivi che dovevo sorbirmi come promozione presso ogni cliente. Feci il sindacalista dell'Ufficio Reduci, passai alla vendita di scarpe da uomo, cominciai a collaborare con dei giornali. Poco dopo, ho acquistato a rate una macchina fotografica con il flash e mi sono lanciato come fotocronista».

Intanto, ha ripreso l'attività sportiva, correndo in montagna e praticando sci di fondo con la società Penna Nera, sede in via Torrioni, vicino alla Stazione Centrale. E presto inizia la collaborazione con la Rai e la Radio Svizzera Italiana, piazzando servizi fotocinematografici e documentari: gira l'Italia, producendoli e montandoli all'istante, per proiettarli nelle sale cinematografiche a corredo dei film di cartello, in tempo reale.

INTUITIVO

Ma andiamo con ordine, e focalizziamoci sugli inizi degli anni Settanta. Sono i tempi della "austerity", quelli delle domeniche a piedi con le auto lasciate, per amore o per forza, nei garage. Sono in pochi a vedere oltre quelle prime passeggiate cittadine, immaginandole non come una necessità ma come un'opportunità. Per Cepparo lo

Documenti che ricordano la prima spedizione italiana in Antartide: in alto, una cartolina con i quindici uomini che hanno accompagnato Cepparo nella sua avventura; a sinistra, la copertina della "Domenica del Corriere" datata 1976.

il radiotelegrafista prima in Libia poi negli alpini ai confini con la Francia, quindi impiegato sui sommergibili di piccole dimensioni della Prima Squadriglia CB nel Mar Nero. Finisce prigioniero in Russia, conosce gli stenti ma la sua intraprendenza lo porta in quel periodo anche a calcare improvvisati palcoscenici teatrali e, insomma, salva nel migliore dei modi la pelle e torna a casa. Nell'immediato dopoguerra ha già sviluppato la passione per i documentari, al punto da allestire (pioniere anche in questo) una società cinematografica, che nasce nel 1950 col nome di "Record Film". Un'altra primizia, che continuerà a percorrere i tempi: poco

tempo dopo prenderà il nome di "Istituto Europa", e nel 1985 quello di "Cinehollywood", entrando per prima nel mercato dell'homevideo, allora ai primi passi.

INTRAPRENDEnte

Ma come ci era arrivato, a fare il produttore? Ricordiamolo attraverso le sue stesse parole: «I primi due anni di vita civile sono stati sicuramente i più densi di attività eterogenee della mia intera esistenza. Dovevo fare, feci o almeno tentai di fare. Cominciai col vendere carta da imballo ai negozi, ma scarseggiava la merce da incartare. Mi affiancai ad un cugino come commesso viaggiatore per vendere

“UN PERSONAGGIO POLIEDRICO, UN UOMO DAI MILLE INTERESSI E DALLA VITA DEGNA DI ESSERE RACCONTATA IN UN FILM”

Cepparo è stato uno dei principali creatori del movimento podistico popolare italiano, prima dando vita alla Stramilano, poi fondando la Fiasp, la Federazione Italiana Amatori Sport Popolari, di cui è anche stato il primo presidente.

sport per la salute è già un progetto concreto, e l'idea del movimento di massa un obiettivo affascinante. Certo, anche lui parte con spirito goliardico, radunando un po' di amici e invitandoli a raggiungere la sua casa a Proserpio, metà dei fine settimana dedicati al riposo, un passo dopo l'altro anziché in auto. Succede per la prima volta nel 1970, il gruppo di fedelissimi avventurosi si muove di notte e raggiunge il simbolico traguardo dopo quarantatré chilometri. Per Renato è una conquista, ma anche una conferma: l'idea ha un senso e si può riproporre. Così, dopo quel debutto "sperimentale", il 18 settembre 1971 la Milano-Proserpio va in scena con tutti i crismi dell'ufficialità, e quasi trecento persone partecipano a quella prima edizione.

STRAMILANO

È l'inizio di una grande avventura. Cepparo capisce di avere molte idee in comune con una combriccola di amici, visionari e innamorati della montagna come lui: insieme a quelli del Gruppo Alpinistico Fior di Rocca, su tutti Camillo Onesti e Francesco Alzati, decide che è ora di dare alla grande città un evento che faccia muovere la gente. Siamo alle origini di Stramilano, che poi seguirà quella strada che l'ha portata viva e coloratissima fino ai giorni nostri. La prima edizione

parte tre minuti prima delle nove di sera, di martedì: è il 14 marzo 1972, dalle parti di viale Suzzani si ritrovano quasi seimila persone per affrontare un percorso di ventiquattro chilometri e mezzo. Il resto, per quanto riguarda la grande classica, è scritto nella storia della corsa e dell'atletica.

DIVULGATORE

Renato Cepparo non si ferma. La vena popolare di tutto quello che organizza è ben rappresentata da manifestazioni come la "Marcia Nazionale dell'Amicizia", la "Cavalcata della Val di Fiemme", la "Su e giù per la Val Camonica", che coinvolgono migliaia di persone. Per diffondere il verbo si inventa editore di un mensile dal nome che è una dichiarazione d'intenti, "Vai". E il sottotitolo spiega tutto con poche semplici parole: "Corri, cammina e scia, organo ufficiale di chi ama il moto e la natura". Sono centinaia di ore di fatica e impegno economico, ma ormai è chiaro che la vita sedentaria non fa per lui, che anzi rilancia: fonda la Fiasp, Federazione Italiana Amatori Sport Popolari, di cui è il primo presidente.

IMPRESA

Ma a un uomo con quello spirito d'avventura i confini dell'Italia vanno stretti. A metà degli anni Settanta, il fascino delle distese ghiacciate e dei grandi silenzi che già gli avevano fatto amare il grande Nord, dalla Finlandia all'Islanda, fino alla Groenlandia, lo spingono verso l'altra parte del globo, in Antartide. All'inizio del 1974 vende una delle sue aziende, la "New Record Film" alla Technicolor, per finanziare una spedizione antartica: ai figli lascia "Istituto Europa", a lui non fa paura l'ennesima ripartenza. Con l'intenzione di aggiungere l'Italia ai Paesi aderenti al Trattato dell'Antartide coinvolge due geologi, un biologo e un medico e dà un senso scientifico al viaggio,



affrontato con la nave norvegese "Rig Mate" con l'aperta ostilità delle autorità argentine. Quando la prima spedizione italiana moderna raggiunge l'isola di King George e vi impianta il campo base "Giacomo Bove" sembra il coronamento di un sogno: tutte le ricerche su flora e fauna, sulla morfologia della zona, sulle condizioni meteo, vengono documentate con riprese quasi avveniristiche. Ma un anno più tardi il sogno svanisce: il governo italiano cede a quello argentino una base ormai lasciata in stato di abbandono, e tutta l'attrezzatura lasciata dalla spedizione sparisce.

TRAMPOLINO

A testimoniare la grandezza di quell'impresa restano le immagini per i tempi modernissime, le pagine di acuta limpidezza scritte da Cepparo nei suoi libri: l'ultimo in ordine cronologico è "La vita è un trampolino", splendido inno all'intraprendenza, illustrato da Bruno Bozzetto. A ricordare l'unicità dell'uomo ci sono invece i riconoscimenti ricevuti in vita: Cavaliere della Repubblica, Renato è stato anche il primo italiano ad essere nominato Cavaliere dell'Ordine del Leone in Finlandia. E il Comune di Milano, il suo posto del cuore, gli ha assegnato l'Ambrogino d'Oro nel 2003. Un finale meritato per questo avventuriero della vita, che se ne è andato nel 2007 a novantun anni, certo di averla vissuta pienamente e con l'orgoglio di aver instillato in un popolo tendenzialmente sedentario il tarlo del movimento per la salute. 





#VENTITREESIMA

UDINE

HALF MARATHON

17 SETTEMBRE 2023

CORRI DA NOI... CORRI A UDINE...
LA MEZZA MARATONA PIÙ VELOCE!!!

WWW.MARATONINADIUDINE.IT

INFO@MARATONINADIUDINE.IT

SEGUICI SU:



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



IL PODISTA CON IL CANE (O VICEVERSA)

Il migliore amico del tapascio: ritratto breve e veritiero di una corsa a sei zampe e dei suoi protagonisti

di FABIO ROSSI



IL TAPASCIONE col cane, una delle razze (di tapascione, non di cane) che preferisco e che ammiro di più, perché l'ho sempre trovata una roba incredibile e stupenda. Ma andiamo con ordine.

CANE CHE HAI...

Il runner padrone di cane, presto o tardi, sperimenterà questa disciplina (che potremmo battezzare "can-pagnata") e, a seconda del tipo di bestiola che possiede, adatterà il proprio allenamento alle esigenze del quadrupede. Per fare un esempio pratico, chi possiede un levriero correrà diversamente da un padrone di bassotto, e soprattutto, dovrà scegliere il percorso, la lunghezza e la durata della tapasciata in funzione del suo fedele compagno, con un occhio di riguardo attento e premuroso.

Fin qui, tutto bello, bucolico, romantico... i "guai" però sono dietro l'angolo, perché spesso, molto spesso, le care bestiole hanno più fiato, gamba e resistenza di noi tapasci e non mancano di farcelo notare con una delicatissima e discreta tecnica, cioè tirando il guinzaglio come forsennati.

Eh sì, perché in realtà la situazione si inverte e sono loro a "portar fuori" noi, con galoppo tronfio e garrulo, senza una goccia di sudore, senza un rantolino di affanno, senza tradire un briciolo di fatica, anzi, sovente danno pure dei tirotti per invitarci, come silenti mental coach, a darci una mossa.

PAUSA RELAX

Ovviamente non è sempre così, ogni tanto, quando il percorso lo consente e siamo soli in mezzo al bosco, li lasciamo liberi di scorrazzare avanti e indietro, ma il pro-

Ormai è dimostrato che correre con i nostri amici a quattro zampe sia un'attività terapeutica anche se non priva di controindicazioni.



blema resta e loro continueranno a fissarci con sguardo accusatorio e giudicante per via del nostro incedere incerto e disarticolato. Sia chiaro, a noi piace da impazzire sgaloppare coi nostri amici quadrupedi, ma ci rendiamo perfettamente conto che hanno una marcia in più (anzi, due zampe) e diversi chili in meno, il che rende il confronto assolutamente impari e ingeneroso. Quindi sappiate che se ancora non avete un cane, vi state perdendo

una delle gioie più grandi che potrete provare come persona e come tapascio, perché scoprirete un nuovo incredibile faticoso meraviglioso modo di correre, con un compagno instancabile che resterà sempre al vostro fianco e non vi sbatterà mai in faccia i suoi temponi da record, anzi vorrà solo stare con voi, anche a sette minuti al chilometro in discesa. Un vero amico fedele, molto runner e poco tapascio, ma un grande grande amico! 🐾



FORUM

AVV. SIMONA CERETTA

AVVOCATO PENALISTA, ESPERTO IN DIRITTO SPORTIVO
E DIRITTO DELL'IMMIGRAZIONE



LA SICUREZZA INNANZITUTTO

Prima di scaricare un'App, verifica sempre quali dati vengono richiesti e l'utilizzo che ne verrà fatto



Uno degli effetti a lunga durata che ha provocato la pandemia è sicuramente un'accelerazione verso il digitale che ha coinvolto numerosi settori e, tra questi, anche palestre e personal trainer.

La necessità di poter continuare a offrire i propri servizi e non incorrere nell'abbandono da parte della clientela ha spinto all'adozione di strumenti per consentire allenamenti a distanza.

Il successo riscosso dall'iniziativa ha comportato il proliferare di App con offerta di corsi on-line da svolgere in ambienti diversi dalla palestra.

Questo nuovo approccio all'attività sportiva, se da un lato contribuisce ad aumentare il benessere psicofisico dell'utente (e il numero di clienti!), dall'altro non è esente da insidie. Simili applicazioni, infatti, raccolgono una notevole quantità di informazioni relative

alla persona e alle sue abitudini, dati di grande interesse per fini commerciali e, purtroppo, anche per attività legate al crimine informatico.

Secondo uno studio della Federal Trade Commission Americana molte di queste applicazioni condividono, all'insaputa dell'utente, i dati raccolti con terze parti e divengono così una seria minaccia alla privacy dell'abbonato oltre che alla sua sicurezza, esponendolo al rischio di essere coinvolto in frodi di vario genere.

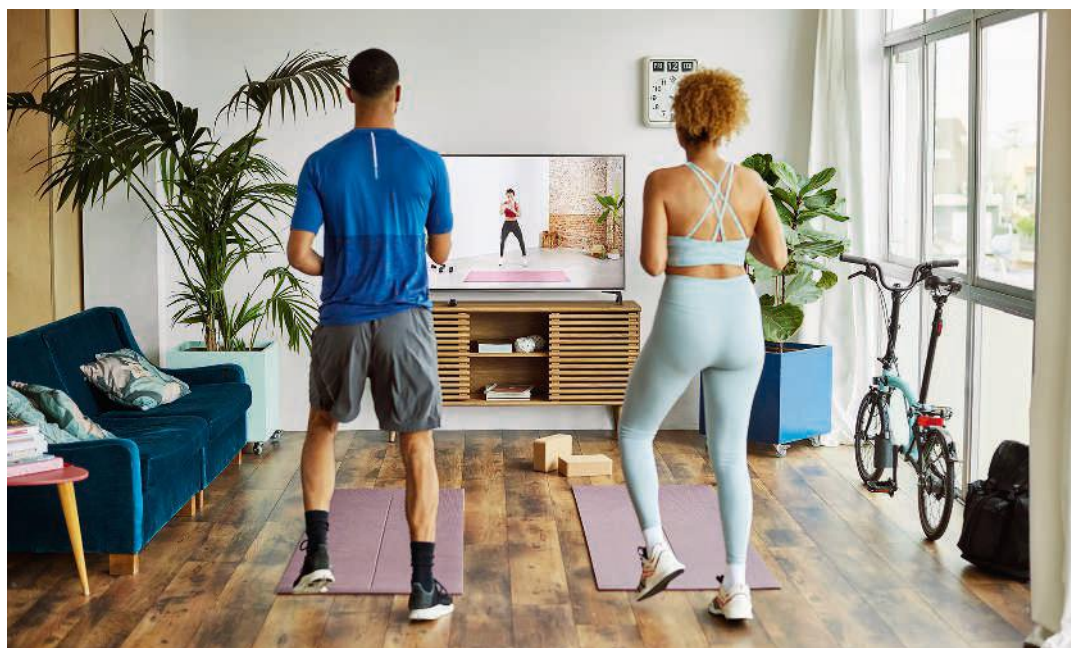
Come fare allora per usufruire in modo sicuro di questi strumenti utili e comodi per un regolare svolgimento dell'attività sportiva? Una volta individuata l'App che si vuole utilizzare è opportuno, prima di effettuare il download, conoscere quali saranno i dati personali che verranno trattati e le loro finalità, e accedere all'informativa privacy del fornitore,

come previsto dagli art. 12 e 13 del Regolamento UE 2016/697 – GDPR. Un ulteriore accorgimento è verificare se l'App ha necessità di accedere alle nostre fotografie e/o ai dati di geolocalizzazione per poter funzionare.

È buona norma, infatti, acconsentire l'accesso a tali informazioni solo se l'applicazione ha ad oggetto servizi che richiedono proprio tale tipologia di informazioni.

Particolare attenzione deve poi essere posta in caso di applicazioni con le quali si raccolgono dati sensibili, come quelli sulla salute, al fine di impedire un'indebita condivisione non autorizzata. Occorre tenere presente che la normativa italiana ed europea prevede un generale divieto di trattamento di dati di categorie particolari come quelli sulla salute ad eccezione di casi esplicitamente indicati come, ad esempio,

per necessità di interesse pubblico o finalità di medicina preventiva, e solo a seguito dell'adozione di particolari garanzie. Solo quando siano soddisfatti tutti i criteri sopra descritti allora si potrà con ragionevole sicurezza procedere all'utilizzo dell'applicazione. Dedicare qualche momento in più alla scelta dello strumento che si utilizzerà per gli allenamenti potrà di certo aiutare ad evitare nel futuro spiacevoli e inconsapevoli dispersioni di





TIRARE SENZA STRAFARE

I lavori duri non devono essere sofferenza assoluta. Ecco come si possono rendere (un po') più facili



MOLTI RUNNER

AMANO le corse facili o quelle lunghe a ritmo confortevole, mentre temono gli allenamenti di prove ripetute e quelli ai ritmi più veloci. In questo articolo analizzerò cosa potrebbe tenerti lontano da queste sessioni altamente efficaci e ti darò qualche consiglio per riuscire a goderti i pensieri e le sensazioni fisiche che si provano quando si corre veloci.

In genere pensiamo alla corsa come a un prodotto di fattori puramente fisici. L'allenamento è ovviamente fondamentale per migliorare le nostre qualità fisiche, ma una buona prestazione è il frutto di una complessa interazione tra fattori biologici, psicologici e sociologici. Ad esempio, perché correre un test di 5 km in solitaria risulta spesso più duro che fare la stessa distanza in gara, e questo anche se i livelli di forma sono esattamente gli stessi? Il professor Samuele Marcora dell'Università di Bologna ha dedicato gran parte della sua carriera

ad esplorare il concetto di psicobiologia in relazione alla prestazione sportiva. La sua ricerca è incentrata sull'idea che la performance derivi da un equilibrio tra livelli di motivazione e percezione dello sforzo. Quindi, se non ci si mette alla prova in allenamento con le sfide mentali e fisiche che il correre veloce comporta, potremmo non sentirci a nostro agio il giorno della gara. Ecco come riuscire ad abbracciare questo genere di fatica.

RIDEFINIRE IL DISAGIO

La paura della sofferenza e della fatica è frutto di un percorso evolutivo che ci aiuta a stare lontano dai pericoli. Tuttavia, in un contesto sportivo questo meccanismo può portarci a evitare allenamenti potenzialmente benefici. Michael Serpell, professore associato di medicina presso l'Università di Glasgow, spiega che mentre la soglia del dolore (il punto in cui iniziamo a provare dolore) è sostanzialmente simile in tutti noi, la nostra soglia di

tolleranza (la quantità di dolore che possiamo sopportare e per quanto tempo) differisce da individuo a individuo e, soprattutto, può variare di giorno in giorno nello stesso soggetto. Il dolore è un'esperienza sia fisica che emotiva, quindi cosa possiamo fare per riconfigurare la nostra relazione con esso?

Cambia la tua mentalità. Uno studio del 2020 della Arctic University (Norvegia) ha rilevato che i top runner hanno una migliore tolleranza al dolore. Ho osservato che gli atleti di alto livello sembrano vedere la sofferenza insita nei lavori impegnativi non come una minaccia, ma come un'opportunità. Sono in grado di dissociare il dolore acuto di una caduta o di un taglio dallo stress gestibile di un duro allenamento.

Trova la forza nei numeri.

Secondo uno studio pubblicato sul *Journal Of Exercise Physiology Online*, l'allenamento di gruppo riduce lo sforzo percepito dai partecipanti, grazie al senso di obiettivo condiviso e di supporto reciproco che comporta.

Migliora i tuoi strumenti mentali.

Uno studio pubblicato sulla rivista *Sports Medicine* ha rilevato che la visualizzazione, il dialogo con se stessi e la definizione degli obiettivi possono migliorare le prestazioni di resistenza. La visualizzazione e il dialogo interiore possono ridurre lo sforzo percepito, mentre avere degli obiettivi aiuta a mantenerci motivati nello svolgere il lavoro. In generale, capacità psicologiche ben sviluppate possono renderci più resilienti e forse accelerare il nostro allenamento.

Facci il callo. Prova a correre una sessione impegnativa una volta a settimana per un periodo di sei settimane. Tieni controllati i ritmi e porta a termine l'allenamento, anche se non è facile. Nel corso di quelle settimane, adatterai agli sforzi della velocità sia il fisico sia la mente.

Sappi dosare. Uno dei motivi per cui alcuni runner evitano le sessioni più veloci è che le corrono troppo forte. Un allenamento che richiede un ritmo gara da 5 o 10 km, spesso viene interpretato a ritmo di un 3.000 rendendolo troppo impegnativo. Le sessioni più dure non sono lì per torturarti, sono una dose controllata di stress. Mantieni il controllo.

Ricomincia da zero. Una ricerca della Bangor University ha dimostrato che l'affaticamento mentale può compromettere le prestazioni fisiche. In altre parole, è più probabile trovarsi a combattere con sensazioni di dolore e disagio dopo una giornata mentalmente faticosa, magari a causa degli stress del lavoro. Ricordalo quando pianifichi le sessioni più difficili. 🧠

“LA PAURA DI SOFFRIRE TROPPO PUÒ PORTARE AD EVITARE ALLENAMENTI MOLTO EFFICACI”

LA GIUSTA PRESSIONE

Allevia l'ansia di spingerti fuori dalla tua zona di comfort

Approccio corretto

Troppo spesso i runner utilizzano i risultati ottenuti nei lavori più impegnativi per giudicare lo stato di forma fisica, magari in vista di una gara. Ma gli allenamenti duri, corsi da soli, non sono indicatori infallibili della condizione, servono solo per migliorare la forma. Concentrati sull'esecuzione e il livello di sforzo, non sui numeri.

Niente allenamenti magici

Spesso mi sento chiedere: «Qual è l'allenamento migliore per la distanza X?». La risposta è che non ce n'è uno. Spesso diamo troppa importanza alla strutturazione delle sedute. Trattale come un pezzo di un puzzle rappresentato da un processo di allenamento costante e affrontare certi lavori diventerà meno stressante.

Cambia i riferimenti

Può essere d'aiuto cambiare i punti di riferimento delle sessioni impegnative. Basarsi sul livello di sforzo percepito o sulla frequenza cardiaca, piuttosto che su ritmi e tempi, può funzionare bene per alcuni runner.

Rimani coi piedi per terra

Se non vuoi rinunciare a regolarti su ritmi o tempi delle prove, gestisci le tue aspettative. Il voler correre sempre al massimo dello sforzo può comportare uno stress controproducente.





UN PIANO PER ANDARE LONTANO

Hai bisogno di tempo e dell'appoggio degli altri per arrivare a correre per 42,195 km. Trovali così



C'È UNA BELLA DIFFERENZA tra il maratoneta professionista e il maratoneta di livello amatoriale, e non solo a livello di risultati cronometrici. Per i top runner, infatti, la corsa è un lavoro e tutto nella loro giornata gira intorno ad essa. Per i runner comuni mortali, invece, la corsa è una passione, un modo per star in forma costretto a ricavarci i suoi spazi tra i mille impegni della vita di tutti i giorni.

Ecco perché una pianificazione preventiva e l'individuazione delle fasce orarie più idonee agli allenamenti sono il segreto per riuscire a rendere la preparazione di una 42,195 km – che dura mesi e prevede lunghe sedute di allenamento – compatibile con il lavoro, la famiglia e le relazioni sociali.

PRIMA REGOLA: CONDIVIDERE PER COINVOLGERE

La prima strategia da mettere in atto è quella di condividere già



“È FONDAMENTALE CONCORDARE PREVENTIVAMENTE CON IL PARTNER I GIORNI DEGLI ALLENAMENTI, MAGARI BARATTANDO IN CAMBIO UNA NOSTRA MAGGIORE PRESENZA NEI GIORNI DI RIPOSO”

in partenza il nostro obiettivo con tutti gli “ecosistemi” con cui siamo in relazione, famiglia e lavoro in primis. Anche gli amici non dovranno essere sottovalutati, perché se coinvolti nel nostro progetto saranno più comprensivi quando declineremo l’invito per l’happy hour o per l’uscita di gruppo nei weekend in cui avremo programmato un lungo. La famiglia, soprattutto per chi ha figli, è l’aspetto principale da considerare nella nostra programmazione. È fondamentale concordare preventivamente con il partner i giorni delle sedute di allenamento, magari “barattando” in cambio una nostra maggiore presenza nei giorni di riposo. Anche sul lavoro è importante condividere il nostro impegno, soprattutto se intendiamo avvalerci di spazi in orari lavorativi per svolgere alcune delle nostre sedute, ad esempio chiedendo pause pranzo un po’ più lunghe in cambio di una nostra presenza prolungata la sera.

SCEGLIERE IL MOMENTO MIGLIORE PER GLI ALLENAMENTI

In generale, per aumentare le possibilità di non saltare i nostri allenamenti, la fascia oraria ideale risulta quella del primo mattino. Alzarsi molto presto consente di posizionare i nostri allenamenti in momenti della giornata tendenzialmente più liberi da impegni. Riuscire a correre “all’alba”, prima che le normali giornate degli altri abbiano inizio, ha sicura-

mente un impatto minore sull’organizzazione familiare e, inoltre, aiuta a mettere in cassaforte l’allenamento quotidiano, eliminando il rischio che eventuali imprevisti personali o professionali ci costringano a rimandarlo.

LA SCELTA (ESTREMA) DI MAX MONACO

Certo, alzarsi presto per andare a correre può risultare difficile per chi la mattina ama rimanere fino all’ultimo sotto le coperte, tuttavia preparare scarpe e abbigliamento da running già la sera prima è un ottimo modo per facilitare l’uscita.

Una soluzione ancora più “strong”? Andare addirittura a dormire vestiti da runner. Questa è un’eccellente strategia che personalmente ho utilizzato moltissimo quando preparavo maratone e ultramaratone in un periodo in cui avevo due figli piccoli e un ruolo professionale come top manager di una grande multinazionale. All’epoca, l’unico spazio della mia giornata che mi rendeva “libero” era quello prima delle 7.00. Non è ovviamente obbligatorio uscire quando è ancora buio, ma ti assicuro che accogliere l’alba dopo aver già macinato chilometri è un’esperienza che ti cambia la giornata. 🍷

MARATONETI SI DIVENTA

GIUDITTA VILLA: UN TRAGUARDO PER VOLTARE PAGINA

Da anni desiderava dare un nuovo senso al 3 e 4 dicembre, giorni difficili in cui si è sempre nascosta tra mille emozioni nel ricordo di un fratello perso prematuramente. «Avevo voglia di voltare pagina, volevo trasformare quei giorni in qualcosa da ricordare in positivo e correre una maratona era il mio sogno da sempre», racconta la 43enne milanese Giuditta Villa, un lavoro internazionale, un progetto di coppia sfumato, ma tre splendide bambine a riempirla d’amore in una vita sempre di corsa, densa di impegni.

Da qui l’incontro con Max Monaco e Andrea Giocondi che la “catapulta” nel programma 6più: 14 settimane di allenamento con tre sessioni settimanali, 6 webinar e un’app dedicata per arrivare a tagliare il traguardo della sua prima 42K, a Valencia.

«L’approccio su misura e la rassicurante guida di questi professionisti sono stati fondamentali per portare a termine il mio progetto. La domenica pianificavo gli allenamenti della settimana in funzione degli impegni, tendenzialmente la mattina dopo aver accompagnato le bambine a scuola o prima dell’inizio delle riunioni quando ero in trasferta. Correre è sempre un modo stupendo per esplorare le città alle prime luci del mattino. Questa esperienza non è stata però una sfida con me stessa, ma un percorso di consapevolezza e di autoascolto grazie al quale ho trasformato un desiderio in realtà, superando anche momenti delicati come uno stop di tre settimane per un infortunio al piede. Alla fine ho corso 42 km, ce l’ho fatta! Sempre con mio fratello Giorgio nel cuore e nelle gambe».


Daniela Pierpaoli



Qual è la migliore strategia mentale per correre?

SI DICE CHE LA CORSA SIA

al 90% una questione di testa. Ma qual è il modo migliore per allenare il cervello alla fatica? Una nuova ricerca* fa luce su alcuni aspetti al riguardo. Nello studio, i partecipanti hanno completato alcune corse facili e alcuni allenamenti con prove impegnative con: (a) nessuna strategia mentale, (b) concentrandosi sulla respirazione, oppure (c) focalizzando l'attenzione sull'ambiente circostante. Nelle corse facili, i runner hanno riferito di sentirsi meglio quando non seguivano alcuna strategia mentale. Nei lavori di ripetute, invece, un'attenzione alla respirazione o all'ambiente circostante è risultata più efficace. I ricercatori hanno

concluso che, per rendere al meglio, il runner deve utilizzare entrambi i tipi di approccio mentale: staccare la spina durante le corse facili, ma rimanere recettivi agli stimoli interni o esterni durante le sessioni impegnative per distrarre la mente da sensazioni "potenzialmente sgradevoli". 

GUIDA LA MENTE
Distrai il cervello dalla fatica durante le corse impegnative.



L'attività fisica può ridurre il rischio di cancro al seno

Un importante studio* ha rilevato una "forte evidenza" del fatto che l'attività fisica può ridurre il rischio di cancro al seno. Un gruppo di ricercatori australiani ha effettuato un'analisi genetica di quasi 131.000 donne di tutto il mondo, tra cui quasi 70.000 che avevano ricevuto una diagnosi di cancro al seno invasivo. Le persone più propense a fare esercizio fisico sulla base del proprio DNA avevano un rischio inferiore del 41% per il cancro al seno invasivo. «Il nostro studio – dichiarano gli studiosi – fornisce una forte evidenza che una maggiore attività fisica complessiva, un maggiore esercizio fisico intenso e una riduzione della sedentarietà sono in grado di ridurre il rischio di cancro al seno».



Dalla parte del cuore

I runner possono rallegrarsi del fatto che una nuova ricerca conferma che la corsa è un toccasana per il cuore. Lo studio, pubblicato sulla rivista *European Society of Cardiology Journal*, ha concluso: «L'allenamento regolare produce un'ampia gamma di adattamenti fisiologici, diretti e indiretti, e di benefici per la salute cardiovascolare». Gli autori hanno anche suggerito che l'attività fisica dovrebbe essere incorporata tra le cure prescritte dai medici per la nostra salute e che potrebbe essere d'aiuto nei problemi cardiaci legati al Covid. Hanno definito l'esercizio fisico «un potenziale trattamento non farmacologico che dovrebbe essere raccomandato».

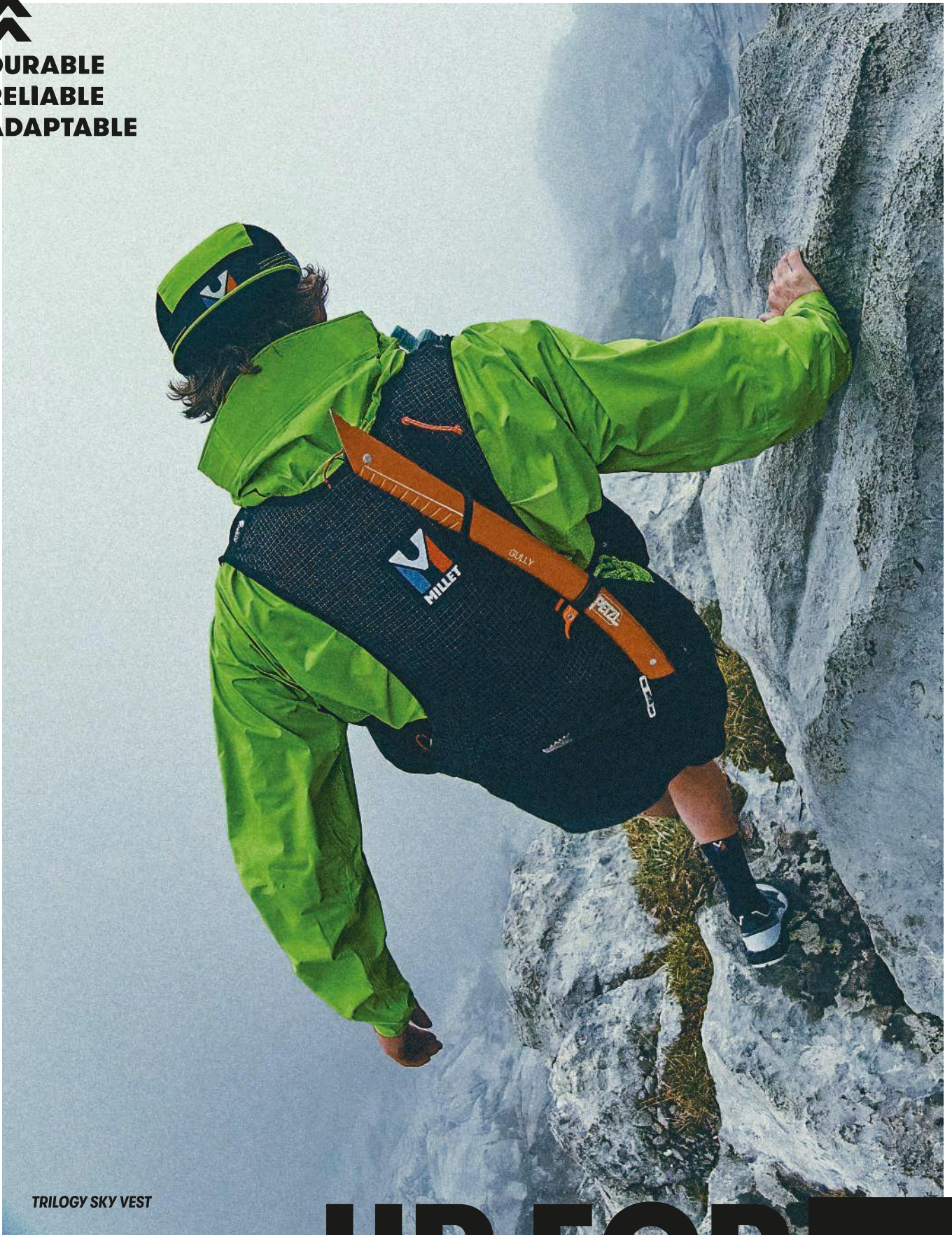
Il potere del sonno

Uno studio ha scoperto che la qualità del nostro sonno – e non solo il numero di ore – può influire sul rischio di infezioni respiratorie. Quando i soggetti esaminati riducevano la normale durata del loro sonno di 2 ore per 12 settimane, la loro probabilità di sviluppare infezioni respiratorie aumentava solo quando la qualità percepita del sonno (PSQ) era bassa. La lezione: coltiva delle sane abitudini per il sonno (niente cellulare in camera; buio; ambiente tranquillo) e potrai essere in grado di cavartela con meno ore di sonno.





**DURABLE
RELIABLE
ADAPTABLE**



TRILOGY SKY VEST

**UP FOR
ANYTHING**



LAVORARE STANCA


Migliora con questi esercizi la tua postura nella vita di tutti i giorni per correre più sciolto senza farti male

1 ALLUNGAMENTO DELL'ILEO-PSOAS

A COSA SERVE L'ileo-psyas è un muscolo posturale importante e spesso si presenta retratto, ossia accorciato a causa di cattive posture. Allungarlo aiuterà molto la tua schiena.

FAI COSÌ Parti da in piedi (1a). Posiziona una gamba davanti all'altra, divaricandole (1b). Fletti il ginocchio verso il basso, carica il peso del corpo sulla gamba anteriore e porta le braccia verso l'alto (1c). Mantieni la posizione per almeno 30 secondi/1 minuto. Se hai difficoltà di equilibrio aiutati appoggiando una mano al muro.

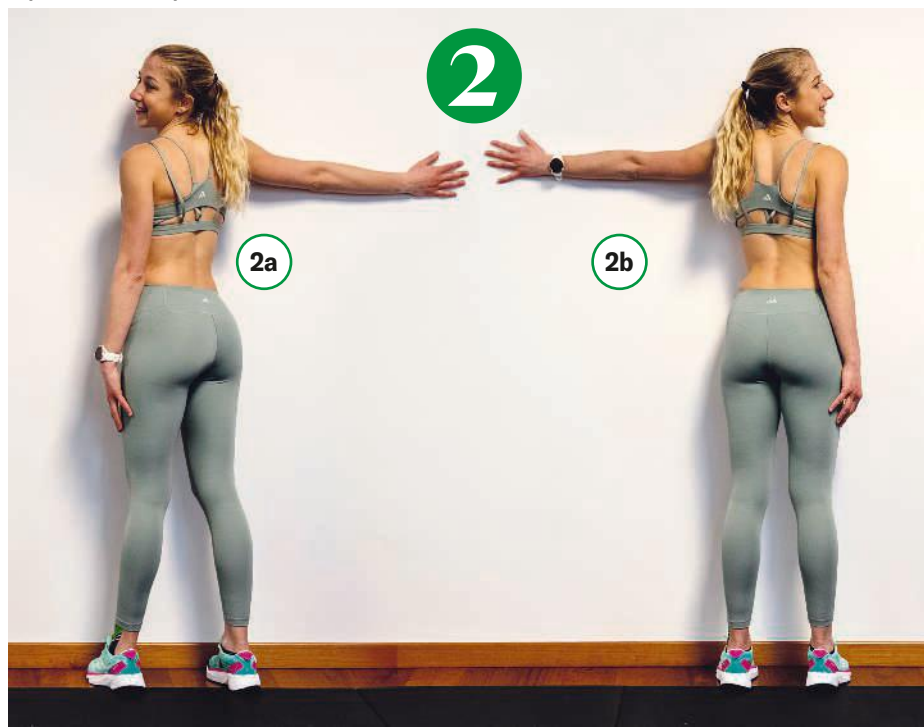


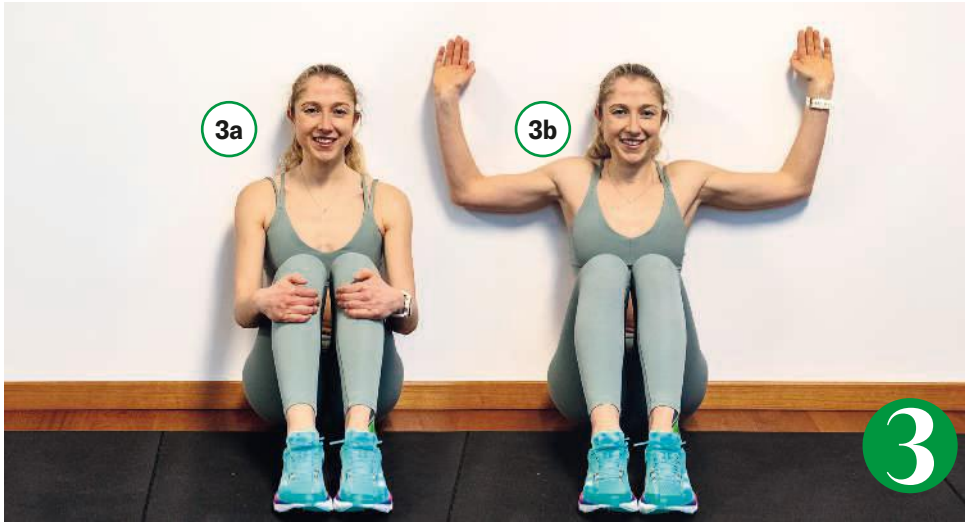
PASSIAMO tutto il giorno davanti al computer, seduti in macchina o sollevando carichi, assumendo spesso posture scorrette che finiscono inevitabilmente per pesare sul nostro fisico e sulla nostra corsa. La sera, dopo una giornata di lavoro, è facile sentirsi rigidi, contratti, doloranti, e tutte queste tensioni si ripercuotono negativamente sul nostro running, rallentandoci ed esponendoci al rischio di infortuni. Eccoti allora una serie di esercizi utili a migliorare la tua postura sul posto di lavoro e arrivare così al momento dell'allenamento nelle condizioni ottimali per affrontare i tuoi chilometri. Inserisci al termine delle tue corse e vedrai che ti sentirai molto meglio e più sciolto sia quando ti alleni che al lavoro. 

ALLUNGAMENTO DEL PETTORALE

A COSA SERVE Il pettorale è un muscolo che risulta facilmente contratto a causa della postura di chiusura, con le spalle incurvate in avanti, che spesso si assume..

FAI COSÌ Posizionati davanti al muro, "abbracciando" la parete con il braccio destro e con il palmo della mano appoggiato al muro. Ruota la testa verso il lato opposto (2a). In questa posizione avvertirai l'allungamento del pettorale, mantienilo per 30 secondi. Ripeti dall'altra parte (2b).





CANDELA A MURO

A COSA SERVE Questo esercizio rinforza tutti quei muscoli del dorso che ti aiuteranno a restare dritto e a non accusare dolori di schiena. **FAI COSÌ** Parti da seduto, con le gambe piegate e la schiena appoggiata a un muro (3a). Porta le braccia a candelabro, mantenendo i gomiti ben aderenti alla parete (3b). Mantieni la posizione per 45 secondi/1 minuto. Ripeti per 2 volte.

APERTURE A VENTAGLIO

A COSA SERVE Rinforza in maniera dinamica i muscoli del dorso, aiutando la schiena a conservare una postura corretta.

FAI COSÌ Parti in posizione di affondo, con la gamba destra accanto al muro. Posiziona quindi il braccio destro disteso e il sinistro appaiato (4a). A questo punto stacca la mano sinistra e indirizzala verso il lato opposto della parete, mantenendo la mano destra sempre ben appoggiata (4b). Avvertirai un allungamento della muscolatura anteriore e un'attivazione dei muscoli posteriori. Esegui 10 ripetizioni per una o due volte.

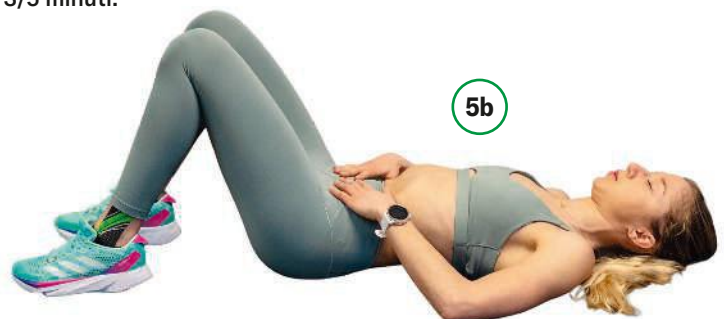


RESPIRA!

A COSA SERVE Non ci si può dimenticare del diaframma, un muscolo fondamentale nella respirazione ma anche per una postura corretta. Il diaframma si irrigidisce ogni volta che siamo stressati, e quando mai non lo siamo?

FAI COSÌ Sdraiati supino in posizione rilassata. Posiziona le mani sulla pancia e comincia a respirare. Prova ad inspirare dal naso in 3 secondi, avvertendo un rigonfiamento addominale, senza forzarlo (5a). A questo punto espira dalla bocca in 4/5 secondi, sgonfiando la pancia (5b). Continua per 3/5 minuti.

5



VUOI VIVERE DI PIÙ? CORRI!



Una bella notizia: per ogni ora di running la tua vita si allungherà di 5 ore



NUMEROSI STUDI SCIENTIFICI hanno dimostrato che correre regolarmente riduce il rischio di malattie cardiovascolari e permette di vivere più a lungo e meglio. Per raggiungere questi risultati la quantità di corsa raccomandata è di almeno 150 minuti a settimana, ad intensità moderata; indicazione che deriva da una serie di studi che hanno confrontato lo stato di salute dei runner rispetto ai soggetti sedentari.

UN FORMIDABILE SCUDO PER LA NOSTRA SALUTE

Il rischio di morte dei runner è ridotto del 40% rispetto ai sedentari. Questo impressionante risultato della corsa è determinato dal suo favorevole effetto sulla riduzione delle malattie cardiovascolari e dei tumori, in particolare quelli mammari e del colon. E un'altra importante azione protettiva della corsa è sulla prevenzione della Malattia di Alzheimer e della Sindrome di Parkinson.

Correre riduce il pericolosissimo grasso addominale, la pressione arteriosa, l'iperglicemia, i livelli di colesterolo e trigliceridi. Inoltre, potenzia le attività delle cellule che ci difendono dalle infezioni, protegge i nostri cromosomi dall'invecchiamento, fa produrre al nostro organismo sostanze antiossidanti utili contro i danni della infiammazione cronica (fattore decisivo nel determinare un infarto del cuore), aumenta la densità ossea contrastando l'osteoporosi.

La corsa combatte la depressione e migliora le capacità cognitive stimolando l'ippocampo, la parte del cervello sede della memoria.

LA REGOLA DELLE DUE ORE E MEZZA A SETTIMANA

Diversi studi hanno confrontato la durata della vita nei runner rispetto ai sedentari, bilanciando il confronto per età, sesso, storia familiare di malattie, stile di vita (fumo, obesità), situazione medica con particolare riferimento alla presenza di

CHECK UP

DOTT. FLAVIO DONI

CARDIOLOGO E MARATONETA,
REFERENTE MARATHON CENTER MILANO



patologie. I risultati sono concordi nell'identificare un prolungamento medio della vita di 3,2 anni nei soggetti che abbiano corso regolarmente per 150 minuti a settimana, tra i 30 e gli 80 anni di età.

Rapportando il numero totale di ore corse durante questi 50 anni di vita con l'effetto dell'allungamento della stessa che si ottiene, è possibile arrivare alla conclusione che ogni ora di corsa effettuata allunga di quasi 5 ore la nostra esistenza.

CHE SUCCEDA SE SI CORRE DI PIÙ?

Alla luce di questi dati bisogna comunque prestare attenzione a non esagerare, a non aumentare eccessivamente il numero di ore dedicate alla corsa nel tentativo di aumentare ulteriormente la durata della nostra vita. Diversi studi hanno infatti dimostrato che il beneficio della

corsa sulla sopravvivenza che si ottiene con 150 minuti settimanali di running, si mantiene inalterato in chi si allena sino a 4,5 ore a settimana, limite massimo di corsa raccomandato per godere senza rischi dei benefici di questa attività.

Per attività superiori ai limiti stabiliti (vedi "Quanto running per il massimo dei benefici?" qui sotto) non si dispone di dati certi per quanto riguarda gli effetti e i benefici sulla sopravvivenza. Viene comunque segnalato un incremento importante di traumi osteo-muscolari e di danni cardiovascolari. Correre è la migliore terapia di cui disponiamo per garantirci benessere e una vita lunga. Evitare però gli eccessi è l'atteggiamento migliore per sfruttarne appieno i benefici. 🏃

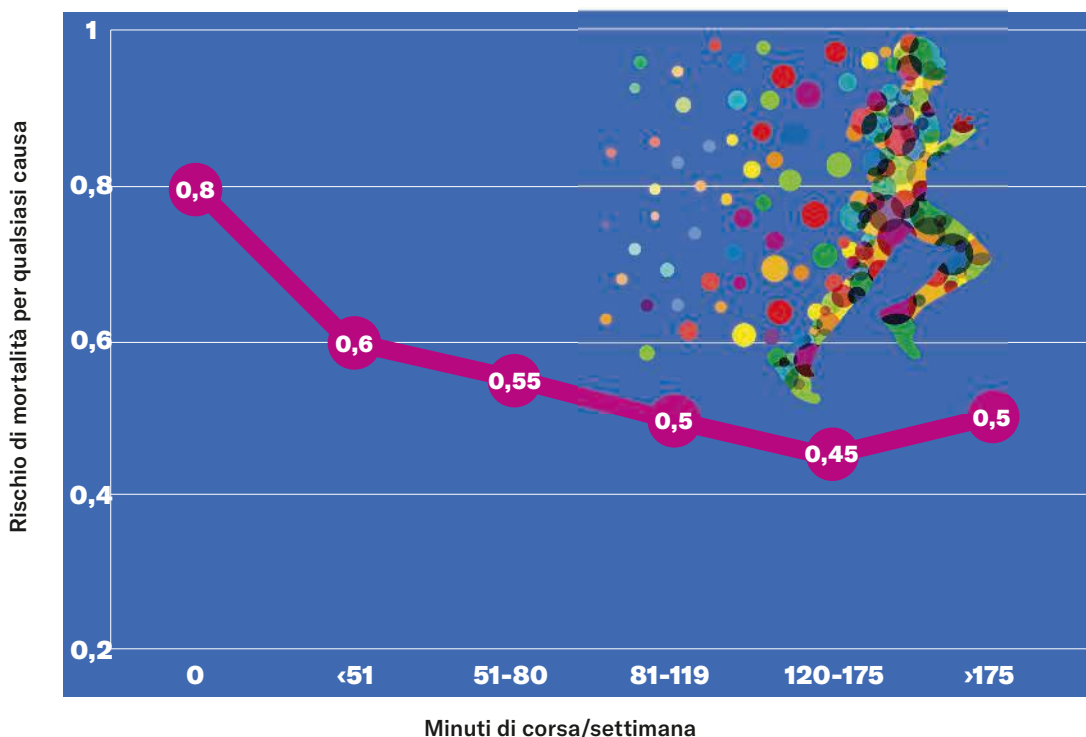


"CORRERE È LA MIGLIORE TERAPIA DI CUI DISPONIAMO PER GARANTIRCI BENESSERE E LUNGA VITA"

Quanto running per il massimo dei benefici?

Il grafico riporta l'effetto dell'allenamento settimanale di corsa sulle aspettative di vita. Il massimo dei benefici si ottiene con un tempo complessivo di corsa compreso tra le 2 ore e mezza e le 4 ore e mezza a settimana.

RELAZIONE TRA ATTIVITÀ DI CORSA SETTIMANALE E RISCHIO DI MORTE PER QUALSIASI CAUSA





MESSAGGI CONTRASTANTI

Le linee guida generali non sono sempre ciò che i runner devono seguire. Ecco perché



LE NOTIZIE RIGUARDANTI la nutrizione che ci arrivano da

più parti sono spesso discordanti tra loro e possono creare confusione. Mentre la maggior parte di noi è sempre più consapevole del fatto che non tutto ciò che leggiamo sui social media è vero, come possiamo districarci tra le linee-guida nutrizionali che apparentemente provengono da fonti accreditate, sotto forma di messaggi per la salute pubblica? Dai cartelloni pubblicita-

ri, ai volantini nell'ambulatorio del medico, alle pubblicità televisive, cosa e come dovremmo mangiare ci viene proposto in continuazione... ma in modo diverso.

I LIMITI DELL'INDICE DI MASSA CORPOREA

Non c'è dubbio che l'obesità sia un problema della società moderna e gli ultimi dati riportano che il 12% degli italiani convive con l'obesità, qualcosa come 6 milioni di persone. Una persona è definita obesa se

ha un IMC (indice di massa corporea) pari o superiore a 30.

L'indice di massa corporea è il rapporto tra altezza e peso e, sebbene spesso serva come misura del peso-forma, molti atleti con una corporatura imponente ma magra rientrano di default nella categoria degli obesi, senza alcuna considerazione della loro composizione corporea. Tuttavia, i dati del IMC continuano a essere utilizzati per la classificazione generale del peso perché sono facili da raccogliere e non invasivi.

Indipendentemente dall'opportunità dell'utilizzo del IMC come indicatore, sappiamo che il sovrappeso comporta un rischio maggiore di sviluppare patologie croniche. Pertanto, l'obiettivo principale delle campagne informative sulla salute pubblica è quello di sollecitare un cambiamento comportamentale e migliorare la salute della popolazione a cui si rivolge.

COME CAPIRE COSA È GIUSTO PER UN RUNNER

Sebbene ci siano molte evidenze che suggeriscono che tutti noi dovremmo essere più consapevoli di ciò che mangiamo – riducendo l'assunzione di grassi saturi, zucchero e sale, e rivolgendoci piuttosto a cereali integrali, frutta e verdura –, la domanda per i runner è: come assicurarsi il giusto equilibrio anche quando si è fisicamente molto attivi e si necessita di un elevato apporto energetico?


Ad esempio, lo Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) raccomanda che gli zuccheri aggiunti non rappresentino più del 5% del nostro apporto energetico, l'equivalente di 30 g per gli adulti. Ma per i runner di endurance, la raccomandazione è che per le corse superiori ai 60 minuti (intensità alta) o ai 90 minuti (intensità moderata), si debbano consumare dai 30 ai 60 grammi di carboidrati all'ora, preferibilmente glucosio e/o fruttosio per fornire energia ai muscoli.

Quindi, chi fa una corsa di due ore a intensità moderata dovrebbe assumere fino a 120 grammi di carboidrati per sostenere il proprio ritmo e mantenere le riserve di glicogeno. E questo, senza considerare le esigenze del recupero. Tutto ciò rende difficile seguire le linee guida valide per la salute pubblica quan-

do si tratta di supportare energeticamente l'allenamento dei runner. Per i runner è un errore aderire alle linee guida generali per un'alimentazione sana e allo stesso tempo allenarsi duramente. In molti casi, seguire le indicazioni nutrizionali generiche comporta uno squilibrio nutrizionale (per difetto), il quale a sua volta determina scarse prestazioni e può portare anche a rapporti difficili e disfunzionali con il cibo.

PIÙ LIBERTÀ NON SIGNIFICA NESSUN LIMITE

Nonostante questa discordanza, non è che i runner debbano scartare tutte le linee guida del Ministero della Salute per un sana alimentazione, semplicemente dovrebbero considerare attentamente ciò che è appropriato e rilevante per le proprie necessità. Se hai iniziato a correre per mantenerti in forma, per ridurre il peso e per migliorare parametri come l'ipertensione, è giusto prestare attenzione all'assunzione di zucchero, sale e grassi saturi.

Ma se sei un runner esperto e in salute, probabilmente sai già di aver bisogno di un approccio nutrizionale adatto alle tue esigenze, al tuo stile di vita e al tuo allenamento. E dovresti però anche sapere che correre non ti dà il via libera per mangiare zucchero a colazione, pranzo e cena, e men che meno al consumo di cibi molto lavorati. 

L'ITALIA CHE (NON) SI MUOVE

150 o 75 Sono i minuti minimi su base settimanale di attività fisica aerobica di intensità moderata (150) o di intensità vigorosa (75) consigliati dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per ottenere vantaggi per la salute.

20% Percentuale di italiani che rispettano i livelli di attività fisica raccomandata.

63,8% Percentuale di italiani che non svolge affatto attività fisica aerobica su base settimanale.

46% Percentuale di Italiani adulti in eccesso di peso.

SE BASTA IL PROFUMO

Se hai un autocontrollo da paura, i risultati di uno studio sul cioccolato fondente potrebbero rivelarsi utili. I dati, riportati su *Peptides*, suggeriscono che il semplice odore del cioccolato fondente può “promuovere il senso

di sazietà”. In che modo? È stato dimostrato che il cioccolato fondente riduce i livelli di grelina, l'ormone che stimola la fame. I ricercatori che hanno condotto lo studio ritengono che il solo profumo del cioccolato fondente possa indurre il corpo a pensare di averlo mangiato. Non hai l'immensa forza di volontà necessaria per mettere in pratica queste scoperte? Non disperarti. Mangiare cioccolato fondente (con moderazione) ha comunque molti benefici. Le ricerche suggeriscono che può abbassare la pressione sanguigna, ridurre l'infiammazione e anche il rischio di ictus: effetti positivi che non sono certo da trascurare.





ERRARE HUMANUM EST

**Sbagliando si impara,
ma evitare gli errori più
comuni renderà più facile
raggiungere i tuoi obiettivi**



PER CORRERE FORTE, oltre ad essere atleti dotati, è necessario allenarsi e migliorare giorno dopo giorno. La stessa cosa vale anche per chi le gare di trail running le affronta solo per portarle a termine. Tuttavia, per raggiungere l'obiettivo finale non basta solo faticare tanto, ma è anche necessario saper evitare gli errori, o quantomeno ridurli il più possibile. Esaminiamo, quindi, alcuni dei più comuni sbagli che vengono commessi dai praticanti di trail running e i possibili utili accorgimenti che possono essere presi per evitarli.

ALLENARSI TROPPO INTENSAMENTE NEI LENTI

È un errore tipico anche di chi corre su strada, ma per chi affronta i sentieri può essere ancora più facile da commettere. Ad esempio

sforzandosi di correre in salita, soprattutto all'inizio di quelle più ripide, si rischia di consumare subito troppe energie e di calare vistosamente in seguito. In realtà, le sedute più intense devono sempre essere presenti all'interno di un programma di allenamento, ma devono essere inserite nel modo giusto e senza abusarne.

Se l'obiettivo dell'allenamento è lavorare sulla resistenza, non serve sforzarsi di correre a tutti i costi e su tutte le pendenze finché le gambe non sono inondate di acido lattico, perché lo stimolo sarà diverso da quello ricercato. Se in pianura è possibile controllare la propria andatura con il passo al chilometro, in salita non è così facile. Anche sfruttando la frequenza cardiaca, a causa del tempo di latenza, il riscontro non è così immediato come si possa pensare. Meglio utilizzare la percezione



“È SEMPRE NECESSARIO IMPARARE A GESTIRSI, ANCHE QUANDO SI GAREGGIA IN PREPARAZIONE DI DISTANZE MAGGIORI, PRENDENDOSI I GIUSTI PERIODI DI RIPOSO”

dello sforzo, modulando il ritmo in base al respiro e alla fatica muscolare, senza temere di camminare lungo le pendenze maggiori.

MANGIARE POCO

Correre un ultratrail vuol dire riuscire a mangiare per ore mentre si corre e si cammina su sentieri di montagna. Aldilà di questa immagine, sulle lunghissime distanze è davvero fondamentale riuscire ad alimentarsi costantemente; cosa non sempre facile quando si è sotto sforzo. Chiedere l'aiuto a un nutrizionista è la soluzione l'ideale, sia per l'alimentazione pre gara, sia per l'integrazione durante la competizione e in allenamento.

Un piccolo suggerimento è quello di non dimenticare di utilizzare carboidrati ad alta digeribilità (senza abusarne) e assumere costantemente e periodicamente calorie dagli zuccheri durante tutta l'attività, senza attendere l'arrivo del morso della fame.

ARRIVARE STANCHI AL VIA

Esigenze lavorative e famigliari non sono negoziabili, quindi non sempre è facile riuscire ad arrivare freschi alla partenza di una gara o anche solo agli appuntamenti di allenamento più lunghi e impegnativi. Però, si possono provare a gestire meglio tutti gli impegni personali, programman-

do per quanto possibile i propri svaghi. Non servono sacrifici, solo un minimo accorgimento per non sprecare inutilmente ore e ore di allenamento.

FARE TROPPE COMPETIZIONI

Non è necessario arrivare a seguire il mantra del maratoneta: “Non più di due maratone all'anno”. Il trail running è uno sport diverso e nessuno di noi punta a vincere una maratona. Tuttavia, correre ogni fine settimana per tutto l'anno non permette al fisico e alla testa di rigenerarsi adeguatamente. La gara consente di percorrere distanze che da soli sarebbero lunghe e noiose, di scoprire posti nuovi e conoscere nuove persone, ma non bisogna esagerare. È necessario imparare a gestirsi, anche quando si gareggia in preparazione di distanze maggiori, prendendosi i giusti periodi di riposo, senza farsi prendere dall'ansia di accumulare perennemente chilometri e dislivello.

FARE ESPERIMENTI IN GARA

Non succede spesso, ma succede. Sicuramente nelle gare di preparazione e avvicinamento a quello obiettivo, è necessario provare materiali e alimentazione. Ma tutto va sempre testato prima anche in allenamento, in modo graduale. 🏃



Asics Gel-Trabuco 11

Versatile e ammortizzata, questa classicissima calzatura da trail running è stata riprogettata per fornire più trazione sui sentieri. La superficie di appoggio più ampia e un sistema adattivo conferiscono più stabilità alla scarpa e un contatto sempre sicuro con il terreno. L'intersuola, più spessa di 2 mm (drop 8 mm) è dotata di protezione anti-roccia. Particolare attenzione ai dettagli, come l'asola sulla talloniera e il dispositivo che blocca i lacci sulla linguetta.

€ 160



Nike Terra Kiger 9

Progettata per essere veloce, agile e leggera, questa scarpa dallo stile un po' minimale è dedicata ai runner che amano i trail corribili e i sentieri più dinamici. La nuova versione offre una maggiore sensibilità al terreno e maggiore sicurezza. La tomaia è in mesh traspirante con un supporto contenitivo nell'area mediale per chi cerca stabilità. L'intersuola è in schiuma React a tutta lunghezza con un drop di 4,5 mm. Il peso è di 292 grammi (236 per l'edizione femminile).

€ 140





Una maratona per due

Juliana Moreira ed Edoardo Stoppa saranno al via della London Marathon il 23 aprile e hanno fatto due promesse: arriveranno insieme al traguardo e compenseranno le emissioni create

di ANDREA GUERRA - foto di GUIDO DE BORTOLI

LA MARATONA TI CAMBIA,

PER SEMPRE. Al termine di quei 42 km e 195 metri non sei più quello di prima. Non solo perché hai tagliato il traguardo, ma per tutto ciò che hai vissuto nel prepararti a questa esperienza. Perché non conta solo l'ultimo passo ma tutti quelli che ci sono dietro e che ci sono stati dall'inizio di un percorso che comincia molti mesi prima. Lo stanno sperimentando sulla loro pelle e nella loro vita Juliana Moreira ed Edoardo Stoppa che il 23 aprile prossimo saranno sulla linea del via della London Marathon per correre la prima maratona della loro vita.

Fin dal principio il loro approccio è stato di curiosità e di sfida con se stessi. «La maratona è un'esperienza e ognuno deve viverla come si sente», ci hanno raccon-



tato. Per questo hanno accettato l'invito di New Balance a correre la London Marathon con lo spirito "Run Your Way" che è nella filosofia del marchio americano di Boston. Correranno secondo le loro possibilità, ma soprattutto lo faranno come coppia, condividendo le gioie e i dolori della preparazione, non solo tra di loro ma anche con i figli Lua e Sol, gli amici e i follower che in questi mesi hanno seguito le loro sessioni di allenamento.

La loro London Marathon sarà anche il più possibile a impatto zero. Edoardo e Juliana a Londra andranno in aereo, ma poi compenseranno. Il calcolo della compensazione sarà fatto da un ente terzo e terrà conto non solo della gara, ma anche dei mesi di preparazione, con l'obiettivo di fare azioni concrete per portare a zero il saldo del consumo di energia e dell'inquinamento creato.

«Se ognuno fa una piccola cosa, un passo alla volta, come nella maratona, allora il mondo si può salvare», dicono Juliana ed Edoardo che hanno fondato una realtà che offre servizi verticali alle aziende sulla sostenibilità.

Come state vivendo questi mesi di preparazione?

Edoardo: «Stiamo vivendo questi mesi di preparazione come ogni sfida e le sfide non sono mai semplici, altrimenti non servono a crescere. Andrea Giocondi, il nostro coach, dice sempre che la maratona è un muro e noi dobbiamo arrivare preparati a quel giorno per poterlo scavalcare. Noi ci stiamo credendo e ci stiamo impegnando a fondo».

Juliana: «Esatto, Andrea dice sempre che non si arriva in paradiso senza qualche lacrimuccia, senza sacrificio insomma. Ci sono momenti nei quali ci chiediamo se ce la faremo, altri in cui non capiamo se stiamo andando avanti o indietro nella preparazione. Poi però arriva il giorno del "lungo" e quando lo chiudiamo proviamo una soddisfazione immensa e sappiamo di aver fatto un altro passo in avanti verso la gara».

Come la corsa vi sta cambiando, anche nella vita di tutti i giorni?

Edoardo: «Nella vita, quando si va avanti con l'età, si rischia di adagiarsi nella propria routine e nelle proprie abitudini. Avere un obiettivo di questo calibro, invece, e doverlo affrontare con costanza con 4 o 5 allenamenti a settimana, mi sta dando una carica impressionante. Mi sta facendo rendere conto che a 53 anni posso ancora affrontare nuove sfide».

Juliana: «La corsa, per quel poco che l'ho praticata in passato, mi ha sempre cam-

biata, e mi sta cambiando notevolmente anche oggi. Mi cambia sempre. Quando riprendo a correre dopo un lungo periodo, sento le endorfine che mi scorrono nelle vene. E so che non posso tenere tutta questa energia solo per me, per questo condivido questa passione anche con le mie amiche, motivo un gruppo di mamme a fare meglio, a provarci, a non mollare. Un passo alla volta. Oltre a cambiare me questa avventura sta facendo cambiare anche altri».

Cosa stai scoprendo di diverso in te stesso e nel tuo partner a questo punto della preparazione?

Edoardo: «Sono sempre stato abituato alle sfide e allo sport. Quando gareggiavo e avevo 20 o 30 anni però andavo a tutto gas, spremevo al massimo il mio fisico. Adesso mi sto rendendo conto che è diverso. E se al mio corpo non posso più chiedere quello che gli chiedevo a 30 anni, devo lavorare con la testa, devo sapermi gestire. Di Juliana, che dire: sapevo che aveva risorse inaspettate e mi sta stupendo perché le sta tirando fuori tutte, sta affrontando questa preparazione con

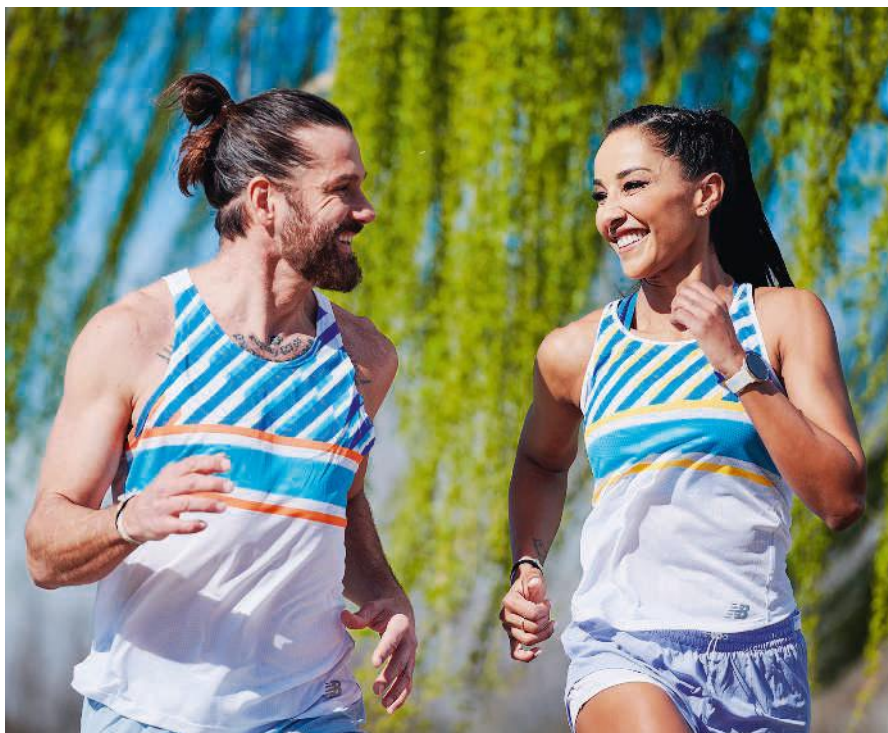
grinta e determinazione».

Juliana: «Di me stessa sto scoprendo che devo imparare a lavorare meglio con la testa e la motivazione. So di essere una che si critica molto, anche troppo, in tanti ambiti della vita. Invece dovrei concentrarmi sulle energie positive. Sto leggendo un libro che mi sta aiutando molto e che dice più o meno così: "se credi in te stessa riesci ad arrivare". Ecco, io mi sto allenando a farlo. Quanto a Edoardo, beh lui era lo sportivo della famiglia, ora sto scoprendo che è pieno di acciacchi, che è umano anche lui. A parte gli scherzi, non è emerso nulla di nuovo, sto trovando solo conferme. Lui mi aiuta e mi motiva, mi chiede di essere migliore. Lo amo per questo».

Qual è l'aspetto che vi sta piacendo di più del vostro allenamento per la maratona di Londra?

Edoardo: «Ci piace il fatto che la preparazione richieda costanza e impegno per tanto tempo, perché ci ricorda che nella vita, per cambiare qualcosa, serve sudore, passione, perseveranza. Serve metterci qualcosa, impegnarsi in prima

“CI PIACE IL FATTO CHE LA PREPARAZIONE RICHIEDE COSTANZA PERCHÉ RICORDA CHE NELLA VITA PER CAMBIARE SERVE SUDORE E PASSIONE”





persona, senza alibi. Non è un percorso di pochi giorni, di due o tre allenamenti. E poi il fatto che lo stiamo facendo insieme. Sono convinto che questa cosa finirà per unirci ancora di più e sarà un altro tassello per la nostra vita insieme, per la nostra famiglia».


Juliana: «Avevamo partecipato qualche anno fa alle staffette della Milano Marathon. Poi da un paio di anni non avevamo più corso se non pochi minuti, come attività cardio per il nostro piano di fitness. All'inizio di questa avventura, a cavallo tra

il 2022 e il 2023, eravamo in Brasile e siamo usciti a correre. Dopo 5 km siamo tornati a casa stanchi e distrutti, chiedendoci chi ce l'aveva fatto fare. Oggi, a distanza di tre mesi, ogni tassello di questo puzzle sembra stia andando nel posto giusto. Tocchiamo con mano la nostra crescita».

Cosa vi spaventa maggiormente pensando a Londra?

Edoardo: «Non c'è nulla che ci spaventa quando pensiamo al giorno della gara. Andrea, il nostro coach, ci ha educato

a dire che non ci dobbiamo spaventare. Certo, qualche timore c'è: gli imprevisti, i crampi, i dolori. Ma affronteremo tutto insieme. Vogliamo arrivare al traguardo col sorriso».

Juliana: «Temo il mal di pancia, ma anche tutti gli altri acciacchi che possono insorgere di punto in bianco. Dopo gli allenamenti più lunghi sento qualche fastidio e mi chiedo cosa succederà quel giorno. Però poi penso che qualsiasi difficoltà ci si presenterà davanti la affronteremo insieme». 

Ai piedi di Edoardo e Juliana

Nelle foto di questo servizio Edoardo Stoppa e Juliana Moreira calzano le New Balance FuelCell SuperComp Elite v3 e le New Balance 880 in versione London Marathon, modelli che stanno utilizzando nella preparazione della loro maratona e useranno per la gara.

NEW BALANCE FRESH FOAM X 880 V13 LONDON EDITION

La **New Balance Fresh Foam X 880 v13 London Edition** è un'ottima compagna di corsa con cui macinare chilometri. Una scarpa pensata per offrire grande comfort anche sulle lunghe distanze. L'intersuola in Fresh Foam X assicura ottima ammortizzazione, mentre la suola è costruita per durare, con gomma NDurance nelle aree più sensibili all'usura. La tomaia è realizzata in un mesh tecnico senza cuciture, con un design ispirato alla London Marathon.





«Hanno l'approccio mentale ed emotivo giusto», dice di loro il coach Giocondi. «Un conto è correre per fitness, un conto è allenarsi per preparare una 42K».

42 km si preparano anche a tavola

Massimo Rapetti li sta seguendo dal punto di vista della nutrizione. Perché la maratona va preparata anche a tavola. «Bisogna sfruttare il periodo di preparazione per perdere peso e per arrivare preparati alla gara nel modo migliore», spiega il biologo nutrizionista con cui Juliana ed Edoardo imposteranno anche la cosiddetta “strategia di gara” a proposito di integrazione. «Un runner amatore può tranquillamente integrare con gel o barrette da 40 grammi di carboidrati ogni ora. Gli integratori vanno provati durante la preparazione e i lunghi, perché bisogna evitare che diano fastidio in gara. In maratona non c'è nulla che si improvvisa», i suggerimenti di Massimo Rapetti.



Inquadra il QrCode e scopri tutti i consigli del nutrizionista per chi sta preparando la sua prima maratona.

“CI SONO MOMENTI NEI QUALI CI CHIEDIAMO SE CE LA FAREMO, POI ARRIVA IL GIORNO DEL LUNGO E QUANDO LO CHIUDIAMO PROVIAMO UNA SODDISFAZIONE IMMENSA”



5 motivi per correre una maratona

1 Ci rende delle persone migliori. La preparazione di una maratona richiede disciplina, perseveranza, capacità di rimanere concentrati sull'obiettivo e di resistere alla fatica, tutte qualità che una volta sviluppate ci portano ad affrontare meglio anche il quotidiano e le difficoltà che si possono incontrare nella vita.

2 Aumenta il senso di benessere. Tutti i mesi di allenamento per i 42 km cambiano profondamente il nostro organismo dal punto di vista metabolico e fisiologico, migliorandolo e facendoci sentire in forma come non mai.

3 Migliora l'umore. L'allenamento di una maratona, con tutto il carico che comporta, modifica sensibilmente i nostri livelli ormonali. Il risultato? Staremo meglio sia a livello emotivo che umorale.

4 Accresce l'autostima. Non importa il tempo, non importa il risultato cronometrico: nel momento in cui tagliamo il traguardo vediamo noi stessi con occhi diversi. Quello che sembrava impossibile è cosa realizzata: ce l'abbiamo fatta! E questo ci dà una consapevolezza dei nostri mezzi e della nostra forza interiore come poche altre cose sono in grado di darci.

5 Si diventa di aiuto per gli altri. Una volta che ci rendiamo conto che i nostri limiti sono superabili, saremo maggiormente disposti ad aiutare chi da questi limiti si sente ancora distante. Quando si diventa maratoneti si diviene modelli positivi, d'ispirazione per gli altri.

Andrea Giocondi

NEW BALANCE FUELCELL SUPERCOMP ELITE V3 LONDON MARATHON EDITION

La **New Balance FuelCell SuperComp Elite v3 London Marathon edition** è una scarpa nata per le competizioni endurance: leggera, dotata di piastra in fibra di carbonio con tecnologia Energy Arc per un ritorno di energia dinamico, e con una schiuma molto morbida ed estremamente reattiva. Pensata per chi ama i ritmi veloci, si adatta bene anche ad andature più moderate grazie all'intersuola in schiuma FuelCell che la rende molto ammortizzata e confortevole. La tomaia è in maglia ingegnerizzata, estremamente leggera. I loghi stampati in 3D posizionati su entrambi i lati garantiscono aderenza e maggiore supporto.



“Dobbiamo andare avanti”

Tymofii Teremetskyi e Valentine Skubak degli Irpin Runners passano accanto a una casa distrutta nella città di Irpin

Sulle strade e i sentieri dell'Ucraina, Matt Kynaston ha scoperto come continuare a correre stia aiutando i runner del Paese a sopravvivere all'inimmaginabile tragedia che li circonda

...è una
sorta di
terapia”



PASSIAMO davanti all'Arco della Libertà del Popolo Ucraino, poi attraversiamo il ponte del fiume Dnipro, che brilla di luce propria. È un sabato mattina di un ottobre insolitamente mite e soleggiato nel centro di Kiev, condizioni perfette per questo gruppo di corridori che scende dal ponte verso il Parco Trukhaniv. «È come la Mecca della corsa di Kiev, tutti vengono qui il sabato mattina», dice Serhii Popov, fondatore e principale organizzatore del club "Run To Summit". Una volta entrato nel parco, il gruppo si ferma progressivamente. Tutti gli occhi seguono Serhii e lui guida i runner in una serie di esercizi di stretching, correggendo di tanto in tanto le posizioni mentre una chiazza di sudore sempre più scura inizia a diffondersi sulla sua maglia. Questi runner si sono guadagnati la reputazione di essere uno dei gruppi di corsa più tosti di Kiev, e il contrasto con i jogger mattinieri che passano casualmente lo conferma. Popov dà le istruzioni per la sessione di fartlek e il gruppo si mette in fila, attivando gli orologi, pronto a iniziare. Solo pochi mesi prima, in questo stesso luogo, una run del fine settimana è stata violentemente interrotta prima ancora di iniziare. I razzi russi sono esplosi sulle rive del fiume a poche centinaia di metri di distanza, spargendo polvere e fumo nero nel cielo. «Abbiamo attivato gli orologi e poi boom», ricorda Serhii.

Incontro Serhii per la prima volta in un caffè accanto allo Stadio Olimpico, nel centro di Kiev. Sotto la tuta gialla da ginnastica sembra avere una corporatura esile, anche se la corsa del giorno successivo rivelerà una struttura muscolosa e tonica da atleta d'élite. Rasato, a parte una leggera barba sul mento e sul labbro superiore, solo le pieghe del sorriso rivelano i suoi 41 anni su un viso ingannevolmente giovane. «Uno dei tanti vantaggi dell'ultrarunning», mi dice ridendo.

"PRIMA CHE PARTISSI PER LA GARA SONO INIZIATE LE ESPLOSIONI"

Negli ultimi dieci anni, Serhii è diventato uno dei migliori ultrarunner ucraini; sei volte campione nazionale di trail e mountain running, detentore di numerosi record e di un punteggio ITRA/UTMB di oltre 800 (su un massimo di 1.000) prima che l'invasione russa gli impedisse di gareggiare a livello internazionale. Serhii avrebbe dovuto volare a Barcellona il 24 febbraio 2022 per partecipare a una gara di 6 ore. Si era allenato per battere il record nazionale ucraino, con l'obiettivo di percorrere 87 km. Alle 5 di quella mattina, la Russia ha lanciato la sua invasione mortale. «Solo un paio d'ore prima del



mio volo, sono iniziate le esplosioni e gli spari», ricorda. Serhii mi racconta le prime ore e i primi giorni dell'invasione, mi descrive una città in subbuglio, con ingorghi di traffico mentre le famiglie si affrettavano a impacchettare le loro cose e a dirigersi verso ovest, con le truppe russe che iniziavano a circondare la città. È difficile immaginarlo ora, mentre sorseggiamo un caffè guardando le persone che attraversano piazza Troitska, dove il tramonto da vita a una foschia lattiginosa. Serhii e la sua compagna, Julie, avevano deciso di lasciare Kiev per dirigersi 140 km a ovest, verso Zhytomyr, per stare con la famiglia di lei. La prima tappa del loro viaggio era stata un soggiorno da amici a Irpin, dove Serhii aveva avuto il suo primo contatto con la guerra. «L'avanzata russa verso Kiev si dirigeva direttamente verso Irpin, ed è lì che nei primi giorni e nelle prime settimane si sono svolti alcuni degli scontri più intensi. Sentivamo i combattimenti e abbiamo trascorso la prima notte nel seminterrato, poi la mattina siamo dovuti andare via - racconta -. In seguito, l'appartamento dei nostri amici è stato completamente distrutto». Serhii e Julie sono riusciti infine a raggiungere Zhytomyr, a una distanza relati-

"UN ATTACCO AEREO HA COLPITO A SOLI 300 METRI DA NOI. MOLTE PERSONE SONO MORTE"

In alto, a sinistra, i runner del club "Run To Summit" davanti all'Arco della Libertà del Popolo Ucraino a Kiev. Nella pagina a fianco, Valentina Horban (a sinistra) e Alena Khashko si prendono una pausa durante una corsa nei boschi a nord di Kiev. Sotto, Serhii Popov indossa una maglietta pulita dopo una lunga corsa trail insieme al gruppo Run To Summit.



vamente sicura dall'invasione di terra. Ma la guerra li ha seguiti anche lì. «Era il terzo o quarto giorno dopo il nostro arrivo, un attacco aereo ha colpito a soli 300 metri da dove alloggiavamo - racconta -. Molte persone sono morte». Zhytomyr e le aree circostanti sono sede di basi militari e strutture di addestramento, ma sono anche state un polo logistico e umanitario fondamentale per centinaia di migliaia di persone in fuga verso ovest.

“ABBIAMO PERSO UNO DEI MEMBRI DEL NOSTRO RUNNING CLUB”

Nelle settimane successive, si sarebbero verificati circa 40 attacchi con razzi e con aerei sulla città. Gli attacchi alle aree residenziali hanno causato la morte di molti civili e lasciato un numero enorme di senzatetto. Fortunatamente illeso, Serhii ha attinto alla sua precedente carriera di giornalista televisivo e si è assunto il compito di diffondere il racconto dei bombardamenti. Ha realizzato dei reportage video dai luoghi colpiti dalle bombe, documentando la tragica distruzione della vita dei civili. Essendo una figura di riferimento nel mondo del running, è stato spesso uno dei primi a essere informato delle tragedie vissute dalla comunità.

«Abbiamo perso uno dei membri del nostro club, un trail runner - racconta Serhii -. È stato ritrovato ad aprile, sappiamo che è stato ucciso con le mani legate e una benda sugli occhi. Era andato a Borydyanka con la sua auto per aiutare alcuni amici a scappare. Ci sono molte storie come questa, molto vicine a noi». Alcuni dei runner di Serhii con esperienza militare sono stati chiamati a combattere a est, altri si sono offerti volontari per il fronte. Sapendo che anche lui avrebbe potuto essere mobilitato da un giorno all'altro, Serhii voleva essere fisicamente pronto a difendere il suo Paese e, così, ha trovato un motivo per ricominciare a correre, inizialmente solo facendo dei giri nel suo giardino. Alla fine di marzo, gli attacchi a Zhytomyr si sono attenuati. Anche se gli spostamenti non erano del

tutto sicuri, Serhii ha iniziato a vivere tra Zhytomyr e Kiev. Ha anche ricominciato a correre per strada. «Mi sentivo meno in pericolo fuori che al chiuso - racconta -. Pensavo: “Ok, possono bombardare la città, ma se sono all'aperto posso buttarmi a terra [per coprirmi], mentre se sono all'interno di un edificio non sono sicuro di avere una possibilità di sopravvivere». La casa di Serhii, nel nord di Kiev, distava solo circa 18 km dalla linea del fronte. Correre tra le immagini e i suoni della guerra era diventato normale per lui. «È difficile descrivere le sensazioni che si provano quando si sentono le esplosioni - dice -. Non si tratta solo di rumore, ma anche di aria cattiva: è difficile respirare a causa di tutta quella roba». Nonostante ciò, nel giro di poche settimane Serhii si è rimesso in forma e, pensando a un modo

per contribuire allo sforzo bellico, ha deciso di fare ciò che sapeva fare meglio. «Il progetto si chiamava “25 maratone per l’Ucraina” - spiega -. L’idea era di correre una maratona al giorno. L’Ucraina ha 25 regioni, quindi ogni maratona era dedicata a una di esse».

Utilizzando i social e la sua rete, Serhii ha pubblicizzato il suo progetto con l’obiettivo di raccogliere fondi per finanziare le protesi dei soldati che hanno perso gli arti al fronte. Ha iniziato lo scorso 10 maggio, dedicando la sua prima maratona alla capitale, e ha invitato altri runner a unirsi a lui nella sfida. Man mano che Serhii spuntava le maratone, altri runner lo facevano. «In alcune maratone si sono iscritte anche 15 persone», racconta.

25 MARATONE IN 25 GIORNI

Nonostante non avesse mai fatto un volume simile di chilometri, Serhii ha corso le 25 maratone in 25 giorni con un tempo medio di 3:18’. «Mi sono ritrovato con una forza che non pensavo di avere - spiega -. Non avevo mai corso 42 km al giorno. Non pensavo di essere in grado di farlo, considerando che avevo perso un mese di corsa, non mi ero allenato e non ero pronto. Credo che la chiave sia stata la motivazione. Il fatto che non sia solo per te, ma che lo fai per qualcun altro, ti fa trovare le

riserve in te stesso». L’impegno di Serhii ha permesso di raccogliere oltre 4.500 euro per aiutare i soldati feriti a rimettersi in piedi. È riuscito anche a riunire la sua comunità di runner. Una volta terminata la sfida, ha ripreso gli allenamenti di gruppo nei fine settimana. «A un certo punto abbiamo pensato di continuare, non perché sia divertente, ma perché è una sorta di terapia», dice.

Mentre Serhii spiega la sua filosofia di corsa, due soldati vestiti di kaki entrano nel caffè, nel bel mezzo della discussione. Trovano un tavolo dietro Serhii, uno sfoglia il menu mentre l’altro finisce la sua storia. Ci ricordano che la guerra non è lontana. E che presto Serhii potrebbe sostituire le sue Salomon con stivali da combattimento. «Tra due settimane dovrò recarmi in un centro di reclutamento militare per sottopormi ai test medici - dice -. So che posso ancora essere richiamato. È molto probabile che persone come me possano essere mobilitate». Serhii è nel gruppo che finisce un po’ prima la sessione di fartlek. Avendo corso un po’ più forte del previsto, termina l’allenamento dopo otto ripetute invece delle dieci previste. Con il fiatone e il sudore addosso, i runner entrano in un piccolo negozio all’ingresso del parco Trukhaniv. Serhii, i cui studi di dottorato sulla

fisiologia degli ultrarunner sono stati anch’essi interrotti dall’invasione, è attento a non spingere troppo i suoi atleti già provati dalla tensione generale provocata dalla guerra. «Non sempre si ha l’energia mentale per andare avanti - spiega -. Quando si vive sotto un tale stress, si diventa più rigidi, non ci si può rilassare, non ci si può muovere allo stesso modo. Si spreca anche molta più energia».

LE DONNE CHE CONTINUANO A GAREGGIARE

«So che il conflitto ha avuto un impatto sul mio sistema nervoso», dice Valentina Horban. Dall’inizio della guerra, alla maggior parte degli uomini è stato vietato di lasciare l’Ucraina. Con la cancellazione a tempo indeterminato di tutte le gare di corsa e degli eventi ufficiali, solo le donne ucraine possono viaggiare per rappresentare il loro Paese e partecipare alle competizioni internazionali. Valentina è una di queste. È tornata dalla sua attuale residenza in Austria ed è riuscita a prendere parte a una corsa con il gruppo Run To Summit. Valentina, una delle atlete d’élite di Serhii, è tra le ultime a terminare il riscaldamento. Il suo stile di corsa è così fluido e raffinato che si potrebbe pensare che corra da decenni. Invece, in meno di cinque anni è passata dall’acquisto del suo primo paio di scarpe da running a gareggiare per l’Ucraina nei campionati internazionali di trail running.

Valentina ha cominciato a correre a 35 anni ispirata da una challenge cronometrica di 6 km su Facebook, ideata per incoraggiare le donne a correre. Si è classificata quarta su 20. «Sapevo di volerlo rifare, ma volevo vincere», mi racconta seduta in uno dei suoi caffè preferiti di Kiev dopo la sessione di Run To Summit. Sapendo di avere la successiva sfida a pochi mesi di distanza, in primavera, Valentina si è allenata duramente durante l’inverno. Quando è arrivata allo stadio quella mattina per gareggiare, la pista era ancora coperta dalla neve di fine inverno. Determinata a non lasciare che nulla si frapponesse tra lei e la vittoria, ha usato una pala per pulire una corsia sulla pista. Valentina quel giorno ha vinto comodamente, unendo la sua facilità nella corsa a un’insaziabile voglia di successo. Quando poi ha deciso di correre sui sentieri e di allenarsi per le distanze più lunghe, la sua strada ha inevitabilmente incrociato quella di Serhii. Si è classificata terza nella sua prima gara di trail nel 2019 e ha continuato a progredire prima di arrivare a vincere tra le donne e piazzarsi sesta in classifica generale nella Pirin Ultra 66km Skyrace in Bulgaria, notoriamente

“NON POTREI PARTECIPARE A UNA GARA DOVE CORRONO ANCHE I RUSSI”





A sinistra, Serhii Popov guida i corridori di Run To Summit durante l'allenamento del sabato mattina nel parco Trukhaniv a Kiev. Sopra, i fori dei proiettili e le cicatrici delle schegge sui muri accompagnano la corsa di Mykhalchuk e degli Irpin Runners.

impegnativa, nel 2021, guadagnandosi un posto per competere a livello internazionale per l'Ucraina. Nel febbraio 2021, Valentina si è trasferita temporaneamente in Turchia per evitare i mesi invernali più freddi e prepararsi per l'Alanya Ultra di aprile. Ma nulla avrebbe potuto prepararla allo stress psicologico che l'invasione avrebbe comportato.

IN TANTI NON RIUSCIVANO PIÙ A CORRERE

Valentina racconta di una profonda tristezza e depressione all'inizio della guerra. Con tutti i voli bloccati in Ucraina, la sua casa di Kiev era improvvisamente diventata lontanissima dalla sua base turca. Si sentiva impotente mentre la sua vita veniva sconvolta. E come tutti quelli con cui ho parlato, all'inizio ha smesso di correre. «Qualcosa era cambiato dentro di me - dice -. Avevo molti problemi e cose a cui pensare. Dovevo pensare a dove sarebbero andati a scuola i miei figli, a tenere al sicuro la mia famiglia». La famiglia si è reinsediata a Gratz, in Austria, dove il

marito di Valentina ha potuto continuare a lavorare a distanza nel settore informatico. Anche se al sicuro, il suo dolore si è appesantito quando ha saputo che suo fratello, Aleksandre, era stato ferito nel Donbas e aveva perso la capacità di camminare. «Speriamo che possa andare all'estero per la riabilitazione, perché non abbiamo medici [in Ucraina] che possano aiutarlo a recuperare le gambe», dice. Mentre macina i chicchi di caffè, Valentina spiega, con un senso di colpa, che nonostante gli sconvolgimenti ha ripreso ad allenarsi e a gareggiare. «Quando è iniziata la guerra, Serhii mi ha detto che avrei dovuto correre: alcune persone non hanno la capacità di correre e se io potevo, dovevo farlo. Così ho deciso di puntare all'UTMB OCC di 56 km, anche se non ero in ottime condizioni». Nell'agosto del 2022, Valentina, insieme ad altre tre atlete ucraine, ha completato l'ultrarun di 50 km (oltre 3.500 metri di dislivello) attraverso le Alpi. Si è classificata al 57° posto in 8:22'46". Forse per la prima volta, Valentina non si è preoccupata tanto del

“LA CORSA RICORDA ALLE PERSONE LA VITA DI PRIMA”



risultato quanto del semplice fatto di correre; i tempi sul cronometro del traguardo diventano relativi per un gruppo di atleti sottoposti a una costante minaccia esistenziale. C'erano altri motivi per correre e altri premi a motivarli.

IL SOSTEGNO DEL MONDO DELLA CORSA

«Quando abbiamo corso, molte persone ci hanno sostenuto e mi hanno detto che sostenevano l'Ucraina - racconta Valentina -. È stato davvero fantastico e importante per tutti noi». Il sostegno all'Ucraina da parte della comunità internazionale si è manifestato anche nel mondo dello sport. «Ricevo molto affetto e sostegno da parte dell'Europa - dice Olena Khashko, che ha rappresentato l'Ucraina ai Campionati mondiali di 100 km a Berlino -. C'erano molte persone che facevano il tifo per l'Ucraina e dopo poche ore tutti conoscevano il mio nome». Allo stesso modo, anche la risposta della comunità internazionale agli atleti e alle federazioni sportive russe è stata forte. Organizzazioni come l'UTMB, la Federazione internazionale di skyrunning e l'Associazione mondiale di corsa in montagna hanno rilasciato dichiarazioni in linea con la Federazione mondiale di atletica e il Comitato olimpico internazionale, mettendo

in atto restrizioni contro eventi e atleti russi e bielorusi. Tuttavia, l'International Trail Running Association (ITRA) ha finora deciso di non rimuovere gli eventi russi dal proprio calendario, nonostante le proteste degli ucraini. Valentina, Serhii e altri dicono di aver scritto all'ITRA in diverse occasioni chiedendo di rimuovere queste gare dal calendario online, e alcuni atleti hanno cancellato i loro account in segno di protesta. «I nostri atleti non possono gareggiare e non hanno la possibilità di correre o partecipare - dice Valentina -. Molti di loro devono andare a combattere e sono morti».

Ho contattato la direttrice dell'ITRA Janet Ngto per chiedere spiegazioni sulla posizione dell'ente, ma non ho avuto risposta. Tuttavia, ho visto l'e-mail di risposta che ha scritto a Valentina. Pur esprimendo simpatia per la causa ucraina, le sue principali argomentazioni per continuare a promuovere gli eventi russi erano: «L'obiettivo dell'ITRA è garantire che nessuna discriminazione sessuale, razziale, religiosa, politica o di altro tipo, sopravviva o si sviluppi nell'ambito del trail running, sia in termini di accesso che di partecipazione». L'e-mail citava anche la protesta fatta da un runner russo, il quale affermava che non erano stati loro a cominciare la guerra, diversifican-

“È UN'OCCASIONE PER DIMOSTRARE CHE SIAMO FORTI”

do di fatto gli atleti russi dalle azioni del loro governo. È comprensibile che questa prospettiva non piaccia ai runner ucraini che ho incontrato. «Non potrei partecipare a una gara con i russi. Se corrono per la Russia, rappresentano comunque il loro Paese e gli ideali che rappresenta, compresa l'invasione e tutte le uccisioni: non è affatto giusto», afferma Serhii. Ma per Serhii e altri runner arriva il momento in cui impegnarsi in questi dibattiti è un peso eccessivo. «Sento di non avere abbastanza energia mentale per affrontare questa battaglia con l'ITRA - dice Serhii -. L'unica soluzione è vincere la guerra sul campo».

La questione li tocca nel profondo: «Non potrei partecipare a nessuna gara con i russi ora», dice Olena dopo che abbiamo ordinato yantik e cheburek, panzerotti ripieni di carne originari dell'ormai annessa Crimea. Olena scorre i post su Instagram che documentano le sue corse in tutto il mondo, dalla Polonia all'Argentina, raccontando i suoi viaggi e le sue

avventure. «Ora non ho nemmeno il tempo di pensare ai viaggi - dice -. Dobbiamo stare dietro alle nostre forze armate. Ogni giorno ci si sveglia e si leggono le notizie, ogni giorno ci sono le sirene dei raid aerei. Se viaggio ora, è solo per gareggiare». Olena e Valentina si sono recate entrambe a Chiang Mai, in Thailandia, per partecipare ai Campionati mondiali di corsa in montagna e di trail running. Ci sono voluti due giorni per raggiungere il nord della Thailandia da Kiev, iniziando con un estenuante viaggio di 16 ore in autobus fino alla Polonia, prima di volare da Vienna a Bangkok e poi a Chiang Mai. Una preparazione non proprio ideale, ma per Olena e Valentina si è trattato di un piccolo sacrificio, visto il significato che ha per loro alzare la bandiera della loro patria assediata. «È stata un'occasione per dimostrare che siamo forti e che anche durante la guerra cerchiamo di vivere una vita normale, mentre lottiamo per il nostro posto nel mondo», dice Olena (la Horban si è piazzata al 60° posto, mentre la Khashko si è ritirata poco prima del 70° km, ndr). Tornando all'Ucraina, un gruppo di runner ha scoperto quanto sia importante continuare a correre, e non solo per se stessi.

“STAVANO PROVANDO A EVACUARE, GLI HANNO SPARATO”

Nella sua Hyundai Elantra blu, Oleksandre Mykhalchuk mi guida attraverso la periferia della capitale. Superiamo un posto di blocco, uscendo da Kiev. Alti pini costeggiano la strada che attraversa una foresta. Ogni poche centinaia di metri, cartelli di avvertimento rossi e gialli con teschi e ossa incrociate indicano la strada verso la città di Irpin. «Hanno rimosso le mine che hanno trovato, ma potrebbero sempre essercene altre», spiega Oleksandre. Era solito correre attraverso questa foresta, ma dopo l'offensiva russa del febbraio 2022, non si è più certi che sia libera da ordigni inesplosi e mine russe. «È abbastanza sicuro se si rimane sui sentieri, ma se sto guidando un gruppo di 20-25 persone, non posso assumermi questa responsabilità», dice. Arriviamo all'attraversamento di un fiume che era emblematico all'inizio della guerra. Un ponte interrotto e crollato dentro il fiume, distrutto dagli ucraini per ostacolare l'avanzata russa. Era diventato anche un collo di bottiglia per i rifugiati che cercavano di fuggire. Non tutti ce l'hanno fatta. La cognata di Oleksandre aveva tentato di fuggire, ma l'auto su cui si trovava è stata presa di mira da un'unità russa, un carro armato nascosto sul ciglio della strada. «Stavano provando ad eva-

A sinistra, i runner di Irpin si fermano in un complesso residenziale, in gran parte distrutto dai bombardamenti russi. Qui a destra, Ilya Velychko davanti a ciò che resta della Casa Centrale della Cultura di Irpin. Lui e la sua famiglia sono fuggiti da Irpin all'inizio della guerra.



“LA CORSA MI HA AIUTATO A FUGGIRE DALLA DISTRUZIONE”

cuare - racconta Oleksandre -. Un tassista cercava di aiutarli a fuggire. Gli hanno sparato”. È morta nell'auto con il marito, l'autista e la loro figlia di cinque mesi, alla periferia della città. I loro corpi sono stati recuperati un mese dopo, in seguito alla ritirata dei russi. Parcheggiamo l'auto nel Central Park di Irpin, dove ci aspetta un gruppo di 11 runner con un cane nero e trasandato che hanno chiamato Romeo. «È pazzo! - grida uno dei runner -. Viene con noi ad ogni corsa, ma non sappiamo di chi sia e da dove venga». Mentre gli Irpin Runners si avviano, Romeo ci precede. Ci assistiamo ad un'andatura facile mentre attraversiamo un piccolo parco e il centro città prima di dirigerci a nord nei quartieri residenziali, verso Bucha. È una mattina tranquilla e umida, una notte di pioggia battente ha lasciato delle pozzanghere sulla strada che Romeo attraversa mentre corriamo in fila indiana sugli stretti marciapiedi. Dimentico momentaneamente il significato del luogo in cui stiamo correndo. «Ho visto aerei militari volare vicino al Central Park ed elicotteri. Ero così spaventato - ricorda Ilya Velychko, uno dei runner più giovani del team -. Non sapevamo cosa fare». La chat di Telegram del gruppo, usata in precedenza per organizzare le corse, è diventata uno spazio di informazione sui percorsi sicuri per l'evacuazione, durante

la fuga dalla città. La distruzione si mostra davanti a noi per tutta la corsa.

LA DEVASTAZIONE COME COMPAGNA DI CORSA

Ci fermiamo nel cortile centrale di un complesso residenziale, con lo stomaco vuoto come le torri senza vita che ci guardano. Interi isolati con facciate strappate via, finestre annerite e bruciate, decine di case bruciate a causa del fuoco dei missili russi. Anche se silenziosi, gli Irpin Runners non sembrano turbati; corrono davanti a questi luoghi quasi tutti i giorni da soli e poi insieme nei fine settimana. Ed è nella corsa, anche all'ombra di una simile tragedia, che hanno trovato una cura. «Correre mi aiuta a non pensare a tutta la distruzione, mi libera la mente e mi aiuta a riflettere su cosa voglio fare della mia vita», dice Ilya. «I ragazzi sorridono ancora - dice Oleksandre, quando in seguito gli chiedo dello stato d'animo del gruppo -, credo che correre sia qualcosa che gli ricordi la vita di prima». Oleksandre è tornato a Irpin all'inizio di maggio del 2022. Per la prima volta dopo quasi tre mesi, ha inviato un messaggio al gruppo, chiedendo se volessero correre di nuovo. L'8 maggio, due runner si sono presentati per incontrare Oleksandre. Aveva pubblicato un video sul profilo Instagram di Irpin Runner. Nel giro di

un paio di settimane, Oleksandre ha iniziato a notare la presenza di volti nuovi e ben presto il numero di partecipanti è aumentato rispetto a prima della guerra. «Non sono sicuro al 100% del motivo, ma credo che sia lo stesso per tutti: andare a correre nel parco o per strada è normale; è ciò che la gente fa di solito quando vive una vita normale», afferma Oleksandre. Mentre corriamo, la mia caviglia cede inaspettatamente sul marciapiede sconnesso. Mi guardo indietro e mi rendo conto che l'asfalto si è come accartocciato per il calore e il peso di qualcosa progettato per uccidere, come confermano gli schizzi di schegge conficcati nella parete di una casa vicina. Raggiungiamo la periferia della città, segnata da un centro commerciale e da un bowling bombardati. La strada per Bucha. Romeo rincorre un ciclista lungo la strada, cercando di morderlo alle caviglie. Il gruppo grida per scusarsi a nome del loro protettore adottivo, che sembra fare del suo meglio per respingere qualsiasi veicolo in movimento. Nessuno ha saputo

proteggere gli abitanti di Bucha dagli orrori della guerra. Oltre 450 persone sono state uccise sotto l'occupazione russa che ha lasciato dietro di sé prove di crimini di guerra, tra cui uccisioni illegali e camere di tortura.

«Abbiamo ripreso a correre verso Bucha solo due o tre settimane fa - dice Oleksandre -. Non sapevamo come gli abitanti avrebbero reagito alla vista di persone che correvano. Ma poi abbiamo scoperto che per i residenti di Irpin e Bucha che hanno vissuto sotto l'occupazione, i runner sembravano rappresentare qualcosa di più di un semplice gruppo di persone che si divertivano con il loro hobby. Ci salutavano, dicevano di essere felici di vedere un segno della vita che ritorna», confessa Oleksandre. Tornati nella Elantra, dopo la corsa, una lontana sirena antiaerea suona mentre Oleksandre spiega come la vita sia lentamente tornata a una sorta di normalità nella sua città, e vede la corsa come una parte di essa. Di recente sono ricominciate piccole corse informali, soprattutto nella parte occi-

dentale dell'Ucraina, la più lontana dalla guerra. Il fine settimana precedente al mio incontro con Oleksandre, lui e un gruppo di runner di Irpin si sono spostati per più di 500 km per andare a gareggiare nei Carpazi. La gara era di soli 9,5 km, ma era più che sufficiente. «Eravamo felici di partecipare, anche se per alcune persone è complicato rimanere da sole con i propri pensieri per molto tempo». Pochi giorni dopo aver lasciato Kiev, la Russia ha dato il via a una campagna di attacchi missilistici e di droni sulla capitale, colpendo il Park Bridge che avevo attraversato con Serhii e i runner di Run To Summit. Il senso di relativa sicurezza che avevo sperimentato a Kiev era andato in frantumi, ma la corsa non si ferma. «Non so quanto durerà la guerra - mi dice Serhii -, ma ora è diverso; abbiamo capito che possiamo e dobbiamo resistere per tutto il tempo necessario. Come in una ultra, abbiamo già imboccato il tratto più duro e possiamo essere orgogliosi di ciò che abbiamo fatto». «Dobbiamo solo arrivare alla fine». 



Kiev, la maratona che non c'è stata

Era poco più di un anno fa quando alle 7.00 di mattina, a Poltava, in Ucraina, venni svegliato da una strana sirena che mi ricordava l'ingresso in fabbrica degli operai. In effetti l'orario poteva coincidere. Quando l'avvertii nuovamente 20 minuti dopo, mi resi conto che quella sirena non poteva essere quella di una fabbrica... Poco dopo mi chiamarono gli amici ucraini che mi avevano invitato a tenere

un corso di formazione sull'organizzazione degli eventi su strada. Mi dissero di prepararmi a un rientro anticipato e rapido, perché l'esercito Russo aveva invaso il Donbass. Ero in Ucraina per tre giorni di lezioni finalizzate a preparare il gruppo di lavoro di New Run che avrebbe dovuto organizzare la maratona di Kiev, nel settembre 2022. Una maratona che aveva ottenuto la qualifica Label di World Athletics e che aveva l'obiettivo di aprire la strada ad eventi internazionali che attirassero tanti appassionati stranieri, con la convinzione che Kiev e l'Ucraina avevano i requisiti e le caratteristiche per entrare nel novero delle grandi maratone internazionali.

Sopra, Yevhen Pronin, presidente della UAF, la Federazione di atletica ucraina, oggi diviso tra gli impegni della sua carica in ambito sportivo e la difesa del suo Paese. A destra, Massimo Magnani a Kiev, un anno fa, dove era andato per tenere un corso di formazione in vista della maratona che avrebbe dovuto svolgersi nel settembre 2022.

Anche il 24 febbraio di quest'anno mi sono svegliato alle 7.00 di mattina, ma senza il suono di alcuna sirena. È passato un anno, ma casualmente mi sono svegliato allo stesso orario... Il pensiero è corso immediatamente al mio rientro/fuga dalla guerra, ma anche ai miei amici che da 12 mesi stanno combattendo per resistere a un'invasione tanto assurda quanto irreali, ma purtroppo veritiera e della quale si fa fatica a vedere una (pacifica) soluzione. Iolanta, Maxim, Irina, Dimitry, Alexander, Alina, Yevhen, Olga, in un modo o nell'altro, sono tutti impegnati a difendere l'integrità della loro Nazione e a coltivare il sogno di avere una grande maratona nella Capitale. Fra loro c'è chi ha perso la casa, chi ha perso qualche caro, ma nessuno ha perso la voglia di Sport, con la convinzione (e la determinazione) di ritornare ad essere un Paese libero e in pace, nel quale pensare a un futuro con corridoi di tutto il mondo che possono entrare in Ucraina senza alcuna preoccupazione, solo col pensiero di godersi una maratona ben organizzata e una città molto bella, abitata da bella gente.

Massimo Magnani




ALLENATI CON RUNNER'S WORLD

CON SILVIA SANGALLI SI APRE LA RUBRICA "COACH DEL MESE", LO SPAZIO DI RUNNERSWORLD.IT CHE PROPONE I VIDEO-ALLENAMENTI DEI TRAINER DI TUTTA ITALIA CON ESERCIZI MIRATI ALLA CORSA

DALLA PISTA ALL'OFF-ROAD. Classe 1995, Silvia Sangalli inizia presto a frequentare le piste con l'atletica Sernaglia. Tra una gara e l'altra, Silvia capisce che di questa sua passione vuole farne una professione e, dopo la laurea in Scienze motorie e sportive, inizia un percorso da personal trainer a cui, per un periodo, affianca anche l'insegnamento di scienze motorie ai ragazzi delle superiori. È da questa esperienza che nasce il soprannome "La Prof di Corsa" con il quale si presenta sui social.

«Trasmettere i valori dello sport e l'importanza dell'attività fisica ai giovani e meno giovani è per me un grande obiettivo. Per farlo provo, anche tramite i social, a raccontare quanto il movimento – e il running in particolare – possa regalare profonde emozioni, soprattutto se condiviso», spiega. Silvia collabora anche con il programma di Sky Sport dedicato alle avventure outdoor Icarus Ultra dove racconta gli itinerari più suggestivi per i runner con consigli utili sulla tecnica di corsa e come allenarla.

I WORKOUT DELLA PROF DI CORSA

«Chi desidera iniziare a correre per rimettersi in forma o per migliorare tempi e resistenza, si affida spesso alle indicazioni di un running coach. Perché la corsa sia un'abitudine che duri nel tempo e per stare alla larga dagli infortuni è infatti importante non improvvisare: anche se correre è uno degli schemi motori più naturali, non sempre lo facciamo in modo corretto». È da questa sensibilità tecnica che nascono i workout ideati per gli amici di RW. Mobilità, reattività, equilibrio e stabilità sono le parole chiave dei suoi quattro video-allenamenti: «I lavori che propongo sono dedicati ad allenare la reattività del piede, con andature specifiche per migliorare la risposta elastica; la mobilità per rendere la corsa più fluida ed efficace; l'equilibrio con movimenti in monopodalico per sviluppare la forza del core; la stabilità del ginocchio con esercizi per aumentare la forza dei muscoli di glutei, coscia e gamba». 



GUARDA GLI ESERCIZI SU RUNNERSWORLD.IT

Accedendo alla speciale sezione online del sito di RW "Coach del mese", troverete ogni settimana e per tutta la durata del mese di aprile un video-allenamento ideato da "La Prof di Corsa" in esclusiva per voi. Siete pronti a cominciare?



BRACCIA & CORSA COSA C'È DA SAPERE



Nel running non sono importanti solo le gambe. Un uso corretto degli arti superiori consente un'azione più efficace e prestazioni migliori. Come capire se muovi bene le tue braccia? Scoprilò in queste pagine

di **FULVIO MASSINI**



NON SO SE VI È MAI CAPITATO

di osservare, durante un'uscita di corsa o una gara, come i runner usano le braccia durante la corsa. Si vede di tutto: c'è chi le tiene larghissime, quasi dovesse impedire a chiunque di superarlo; chi le porta talmente alte da darsi quasi i pugni sul mento; chi ha un'azione scomposta, con un'oscillazione esagerata; e chi, invece, quasi non le muove nemmeno. Siamo tutti molto attenti all'appoggio del piede, alle frequenze dei passi, a quanto alziamo le ginocchia, ma alle braccia, che giocano un ruolo importante nella corsa di resistenza, spesso facciamo poca o nessuna attenzione.

In questo articolo voglio dunque soffermarmi su questo aspetto, fornendovi alcune indicazioni pratiche frutto di una ricerca iniziata nel 1989, anno in cui ho cominciato a sperimentare con successo un modo di correre diverso da quello che fino a quel momento mi era stato insegnato e che poi, a mia volta, ho trasmesso ai runner che si sono rivolti a me per essere allenati. Prima di entrare nei dettagli vorrei però farvi riflettere brevemente su

come si muovono le gambe durante la fase di volo. Nel cammino uno dei due piedi resta sempre a terra, quindi non esiste una fase in cui il corpo, volendo estremizzare il concetto, è sospeso in aria.

Nella corsa, invece, quando il piede posteriore termina la spinta, anche se per poco tempo c'è una fase di volo, in cui le gambe eseguono un'oscillazione portandosi contemporaneamente una in avanti e l'altra indietro.

Quest'azione a forbice genera un momento angolare che, se non controllato, fa ruotare il busto del runner a destra e a sinistra.

L'oscillazione delle braccia serve a bilanciare l'azione di volo e deve avvenire in direzione opposta a quella delle gambe, generando un momento angolare uguale e contrario a quello delle gambe (Daniel Lieberman 2018).

In pratica, le braccia hanno compito fondamentale di equilibrare l'azione delle gambe evitando che il busto vada in torsione.

Dopo aver definito il ruolo delle braccia nella nostra corsa, passiamo ora ad analizzarne posizione e movimento.



4 ESERCIZI PER MIGLIORARE L'AZIONE DELLE BRACCIA

1 Corri sul posto davanti a uno specchio e controlla l'azione delle braccia.

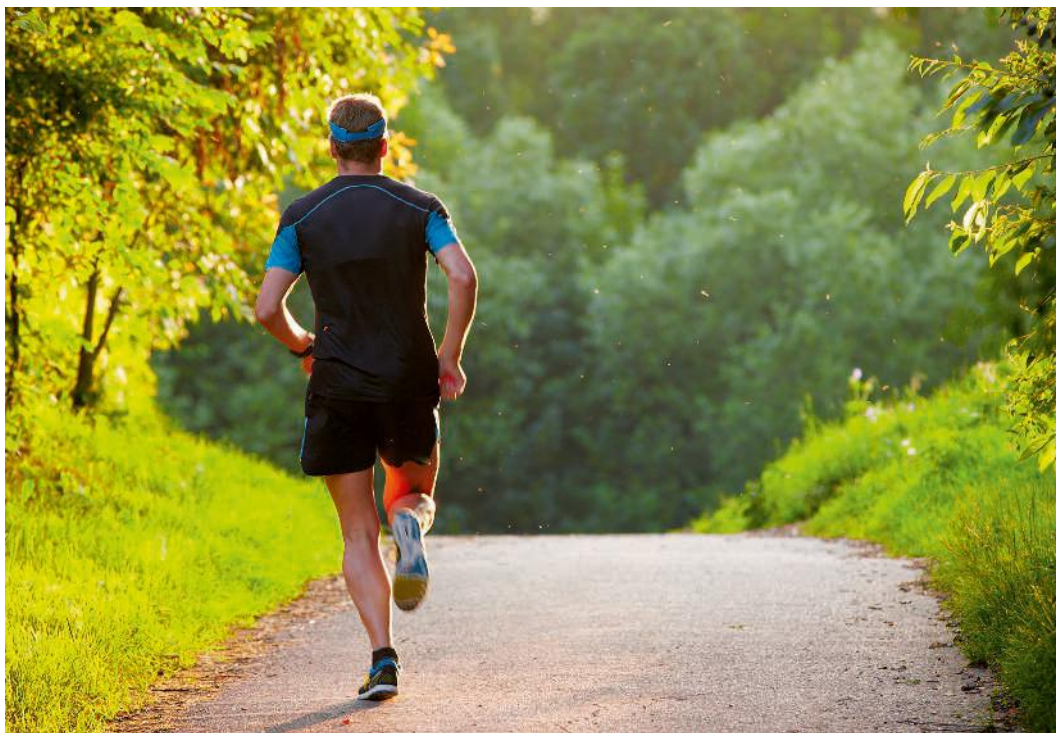
2 Fissa una banda elastica alla maniglia di una porta, impugna ciascuna delle due estremità con una mano e, rimanendo in appoggio su un solo piede, esegui l'oscillazione delle braccia come durante la corsa, concentrandoti sull'angolo braccio-avambraccio.

3 Fai passare una banda elastica sotto i piedi, impugna le due estremità e muovi le braccia come nella corsa, concentrandoti sull'angolo braccio-avambraccio.

4 In piedi, stando fermo, impugna due manubri di peso variabile dai 2 ai 5 kg e fai il movimento delle braccia durante la corsa..



“L'ANGOLO AVAMBRACCIO-BRACCIO NELLA CORSA DEV'ESSERE LEGGERMENTE SUPERIORE AI 90 GRADI PER FAVORIRE LO SBILANCIAMENTO IN AVANTI”



L'ANGOLO BRACCIO-AVAMBRACCIO

L'angolo che si crea tra braccio e avambraccio, per intenderci a livello del gomito, potrebbe sembrare un particolare irrilevante, ma non è così.

La corsa origina dallo sbilanciamento del baricentro in avanti e dalla sincronizzazione del movimento delle braccia e delle gambe. Se l'angolo avambraccio-braccio è chiuso, ossia ha un'apertura inferiore ai 90 gradi, lo sbilanciamento in avanti del baricentro si attua con difficoltà e l'appoggio avviene erroneamente con la parte posteriore del tallone.

Se, al contrario, l'angolo è troppo aperto (angolo braccio-avambraccio superiore ai 100 gradi), gli avambracci sfiorano la parte media o inferiore del bacino, lo sbilanciamento in avanti è accentuato in modo eccessivo e c'è la tendenza ad esagerare la fase di oscillazione posteriore delle gambe, a perdere come si dice in gergo “le gambe

dietro”.

Quando invece l'angolo è leggermente superiore ai 90 gradi (100 gradi circa), gli avambracci sfiorano le creste iliache (la parte superiore del bacino) e viene favorito lo sbilanciamento in avanti, con un conseguente appoggio di pianta che permette di fruttare l'elasticità dei muscoli e dei tendini dell'arto inferiore. Un corretto angolo avambraccio-braccio porta anche a tenere le spalle basse, determinando una riduzione dell'affaticamento.

LEGGERMENTE CONVERGENTI

La fase di avanzamento delle braccia deve avvenire con una leggera convergenza verso l'interno, per equilibrare l'avanzamento del ginocchio opposto.

La mano deve arrivare circa allo stesso livello di avanzamento del ginocchio controlaterale. Il gomito dell'arto opposto arriverà alla stessa altezza del piede della gamba in fase di oscillazione posteriore.

Gambe e braccia si muovono in sincronia, evitando che un eccesso di oscillazione delle braccia porti a rotazioni del busto che potrebbero essere causa di infortunio o perdita di efficienza dell'azione di corsa.

LA POSIZIONE DEI GOMITI

I gomiti non devono stare né troppo dietro, né troppo staccati dal dorso. Devono essere allineati con il dorso per favorire l'oscillazione delle braccia (avanzamento antero-posteriore,) senza creare ostacoli allo sbilanciamento in avanti del bacino.

LE MANI

Nella corsa le mani devono rimanere rilassate,

perché un aumento della tensione determinerebbe un eccesso di contrazione dei muscoli respiratori secondari, con conseguente aumento della fatica e svantaggio ai fini della prestazione.

Facendo toccare l'indice con il pollice, senza serrare il pugno, è possibile ottenere il risultato desiderato con innegabili benefici.

SUI TRATTI IN PENDENZA

Quando si affrontano tratti in salita o in discesa si può essere tentati di modificare l'azione delle braccia, ma questo è spesso un errore. Vediamo cosa è bene fare caso per caso.

● **In salita:** le braccia si muovono come in pianura, non bisogna cadere nella tentazione di oscillarle più velocemente delle gambe.

● **In discesa:** anche qui le braccia conservano la stessa azione e le stesse angolazioni viste precedentemente, nonostante l'istinto e la paura della pendenza possano portare a una chiusura dell'angolo

avambraccio-braccio. Mantenere un'apertura delle braccia a circa 100 gradi, aumenta la stabilità dell'appoggio.

● **In discesa sui tracciati trail:** sui percorsi off-road, l'azione degli arti inferiori non è lineare come sull'asfalto e, di conseguenza, anche l'azione delle braccia deve adattarsi. Le braccia staranno più staccate dal dorso e, soprattutto nelle discese molto ripide, l'angolo-braccio avambraccio potrà essere più aperto.

UNA CORSA PIÙ LEGGERA

All'inizio può non essere semplice apprendere la corretta azione delle braccia, ma basta perseverare nell'applicazione dei principi sopraesposti e in tempi relativamente brevi si ottengono ottimi risultati. L'uso delle braccia nel modo descritto in questo articolo contribuisce a rendere la corsa più "leggera", meno faticosa.

La presa di coscienza del movimento delle braccia durante la corsa farà sì che quando si dovesse avvertire una chiusura dell'angolo avambraccio-braccio in conseguenza di uno sforzo intenso, diventi automatico abbassare gli avambracci per diminuire lo sforzo.


CONTROLLI SUL CAMPO

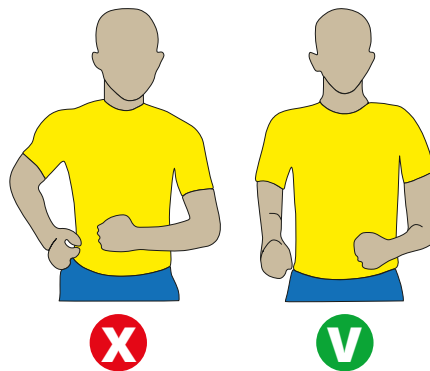
Soprattutto i primi tempi, quando il gesto non è ancora automatico, è bene verificare regolarmente il movimento delle braccia durante la corsa. Esistono diversi modi per farlo.

a) Osservando il proprio riflesso nelle vetrine dei negozi lungo il percorso

b) Correndo sul tapis roulant davanti a uno specchio

c) Esaminando la propria ombra generata dal sole o dall'illuminazione artificiale

d) Attraverso una ripresa video. In questo caso il runner deve essere ripreso lateralmente, non di fronte, né da dietro. Il parere di un allenatore sarà quanto mai utile. 



I DIFETTI PRINCIPALI DEI RUNNER

MOLTI RUNNER (QUASI TUTTI, IN REALTÀ) CORRONO CON UN'AZIONE SBAGLIATA DELLE BRACCIA. QUESTI I DIFETTI CHE SI POSSONO RISCONTRARE PIÙ FACILMENTE.

1 Braccia troppo larghe Nonostante una corretta angolazione braccio-avambraccio, i gomiti indietro e staccati dal dorso contrastano l'avanzamento. I runner che hanno questo difetto tendono a correre con il petto in avanti. Così facendo il baricentro arretra e la corsa risulta meno efficace.

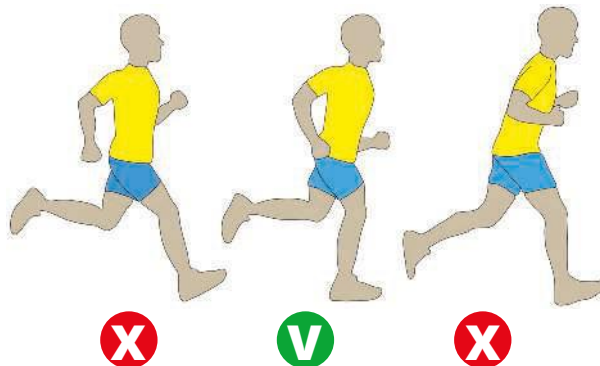
2 Spalle alte È un problema di molti. Dopo pochi km l'angolo avambraccio-braccio si chiude e le spalle si alzano. Basta abbassare l'avambraccio e tutto si normalizza.

3 Braccia troppo distese In questo caso l'angolo avambraccio-braccio è troppo aperto, superiore ai 100 gradi e, di conseguenza, l'oscillazione non avviene in modo ottimale generando un eccesso di torsione del busto e la "perdita delle gambe dietro".

4 Braccia troppo chiuse in discesa Istantaneamente si può essere portati a chiudere l'angolo avambraccio-braccio quando si corre in discesa. In questo modo, però, le spalle si alzano e l'appoggio avviene di tallone. Basta un minimo di coraggio per percepire come, con un angolo più aperto, aumentano stabilità e sicurezza dell'appoggio, e anche la velocità di corsa.

5 Braccia che non oscillano, che restano ferme I risultati di uno studio effettuato da Christopher J. Arellano e Rodger Kram nel 2014 evidenziano che l'oscillazione delle braccia riduce al minimo la rotazione del busto. Non solo, l'oscillazione attiva delle braccia fornisce anche benefici sia metabolici che biomeccanici durante la corsa.

Correre bene è un'arte. In alto si può vedere come l'avanzamento delle braccia deve avvenire con una leggera convergenza verso l'interno, senza "incrociarsi" troppo. Lo stesso vale per l'angolo braccio-avambraccio (vedi qui a destra), che non dev'essere né troppo aperto, né troppo chiuso.





Tieni

alta

la

fiamma

Una buona notizia per tutti coloro **che** non vogliono ingrassare: **il fisico continua a bruciare calorie anche dopo aver terminato la corsa. È il cosiddetto EPOC. Ecco come funziona**

di AMY MARTURANA WINDERL

“SE MANTENERSI MAGRI PUÒ RISULTARE UNA FATICACCIA, L'EPOC È LA MERITATA RIVINCITA”

L'EPOC (Excess post exercise oxygen consumption, ossia Eccesso di consumo di ossigeno post esercizio fisico) è quel fenomeno fisiologico per cui l'organismo continua a bruciare energia extra anche dopo la fine dell'allenamento.

Sembra quasi troppo bello per essere vero, anche per gli esperti. Non stai più faticando, ma il metabolismo, i muscoli e il cuore continuano a pompare come se lo stessi facendo. «Teoricamente non è una cosa che ci si potrebbe aspettare», afferma J. Luke Pryor, esperto di performance di atleti d'élite presso la School of Public Health and Health Professions dell'Università di Buffalo. Ma l'EPOC esiste davvero. I muscoli, la frequenza cardiaca e il metabolismo continuano a lavorare a ritmi elevati per un certo periodo di tempo dopo aver terminato l'allenamento. E se si comprende il funzionamento dell'EPOC, è possibile strutturare le sedute in modo appropriato e trarre il massimo beneficio da questo processo di “cottura a fuoco lento”. Nelle pagine seguenti vi diremo cosa si sa attualmente del misterioso effetto EPOC e come sfruttarlo al meglio.

ECCO COME FUNZIONA

Per capire l'EPOC, è necessaria una conoscenza di base del funzionamento dell'organismo. «Quando inspiriamo ossigeno, il corpo ne trasferisce una parte dai polmoni al sangue - spiega Pryor - in modo che i muscoli possano utilizzarlo nella conversione dell'energia per l'attività». L'organismo dispone di scorte di energia a cui può attingere immediatamente, ma non c'è subito ossigeno a sufficienza. «Quando si inizia a fare esercizio fisico e ci si sente in affanno, ciò è dovuto a un deficit di ossigeno», afferma Abbie E. Smith-Ryan, co-direttore dello Human Performance Center della University of North Carolina. «Quando il metabolismo dell'ossigeno si avvia, ci si sente meglio e con più energie», spiega. E quanto più alto è il livello di intensità dell'allenamento, tanto maggiore è la quantità di O₂ da assumere... e tanto più calorie si bruciano. Dopo alcuni allenamenti di qualità (leggi: impegnativi), «il corpo continua a consumare volumi di ossigeno più elevati una volta terminato l'esercizio», spiega Pryor. Questo è l'EPOC in azione. Il corpo fa essenzialmente gli straordinari

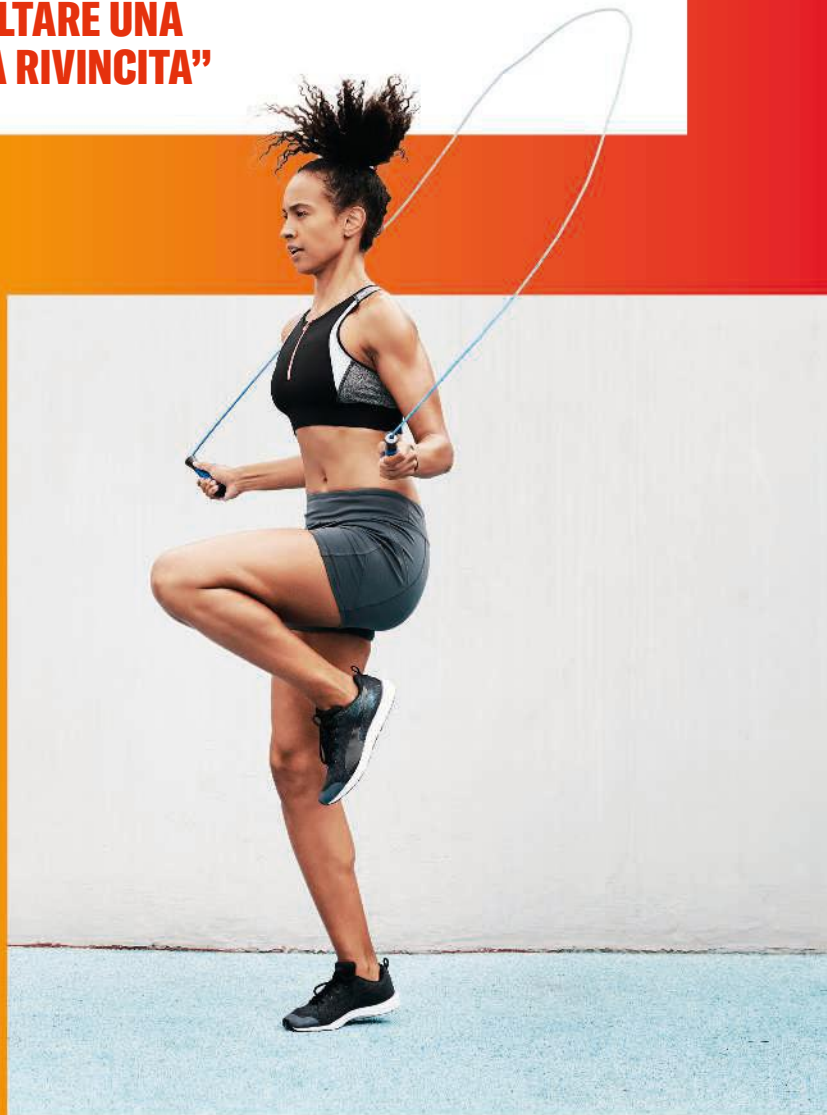
per recuperare. «L'organismo ha bisogno di resettarsi e riportare tutti i suoi processi al livello di base», afferma Jill Kanaley, professore e titolare ad interim della cattedra di nutrizione e fisiologia dello sport presso l'Università del Missouri. «Ciò significa riportare la respirazione e la frequenza cardiaca a livelli di riposo, abbassare la temperatura corporea, iniziare a riparare le fibre muscolari e cercare di rifornirsi di energia, un lavoro duro che richiede energia per essere portato a termine». Quanto carburante venga utilizzato è oggetto di dibattito.

DI QUANTO STIAMO PARLANDO

I nostri corpi, i nostri metabolismi e i nostri ormoni sono tutti molto diversi tra loro,

quindi il consumo di energia EPOC può variare notevolmente da persona a persona. «È difficile stabilire con esattezza la durata dell'EPOC - afferma il dottor Pryor -. In generale, però, maggiore è l'intensità di una sessione, più il corpo si allontana dai suoi valori di base, maggiore è l'effetto che si ottiene.

Per vostra informazione, l'EPOC prevede una fase veloce e una lenta. «Nella fase veloce, il corpo riporta rapidamente la frequenza cardiaca e gli altri parametri vitali alla normalità al termine dell'attività fisica, ma questa dura solo circa tre minuti - spiega il professor Kanaley -. La fase lenta, in cui il corpo recupera e opera con un fabbisogno energetico leggermente superiore al solito, può proseguire a lungo. La durata



ALZA COSÌ LA TENSIONE

Gli allenamenti più intensi aumentano la frequenza cardiaca e la temperatura corporea, quindi il lavoro di recupero da fare dopo è maggiore (ecco perché anche i giorni di recupero sono cruciali). Il modo più semplice di pensare all'intensità è il "test della conversazione". Nelle sedute impegnative non si è in grado di sostenere una conversazione mentre ci si allena. Ecco i lavori che ti porteranno a questo livello:

20 minuti di HIIT

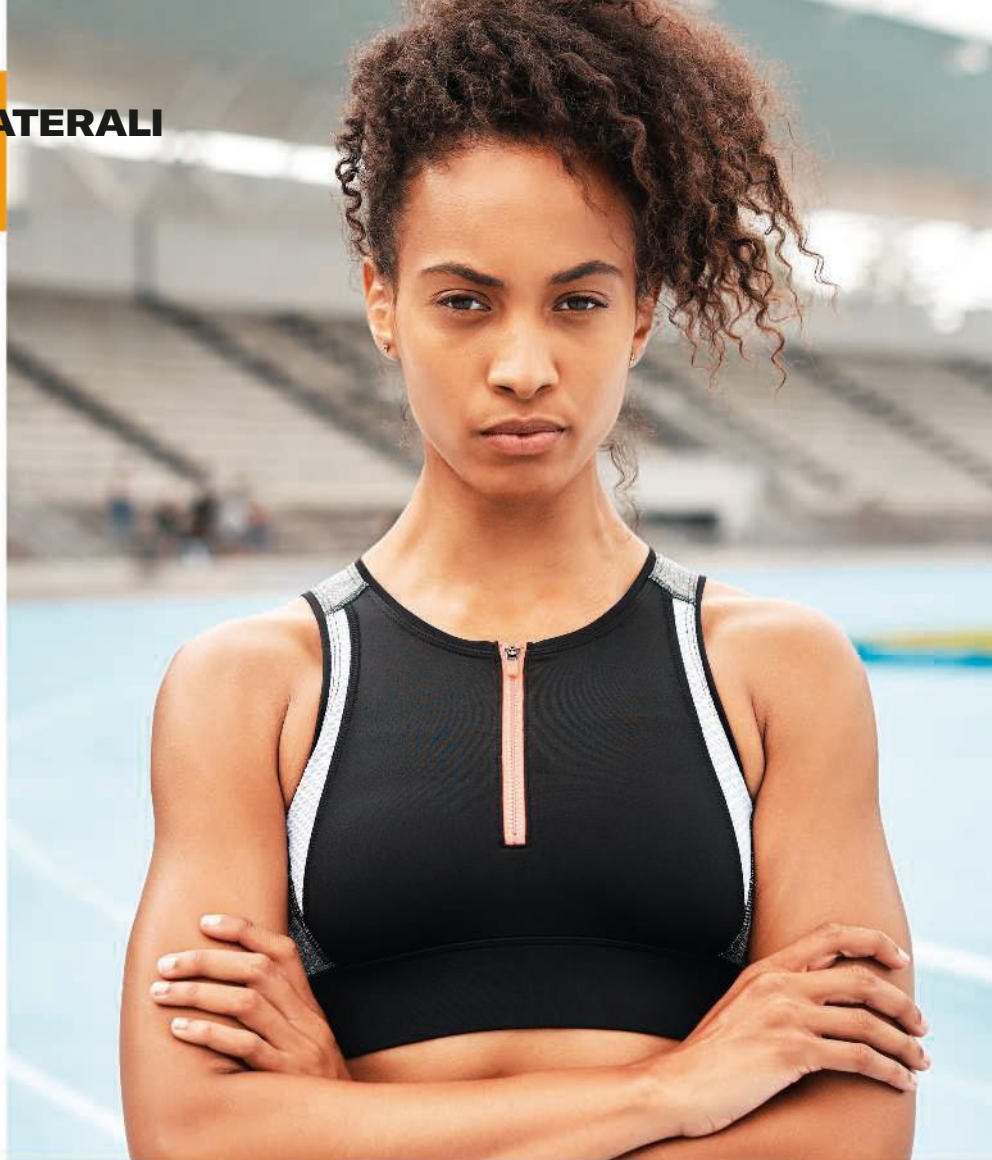
L'High Intensity Interval Training (allenamento con intervalli ad alta intensità) è generalmente riconosciuto come un modo efficace per aumentare l'EPOC. Può trattarsi di una sessione che abbina prove brevi molto veloci a un recupero attivo corso a un ritmo molto più lento.

Un circuito con pesi pesanti

Ecco un altro buon motivo per fare i lavori di forza. Scegli 10 esercizi che, nel complesso, facciano lavorare tutto il corpo. Per ogni esercizio, utilizza il peso più pesante che riesci a sollevare per 10 ripetizioni. Esegui 10 ripetizioni di ognuno, facendo durare la fase eccentrica (di abbassamento) delle tue ripetizioni 4 secondi.

Lavoro in pendenza

Aumenta la pendenza del tuo tapis roulant o aggiungi degli sprint in salita a una corsa per sfidare ancora di più i muscoli e il sistema cardiovascolare.



**“IL RIPOSO È
UN ELEMENTO CHIAVE
DI QUESTO FENOMENO
FISIOLOGICO”**

Corsa di resistenza

Esegui le andature di corsa a ginocchia alte con una banda elastica (avvolgitela intorno alla vita e ancorala a qualcosa di stabile) o degli side shuffles con un giubbotto zavorrato per ottenere un maggiore guadagno in termini di EPOC.

Corsa su superfici morbide

Sui terreni morbidi, come la sabbia della spiaggia, per mantenere lo stesso ritmo di corsa è necessario effettuare un maggior numero di contrazioni muscolari. In sostanza, si diventa meno efficienti e si spende più energia.

dipende dall'intensità e dalla durata dell'esercizio». Alcuni studi hanno riscontrato una durata dell'EPOC di soli 30 minuti dopo l'esercizio; altri hanno misurato effetti che si sono protratti fino a 72 ore. «In termini di calorie, si tratta probabilmente di qualche centinaio - afferma la Smith-Ryan -. Il numero dipende dall'intensità dell'esercizio e da altri fattori come la composizione corporea e la dieta. È inoltre praticamente impossibile ottenere dei dati precisi sull'EPOC se non in laboratorio: le stime esistenti provengono da tecnologie sofisticate utilizzate negli studi di medicina dello sport. Se non avete un laboratorio di scienze dello sport completamente funzionante nella vostra stanza degli ospiti, dovrete procedere a spanne. Fino a 100 calorie al giorno è una stima attendibile per un allenamento normale, per un periodo compreso tra le 12 e le 24 ore; l'estremo superiore (circa 300 calorie) è possibile solo con un esercizio molto intenso.

STRATEGIA A LUNGO RAGGIO

Cento calorie possono non apparire un numero che cambia la vita (si pensi a una banana). Ma se ci si allena regolarmente, questa piccola quantità si accumula nel tempo. «Anche se l'EPOC fosse di poche calorie all'ora e durasse per 12 ore, si potrebbero bruciare dalle 60 alle 100 calorie in più senza fare nulla», sottolinea Kanaley. Se il vostro obiettivo è la perdita di peso, avete bisogno di uno squilibrio calorico e l'EPOC vi spinge nella giusta direzione. Ma la professoressa Smith-Ryan (e altri esperti di fitness) tendono a non incorporarlo nel numero di deficit calorico prescritto ai clienti perché è una quantità incerta. In conclusione, «l'EPOC è un bonus che si somma agli altri benefici del nostro allenamento e che probabilmente ci avvicina ai nostri obiettivi», dice la Smith-Ryan. Inoltre, potrebbe fornirci una motivazione in più per spingerci ad andare avanti e ad alzare il ritmo quando serve. Un doppio vantaggio... per tutti. 🏃‍♀️

Il fattore alimentazione

Si bruciano più calorie e grassi se si mangia qualcosa prima dell'allenamento (rispetto a una sessione a digiuno). E se lo spuntino prima della corsa contiene proteine, si brucia ancora di più. Secondo uno studio della professoressa Smith-Ryan, «una porzione di proteine ha un effetto EPOC maggiore rispetto a 90 calorie di carboidrati. Ed è anche migliore per il metabolismo dei grassi, con benefici più evidenti per le donne». Alla base del fenomeno ci sarebbero diversi fattori. «Le proteine sono termogeniche (richiedono più calore - o energia - per essere elaborate), hanno un impatto positivo sull'insulina e forniscono anche gli aminoacidi di cui il corpo ha bisogno per iniziare il processo di recupero», spiega la Smith-Ryan. «Fare rifornimento» inoltre aiuta a spingere di più rispetto a quando si corre a digiuno, il che significa che ci si sente meglio, si è in grado di gestire un allenamento più intenso e, di conseguenza, di aumentare l'EPOC. Ovviamente non bisogna mangiare troppe proteine prima della corsa per non rischiare di avere problemi digestivi, quindi prova ad assumere un piccolo frullato proteico 45 minuti prima di partire.



LA ECO RINCORSA

Ci piace leggere diciture come “materiale riciclato” o “carbon free” sulle etichette dei nostri accessori. Ma c'è ancora tanto e di diverso da fare per rendere il nostro sport davvero sostenibile

di MAGDA MAIOCCHI

SIAMO TUTTI D'ACCORDO sul fatto che dovremmo rendere il nostro running più “sostenibile”. Ma come tutto questo possa realizzarsi non è sempre chiaro. Alcune delle principali soluzioni che sino a ieri hanno guidato il virtuoso percorso per la riduzione dei gas serra, quali ad esempio la compensazione delle emissioni di CO₂ o il riciclo, si sono rivelate insufficienti. Occorre un cambio di rotta che porti il mondo del running – le aziende, gli organizzatori di gare, noi runner in prima persona – ad agire in modo diverso.

COMPENSARE NON BASTA PIÙ

Molte delle aziende che operano nel settore puntano oggi ad essere “carbon neutral”, obiettivo che viene generalmente inseguito compensando l'emissione di CO₂ e di gas serra attraverso la piantumazione di alberi, utilizzando fonti di energia rinnovabili o riducendo la quantità di CO₂ prodotta durante la lavorazione grazie all'impiego di processi tecnologici in grado di “catturare” questo gas nell'aria

per immagazzinarlo ad esempio nel sottosuolo. In questo modo la produzione di CO₂ viene però diminuita o compensata, non eliminata alla fonte.

Ed è questa invece la direzione che secondo gli esperti andrebbe intrapresa, attraverso lo sviluppo di processi produttivi sempre meno inquinanti e l'utilizzo di materiali alternativi al poliestere o al nylon, oggi impiegati su larga scala per la realizzazione dei nostri capi e delle nostre scarpe da running.

UN RICICLO DA RIVEDERE

Anche il “riciclo” va ripensato. Sino ad oggi quando le nostre scarpe da corsa non erano più utilizzabili per l'allenamento, per metterci la coscienza a posto bastava dar loro una seconda vita, regalandole se erano ancora in buono stato a chi poteva averne bisogno oppure destinandole a progetti che ne riutilizzavano i materiali per creare nuovi prodotti. Tutto bene, l'idea di posticipare il più possibile il momento in cui le nostre calzature finiranno in discarica è giustissima, ma, anche qui, l'allungamento della loro vita



dovrebbe partire dalla base. Le scarpe da running durano sempre meno, soles e intersuole si consumano e si scaricano in tempi sempre più brevi. E tutto questo si associa a strategie di marketing che ogni due per tre ci allettano con nuovi e irresistibili modelli che inducono ad acquisti potenzialmente rinviabili.

Dobbiamo tornare a mettere le parole durabilità, robustezza, resistenza all'usura ai primi posti nel nostro vocabolario. Sostenere modelli di business più moderni e, contemporaneamente, usare meno scarpe per inquinare di meno.

PICCOLE COSE DI TUTTI I GIORNI

Gli articoli di questo "speciale green" fanno il punto con chiarezza e rigore su quanto il mondo del running è chiamato a fare per affrontare i problemi legati alla crisi climatica e all'inquinamento, ricordandoci anche l'importanza della qualità dell'aria che noi runner - è il caso di dirlo - respiriamo a pieni polmoni.

Rimangono poi le piccole cose che ciascuno di noi può fare nella vita di tutti i giorni per la salute del Pianeta. Quelle semplici accortezze come risparmiare l'acqua quando facciamo la doccia, utilizzare una borraccia al posto delle bottigliette di plastica o lavarci e lavare i nostri capi da running con prodotti biodegradabili.

E ancora, ripensare ai nostri spostamenti per gli allenamenti e le gare, che se effettuati ripetutamente o per lunghe distanze comportano la produzione di quantità significative di CO₂, particolato e altri elementi inquinanti.

Utilizzando le apposite app (vedi Digital a pag. 13) è possibile calcolare l'impatto dei nostri viaggi in Italia e nel mondo in base al mezzo di trasporto utilizzato, aereo, auto o treno che sia.

Il passo successivo può essere fissarsi dei limiti di emissione di CO₂ annuali per le nostre trasferte. Tanti runner, campioni e non, lo stanno già facendo... 🌱

RUNNING, E QUALITÀ DELL'ARIA: I RISCHI PER LA SALUTE



Polveri sottili, gas di scarico, agenti inquinanti avvelenano l'aria (tanta) che respiriamo correndo. C'è chi dice addirittura che in città sarebbe meglio non allenarsi... Ci siamo rivolti agli esperti per avere un quadro chiaro della situazione

di GUIDO TIBERGA



«**TROVO INCREDIBILE** che non si riesca a comprendere che correre o pedalare felici in una città inquinata, proprio dove gli inquinanti dello smog urbano sono presenti in maggior concentrazione, aumenti enormemente l'inalazione degli stessi, e come tali attività sportive sempre più frequenti, siano esse praticate singolarmente o in gruppo con il valore aggiunto della "socializzazione", possano rappresentare un'abitudine diffusa tutt'altro che raccomandabile».

A scorrere il web c'è da avere paura. Le affermazioni dei medici contrari all'attività fisica nelle città di oggi – quella citata è del dottor Enrico Ballor, pneumologo, internista e psicoterapeuta – si accompagnano a studi scientifici delle Università di mezzo mondo, che sembrano fatte apposta per confondere le idee a chi vorrebbe uscire a correre con un minimo di cognizione di causa. Si parla di rischi per il sistema cardiocircolatorio o per il cervello, oltre che per i polmoni, ma anche di benefici comunque più forti dei pericoli. I ricercatori di Cambridge, ad esempio, ritengono che la pratica sportiva dia sicuramente vantaggi superiori ai possibili danni causati dall'inquinamento, a meno che non si corra per almeno 5 ore al giorno. E una ricerca dell'Università di Hong Kong, condotta su 140 mila cittadini di Taiwan, uno dei luoghi più contaminati del pianeta, sostiene che «l'attività fisica regolare è utile a prevenire e ridurre l'entità dell'ipertensione anche se si vive in luoghi inquinati».

RISCHI E BENEFICI

Chi ha ragione? Probabilmente tutti, o quasi. «Alcuni messaggi, per quanto veritieri, sono stati letti in maniera parziale e distorta –

spiega Federica Poli, pneumologa dell'Irccs San Donato di Milano –. È chiaro che una persona che vive in una grande città non può illudersi di correre in un ambiente sano anche se si tiene lontano dal centro o dalle zone più trafficate. Le polveri sottili, proprio perché sottili, sono in grado di oltrepassare i filtri nasali. Oltretutto quando si corre si aumenta il ritmo della respirazione, e non si usa solo il naso, ma anche la bocca. Però alla fine l'aria la si respira anche quando non si corre. E allora basta un minimo di accortezza: allenarsi al parco Sempione non è come farlo a Canazei, ma è comunque meglio che stare fermi. È anche una questione di buon senso: non serve un medico per capire che è meglio non andare a fare le ripetute in tangenziale. Il problema, se proprio bisogna essere radicali, non è correre a Milano: è vivere a Milano».

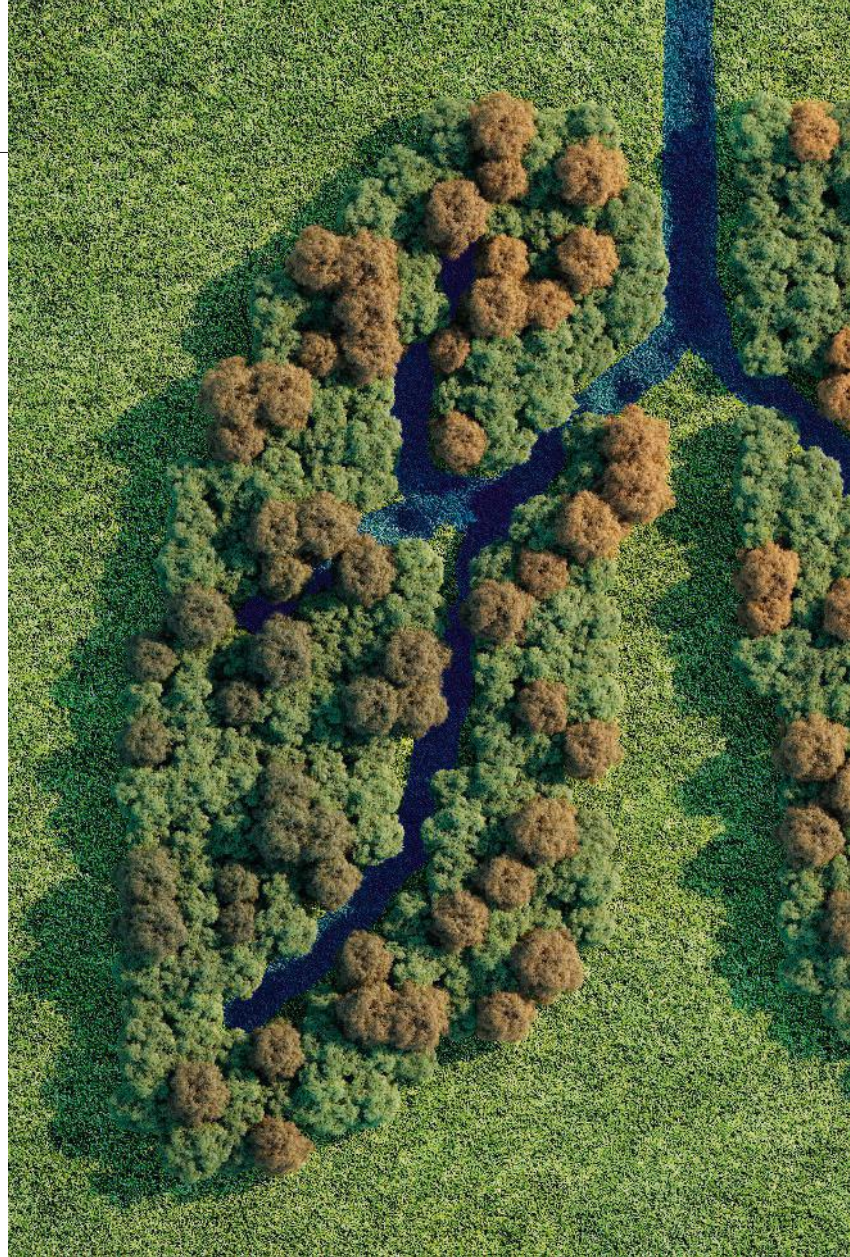
Gli ultimi dati dell'inquinamento in Italia, relativi alle polveri sottili Pm10, indicano in Torino, Milano, Modena, Asti e Padova le città con il maggior numero di sforamenti dei margini di sicurezza. A Torino, nel 2022, l'allarme è scattato 98 volte, più di un giorno su quattro. A raccogliere le cifre, nella sua qualità di direttore dell'Agenzia Regionale



per la Protezione dell'Ambiente, è Secondo Barbero, runner da 1 ora e 45 sulla mezza maratona. Preoccupato quando si allaccia le scarpe da corsa? «Confesso che è un problema che non mi sono mai posto – sorride –. Guido l'Agenzia da qualche mese, e il tempo per allenarmi è diminuito: praticamente riesco a farlo solo nei weekend, quando sono fuori. Ma anche a Torino, come nelle altre grandi città, i consigli banali sono anche quelli più efficaci. Non è vero, come dicono molti, che l'aria è sempre quella e che l'inquinamento nei parchi o lungo i fiumi è uguale a quello dei viali pieni di auto: i rilevamenti delle "stazioni di traffico", collocate sulle arterie principali, e quelli delle "stazioni di fondo", nelle zone più tranquille, sono notevolmente diversi per quanto riguarda le Pm10. Discorso diverso per l'ozono, che è costante dappertutto e che va tenuto in considerazione soprattutto d'estate, nelle ore più calde». Barbero aggiunge poi un ulteriore elemento "tranquillizzante" per il popolo dei runner: «Oggi, per fortuna, c'è una grande sensibilità per il tema dell'inquinamento, ma i dati di adesso sono migliori di quelli di vent'anni fa, quando sono cominciate le rivelazioni sistematiche. Il problema c'è, non va trascurato e oggi abbiamo anche degli strumenti che ci permettono di essere aggiornati in tempo reale, ma non per questo smetto di correre o consiglio di smettere».

IL PARERE DI DUE MEDICI RUNNER

Chi a smettere proprio non ci pensa sono i sempre più numerosi medici che della corsa hanno fatto una passione quotidiana. O anche qualcosa di più, come Emma Quaglia, dieci anni fa sesta ai Campionati mondiali di Mosca sulla maratona e medico sportivo a Genova. «Non sono una pneumologa, e quindi posso parlare solo per esperienza e buon senso – premette –. Per poter correre io e il mio compagno ci siamo scelti una casa a dieci minuti dai boschi, perché la corsa fa parte del nostro stile di vita e Genova non è una città facile per i runner. Da medico, però, ritengo che correre faccia comunque bene, basta sce-



gliere ore e luoghi adatti, anche se la frequenza respiratoria aumenta e la quantità di polveri sottili inalate è maggiore».

A fare i conti con l'inquinamento, spesso, sono le maratone delle grandi città. Nel 2017, a Torino, si rischiò addirittura di far saltare la gara alla vigilia, scatenando un dibattito che si concluse con un'avvertenza del Comune ai limiti del ridicolo: bevete molto, correte piano, e se vi sentite troppo stanchi fermatevi.

«A parte alcuni casi limite che non ho mai vissuto personalmente, come la gara olimpica di Pechino o alcune gare nelle capitali orientali – dice Quaglia –, il problema è minimo: quando corri una grande maratona il traffico è chiuso, e l'inquinamento non è un fastidio sensibile. Il problema non sono le ore di gara, che pure portano a uno sforzo massimale, ma l'esposizione

quotidiana all'aria viziata». «Inquinamento o no, io senza muovermi divento matto», taglia corto Angelo Bertelli, direttore dell'Istituto di Medicina dello Sport di Torino, in gioventù buon quattrocentista e in seguito runner, triatleta, canottiere e tante altre cose faticose: «Con il Covid mi sono trovato di fronte a una serie di problemi respiratori che hanno reso ancora più importante la ricerca dell'aria sana – racconta –. Devo dire che lo smog si sente, quando corri all'aperto: io vivo in collina, e quando scendo in città avverto una differenza nelle mie capacità respiratorie. Rischi? Tutti abbiamo ormai appurato che lo sport fa bene, come prevenzione e come strumento per aumentare qualsiasi capacità di carattere fisico e mentale. Però bisogna considerare che l'aria delle grandi città non è buona soprattutto per chi fa attività fisica,

“I RICERCATORI DI CAMBRIDGE RITENGONO CHE LA PRATICA SPORTIVA DIA SICURAMENTE VANTAGGI SUPERIORI AI POSSIBILI DANNI CAUSATI DALL’INQUINAMENTO, A MENO CHE NON SI CORRA 5 ORE AL GIORNO”

quando tutti abbiamo sperimentato come sia faticoso anche solo camminare con la bocca e il naso fasciati, sembra aver mandato definitivamente in archivio questa soluzione. «Le mascherine non sono tutte uguali – dice Federica Poli – e quelle pensate per l’attività fisica non sono le stesse che abbiamo usato per proteggerci dalla pandemia. Io non corro, quindi non posso parlare per esperienza diretta, ma non mi sembra una soluzione praticabile. Una mascherina può dare una protezione parziale, ma poi si fa più fatica e si aumenta la ventilazione. E allora tanto vale...».

Le perplessità della pneumologa si sposano con il secco rifiuto dei medici addetti ai lavori. «La mascherina va bene per chi va in scooter o al limite in bicicletta, quando si è costretti a pedalare per strada esposti ai tubi di scappamento – spiega Emma Quaglia –. Per fare sport assolutamente no: quando c’erano ancora le limitazioni legate al Covid, le finestre del mio studio erano aperte e noi medici avevamo la protezione, i pazienti sottoposti alla prova da sforzo erano sempre a viso scoperto».

«Anche perché – aggiunge Bertelli – si crea un circolo vizioso all’interno della mascherina che ti porta a respirare ancora più anidride carbonica. Sono dannose ancora prima che inutili. Piuttosto porrei attenzione all’abbigliamento, scegliendo materiale tecnico che consente un buon controllo della sudorazione e una migliore ossigenazione».

IL TAPIS ROULANT

Una via percorribile, nei giorni peggiori, potrebbe essere la corsa sul treadmill, a casa o in palestra, soluzione peraltro già sperimentata quando il lockdown costringeva i

runner alla clausura. Qui i retaggi sembrano più culturali che pratici. In molti c’è ancora l’idea che il vero runner, non fosse altro per le distanze che percorre, si allena all’aperto. «Da ragazzina, quando ero soltanto una podista, l’idea di correre al chiuso non mi passava neppure per la testa – ricorda Quaglia –. Adesso io e il mio compagno abbiamo un tapis roulant e di tanto in tanto lo usiamo. Che dire? Piuttosto che correre a bordo strada in mezzo alle auto, magari al buio con il rischio di essere investiti, va bene anche il treadmill. Ma per me è più una questione di sicurezza che di protezione dall’inquinamento». Un paradosso legato ai tappeti e all’inquinamento lo racconta Alessandro Rastello, nel 1982 campione italiano sui 30 chilometri, oggi diviso tra la direzione di un importante centro fitness e l’attività di promozione della corsa come dirigente di Base Running. «I più attenti alla questione mi sembrano i principianti, quelli che corrono solo per sentirsi meglio, che magari sono un po’ sovrappeso e scelgono la palestra per sentirsi più sicuri. Sono gli unici con i quali ho scambiato qualche parola sull’aria cattiva. Gli altri, i runner più allenati, non li ho mai sentiti lamentarsi dell’inquinamento. Parlano di tutto: del caldo, delle scarpe, dei programmi da seguire. Dell’aria mai, neppure quando i giornali lanciano l’allarme per le polveri sottili. Anzi, una volta ho detto “speriamo che piovga, così respiriamo meglio” e subito mi hanno rimbrottato: “Speriamo di no, altrimenti ci tocca bagnarci”. Ecco, se volete il parere di uno che corre da quasi 50 anni, se smettere per colpa dell’inquinamento sarebbe assurdo, un po’ più di consapevolezza non farebbe male...». 

perché se corri devi aumentare gli scambi respiratori e sei obbligato a sfruttare l’aria che hai. Quindi è un elemento di cui tener conto, specie se sei un amatore e non puoi scegliere il luogo e l’ora in cui correre, perché nelle ore meno pesanti sei al lavoro. Ti devi accontentare, magari nei giorni peggiori dosa le forze negli allenamenti, tieni le sedute più pesanti per il weekend, quando hai più tempo per andare in un parco lontano dal traffico. Ma da qui a dire “adesso smetti di correre perché ti fa male” ce ne passa. Da medico non lo direi mai».

LE MASCHERINE

Prima del 2020, quando in Europa le mascherine erano un oggetto difficile da vedere fuori dagli ospedali, sui siti internazionali non era raro incontrare immagini di runner che correvano con una protezione sul volto. L’esperienza della pandemia,

Come riuscire a evitare il “greenwashing” e identificare i passi che concretamente vengono compiuti per ridurre l'enorme impronta delle nostre calzature

di LILI CANTER



**LE SCARPE
DA CORSA
SONO
DAVVERO
SOSTENIBILI?**



L'INDUSTRIA DELLE SCARPE DA CORSA è decisamente affollata di messaggi legati alla sostenibilità, obiettivi "zero emissioni" e di tentativi di sviluppo di materiali innovativi che cercano di rassicurarci sul fatto che i nostri piedi cammineranno "più leggeri" sul nostro pianeta. Ma la scomoda verità è che questi cambiamenti progressivi nelle modalità di produzione dei prodotti sportivi stanno soltanto scalfendo la superficie del problema. E gli scienziati avvertono che se le attuali pratiche di produzione e i modelli di consumo non sostenibili continueranno, il pianeta dovrà affrontare conseguenze ecologiche irreversibili.

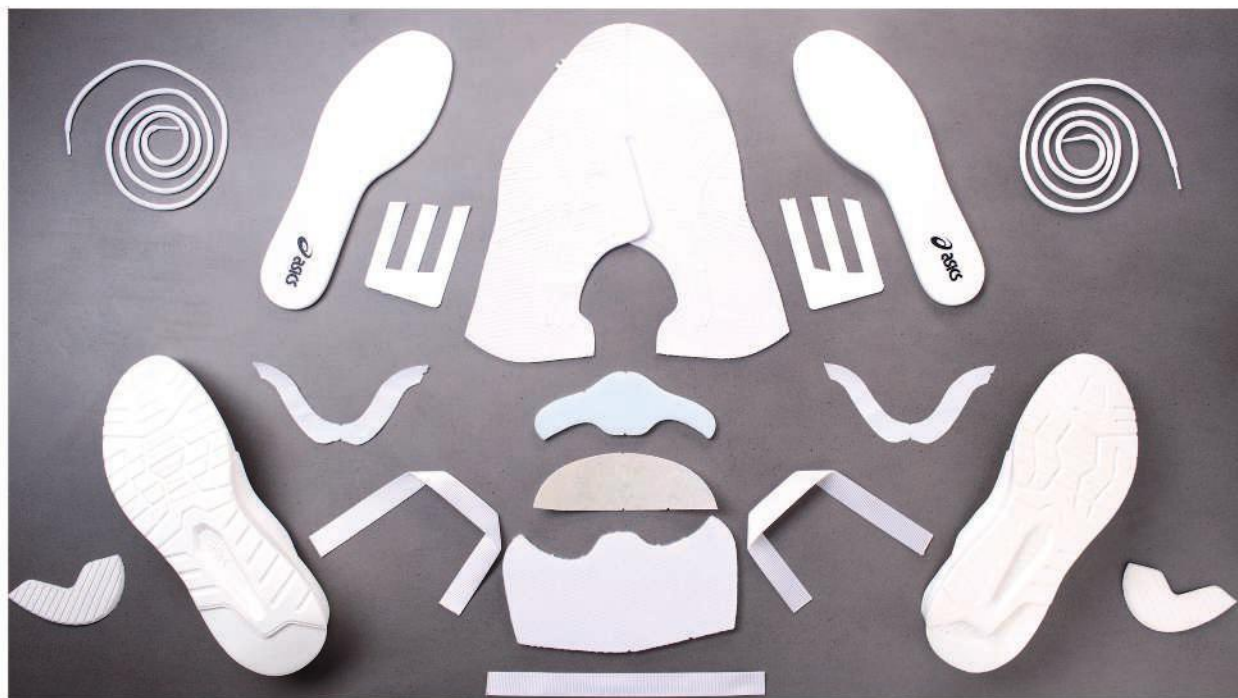
Un gruppo di ingegneri industriali del Centre for Sustainable Manufacturing and Recycling Techno-

logies (SMART) dell'Università di Loughborough ha avvertito che le iniziative, gli investimenti e le normative attuali per mitigare l'impatto dell'industria manifatturiera sul cambiamento climatico stanno, nella migliore delle ipotesi, rallentando il tasso di crescita piuttosto che cancellare o invertire i danni provocati fino ad oggi all'ambiente. Gli scienziati concordano sul fatto che, per avere qualche speranza di limitare il riscaldamento globale a un aumento massimo del 2%, le emissioni di gas serra (ghg - Greenhouse Gases) devono essere ridotte dell'80% entro il 2050. Tuttavia, gli obiettivi attuali sono di gran lunga inferiori a questo livello. Secondo le ultime stime, entro il 2050 le emissioni di gas serra saranno aumentate di oltre il 50%,

anche tenendo conto di tutte le politiche attuate sino ad ora. «È la più grossolana delle semplificazioni dire che non stiamo prendendo abbastanza provvedimenti significativi», avverte Shahin Rahimifard, professore di ingegneria sostenibile alla SMART. L'industria globale dello sport è una parte enorme del problema: se fosse un Paese, sarebbe il 17° inquinatore mondiale, con emissioni di CO2 pari a quelle dell'intero Regno Unito.

CHE COS'È LA SOSTENIBILITÀ?

Torniamo alle basi e chiediamoci se stiamo parlando tutti la stessa lingua quando si tratta di discutere degli obiettivi da raggiungere. Le definizioni specifiche di cosa sia la sostenibilità e di come possa essere raggiunta sono difficili da concor-



dare, ma il termine si riferisce in generale alla sopravvivenza sulla terra per un lungo periodo di tempo proteggendo l'ambiente. Il professor Rahimifard sostiene tuttavia che il termine sta diventando inefficace, perché spesso si riferisce all'opzione "meno peggio" e alla "soluzione meno peggiore", ma non si spinge abbastanza in là per risolvere i problemi di produzione e consumo del pianeta. Inoltre, poiché le aziende stabiliscono i propri obiettivi di emissione, interpretano il linguaggio ambientale in modo diverso. Ammettendo la vaghezza del termine, il London College of Fashion e l'editore Condé Nast hanno sviluppato un glossario della moda sostenibile.

Il termine "carbon neutral" è definito come equivalente di "zero emissioni" e, a lungo termine, si ottiene passando a un'economia che non si basa sull'uso di combustibili fossili. Ciò significa che le calzature durevoli sono prodotte utilizzando energia rinnovabile e sono realizzate con materiali organici rigenerativi. I materiali e i prodotti devono essere trasportati utilizzando imballaggi e merci che non dipendono dai combustibili fossili.

Nessun marchio importante è ancora riuscito a raggiungere questo obiettivo, anche se Allbirds è forse il più vicino tra i grandi player. Partendo da zero (è stata fondata nel

“CI SONO STATI SICURAMENTE MOLTI CASI DI GREENWASHING NEL MERCATO”

2016), l'azienda è stata in grado di definire esplicitamente la propria missione come "invertire il cambiamento climatico attraverso un business migliore". «Non si tratta solo di fare sempre meno cose dannose, ma di utilizzare tecnologie rigenerative e metodi per eliminare effettivamente il carbonio nel tempo attraverso un modello di business più moderno», afferma Jad Finck, vicepresidente di Allbirds per l'innovazione e la sostenibilità. «Una delle maggiori sfide per i brand storici è il peso di un portafoglio vecchio e sporco».

Allbirds non calcola la compensazione delle emissioni di carbonio nella sua corsa verso l'azzeramento delle emissioni, mentre molte aziende lo fanno e i loro metodi non sono sempre trasparenti. In realtà, molti marchi stanno raggiungendo un obiettivo emissioni zero autoimposto in gran parte attraverso la compensazione delle emissioni di carbonio. Questo include strategie come la piantumazione di alberi e la cattura di CO₂, che di per sé richiede energia.

La compensazione delle emissioni di anidride carbonica è stata pesantemente criticata perché non

produce una riduzione sufficiente delle emissioni di anidride carbonica e mantiene lo status quo, consentendo all'industria di evitare cambiamenti radicali nei processi di produzione. Il professor Rahimifard descrive gran parte della compensazione delle emissioni di carbonio come un approccio "del tutto privo di regole" che non regge all'esame. «La neutralità del carbonio non impedisce la creazione di carbonio, che è l'obiettivo finale - afferma -. È un tipo di approccio stimato. Zero emissioni, carbon neutral, sostenibilità: questi termini stanno diventando parte di una visione datata che non affronta le sfide che abbiamo di fronte».

Al posto di questo linguaggio ci sono termini come "clima positivo" "emissioni nette negative" e "net positive". «L'unico possibile è proprio l'approccio "net positive", perché la sostenibilità in sé non è sufficiente - afferma il professor Rahimifard -. Il "net positive" è un approccio riparatore, rigenerativo e curativo verso il nostro ecosistema e la nostra industria di produzione, che restituisce alla società e all'ambiente più di quanto viene tolto». Tuttavia, la realtà del raggiungi-

mento di questo obiettivo nel mondo delle scarpe da corsa è estremamente complessa, con catene di approvvigionamento contorte, decine di componenti delle scarpe (in media 65 parti distinte) e una distribuzione globale dei prodotti. Un paio di scarpe da running genera mediamente 14 kg di emissioni di carbonio durante il suo ciclo di vita, dalle materie prime alla discarica, con il processo di produzione che è il principale responsabile delle emissioni (9,5 kg).

A ciò si aggiunge il rilascio di sostanze chimiche tossiche quando le scarpe vengono smaltite. «Il poliuretano e il poliestere sono responsabili della maggior parte dell'impronta di carbonio», spiega Danny McLoughlin, autore di un rapporto sulle "scarpe sportive ecologiche" pubblicato dal sito web RunRepeat. «Anche il nylon ha un impatto spropositato. Hanno un grande impatto sull'impronta di carbonio a causa della quantità di energia necessaria per la lavorazione dei materiali».

I critici sostengono che l'industria calzaturiera è stata lenta nell'affrontare le sue responsabilità nella crisi climatica, utilizzando la sostenibilità come strumento di marketing piuttosto che come un mezzo per attuare un cambiamento significativo. Ma altri ritengono che le cose stiano iniziando a muoversi nella giusta direzione.

«Sono sicura che ci sono esempi di brand che lo fanno più come strumento di marketing, ma credo che oggi sia meno frequente», afferma Naomi Braithwaite, docente senior di marketing e branding della moda alla Nottingham Trent University. «Grazie a ciò che sta accadendo nel mondo, le aziende a tutti i livelli stanno capendo che dobbiamo fare qualcosa di diverso. I marchi vogliono davvero questo cambiamento, ma è molto difficile essere sostenibili al 100% e credo che ci vorrà tempo», afferma la dottoressa Braithwaite.

Se vogliamo essere consumatori eco-consapevoli, può essere difficile distinguere tra il "greenwashing", ossia le soluzioni sostenibilità di facciata, e i veri modelli di business

“IL MERCATO DELL'ABBIGLIAMENTO SPORTIVO DIPENDE ANCORA MOLTO DAI MATERIALI DERIVATI DA COMBUSTIBILI FOSSILI”





net-positive in fatto di scarpe da corsa. Allbirds spera che l'industria segua il suo esempio etichettando tutte le scarpe con un timbro sulle emissioni di carbonio nell'intero ciclo di vita, che indichi chiaramente la produzione dalla culla alla tomba. Ma fino a quando ciò non avverrà, i consumatori dovranno soppesare i pro e i contro della crescente gamma di calzature "sostenibili" presenti sul mercato.

ALLUNGARE IL NUMERO DEI CHILOMETRI

Uno dei modi più semplici per ridurre l'impronta di carbonio è acquistare una scarpa che duri a lungo e che possa essere riparata o riciclata quando è giunta a fine vita. Ma il riciclo attraverso i negozi dell'usato per fini benefici e i banchi dell'abbigliamento è estremamente problematico. Solo il 10-30% degli articoli donati viene effettivamente venduto nei negozi di beneficenza a cui li doniamo, mentre il resto viene venduto ai commercianti di abbigliamento usato, che spediscono gran parte degli acquisti all'estero, spesso nei Paesi in via di sviluppo. Questo ha portato a un'eccedenza in quei Paesi e, in ultima analisi, a un numero enorme di donazioni rifiutate. Ogni settimana, il mercato di Kantamanto, in Ghana, il più grande mercato di abiti usati dell'Africa occidentale, riceve 15 milioni di capi di abbigliamento usati. Con il 40% di questi prodotti scartati, la capitale del Ghana, Accra, è invasa da rifiuti di abbigliamento. Questi rifiuti vengono bruciati agli angoli delle strade o in enormi falò, oppure vengono inviati alle discariche, dove l'eccesso di rifiuti si riversa a valle nell'oceano, inquinando di conseguenza le spiagge e interi ecosistemi.

Fortunatamente, alcuni brand stanno intervenendo per riciclare direttamente i loro prodotti, macinando i materiali per riutilizzarli nella produzione di nuove scarpe. Nell'estate del 2022, Merrell ha lanciato il suo programma "ReTread exchange programme", che mira a tenere le calzature lontane dalle discariche. Il programma prevede il ritiro di centinaia di migliaia di paia di scarpe nel Regno Unito, in Spagna, Francia, Germania, Belgio,



Paesi Bassi, Lussemburgo, Svezia e Finlandia. Queste scarpe vengono riparate e rimesse a nuovo per essere rivendute al 50% del prezzo originale, scomposte per essere utilizzate in nuovi prodotti o riciclate per altri usi. Come incentivo, quando i runner rispediscono le loro scarpe inutilizzate, ricevono 20 sterline di sconto su nuove calzature Merrell per acquisti superiori a 80 sterline. Il marchio svizzero On ha lanciato un innovativo servizio di riciclo in abbonamento, Cyclon. Per 29,95 euro al mese, anche in Italia, gli abbonati possono ricevere un nuovo paio di scarpe ogni sei mesi, rispedito quelle vecchie e usate per essere sminuzzate e riciclate in nuovi componenti. Nel frattempo, sportshoes.com ha stretto una partnership con l'iniziativa di riciclo della corsa JogOn e con l'azienda di consegne Evri per consentire ai runner di restituire le scarpe vecchie, che vengono poi distribuite a enti di beneficenza in tutto il mondo.

Ma i critici, come il professor Rahimifard, sostengono che se la restituzione e il riutilizzo di singole paia di scarpe possono fornire benefici a breve termine, questi devono essere attentamente valutati rispetto alle emissioni di carbonio coinvolte nella spedizione e nella pulizia delle calzature. Michael Doughty, cofondatore del marchio di scarpe ecologiche Hylo Athletics, afferma che l'industria sta in gran parte «prolungando lo stesso problema, ovvero la dipendenza da una risorsa finita».

La corsa più lunga

COME PROLUNGARE LA VITA DELLE SCARPE DA CORSA

Più ci si prende cura delle scarpe da corsa e più a lungo dureranno. A cominciare dal modo in cui le si tiene pulite. «Evitate assolutamente la lavatrice - spiega Christian Allen, esperto di prodotti di Runners Need -. Alcuni materiali delle scarpe non devono essere esposti al calore o immersi nell'acqua: rischiano di danneggiarsi. Usate una spugna con acqua e sapone».

Allen consiglia anche di preservare le scarpe da running per la corsa. «Indossarle per altre attività le userà più velocemente e aggusterà chilometri a vuoto - dice -. E assicuratevi di indossare i calzini giusti. Se i calzini non sono fatti per la corsa, possono danneggiare il materiale interno. Anche i calzini di taglio più basso possono causare un'usura precoce, quindi è meglio fare uso di calze più alte».

A seconda del punto in cui sono danneggiate, è possibile aggiustare le scarpe da corsa a casa. «È possibile riparare eventuali strappi alla tomaia utilizzando del Rocktape e una colla», spiega Dan Lawson di ReRun Clothing.



«Attualmente il mercato dell'abbigliamento e delle calzature sportive dipende in larga misura da materiali derivati da combustibili fossili come il poliestere e il nylon - afferma Doughty -. Gran parte del lavoro sulla sostenibilità si concentra sul contenuto riciclato di questi stessi materiali».

Il problema sollevato dal professor Rahimifard, da Doughty e da altri è che, sebbene il riciclo possa ritardare l'arrivo dei prodotti in discarica e comporti minori emissioni di carbonio rispetto alla produzione di scarpe con materiali vergini, non affronta il problema di fondo e non è sufficiente a prevenire cambiamenti irreversibili del clima. Né è sufficiente ad affrontare l'enorme questione del consumismo, come accade con Cyclon, che incoraggia i consumatori a cercare un buon rapporto qualità-prezzo per cambiare le calzature ogni sei mesi. Questo conduce al mito estremamente dannoso che le scarpe debbano essere sostituite dopo circa 800 chilometri, il che porta a un sovrano consumo e a emissioni di carbonio più alte per soddisfare la domanda.

Dan Lawson, ultrarunner e cofondatore dell'azienda di upcycling ReRun Clothing, dice di ignorare

i consigli su quando cambiare le scarpe sportive.

«Le scarpe possono durare migliaia di chilometri - dice Lawson -. Mi lascia perplesso il fatto che le aziende produttrici di scarpe si lamentino della loro breve durata; dovrebbero fare di tutto per farle durare di più». L'ultrarunner da record Jasmin Paris, cofondatrice di The Green Runners, è d'accordo e stima di indossare le sue scarpe da corsa per circa 2.000 miglia (oltre tremila chilometri).

Per quanto riguarda la durata delle scarpe, uno degli impegni principali di Allbirds è quello di raddoppiare la durata delle sue calzature entro il 2025 grazie al miglioramento delle tecniche di costruzione. L'azienda sottolinea inoltre la versatilità delle sue calzature lavabili in lavatrice e la loro durata, perché, ovviamente, più sono le situazioni in cui una scarpa può essere indossata, meno scarpe servono. «Cercavamo la scarpa giusta, adatta a ogni occasione; che potesse essere utilizzata per la corsa ma indossata anche per il business casual o per andare al ristorante - spiega Finck -. Stiamo studiando dei classici moderni e senza tempo che rimangano a lungo nella nostra collezione».

I nuovi arrivati Zen Running Club e Hylo Athletics seguono lo stesso mantra, sottolineando che le loro calzature a base vegetale sono costruite per durare nel tempo.

«Abbiamo lavorato molto affinché queste scarpe durassero quanto qualsiasi altra calzatura da corsa sul mercato», afferma Dominic Sinnott, designer e co-fondatore di Zen. Hylo è dotata di un'etichetta NFC (near field communication) che, se scansionata, collega i clienti a hyloop, una piattaforma tecnologica che offre consigli di cura, riparazione e riciclo. «Stiamo cercando di incoraggiare un uso più prolungato dei prodotti - afferma Doughty -. La decisione più importante che si possa prendere è quella di non comprare nulla di nuovo, quindi cerchiamo di sostenere questa scelta attraverso la tecnologia».

La durata è sicuramente nel mirino della superstar dell'ultrarunning Kilian Jornet, che ha recentemente lanciato le scarpe da trail NNormal con il marchio spagnolo di calzature Camper. Il suo obiettivo è quello di produrre un numero ridotto di prodotti più duraturi, che rifuggano dai cambiamenti stagionali e dalle tendenze della moda. Le scarpe hanno un design minimale, per ridurre il numero di cuciture che si

Anima verde

TRE MODELLI BIO-BASED DI CALZATURE DA RUNNING PROVATI E TESTATI

HYLO ATHLETICS HYLO RUN

Realizzate con il 60% di materiali rinnovabili e vegani, tra cui PLA derivato da canna da zucchero e mais, cotone organico, gomma naturale e alghe. Costruite per corse su distanze medio-brevi, sono leggermente secche per quelle più lunghe. Anche se un po' larghe alla caviglia, rappresentano un'ottima opzione di un nuovo marchio che s'impegna seriamente per l'ambiente.

€ 161

hyloathletics.com



ZEN RUNNING CLUB ZR 01

Una scarpa neutra ammortizzata realizzata con eucalipto, canna da zucchero, semi di ricino e gomma naturale. Leggera e reattiva, la ZR 01 è stata costruita pensando alle prestazioni e si presta sia per le Tempo Run che per i lavori veloci. La tomaia in pezzo unico fascia il piede ben saldo sulla robusta intersuola.

€ 149

zenrunningclub.com



ALLBIRDS TREE FLYER

Realizzata con un'intersuola in Pebax al 48% a base di semi di ricino, una tomaia in un materiale derivante dal legno di eucalipto e una fodera del tallone in lana merino, questa scarpa combina comfort e grinta. Leggera ma con un'andatura vivace, la Tree Flyer è un'ottima scelta per le corse di media distanza, anche se la tomaia risulta un po' allentata nelle sessioni più veloci.

€ 165

allbirds.co.uk





degradano col tempo e utilizzare il minor numero di componenti. «Penso che dobbiamo cambiare il modo in cui vendiamo e compriamo i prodotti - dice Jornet -, non cercare di vendere nuovi prodotti per sostituire quelli vecchi che sono ancora in ottima condizione, ma possono "sembrare vecchi". Sembra semplice, ma ciò comporta grandi cambiamenti nel settore. Dobbiamo anche renderci conto che i prodotti sono qualcosa di cui dobbiamo prenderci cura, ripararli e, alla fine, quando dobbiamo sostituirli, garantire la loro circolarità per realizzare nuovi prodotti».

LA SFIDA DEI MATERIALI

Alcuni marchi stanno concentrando la loro attenzione sui materiali riciclati come mezzo per raggiungere le "zero emission" (ma non il net positive). Le scarpe da trail Moab Speed di Merrell sono realizzate con fodera e lacci in rete riciclata al 100%, mentre la gamma di materiali sostenibili di Nike comprende modelli come la Pegasus Turbo Next Nature, realizzata con il 50% di contenuto riciclato in peso. L'uso di materiali riciclati è ovviamente un passo positivo, ma alcuni sostengono che non sia sufficiente. «Questo tipo di materiali funziona nella società attuale, che purtroppo prevede l'immissione nell'ambiente di una grande quantità di rifiuti, come bottiglie di bibite e reti da pesca, che vengono trasformati in prodotti riciclati», afferma Matt

Williams, cofondatore di Green-spark, che sostiene gli obiettivi di sostenibilità delle aziende. Ma anche se il poliestere riciclato utilizza fino all'84% di energia in meno per la produzione rispetto al poliestere vergine, il materiale deve essere innanzitutto lavorato. Adidas utilizza plastica di scarto recuperata dall'oceano per la tomaia delle sue Parley, il che è innegabilmente positivo, ma questi materiali richiedono comunque energia per essere trasformati nel Primeknit che deve fasciare i piedi. Nike utilizza poliestere ricavato da bottiglie di plastica sottratte alle discariche, il che è ancora una volta positivo, ma non privo di costi energetici. Un rapporto del 2021 di RunRepeat ha concluso che, senza aggiornare i processi di produzione, le principali aziende sportive non faranno passi avanti significativi nella riduzione delle emissioni di carbonio indipendentemente dal materiale utilizzato per le scarpe. «Le eco-scarpe non salveranno il pianeta: lo uccideranno solo un po' più lentamente rispetto alle scarpe convenzionali», afferma McLoughlin. Il suo rapporto ha concluso che le "eco-sneakers" (calzature contenenti alcuni materiali riciclati) riducono le emissioni di meno del 10% e che una scarpa con il 100% di materiali riciclati consente un risparmio di appena il 24%. Ciò è dovuto in gran parte al fatto che il processo di produzione rappresenta il 64% di tutte le emissioni di

carbonio, indipendentemente dai materiali utilizzati.

È inoltre necessario essere consapevoli della quantità di materiale riciclato utilizzato, poiché le componenti riciclate possono costituire solo una frazione di una scarpa. «C'è stato sicuramente molto greenwashing sul mercato, con marchi che sono saliti sul carrozzone green - dice Williams -. Questo ha reso più difficile per i consumatori fare la scelta giusta. Quanto viene effettivamente riciclato? È riciclato al 100% o solo al 20%, mentre l'80% è ancora prodotto con materiali vergini?».

Nel frattempo, grandi marchi come Nike hanno promosso il loro "viaggio verso un futuro a zero emissioni di carbonio e zero rifiuti" annunciando partnership con società di gestione delle attività di compensazione delle emissioni di carbonio come EFM. Sebbene Nike punti ad alimentare le fabbriche di proprietà e quelle esterne con il 100% di energia rinnovabile entro il 2025, si fa ancora affidamento sui materiali riciclati.

PIANTARE LA SPERANZA

Se l'industria calzaturiera vuole davvero avere un impatto neutro (senza compensazione) o positivo sul pianeta, l'energia rinnovabile, i trasporti ecologici e i materiali riciclati non sono ancora sufficienti. L'utilizzo di materiali rinnovabili, anziché riciclati, è l'unico modo per creare un'economia a ciclo completamente chiuso. L'innovazione con materiali di origine vegetale come la lana, climaticamente positiva, stanno cominciando a imporsi sul mercato. La domanda è se il cambiamento avverrà abbastanza rapidamente da evitare danni irreparabili al pianeta.

Nel 2022, Asics ha lanciato la scarpa Gel-Lyte III CM, con un'emissione di carbonio di 1,95 kg nel suo ciclo di vita. Secondo i ricercatori del Massachusetts Institute of Technology, questo valore è nettamente inferiore a quello di un paio di scarpe da corsa tradizionali, che emettono 14 kg di CO₂.

La Gel-Lyte III CM contiene polimeri a base biologica nell'intersuola e nella soletta che derivano in parte dalla canna da zucchero, ma gran parte della scarpa è composta da poliestere riciclato.

Tuttavia, come altre iniziative, Williams riconosce che si tratta di un passo nella giusta direzione, e la responsabile della sostenibilità di Asics Minako Yoshikawa afferma che è solo l'inizio.

Anche Allbirds, che ha l'ambizione di essere priva di emissioni prima del 2050, riconosce di avere ancora molta strada da fare. Ma collaborando con marchi come Adidas per la scarpa Futurecraft da 2,94 kg di CO₂ e altri gas serra, sta cercando di guidare l'innovazione. Utilizzando materiali naturali rinnovabili come la canna da zucchero, l'eucalipto, la gomma vegetale e la lana merino, l'azienda si propone di ridurre l'uso e l'impronta di carbonio delle materie prime del 25% entro la fine del 2025. Ma il suo obiettivo del "75% di materiali di origine sostenibile", per ora si basa ancora su componenti naturali e riciclati.

«Pensiamo che la visione a lungo termine sia quella della biobased naturale - afferma Finck -. Fonti rinnovabili, basse emissioni di carbonio e, in ultima analisi, rigenerative». L'esplorazione della scienza dei materiali è la chiave della visione di Hilo sul futuro della produzione di scarpe da corsa. Attualmente l'azienda utilizza cotone organico, mais, alghe e gomma naturale per creare una scarpa con un contenuto biologico del 60%. «Non abbiamo ancora raggiunto l'obiettivo perfetto, ma quando cerchiamo di sviluppare nuove scarpe non pensiamo solo a come migliorare le prestazioni, ma anche a come migliorare quella percentuale fino al 100», dice Doughty.


Allo stesso modo, Zen Running Club sta innovando con i semi di ricino, l'eucalipto, la gomma naturale e la canna da zucchero, pur continuando a porre l'accento sulle prestazioni. «Si tratta di un processo continuo, ma l'azienda sta facendo progressi consistenti. Ora siamo vicini al 60% di canna da zucchero all'interno della scarpa, mentre qualche anno fa la percentuale era del 30%», afferma Sinnott.

E che dire delle "super scarpe" che si affidano in larga misura a sostanze chimiche per creare le loro intersuole ad alto rendimento energetico? La biotecnologia si sta avvicinando. «Da parte nostra c'è molto lavoro per cercare di creare una miscela a base di azoto», affer-

ma Andy Farnworth, cofondatore di Zen. «Ma le super scarpe con piastra in carbonio e le eco-rocker non sono ancora arrivate», ammette. Anche se il passaggio a materiali rinnovabili potrebbe essere un passo da gigante verso la sostenibilità delle scarpe, il professor Rahimifard sottolinea che i materiali organici emettono metano quando si degradano.

Il metano è un potente gas a effetto serra, quindi la valutazione del fine vita deve tenerne conto. Parte della soluzione di Allbirds consiste nell'utilizzare lana che assorbe il carbonio grazie a tecniche di agricoltura rigenerativa in Nuova Zelanda, il che significa che il processo di produzione della lana assorbe più carbonio di quanto ne emetta. I cambiamenti positivi stanno avvenendo a ritmi diversi in tutto il settore calzaturiero, ma se ci concentriamo su noi stessi come individui, la cosa più importante che possiamo fare è semplicemente consumare meno. Continuare così non è un'opzione praticabile. Il professor Rahimifard cita studi che dimostrano che se tutti nel mondo consumassero al ritmo del residente medio degli Stati Uniti, sarebbero necessarie le risorse di cinque terre per sostenere il consumo.

«Il cambiamento di mentalità necessario non dipende solo da noi individui. Forse l'azione più importante per tutti i produttori, compresi quelli di calzature, è individuare come creare crescita economica, ma non attraverso la produzione di un grande volume di prodotti e l'incoraggiamento di un maggiore consumo», conclude il professor Rahimifard. Ma anche noi possiamo svolgere un ruolo importante: «Anche i consumatori devono cambiare - afferma Braithwaite -. È necessario un cambiamento negli atteggiamenti e nei comportamenti dei consumatori».

Se si vuole fare un passo avanti verso la tutela del pianeta, cercare calzature più sostenibili quando si ha bisogno di scarpe nuove può essere d'aiuto, riducendo le emissioni di carbonio di circa il 9% secondo RunRepeat. Ma «la cosa più efficace che un consumatore può fare è acquistare un paio di scarpe in meno all'anno, riducendo la propria impronta di carbonio di un terzo», afferma McLoughlin. 

Vita dopo vita

COME RICICLARE LE SCARPE DA CORSA USATE E ANCORA IN BUONE CONDIZIONI



CERCA I CONTENITORI ESOSPORT PER TRAMUTARLE IN PISTE D'ATLETICA

Se non puoi farla scomparire, almeno riutilizzala in modo consapevole. Come abbiamo visto nelle pagine che precedono, la strada da percorrere affinché l'industria sportiva possa considerarsi davvero sostenibile è ancora molto lunga e costellata di dubbi e tentativi. In Italia c'è Esosport, azienda che va controcorrente e che da oltre 23 anni promuove un modo diverso di "riutilizzare" le scarpe da running giunte a fine vita: trasformandole in materia prima seconda utilizzabile per creare pavimentazioni per parchi giochi o come base per realizzare piste d'atletica.

L'idea di Nicolas Meletiou, maratoneta e managing director di ESO, azienda nazionale che opera nel settore del riciclo, ha continuato a crescere negli anni anche grazie all'azione dell'associazione Gogreen Onlus che si occupa di promuovere progetti partecipati nei comuni di tutta Italia, trasformando le scarpe da running, e oggi anche i copertoni per biciclette e le palline da tennis, in pavimentazioni anti trauma per i parchi pubblici, ribattezzati Giardino di Betty, e in rettilinei per la corsa chiamate Pista di Pietro, con chiaro riferimento a Pietro Mennea.

I prodotti sportivi vengono scomposti e tritati per ottenere una materia riassemblabile e riutilizzabile. In Italia sono stati già raccolti e riciclati 1,7 milioni di paia di scarpe. Ciò ha consentito di realizzare 27 "Giardino di Betty". La prima pista di atletica stabile a sei corsie (ne esisteva già una "itinerante") sarà realizzata a Barletta, città natale di Pietro Mennea, ne seguirà una seconda a Roma già quest'anno. Per prendere parte al progetto è sufficiente recarsi in uno dei quasi 100 punti di raccolta sparsi in Italia e depositare le scarpe usate nei contenitori Esosport. L'elenco dei punti di raccolta è sul sito www.esosport.it

REGALARE O VENDERE ONLINE

Per evitare che qualcuno acquisti un nuovo paio di scarpe da corsa, regalate le vostre a un amico o vendetele su siti come Ebay, Depop, Vinted, Wallapop e Facebook Marketplace





IMPRONTA DA RUNNER

Storie di chi ha scelto di utilizzare la corsa per parlare di sostenibilità e attenzione al pianeta

di ALBERTO ROSA

“LA TERRA CHE CI OSPITA COMUNQUE È L'ULTIMA A DECIDERE”, canta Niccolò Fabi in “Filosofia agricola”. E si può essere solo d'accordo con il cantautore romano. Vale anche per chi, quando corre, farebbe solo ripetute a chiodo sopra l'asfalto delle zone industriali nelle periferie in città. Il pianeta ci ospita, come esseri umani e, considerato il trattamento che spesso riceve in cambio da noi, non c'è da stupirsi se ci accorgiamo della neve che non è caduta quest'inverno quando correremo al centro della prossima “più torrida estate degli ultimi 100 anni”. Si dice che chi corre si accorga prima degli altri dei cambiamenti che lo circondano. È normale, quindi, trovare la responsabilità verso la natura tra le priorità di chi si nutre di corsa. Le domande che sembrano unire tutte queste esperienze (e chissà quante altre lì fuori) è una:

che impronte lascio dietro di me nel pianeta quando esco per correre?

PLASTIC FREE

Alla fine di questa storia, andremo tra Gran Bretagna e Australia. Ma adesso iniziamo da Napoli dove, dall'idea di alcuni volontari dell'associazione di tutela ambientale Centro Studi Interdisciplinari (CSI) Gaiola Onlus, appassionati di running, è nato il progetto Plastic Free Runner.

«L'esperienza quotidiana sul campo - raccontano da Gaiola Onlus, ente gestore dell'Area Marina Protetta Parco Sommerso di Gaiola, da anni attiva nello studio e tutela dell'ambiente marino costiero e riqualificazione territoriale - fa toccare con mano il problema della dispersione della plastica e dei vuoti a perdere nell'ambiente. Da qui l'esigenza di trasferire il know-how ad ogni settore, partendo da quello dello



sport, per ridurre l'uso e il consumo dei vuoti a perdere. I Plastic Free Runners del CSI Gaiola ritengono che manifestazioni di massa, come una maratona, debbano essere veicolo di messaggi positivi concreti di sostenibilità e rispetto dell'ambiente. Da qui deriva l'intento dei Plastic Free Runners di correre le manifestazioni podistiche lanciando un chiaro messaggio a runner e organizzatori contro il consumo selvaggio di vuoti a perdere e plastica. In un periodo storico dove la problematica ambientale legata alla plastica e alla dispersione di rifiuti in mare e nell'ambiente è più che mai grave e urgente, vedere le strade dove passa la regina degli sport inondate da migliaia di bottigliette di plastica e altri vuoti a perdere, distribuiti nei punti ristoro, è un pugno nello stomaco intollerabile al concetto di "sostenibilità". Ecco perché i Plastic Free Runner corrono rifiutando l'approvvigionamento idrico ai ristori, e portano con loro la fonte idrica con comodi portaborracce ergonomici per runner». I Plastic Free Runner hanno partecipato a diverse mezze maratone come Firenze, Roma, Telese e sono particolarmente legati a quella di Napoli. «I Plastic Free Runner - proseguono da Gaiola Onlus - partecipano alla Napoli City Half Marathon dal 2019, denunciando e documentando il consumo massi-

vo di plastica che oggi macchia lo sport più antico del mondo. In particolare nel 2023, i Plastic Free Runner hanno collaborato attivamente con Napoli Running, coinvolgendo molti corridori che hanno sposato il messaggio di sostenibilità e tutela ambientale, accettando di correre muniti di borraccia personale o altri dispositivi di riserva idrica, senza consumare le bottigliette di plastica offerte nei punti ristoro». Per info e per aderire gratuitamente all'iniziativa, anche a distanza, è possibile scrivere una e-mail a plasticfreerunner@gaiola.org.

FIT RURALESIMO

Ci sono storie che nascono come effetto dell'interpretazione della sostenibilità, come espressione di vivere un luogo, rispettando e assecondandone i ritmi; come risposta, ad esempio, alla noia che serpeggiava durante il lockdown e la pandemia. Questa storia nasce

per dare forma e senso all'alienazione vissuta in provincia durante gli infiniti mesi di limitazioni per motivi sanitari.

Nel 2020, si creano così gli UFens, per aggregazione spontanea, una running community che raduna alcuni appassionati di trail running, in Abruzzo. Spesso resta fuori dai racconti l'Abruzzo e questo è un peccato. Gli UFens ad oggi contano una sessantina di aderenti, che corrono lungo le creste del comprensorio della Duchessa, che divide il Lazio dall'Abruzzo.

«La provincia è una tela bianca secondo noi - dice Vincenzo Colasi, uno dei fondatori del gruppo - puoi disegnarci sopra quello che vuoi, utilizzare tutta la tavolozza di colori che hai ed essere quello che vuoi-come vuoi. Hai la possibilità di costruire le cose "secondo te", per dirla con la Brunori Sas. Nella metropoli trovi tutto, è vero, ma tutto già fatto da altri, "secondo al-

“VEDERE LE STRADE DOVE PASSA LA REGINA DEGLI SPORT INONDATE DA MIGLIAIA DI BOTTIGLIETTE È UN PUGNO NELLO STOMACO INTOLLERABILE AL CONCETTO DI SOSTENIBILITÀ”



COURTESY PHOTO ANTONIO DI MANNINO



“CORRENDO IN MONTAGNA PUÒ SUCCEDERE DI TUTTO, PUOI INCONTRARE PASTORI, CACCIATORI, GATTI SELVATICI E LUPI DOMESTICI, PECORE NERE E MOSCHE BIANCHE, MA SOPRATTUTTO PUOI TROVARCI TE STESSO”

tri” – prosegue Colasi –. In provincia non c’è nulla, per questo puoi costruire tutto come vuoi tu. Come ti viene, come sai farlo, senza il timore che sia sbagliato: tanto non ci sono termini di paragone, tutto è una opinione e quindi giusta». Gli Ufens vivono il territorio come prosecuzione naturale di ciò che intendiamo come casa, interpretano la corsa secondo quell’idea che chiamano fit ruralesimo. «In Italia, di fianco alla questione meridionale c’è la questione aree rurali. Le divergenze non solo economiche tra coste e aree interne. Noi abbiamo stoicamente deciso di continuare a popolare le zone montagnose e di cercare quella storica inversione di marcia. Lo chiamiamo fit ruralesimo. E cosa c’è di meglio che correre in montagna per ripopolare le montagne? Correndo in montagna può succedere di tutto, puoi incontrare pastori, cacciatori, gatti selvatici e lupi domestici, pecore nere e mosche bianche, ma soprattutto puoi trovarci te stesso. Nel silenzio dei boschi, nella solitudine di una vetta, in un panorama improvviso. Ad un certo punto nel pieno dello sforzo, con il cuore in gola e l’anima lasciata cento metri più in basso, eccolo. L’angoscia quotidiana, le preoccupazioni per il futuro, quella latente ma costante voglia di spaccare tutto sparisce e al suo posto appari Tu».

POTERE VEGANO

Di quanto sia romantico il trail running è già stato detto altrove. Ci spostiamo nella Capitale, la Roma caleidoscopio dove tutto può accadere e ci sono margini per ogni tipo

di spazio. E proprio per vivere lo spazio secondo le proprie convinzioni è nata nel 2018 la squadra Vegan Power Team, 90 tesserati e 10 soci sostenitori, dislocati tra Roma, Milano e in forte crescita nelle aree di nord est. E tra i soci sostenitori c’è anche Giorgio Calcaterra, probabilmente uno degli ultrarunner più noti al mondo. «Ci tengo a precisare una cosa – spiega il presidente Antonio De Manno –: vegan e alimentazione vegetale sono mondi diversi. Noi crediamo nell’approccio vegan in ogni cosa, che significa accogliere al 100% uno stile di vita che rifiuta qualsiasi tipo di sfruttamento, umano e non umano». Di Manno è un ultrarunner, due volte vincitore della Ultra Milano San Remo di 281 chilometri, e da 8 anni attento interprete di uno stile di vita vegan. Non solo per quanto riguarda la dieta alimentare. «Noi non vogliamo dimostrare nulla, anzi. Non è il mio compito dimostrare che riesco a correre lunghissime distanze senza mangiare animali. Il messaggio reale è che l’alimentazione vegetale può permettere di fare sport e di un certo livello. Guardiamo il pilota di formula 1 Hamilton, le sorelle Williams o Djokovic nel tennis. Però, anche senza fare riferimento a questi professionisti, a noi interessa sensibilizzare con l’esempio ed esserci. In squadra abbiamo signore di 70 anni che corrono con noi, al loro passo. Se tutti adottassimo da subito una dieta vegetale, inciderebbe in modo determinante contro il cambiamento climatico. E, applicando i principi di approccio vegan all’abbigliamento, anche da





corsa, potremmo, ad esempio, verificare le certificazioni aziendali dei vari brand e verificare se nella produzione di scarpe o altro impiegano componenti di produzione animale, come il cuoio o la pelle».

Sempre parlando di scarpe, tra le varie iniziative di sensibilizzazione e raccolte fondi promosse e condotte da Vegan Team Power, il prossimo 20 maggio, a Jesolo si terrà il progetto denominato "Doppio nodo": la squadra di runner, assieme all'associazione Compagnia della polenta di Milano, raccoglierà le scarpe che i runner non utilizzano più per donarle a chi si trova in stato di indigenza. «Inoltre, da anni, promuoviamo tramite la corsa raccolte fondi che sostengono vari progetti, come Meno Mali, che permette ad alcuni chirurghi di

“AVERE UN APPROCCIO VEGAN SIGNIFICA ACCOGLIERE AL 100% UNO STILE DI VITA CHE RIFIUTA QUALSIASI TIPO DI SFRUTTAMENTO, UMANO E NON UMANO”

recarsi in Mali un paio di volte ogni anno per operare bambini o persone che non possono permettersi di ricorrere alle cure mediche».

RUN GREEN

Roma chiama Milano, dove Milano Marathon è un evento che, da quasi 20 anni, mette al centro della propria organizzazione la sostenibilità come priorità, in un percorso di progressiva sensibilità, confluito nel programma #RunGreen. «Sono temi questi a cui guardo

con attenzione – ricorda Andrea Trabuiu, veneziano di origine e direttore della maratona di Milano dal 2008 al 2022 –, sono aspetti molto sensibili nella mia città di origine e che cerco di far confluire nella mia carriera professionale. Credo che, oltre ad affrontare dei problemi, queste questioni abbiano anche molte potenzialità. A Milano, una decina di anni fa, abbiamo iniziato a lavorare sulla certificazione della sostenibilità dell'evento. Nel 2013 la maratona ha ottenuto la



“LA CORSA PUÒ CONTRIBUIRE A LANCIARE UN MESSAGGIO, A CONCRETIZZARE UN ESEMPIO CHE PUÒ DIVENTARE UN COMPORTAMENTO VIRTUOSO DIFFUSO, CON RICADUTE POSITIVE SULLA COMUNITÀ”

certificazione “Resport” rilasciata dal Council for Responsible Sport, che l’ha resa la prima maratona sostenibile in Europa sotto il profilo ambientale e sociale. Questo lavoro ha poi stimolato la creazione di un decalogo di comportamenti per i partecipanti e anche una serie di iniziative che cercano di favorire la sostenibilità ambientale dell’evento, come prevedere solo iscrizioni on-line, per ridurre il consumo di carta, o favorire il car pooling o includere nel pacco gara il biglietto della metro per i partecipanti a maratona e staffetta, per ridurre le emissioni dei trasporti. Inoltre, abbiamo attivato iniziative legate al recupero delle scarpe da corsa usate e, addirittura, dei punti di raccolta di elettrodomestici usati: questo non c’entra con la corsa, ma contribuisce a lanciare un messaggio, a concretizzare un esempio che poi, nel lungo periodo, può diventare un comportamento virtuoso diffuso, con ricadute positive sulla comunità».

E in questo senso di prospettiva, c’è poi un’evoluzione ulteriore che la Milano Marathon ha intrapreso, favorendo il reimpiego di risorse sul territorio che ospita l’evento. «Nel 2019, e poi 2021 e 2022, in collaborazione con Levissima e Amsa abbiamo attivato un processo di raccolta di tutte le bottiglie di plastica utilizzate durante la corsa. Queste venivano pesate e al materiale veniva dato un valore. Con i fondi raccolti abbiamo finanziato diversi progetti. Ad esempio, il parco vita all’interno del Parco Sempione viene da lì».

Il passo successivo è stato di misurare le emissioni generate dalla manifestazione sportiva, ridurle e compensare le rimanenti, per essere riconosciuto come evento “carbon neutral”. «Dall’anno scorso - e la maratona proseguirà così anche nell’edizione 2023 - abbiamo avviato una partnership per la società tedesca ClimatePartner che ha il compito di monitorare e certificare eventuali volumi di emissioni di CO2. Nel caso ce ne fossero, l’organizzazione attiva alcune iniziative o attività per compensare le emissioni prodotte nell’ambiente. In questo senso, da anni le macchine e i motocicli dell’organizzazione sono elettrici, proprio per cercare di essere coerenti in ogni aspetto». Le attività destinate alla compensazione della CO2 prodotta saranno in parte destinate a un progetto di riqualifica e pulizia del Parco Naturale Regionale del Campo dei Fiori, in provincia di Varese, che il maltempo ha danneggiato nel 2020, piantumando le aree interessate nel rispetto dell’ecosistema e della vegetazione locale. E l’Australia?

L’Australia arriva nel box. 🇦🇺



The Green Runners

Dunque l’Australia. Ma anche l’Inghilterra. The Green Runners è una community in costante crescita in tutto il mondo anglosassone (ad oggi sono più di 500 gli aderenti) che prova a rendere il pianeta più in salute. Il nucleo originale è nato da una manciata di podisti, che hanno raccolto l’idea di Jasmin Paris, Damian Hall e Dan Lawson. Anche in questo caso, non c’è la volontà di dimostrare che un’opinione prevalga sulle altre, ma piuttosto di diffondere un messaggio. Ad una platea più vasta possibile.

I pilastri che caratterizzano i Green Runners sono quattro e possono essere resi in altrettante domande: che mezzi di trasporto usi? Come ti equipaggi? Sei consapevole di ciò che ti nutre davvero? Perché non sensibilizziamo altri compagni di corsa?

Le risposte che la running community australiana dà permettono di tracciare un sintetico vademecum del podista sostenibile o Green runner che dir si voglia.

1 Quando viaggi per le gare, utilizza il mezzo di trasporto meno inquinante a tua disposizione.

2 Prima di acquistare nuova attrezzatura sportiva, ripara, riutilizza, ricicla quella che hai.

3 Non serve diventare vegani o vegetariani a tavola, ma è possibile ridurre il consumo di carne a una o due volte a settimana.

4 La condivisione di valori genera ricchezza. Diffondere e sensibilizzare ad uno stile di vita meno consumistico può davvero cambiare il mondo. Anche a passo di corsa.



**ADIDAS T-SHIRT
OWN THE RUN**

Interamente realizzata in poliestere riciclato, mantiene la pelle asciutta a lungo, grazie alla tecnologia Aeroready che assorbe l'umidità.

€ 38

ANIMA ECO-FRIENDLY

11 proposte per rendere la tua corsa più amica dell'ambiente

di PAOLA ROSSI



**OKULARS ECO
NORDIC BLUE**

Vecchie bottiglie di plastica riciclate, trasformate in pellet, sono state utilizzate per creare la montatura, con una finitura opaca piacevole al tatto.

€ 39.99

**NUNCAS VEGETALE
SAPONARIA LAVATRICE**

La linea Vegetale Nuncas è prodotta con il 100% di principi attivi di origine vegetale, totalmente e rapidamente biodegradabili.

I flaconi sono fatti con il 100% di plastica riciclata e riciclabile.

€ 9.20



**CAMELBAK
CINTURA
E BORRACCIA
PODIUM FLOW BELT**

Pratico marsupio portaborraccia per evitare l'utilizzo e lo spreco di bottigliette o bicchieri di plastica in gara.

€ 54.99



**NIKE SHORTS
DRY-FIT RUN**

Pantaloncino creato con fibre di poliestere riciclato al 100% che assicura comfort e freschezza durante la corsa.

€ 27.99



BROOKS CANOPY JACKET

Giacca realizzata con il 97% di materiali riciclati. Leggera e ripiegabile, protegge da pioggia e vento pur essendo altamente traspirante.

€ 120

**OCEAN BOTTLE
500 ML**

La borraccia fatta con 1.000 bottigliette di plastica recuperate dall'oceano. A sua volta totalmente riciclabile, mantiene fresco il contenuto per 18 ore (o caldo per 9).

€ 40



**PATAGONIA ZAINO
ALTIVIA PACK**

Realizzato con il 100% di robusto nylon riciclato, questo piccolo zaino da 14L è stato concepito per contenere tutto l'essenziale.

€ 100



**THE HOUSE OF MARTIN
AURICOLARI TRUE
WIRELESS CHAMPION**

Interamente prodotti con materiali sostenibili: silicone, bambù e fibre naturali. Il cavo di ricarica intrecciato è al 99% in poliestere riciclabile.

€ 79.99



SALOMON VISIERA CROSS

La visiera Cross è ideale per quando il sole si fa sentire. Realizzata in poliestere con il 100% di contenuto riciclato, offre un mix di comfort e praticità.

€ 25



NIKE PEGASUS TURBO NEXT NATURE

Design accattivante e un'intersuola realizzata in parte con un conglomerato di pezzetti di schiuma ZoomX, provenienti dagli scarti di produzione degli altri modelli.

€ 159.99





L'ultracentenaria che guarda al futuro

Nel 2024 la Fratellanza 1874 compirà 150 anni e la sua Corrida di San Geminiano 50. Radici lontane da cui nascono progetti attualissimi

di MARCO TAROZZI



➔ **IL 2024** sarà un anno importante per la Fratellanza 1874 di Modena. Il traguardo da festeggiare è quello del secolo e mezzo di vita, vissuto tra momenti di gloria e progetti per il futuro. Una ultracentenaria che sa essere moderna e lungimirante, che cura l'atletica senza mettere in mostra gli allori, per quanto meritati. Essere semplici è il modo migliore per essere autorevoli.

TUTTO INIZIA NEL 1874

La fondazione ufficiale risale al 1874, quando gli appassionati di atletica muovono i primi passi nell'ambito sportivo della Società Ginnastica Panaro, ma poi la società diventa una realtà autonoma, soprattutto in ambito studentesco, con un'impostazione già moderna rispetto alle filosofie che ispiravano il movimento sportivo dell'epoca.

SCUOLA DI LANCI

Negli anni Trenta del Novecento, dalla scuola modenese di lanciatori sono usciti talenti come i martellisti Armando Poggioni, olimpionico nel disco a Parigi

nel 1924, nel martello ad Amsterdam 1928 (dove fu quarto) e Los Angeles 1932; come Fernando Vandelli, nono nel martello sempre alle Olimpiadi americane del 1932, come Luigi Ponzoni, specialista del disco, o Giovanni Cantagalli, che lanciò il martello a Berlino nel 1936. Per dire del valore dei "modenesi", basti pensare che dal 1926 al 1938 misero in fila tredici titoli italiani consecutivi nel martello: cinque Poggioni, quattro Vandelli e altri quattro Cantagalli.

CINQUE CERCHI

A completare l'elenco dei frequentatori d'Olimpia ci sono Ettore Tavernari (800 e 4x400 nel 1928), Renzo Finelli (1.500 a Città del Messico nel 1968) e in tempi più recenti i sanmarinesi Gian Nicola Berardi (nei 100 metri ad Atene 2004) e Ivano Bucci (nei 400 metri a Pechino 2008).

IL MAESTRO

A partire dagli anni Sessanta, la spinta propulsiva di un tecnico all'avanguardia come il professor Ponzoni ispira generazioni di atleti e tecnici: dal guru

Running Club



di maratona Luciano Gigliotti a figure fondamentali per la società come Mario Romano, Antonio Brandoli, Renzo Finelli, Giuliano Corradi, i fratelli Luciano e Serafino Ansaloni. Sono le anime di quel gruppo compatto che continua a predicare il verbo dell'atletica leggera a Modena, tenendo alto il nome di una società che nel 2008 è stata insignita del Collare d'Oro al merito sportivo, il massimo riconoscimento del Coni nazionale.

FUCINA DI TALENTI

Sotto questi colori hanno gareggiato campioni come gli altisti Fabrizio Borellini (primo italiano a superare i 2.30 indoor) e Filippo Campioli, il velocista Andrea Rabino, l'astista Matteo Rubbiani. Nel 2022 la Fratellanza ha disputato la Finale Oro a livello assoluto sia con la squadra maschile che con quella femminile (fortificata dall'unione con un'altra società storica, la Cittadella, avvenuta nel 2015), ma anche a livello giovanile può mostrare gioielli preziosi come Matteo Storti, Sandra Milena Ferrari che nei 100 ostacoli ha partecipato ai Mondiali Juniores. Mentre Alessandro Giacobazzi, campione italiano di maratona nel 2022, passato da 5 anni nelle file dell'Aeronautica, continua a disputare i societari con la società modenese che lo ha lanciato.

LA CORRIDA DI SAN GEMINIANO

Il luogo perfetto in cui predicare il verbo è il Campo Scuola di via Piazza, ristrutturato 6 anni fa, ed il gioiello è l'impianto indoor riaperto proprio a gennaio con la pista interamente risistemata, le pedane per i salti, la zona lanci e una tribuna da duecento posti. Ma la Fratellanza è anche organizzazione attiva. Il fiore all'occhiello è la "Corrida di San Geminiano", corsa su strada che nel 2024 festeggerà la cinquantesima edizione. Alle spalle un albo d'oro che è storia dell'atletica: tra gli altri ci sono i nomi di Cindolo, Arese, Fava, Magnani, Ortis, Gerbi, Bordin, Mei, Antibo, Baldini, Korir, Kiprono. L'ultimo della lista, primo lo scorso 31 gennaio, è Iliass Aouani.

PROGRAMMI FUTURI

Ma il futuro si costruisce anche con progetti come "Run with Us", con i tecnici della società che si mettono a disposizione di singoli atleti e di società sportive amatoriali, come "Il ragazzo e la ragazza più veloci di Modena", in collaborazione con le scuole medie cittadine, come "Agon", proposta di preparazione atletica personalizzata. Aspettando i grandi eventi in via di definizione per festeggiare degnamente i centocinquanta anni. 🏃

Dall'Album della Fratellanza 1987

Gioielli di ieri e di oggi. Sotto, le foto d'epoca di due campioni del club modenese nel secolo scorso: Ettore Tavernari, a sinistra, che partecipò alle Olimpiadi di Amsterdam del 1928 negli 800 e nella 4x400, oltre ad aver conquistato 9 titoli italiani (5 nei 400 e 4 negli 800), ed Ernando Vandelli, a destra, olimpionico a Los Angeles nel 1932 (nono nel martello). Altre immagini che ci riportano al presente: nella pagina a sinistra, in basso, Alessandro Giacobazzi, campione italiano di maratona nel 2022, oggi atleta dell'Aeronautica, che continua a disputare i societari con la società modenese; in alto, a destra, l'impianto indoor completamente rinnovato e, in basso, il giovane talento Sandra Milena Ferrari che nei 100 ostacoli ha partecipato ai Mondiali Juniores.





WWW.RUNNERSWORLD.IT

RUNNER'S WORLD


RUNNERSWORLD.IT

ABBONATI O REGALA
magazine + digitale
1 anno - 10 numeri
Euro 43,90

20%
di sconto



DISPONIBILE SU
 Google Play

Scarica su
 App Store

RW Consiglia

Le gravine, i profondi canyon scavati dall'acqua nella roccia calcarea, sono l'inusuale, affascinante cornice del Trail delle Cinque Querce.

GARE CON L'ANIMA VERDE

Qualche idea per correre nella natura e in eventi "green" che strizzano l'occhio all'ambiente

di ENRICO AIELLO



Correre su strade e sentieri di parchi, oasi faunistiche e aree protette. Unire al piacere della corsa il privilegio di immergersi in scenari naturali incontaminati, sentendo riecheggiare il rumore dei propri passi nel silenzio più assoluto... In queste pagine puoi trovare una selezione di eventi in cui protagonista assoluta è la natura. E dove, neanche a dirlo, più che il cronometro è d'obbligo guardarsi intorno.



Green race

FESTIVAL DEI DUE PARCHI

TALLACANO TRAIL

Inserite nel programma del Festival dei due Parchi, manifestazione che unisce simbolicamente i Parchi Nazionali dei Monti Sibillini e del Gran Sasso e Monti della Laga, ci sono anche diverse corse in natura. Tra queste il Tallacano Trail è una gara riservata agli agonisti che propone due distanze: 17 km con un dislivello positivo di 1.040 metri e 28 km con 1.590 m D+, oltre a un'ecopasseggiata di 2 o 4 km. **S. Maria di Acquasanta Terme (AP), 2 aprile** festivaldeidueparchi.org

IL GIRO DELLA LAGUNA

ORBETELLO HALF MARATHON

Mezza maratona molto veloce e pianeggiante che si corre nella splendida cornice naturalistica della Laguna di Orbetello, di cui il percorso lambisce entrambe le sponde. Un anello a giro unico che inizia affrontando la diga per poi addentrarsi all'interno dell'oasi naturale della Riserva Forestale della Feniglia, nella Maremma grossetana, dove il fondo stradale è costituito da sterrato completamente battuto. Partenza dal Lungolago delle Crociere alle ore 9.30.

Orbetello (GR), 23 aprile
girodellalaguna.com



TALLACANO TRAIL

ADAMELLO ULTRA TRAIL



A FIL DI CIELO

TRAIL OASI ZEGNA

Trail su tre distanze, fra i boschi e i sentieri forestali all'interno dell'Oasi Zegna, parco montano, in un'area faunistica di circa 100 km² a ridosso della Valsessera. Si può scegliere tra la "Oasi Zegna" di 16 km, il "Trail Oasi Zegna" di 40 km e la "Ultra Trail Oasi Zegna" di 75 km. I percorsi si snodano sia all'interno dell'oasi che dell'alta Valsessera, che offre paesaggi sul Monte Rosa, sul Monviso e sulla Pianura Padana. Partenza e arrivo in località Trivero, comune di Valdilana. **Trivero (BI), 11 giugno**
trailrunningvalsessera.it

DA 35 A 170 KM

ADAMELLO ULTRA TRAIL

L'Adamello Ultra Trail è una corsa in natura che attraversa l'Alta Val Camonica e l'Alta Val di Sole, tra Lombardia e Trentino. Tre le distanze su cui i corridori si confrontano, tutte valide per ottenere punti UTMB e ITRA: i 35 km dello Short Trail (1.700 m D+), i 100 km del Trail (6.050 m D+) e i 170 km dell'Ultra Trail (11.500 m D+), quest'ultimo da affrontare in semiautosufficienza e nel tempo massimo di 53 ore. La partenza è fissata per le ore 9 dal centro eventi di Vezza d'Oglio. **Vezza d'Oglio (BS) 22-23 settembre**
adamelloultratrail.it





TRE GIORNI SUL DELTA

EPICA DELL'ACQUA

Cento chilometri a piedi nel Delta del Po, zona umida di grande interesse paesaggistico e naturalistico. Divisa in tre tappe (ancora in via di definizione), si percorre di corsa o camminando su un tracciato segnalato, quasi totalmente pianeggiante e prevalentemente su asfalto, salvo brevi passaggi su terra battuta, strade bianche, pinete e sabbia. Aperta a un numero molto limitato di partecipanti (circa 40), ha carattere ludico motorio.

Gorino Sullam (RO), 13-15 ottobre
epicadellacqua.it

SULLE ORME DI JAMES BOND

TRAIL DELLE 5 QUERCE

Questo trail è molto partecipato (mediamente richiama alla partenza circa 800 runner) e si corre sui sentieri boschivi dell'Alta Murgia e dell'area naturale protetta Bosco Grande. Nel corso di 24 km con 650 m D+, si attraversa il Ponte dell'Acquedotto, set dell'ultimo film di James Bond, e si passa nei pressi del vicino parco archeologico e delle tipiche grotte carsiche della zona, resti di un'antica civiltà rupestre.

Gravina in Puglia (BA)
26 novembre

FB: Trail delle 5 querce



I 10 gioielli dell' EcoTrail Sicilia

Il circuito Ecotrailsicilia propone un calendario di corse e camminate all'interno di riserve e parchi siciliani con l'intento di promuovere una maggior conoscenza - e un maggior rispetto - del patrimonio ambientale di quel territorio. Le gare, a cui è possibile partecipare sia come agonista che come camminatore, sono in semi-autosufficienza idrica e alimentare, su percorsi con pendenze anche elevate e terreni non sempre agevoli, per questo consigliati a chi ha una preparazione sufficiente. Le prime due tappe del 2023 si sono tenute il 12 febbraio scorso con il Trail dei Monti Sicani seguito, il 12 marzo, dal Trail dello Zingaro, nell'omonima Riserva Naturale, a Scopello (TP). I prossimi appuntamenti previsti sono:

● **7 maggio**

Trail dello Stretto, sui Monti Peloritani (ME)

● **9 luglio**

Trail dei Nebrodi, Cesarò (ME)

● **19-20 agosto**

**Trail della Luna, Caltavuturo (PA),
nel Parco delle Madonie**

● **8-9-10 settembre**

Egadi Running Cruise, Isole Egadi (TP)

● **3/8 ottobre**

**Discovery Pantelleria, Riserva Naturale
dell'Isola di Pantelleria (TP)**

● **29 ottobre**

**Trail della Pizzuta,
Serre della Pizzuta (PA)**

● **26 novembre**

**Gran Trail dell'Etna, Ragalna (CT),
nel Parco dell'Etna**

● **17 dicembre**

Trail della Ficuzza, Bosco della Ficuzza (PA)

www.ecotrailsicilia.it

MILANO MARATHON



RW Consiglia

iscritto alla 4K) dallo Stadio Nando Martellini, alle Terme di Caracalla. Prologo dell'evento, sabato 15 aprile, il Fulmine dell'Appia, prova in pista su distanze tra 30 e 100 metri dedicata a bambini e ragazzi dai 2 ai 17 anni.

Roma, 16 aprile
appiarun.it

START LIST

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

CLASSICA DI PRIMAVERA

MILANO MARATHON

La gara milanese è ormai un appuntamento inderogabile per tantissimi runner. Oltre alla maratona agonistica, l'altro grande elemento di attrazione è la staffetta non competitiva, la Lenovo Relay Marathon, da correre in squadre da 4 runner, principale volano del progetto di fundraising che ha fatto di questo evento un riferimento in Italia e in Europa. Il programma include anche la Levissima School Marathon, la Dog Run Arcaplanet e tante attività collaterali. Il via della maratona e della staffetta avverrà dai Giardini Montanelli in Corso Venezia.

Milano, 2 aprile
milanomarathon.it

UNA CORSA PER TRE

SIZIANO MILES

Gemellata con la CorriPavia del 24 settembre, propone tre differenti gare: la Red S-Miles, una 10 chilometri riservata agli agonisti che si corre su un percorso veloce all'interno dei Comuni di Siziano a Lacciarella; la Pink S-Miles, sempre di 10 km, ma solo non competitiva; e la Rainbow S-Miles, più che una corsa una festa, sulla distanza di soli 2 km. Partenza alle ore 10.45 da via Fratelli Cervi.

Siziano (PV), 16 aprile
runwalkingpoint.it

FESTA CITTADINA

MEZZA MARATONA DI GENOVA

21K agonistica che dal Porto Antico di Genova attraversa i carruggi del centro storico per poi "visitare" l'Acquario di Genova, piazza De Ferrari, il borgo marinaro di Boccadasse e l'elegante via XX Settembre. Oltre alla Mezza Maratona, in programma c'è anche la Corri Genova, non competitiva di 13 km, e la Family Run di 3 km aperta alle famiglie e, volendo, ai loro amici a 4 zampe. Per tutti, partenza e arrivo a piazza Caricamento.

Genova, 16 aprile
lamezzadigenova.it

MEZZA MARATONA DI GENOVA



25 ANNI DI STORIA

ROMA APPIA RUN

Tredici chilometri, sia agonistici che non competitivi, per una corsa che si sviluppa in buona parte all'interno del Parco della Caffarella, cui si aggiunge una camminata ludico-motoria di 4 chilometri. Partenza alle ore 9.30 (ore 9 per chi è

APPUNTAMENTO IN SARDEGNA

CHIA21 HALF MARATHON

Mezza maratona nel sud della Sardegna, inserita nel circuito di gare FollowYourPassion. Il percorso, non molto veloce, presenta alcuni tratti con variazioni di pendenza anche impegnative, ampiamente compensate dal suggestivo scenario della macchia mediterranea circostante. Oltre alla 21K, sono in programma anche una 10 km (agonistica e non) e una Family Run da 5 km. Partenza dal Chia Laguna Resort.

Domus di Maria (CA), 23 aprile
followyourpassion.it

CHIA21 HALF MARATHON



PADOVA MARATHON

Appuntamento domenica 23 aprile con la corsa che nel 2023 sarà l'evento clou di "Padova Città Europea dello Sport"



TUTTO È ORMAI PRONTO per la Padova Marathon che, il 23 aprile, offrirà ai runner l'opportunità di mettersi alla prova sulle distanze della classica maratona, della mezza maratona e su quelle più corte delle stracittadine non competitive.



► **PARTENZA** Il tracciato della maratona, che per questa edizione è stato sottoposto a un leggero restyling, prevede partenza e arrivo a Padova. Prende avvio all'altezza dello Stadio Euganeo, già teatro di numerose edizioni del Meeting internazionale di atletica leggera.



10 KM Dopo aver attraversato Rubano, sempre particolarmente calorosa nell'accogliere i podisti, la

gara entra nella non meno ospitale Selvazzano Dentro, per poi dirigersi verso i Colli Euganei.



21 KM Il passaggio della mezza maratona è a Bressano, nel territorio di Teolo, nei pressi dell'antica abbazia benedettina di Praglia.



25 KM Superate le vulcaniche terre collinari bonificate dai monaci, la corsa "visita" Abano, lì dove l'acqua termale sgorga fin dalla preistoria.

37,5 KM Pochi chilometri dopo il ritorno a Padova, ad attendere i runner c'è la parte più bella della città, con Piazza dei Signori, Piazza

della Frutta, il Caffè Pedrocchi, il Palazzo del Bo e la Basilica di Sant'Antonio, luogo simbolo della cristianità.



■ **ARRIVO** Lo può testimoniare chiunque vi abbia corso: è difficile reggere all'emozione quando, in prossimità del traguardo, ti si spalanca davanti Prato della Valle in tutta la sua magnificenza! Una magnifica cornice per una meritata e sudata finish line. padovamarathon.com



IO SONO UN RUNNER

JOANNE HARRIS

La scrittrice che corre verso l'apocalisse ascoltando heavy metal, fuggendo dagli zombie



CORRO DI NOTTE

dove non c'è illuminazione stradale. È una zona collinare dove il terreno può essere irregolare quindi uso una luce frontale. Dato che ascolto musica e non riesco a sentire il traffico, indosso anche una giacca catarifrangente di Lululemon. Alla luce del sole è grigia, ma a quella artificiale diventa argento vivido. In estate la indosso con dei leggings, in inverno con pantaloni lunghi.

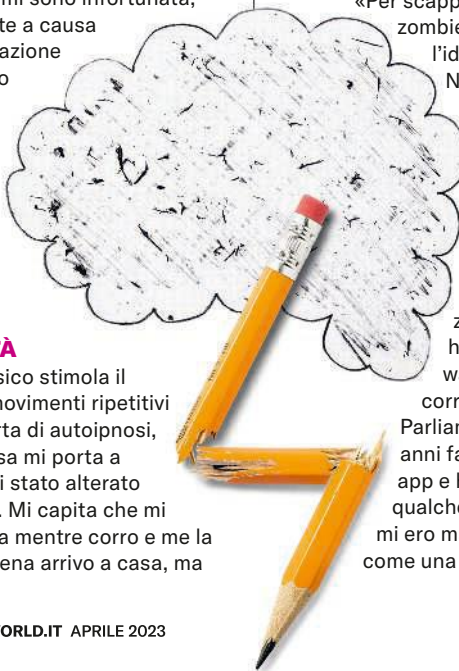


LE SCARPE AMMORTIZZATE

MI AIUTANO per l'intorpidimento dei miei piedi. Ho una neuropatia, un effetto collaterale della chemio che ho fatto per un tumore al seno. Quando ho ripreso a correre ho pensato: «E se correre mi creasse problemi di equilibrio e mi rompessi una caviglia?». Adesso mi sono abituata, ma se corro per più di 30 minuti devo stare attenta. Utilizzo scarpe della New Balance perché sono comode e con pianta larga. Lo scorso anno mi sono infortunata, probabilmente a causa dell'iperpronazione quindi utilizzo anche dei plantari che sembrano aver risolto il problema.

CORRERE ALIMENTA LA MIA CREATIVITÀ

L'esercizio fisico stimola il cervello e i movimenti ripetitivi sono una sorta di autoipnosi, quindi la corsa mi porta a una specie di stato alterato di coscienza. Mi capita che mi venga un'idea mentre corro e me la appunto appena arrivo a casa, ma



“Non mi ero mai immaginata come una runner, ma ormai la corsa appartiene alla mia quotidianità”

principalmente correre mi serve a mantenere uno stato mentale che contribuisce a farmi essere sempre creativa. Se corro tutte le sere o una sera sì e una no, ho più probabilità di lavorare bene.

CORRO PER ESSERE PRONTA



se dovessero arrivare gli zombie. La mia amica Naomi Alderman ha creato “Zombies, Run!”, una app per avvicinare alla corsa chi ancora non è un runner. Un giorno le ho chiesto il motivo per cui avesse iniziato a correre e mi ha risposto:

«Per scappare dagli zombie!» e le è venuta l'idea per la app.

Non avevo mai corso, ma Naomi mi ha detto: «Anche camminando veloce, probabilmente riuscirai a staccare gli zombie». Quindi ho iniziato con il walking e poi a corricchiare.

Parliamo di sei o sette anni fa. Uso ancora la app e ho anche scritto qualche episodio. Non mi ero mai immaginata come una runner, ma ormai

la corsa appartiene alla mia quotidianità.

LO STRETCHING

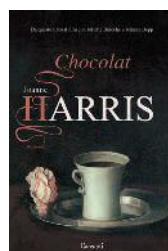
mi aiuta a prevenire infortuni al ginocchio. Mi sono accorta che una delle ragioni per cui sono incline a questo tipo di infortuni è che soffro ai flessori dell'anca, probabilmente perché sto molto tempo seduta alla scrivania. Ho seguito un programma di 21 giorni di stretching alle anche su yogabody.com e ha fatto la differenza. Mi ha aiutato a risolvere i problemi sia alle anche che alle ginocchia. L'ho già seguito diverse volte. Richiede solo 15 minuti e lo faccio dopo l'allenamento, prima di fare un bagno. Mi aiuta a non sentirmi rigida.



ADORO I MIEI AURICOLARI WIRELESS BOSE.

Ero dubbiosa sul fatto che sarebbero rimasti in posizione anche con il sudore dovuto alla corsa, ma non mi sono mai caduti. Ascolto spesso la mia playlist heavy metal preferita, quella che ascolto quando ho avuto il cancro. Credo profondamente nel potere della musica metal di curare tutti i mali, infatti ci sono tante canzoni degli Halestorm (“Here's to us” la ascolto tantissimo) e tante altre da cantare a braccia alzate. Ascoltare “The War of the Worlds” mentre si corre con “Zombies, Run!” è incredibile, perché crea uno scenario apocalittico senza eguali. La tensione aumenta e riesco a correre più veloce!

Joanne Harris, 59 anni, ha pubblicato nel 1989 il suo primo romanzo, “Il seme del male”, e nel 1999 “Chocolat”, libro diventato poi film con Juliette Binoche e Johnny Depp.



macron

RUN & TRAIN



THE FEEL GOOD MICROFIBRE
Dryarn[®]
BY AQUAFIL

Le maglie Macron realizzate con filato **Dryarn**[®] offrono massima traspirabilità e isolamento termico, adattandosi a tutte le stagioni. La leggerezza del filato e l'assenza di cuciture donano comfort e libertà di movimento unici, rendendole il capo ideale per l'atleta.

Macron e Dryarn[®] sono alleati perfetti per le tue performance sportive.



SCANSIONA
CON IL TUO
SMARTPHONE

Usa il QR code e scopri
il resto della collezione

2022 - 2023
Fall Winter collection

Peres Jepchirchir, Medaglia d'oro Olimpica e detentrica record di velocità, madre



per correre non
ti serve nulla
ma a volte più
veloce, è meglio.



ADIZERO
adidas.it/running