

MARATONA DA RECORD PAROLA AI CAMPIONI DI IERI E DI OGGI

RUNNER'S[®] WORLD

RUNNERSWORLD.IT

ALIMENTAZIONE

In forma
con i prodotti
di stagione

ALLENAMENTO

Corri la tua 5K
migliore di sempre

**DAI PIÙ
FORZA
ALLA TUA
CORSA**

● Gli esercizi giusti
per ogni runner

● La guida definitiva
per lo stretching

SPECIALE
TRAIL
LA GUIDA

Storie
Novità
SCARPE
Consigli
tecnici

←
Camilla Cassandro,
reporter e mamma sportiva

CALENDARIO

28
GARE
imperdibili



A woman with braided hair is captured in a dynamic running pose on a sidewalk. She is wearing a dark grey sports bra, light purple shorts, and white sneakers with yellow and red accents. The background is a brick wall with a window. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

 **Tutto il mondo corre con Pegasus**

Athing Mu

Campionessa del mondo negli 800 m, medaglia d'oro olimpica



Rosario Palazzolo

ROSARIO PALAZZOLO
direttore responsabile Runner's World Italia

StartLine

IL VALORE DI UNA T-SHIRT



NELL'ARMADIO CUSTODISCO una vera collezione di T-shirt che conta le maglie più importanti della mia vita da runner. Preziose, forse più della stessa medaglia. Alcune le ho usate una volta o due, altre le ho conservate così come le ho ricevute. Le indosserò prima o poi? Penso proprio di no... sono troppo preziose.

Già, "preziose" è il termine giusto. Me lo ha ricordato la recente maratona di Londra che quest'anno, per la prima volta nella sua storia, ha chiesto ai concorrenti: «Volete la maglietta da finisher oppure un albero che noi planteremo per voi permettendovi di seguire la sua crescita attraverso la geolocalizzazione?».

Bel dilemma... l'albero non ci starebbe mai nel mio armadio. Scherzi a parte, gli organizzatori della London Marathon ci hanno spiegato che per produrre una sola maglietta di cotone ci vuole la stessa quantità di acqua che una persona beve in due anni e che il processo comporta l'emissione di oltre 2 kg di CO₂. Se non viene mai indossata, tutte queste risorse sono state utiliz-

zate per nulla. Sprecate. Confesso che, dinanzi a una motivazione così forte, il mio rapporto con le T-shirt da finisher non sarà più lo stesso. Non dico che ne farò a meno per sempre, tuttavia sceglierò bene quali ritirare e le indosserò in allenamento e in gara.

Tutto questo mi ha ricordato un episodio accaduto una decina d'anni fa in Norvegia, quando dopo aver partecipato a una gara avevo ricevuto un pacco gara davvero minimalista. La T-shirt ufficiale c'era, ma per averla si dovevano sborsare quasi 20 euro. Dunque un oggetto per soli collezionisti.

Forse il futuro delle gare sarà questo. Ce lo insegna la maratona di Milano che per la prima volta ha affiancato alla maglia tecnica per tutti gli iscritti, una speciale T-shirt celebrativa in vendita separatamente. Chissà, forse è un primo timido passo verso un futuro più attento all'ambiente anche in cose che ci appaiono piccole come una T-shirt, ma che - visti i numeri delle gare - tanto piccole non sono. 🌱

Giovanni il pacer

C'era un pacer speciale alla *Run Rome the Marathon* di quest'anno. Si chiama Giovanni Pili D'Ottavio, atleta ipovedente che per l'occasione ha voluto diventare guida per i tanti runner che hanno affrontato la loro prima maratona con il programma "più32" di Andrea Giocondi e Max Monaco. Il nostro pacer (ha corso con la maglia di Runner's World) è anche capitano della nazionale calcio a 5 con 3 partecipazioni ai mondiali, oltre che medaglia d'argento al merito sportivo Coni. Esempio di quanto lo sport possa essere senza barriere.



STARTLINE

- P03 Editoriale** Il valore di una T-shirt
- P08 Share** Scott Jurek
- P10 Outside** Deadvlei, Namibia
- P12 D+R** Linea diretta coi lettori
- P14 Lettere** Questione di scelte
- P16 Digital** Tutto in un anello
- P18 Di corsa con Valeria** Inseguì i tuoi sogni
- P30 Forum** La legge della strada

STORIES

- P19 Human Race** Francesco Puppi
- P22 L'intervista** Emilia Kotkowiak
- P24 The Storyteller** Steve Overt
- P28 Fidal** Intervista al presidente Stefano Mei
- P31 Smile** Il tapascio mattiniero
- P90 Running Club** La US Nave Firenze

TRAINING ZONE

- P32 Training** Che la forza sia con te
- P36 Più32** Nè troppo nè troppo poco
- P38 Check Up** Le cause dei problemi al piede
- P39 Check Up** Cuore e chilometri
- P40 Salute&Movimento** Tutto quello di cui hai bisogno per un "core" forte
- P44 Coach del mese** Luca Lazzini
- P46 Mind&Body** Pensieri vincenti
- P48 Alimentazione** Sapori di primavera



RW CONSIGLIA

- P91 È sempre l'ora per una corsa**
Le notturne e gli appuntamenti del mese
- P97 Il percorso** Cetilar Run - Notturna di San Giovanni a Firenze
- P98 Io sono un runner**
Piero Barone, voce de Il Volo



52 L'ITALIA DELLA MARATONA: IERI E OGGI A CONFRONTO

Il punto su presente e passato raccontato dai grandi campioni



56 LA CARICA CONTAGIOSA DI CAMILLA

Reporter di Donnavventura, amante degli sport estremi, runner da sempre, Camilla Cassandro si racconta

62 AVANTI TUTTA

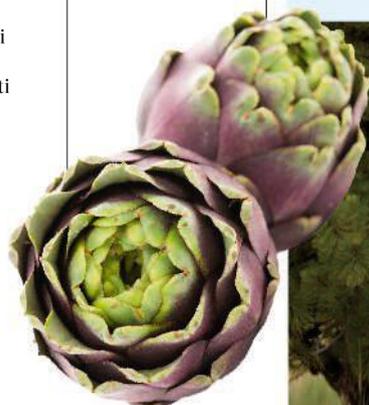
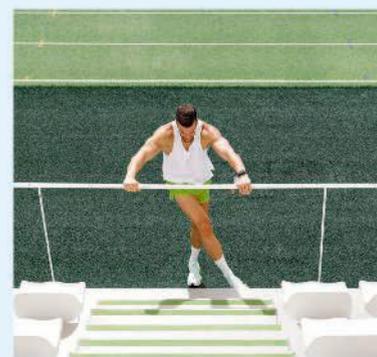
Scopri quali lavori veloci fanno bene alla tua corsa e come preparare una 5 km da record

68 CORRI LONTANO DALLO STRETCHING

Guida definitiva all'uso degli esercizi di allungamento

76 SPECIALE TRAIL

Come vivere al meglio il mondo della corsa off-road: i consigli del campione Scott Jurek, le indicazioni tecniche, gli accessori più utili e le novità in fatto di scarpe



SKECHERS GORUN RAZOR 4™



SITO UFFICIALE:
WWW.SKECHERS.IT



SPEED FUELED BY

TECHNOLOGY

FEATURES

ARCHFIT

HYPERARC

**SKECHERS
HYPERBURST PRO**

**GOODYEAR
PERFORMANCE OUTSOLES**

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.

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, Carlo Carpanelli, Tom Craggs, Sabrina Galimberti, Andrea Giocondi, Fulvio Massini, Rick Pearson, Daniela Pierpaoli, Massimo Rapetti, Alberto Rosa, Fabio Rossi, Stefano Ruzza, Valeria Straneo, Marco Tarozi, Guido Tibergha, Martino Tosti, Nicoletta Tozzi.

Fotografie e illustrazioni

Pierluigi Benini, Brooks Running, Bryan Christie Design, Giancarlo Colombo, Guido De Bortoli, Dave Hopkins, Getty Images, LaPresse, Nike, Trevor Raab, Philipp Reiter, Luisa Russo, Jordi Saragossa, Harvey Symons, Nick Thackray, 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 danilo.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, evecchi@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

In copertina Camilla Cassandro fotografata in esclusiva per Runner's World Italia. Camilla indossa abbigliamento Asics Nagino e scarpe Asics Gel-Nimbus 25 Nagino. Fotografo: Guido De Bortoli.



Contributor



Martino Tosti

Giornalista e conduttore radiofonico. Si è laureato in Lettere moderne e ha iniziato a lavorare come giornalista durante gli anni dell'università, innamorandosene subito. Raccontare per lui significa "guardare i fiori da un cavallo in corsa": dar voce a persone, cose e fatti che non dovremmo ignorare. Da giovane ha scoperto la bellezza della fatica nello sport e non vuole lasciarla più. Il running e il ciclismo da strada per lui non sono solo sport, ma vera psicoterapia: il miglior modo per conoscere se stessi e il mondo.



Valeria Straneo

È stata vicecampionessa mondiale di maratona a Mosca nel 2013. L'anno successivo, a Zurigo, ha conquistato l'argento ai Campionati Europei sempre nei 42K ed è l'attuale detentricessa del primato italiano di maratona con 2:23'44". Oggi, a 47 anni, si divide tra il suo lavoro di insegnante presso una scuola media e la sua passione per la corsa che continua a praticare «ma solo per piacere!». Le sue opinioni e i suoi consigli arrivano ogni mese ai lettori di Runner's World con la sua rubrica "Di corsa con Valeria".

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

Share

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

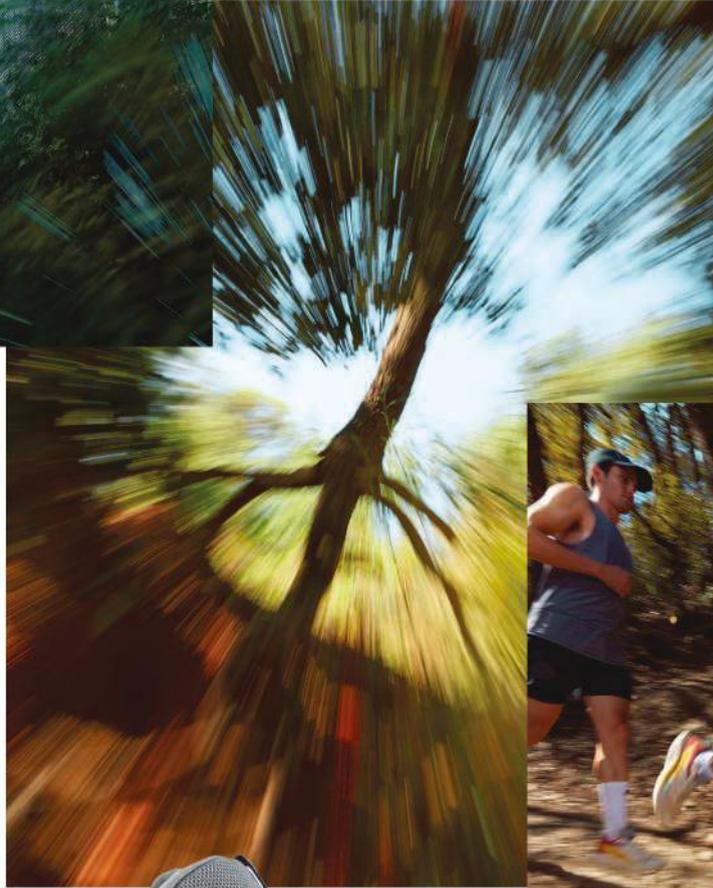


SCOTT JUREK

49 ANNI
CAMPIONE
DI ULTRATRAIL p. 76

«L'ultratrail è un'esperienza che può fare chiunque, perché non si tratta solamente di correre. È un modo meraviglioso per fuggire dalla città, stare immersi nella natura ed esplorare posti stupendi sfidando se stessi. Tutti possono farlo, perché è solo una questione di testa».

Scopri di più su [salomon.com](https://www.salomon.com)



SENSE RIDE 5

The trail is calling.

SALOMON

IL DESERTO COLORATO



LA LOCATION

Deadvlei (letteralmente “palude morta”) è uno dei luoghi più suggestivi e affascinanti della Namibia. Si trova all’interno del Parco Nazionale del Namib Naukluft, zona conosciuta come Sossusvlei. Un incredibile paesaggio colorato, creato dal contrasto tra il rosso ferroso delle dune che possono raggiungere anche i 400 metri di altezza, il bianco dato dalla composizione salina dei letti prosciugati dei numerosi corsi d’acqua che l’attraversano e l’acceso azzurro del cielo. Testimoni della storia di questo luogo, i tronchi neri degli alberi di acacia bruciati dal sole, una foresta fantasma che sembra “congelata” nel tempo. Ai margini del Deadvlei si trova “Big Daddy”, detta anche “Crazy Dune”, la duna di sabbia più alta del mondo.

LA GARA

Nel deserto della Namibia ogni anno, nei mesi di febbraio o marzo si corre la “100 km of Namib Desert”, una gara di ultratrail suddivisa in quattro tappe. La prima, della lunghezza di 15 km, si corre al tramonto, seguita nei giorni successivi da una mezza e da una maratona. La quarta e ultima tappa, di 26 km, si svolge invece interamente in serale tra le alte dune rosse del Sossusvlei.

IL FOTOGRAFO

Pierluigi Benini





PILLOLE DI CORSA

GARE SU STRADA COSA È LA "LABEL"

Le World Athletics Label sono riconoscimenti che la federazione internazionale di atletica leggera assegna annualmente alle gare su strada più importanti al mondo. Una classificazione che risale al 2008 e che viene effettuata sulla base di parametri che tengono conto della qualità agonistica delle singole gare, di quella organizzativa ed economica e della rilevanza storica. Dal 2020 le competizioni sono state ripartite in tre categorie: Elite Platinum Label Races, Elite Label Races e Label Races. Alle Label possono ambire tutte quelle gare di carattere internazionale che sono state organizzate nei due anni consecutivi precedenti alla richiesta. Nel 2022 sono state 138 le manifestazioni che hanno ricevuto il riconoscimento: 61 Label Races, 65 Elite Label Races e 12 Elite Platinum Label Races. Sette le Label Race italiane: le maratone di Roma, Milano, Venezia; la mezza di Napoli, la RomaOstia, la BOclassic e il Giro Podistico di Castelbuono.



I TEAM DI HEARST ALLA MILANO MARATHON



La corsa, in fondo, è uno sport di squadra. Lo sanno bene i tantissimi runner che ad inizio aprile hanno dato vita alla più partecipata staffetta benefica d'Italia, la Milano Relay Marathon. Tra migliaia di team, anche Hearst Italia e la redazione di Runner's World sono voluti tornare ad essere protagonisti schierando 5 staffette con un solo obiettivo: divertirsi facendo squadra.

Venti runner, qualcuno alla prima esperienza con un pettorale attaccato alla maglia, qualcuno più rodato, che hanno deciso di correre insieme verso un obiettivo comune. E che insieme hanno tagliato il traguardo di Porta

Venezia dopo aver attraversato le strade di Milano.

L'occasione è servita anche per contribuire alla tradizionale charity della Milano Relay Marathon che permette ad ogni team di correre in rappresentanza di un'organizzazione non profit.

In questa edizione sono stati raccolti 850mila gli euro tra oltre 90 realtà del sociale.

Come lo scorso anno, Hearst e Runner's World Italia hanno affiancato l'associazione CAF, la onlus che dal 1979 si occupa di accogliere bambini e ragazzi allontanati dal proprio nucleo familiare perché vittime di abusi e gravi maltrattamenti.

Se hai una storia da raccontare inviala a runnersworld@hearst.it

SONDAGGIO

AD OGNI RUNNER LA SUA ESPERIENZA

Ogni corsa è un momento estremamente personale per un runner. Per questo abbiamo voluto indagare su un campione di oltre 500 utenti, quali siano le abitudini in gara e in allenamento degli amanti del running.

Che programma utilizzi per i tuoi allenamenti?



Non seguo un programma 42%



Tabelle standard 23%



Ho un allenatore 35%

Quando corri preferisci farlo...



Da solo 72%



in coppia 13%



in gruppo 15%

In base a quale criterio scegli una gara?



Per fare il PB 25%



Per turismo 21%



Per divertirmi e condividerla con gli amici 54%

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

Qual è il posto più bello dove hai corso o gareggiato?

Reykjavik, Copenhagen, Berlino per i percorsi gara. Ma anche Barcellona, Praga sono bellissime da visitare
Pietro Aresta

Quarantacinque anni fa, in vacanza con mia zia ad Agordo. Era una corsa in montagna, una volta arrivato in vetta, ricordo solo tuoni secchi e fortissimi, grandine come pioggia e fulmini che si abbattevano vicini. Toccava scendere, ma l'incoscienza di un sedicenne andava oltre la paura... che ricordo!
Paolo Pareschi

"I percorsi della memoria" a Longarone... Si passa sotto la diga del Vajont e su per gallerie dell'Enel per poi attraversare la diga... un'esperienza unica
Andrea Truccolo

La 100 km del Passatore: gli Appennini di giorno e il cielo pieno di stelle di notte mi hanno riempito il cuore
pattybellia

La mezza di Oxford nell'ottobre 2017. Era un mio sogno da sempre visitare questa città e nel periodo delle mie vacanze si sarebbe svolta la mezza maratona, pertanto non persi tempo e decisi di iscrivermi e fu meraviglioso correre nelle sue antiche strade, fra i suoi storici Edifici Accademici. Mi colpì la presenza di tante persone festose lungo il percorso a fare il tifo! Famiglie intere con bambini, nei vialetti delle loro case in attesa del nostro passaggio per offrirci acqua e caramelle. Una band che suonava ad ogni ristoro! Fu un'esperienza fra le più belle della mia vita!
nadizerbo

Ogni posto è bello... la corsa rende tutto magico
Borracciomichela

Mi sono meravigliosamente perso correndo dentro Quarzate in Marocco
giovrunner72

Roma è inarrivabile. Si corre avvolti dalla bellezza in un museo a cielo aperto, tra San Pietro la Sinagoga e la Moschea, il verde e il sole
elfunda74

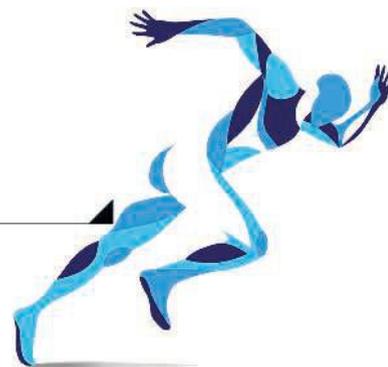
Per ora non ho mai gareggiato ma amo correre nei campi dietro casa o all'alba al mare
giulia_my_new_life

Il posto più bello dove ho corso è il mare... Il perché è semplice: sei al mare
Robycaste7

La mia mente
Adrianadb65

La spinta e la carica che ho ricevuto dalla gente su Ponte Vecchio alla Maratona di Firenze è stato qualcosa di incredibile, indimenticabile!
il_marco88

Nella Valle dei Templi di Agrigento
runners67



#IOSONOUNRUNNER

La tua passione per la corsa raccontata su Instagram



Gianluca Lantermino di Chieri (TO)
@lante1985



Alessia Tranfo di Marotta (PU)
@ale_ale81



Alberto Bondoni di Anfo (BS)
@zak.alberto.bondoni



Dario Capuano di Napoli
@oirad8282

QUESTIONE DI SCELTE

Tre libri che raccontano modi differenti di interpretare lo sport

di ALBERTO ROSA

LO SPORT IMBROGLIONE

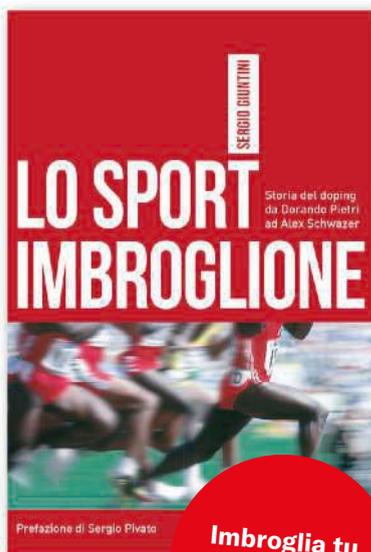
di Sergio Giuntini

336 pagine

2022 - Ediciclo

20 euro

Il libro di Giuntini ripercorre, in prospettiva storica, il fenomeno del doping sportivo, prendendo come spartiacque la caduta del Muro di Berlino, all'ombra del quale, l'accusa è nota, aveva proliferato il più grande laboratorio di contraffazioni di prestazioni agonistiche mai organizzato. Il saggio, seguendo la lunga parabola di un fenomeno in continua evoluzione e aggiornamento, ne tocca connessioni geopolitiche e affaristiche. Troviamo la storia da Dorando Pietri, agli albori del '900, sino alla più recente e conosciuta vicenda internazionale intorno alla figura di Alex Schwazer. È interessante l'approfondimento degli aspetti sportivi della propaganda politica dei totalitarismi del Secolo breve, alla perenne ricerca ideologica di consenso interno e prestigio internazionale, anche attraverso la prestazione atletica. A qualunque costo. La prefazione è di Sergio Pivato.



Imbroglia tu che imbroglia anch'io



Orobie a tutto trail: let's rock

OROBIE TRAIL

di Claudio Regazzoni

452 pagine

2020 - Edizioni Versante Sud

33 euro

52 itinerari dedicati al trail running, volendo uno alla settimana, per un anno. Dalle Grigne al Lago d'Iseo. Le Orobie costituiscono le prime elevazioni che interrompono la Pianura Padana, per innalzarsi verso l'arco alpino principale, sulla linea di frontiera svizzera. Qui la natura ha disegnato una geografia differente quasi per ogni valle, i panorami mutano in continuazione e basta svoltare un colle per trovarsi di fronte a un nuovo entusiasmante terreno d'avventura. Qui, il trail running è una delle attività che, sempre più spesso, viene scelta per poter vivere al meglio l'esperienza dei contrasti offerti dalle Orobie. Abbiamo tra le mani una guida che vuole presentare questo spettacolare e imprevedibile terreno di gioco, aiutando il lettore nella scelta dei percorsi e guidandolo all'interno delle Alpi e Prealpi Bergamasche.

ANDARE A PIEDI.

FILOSOFIA DEL CAMMINARE

di Frédéric Gros

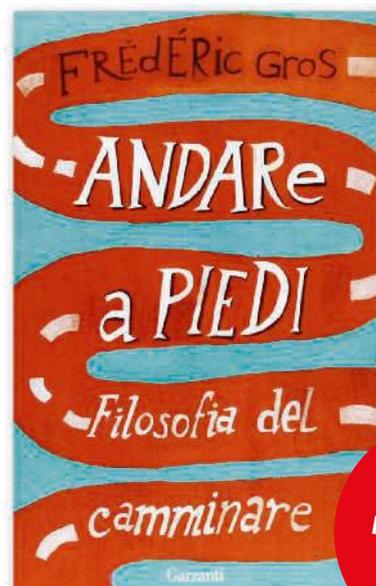
Tradotto da Francesco Bruno

227 pagine

2013 - Garzanti

16 euro

Un classico della camminata, che compie 10 anni nel 2023. Frédéric Gros ha raccolto tanta esperienza per farci riscoprire la bellezza e la profondità di questo semplice gesto e il senso di libertà, di crescita interiore e di scoperta che provoca il camminare. Attraverso la riflessione e il racconto delle vite di grandi camminatori del passato - da Nietzsche a Rousseau, da Proust a Gandhi - che a passo di cammino hanno costruito o perfezionato i propri pensieri. "Andare a piedi" propone un percorso ricco di curiosità, capace di far pensare e appassionare, anche a tanti anni dalla sua prima edizione. Nella visione limpida ed entusiasta di Gros, camminare in città, in un viaggio, in pellegrinaggio o durante un'escursione, diventa un'esperienza universale che ci restituisce alla dimensione del tempo e ci consente di guardare dentro noi stessi.



Cammina, poi ci pensa la vita...

OXB

O X Y B U R N

LIVE MORE LIVES



OXYBURN È RUNNING.

La nostra competenza.
La tua passione per la corsa.



Scopri la nuova t-shirt Victory,
ultraleggera ed extra traspirante
con fibra Dryarn®.

Disponibile in 3 colori.



oxyburn.it

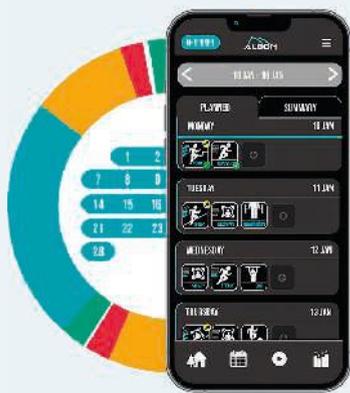


THE APP



PREPARA LA TUA STAGIONE OFF-ROAD

AlbonApp è un'applicazione ideata da Jonathan Albon, trail runner britannico vincitore di tre Skyrunner World Series, sviluppata insieme a un team di atleti professionisti di endurance, e specifica per il trail running. L'iscrizione gratuita permette di avere accesso a un programma di allenamento settimanale personalizzato, un piano stagionale per pianificare obiettivi, statistiche e analisi dei progressi e una video-guida per l'allenamento di base. L'abbonamento mensile (25 euro) include anche video-allenamenti esclusivi, un pianificatore per la gestione delle gare della stagione, video-guide cronometrate per l'esecuzione di esercizi cardio e di sviluppo della forza, consigli di alimentazione e integrazione per l'allenamento e la gara. AlbonApp è disponibile per dispositivi iOS e Android.



TUTTO IN UN ANELLO

Portati al dito permettono di monitorare l'attività fisica. Gli smart ring sono i dispositivi indossabili più ricercati



IL MERCATO dei dispositivi indossabili è cambiato molto nell'ultimo decennio. Le "ingombranti"

fasce per la rilevazione cardiaca tramite sensore hanno lasciato spazio a bracciali e orologi che sfruttano la tecnologia a Led anche per il monitoraggio di nuovi parametri, come saturazione e sonno.

Oggi siamo di fronte all'ennesima evoluzione di questi dispositivi. Devices che racchiudono la stessa tecnologia, ma in un prodotto molto più piccolo, delle dimensioni di un anello. Stiamo parlando degli smart ring, anelli "intelligenti" che inglobano chip NFC e connettività Bluetooth, consentono la sincronizzazione con uno smartphone, permettono di effettuare pagamenti contactless e di rilevare una serie di dati corporei molto accurati.

Le possibilità di ciò che si può fare utilizzando questi nuovi dispositivi

non sono ancora state esplorate completamente, ma esistono già alcune applicazioni che li rendono particolarmente adatti anche a chi corre e, più in generale, a chi ama lo sport. I modelli più orientati a sport e fitness includono sensori in grado di rilevare le metriche di corsa, come il numero passi e la cadenza, di misurare la temperatura corporea e i livelli del sonno, di registrare la frequenza cardiaca durante un'attività (per essere analizzata successivamente) o semplicemente controllare i brani musicali durante un allenamento.

I più avanzati permettono anche di incrociare informazioni basate su dati di frequenza cardiaca (come Fc a riposo e l'intervallo dei battiti) per valutare la condizione atletica prima di un allenamento. Se non avete la necessità di un monitoraggio in tempo reale e volete dimenticarvi di indossare un device, allora lo smart ring potrebbe essere la scelta giusta per voi. 



CORRI FINO A CHE...

Una sfida di corsa sta spopolando negli ultimi mesi su... TikTok. Sì, il social network, celebre per essere in grado di coinvolgere milioni di utenti in brevi challenge, questa volta ha sconfinato nel mondo del running. Si chiama "Run until" (Corri fino a che...) e consiste nell'uscire per un allenamento e registrare la propria corsa "fino a quando" non si incontra qualcosa che si era stabilito a priori. Può

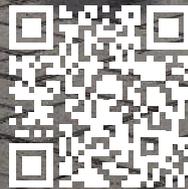
essere un'anatra, come ha fatto la prima volta l'ideatore di questa sfida, ma anche un'auto di un determinato colore o qualcuno che indossa un indumento particolare. Lo scopo è puramente goliardico e serve a spingere sempre più persone a fare attività fisica, trasformandola in qualcosa di divertente. Il tag #rununtil ad oggi ha totalizzato 644,1 milioni di visualizzazioni.



PRONTI. PARTENZA. JOYRUN.

Barberino – 14.05.2023
La Reggia – 14.05.2023
Noventa di Piave – 14.05.2023
Castel Romano – 21.05.2023
Serravalle – 21.05.2023

SCOPRI DI PIÙ



McArthur
Glen
Designer Outlets
TM

Allacciati le scarpe, arriva la Joyrun! Scegli tra la **10 km competitiva** per i runner più allenati o la **fun run**, la corsa non competitiva per chi vuole solo divertirsi. E dopo la corsa, tanto shopping con le migliori firme della moda scontate fino al 70%. Trova il centro McArthurGlen più vicino a te e iscriviti subito!

JR JOYRUN

Technical sponsor

asics

Iscrizioni su

enterhow
senza carta è più bello



INSEGUI I TUOI SOGNI



SOLO UN PAIO DI MESI FA,

Samuele Ceccarelli ha stupito tutti vincendo prima il titolo di campione italiano agli Assoluti di Ancona e, poi, laureandosi campione europeo dei 60 indoor ad Istanbul, battendo in entrambe le occasioni Marcell Jacobs, il campione olimpico in carica dei 100 metri.

Il primo ad essere sorpreso di questi successi è stato proprio il protagonista, Samuele, che si è trovato improvvisamente catapultato sotto le luci della ribalta rimanendone anche un po' frastornato.

Lo sconosciuto che batte il campione, l'atleta forte che diventa il più forte, la consacrazione dopo aver azzeccato la gara più importante... questo genere di storie ci piace tantissimo perché ci permette di sognare, immedesimandoci nel protagonista, qualunque sia il nostro livello atletico.

QUANDO SUCCUDE A NOI

Personalmente mi è capitato di provare questo "stordimento" dieci anni fa in occasione dei Campionati mondiali di maratona a Mosca. Non partivo certo da favorita, all'epoca ero semisconosciuta ed era la mia prima partecipazione a una rassegna iridata. Il mio obiettivo era appunto quello di partecipare, non mi sarei certamente aspettata di salire sul podio battendo atlete molto più forti e titolate di me! La sorpresa e la felicità dopo aver tagliato il traguardo sono state davvero enormi e devono essere state molto simili a quelle provate da Ceccarelli dopo aver vinto prima il titolo italiano e poi l'oro europeo!

LA VITTORIA DEI "BATTLERS"

Ognuno di noi è portato a perseguire un obiettivo, a inseguire il proprio sogno. È bellissimo essere motivati e lavorare sodo per uno scopo, e se poi lo si raggiunge non c'è soddisfazione più grande.



La lezione di Samuele Ceccarelli: nulla è impossibile se ci credi davvero

Qualche anno fa ho avuto il piacere di essere coinvolta in uno splendido progetto sponsorizzato da Bridgestone. Nell'occasione vennero scelte 10 persone con storie personali toccanti e a ognuna di esse venne data la possibilità di allenarsi con un'équipe di esperti per portare a termine una gara podistica di 10 km.

Il progetto durò alcuni mesi, durante i quali potei toccare con mano l'entusiasmo e l'impegno con cui queste persone, non abituate ad allenarsi costantemente, si misero in gioco. Per la loro caparbità e dedizione furono ribattezzate "Battlers" ("Combattenti" in inglese). Tutti e

10 i partecipanti riuscirono poi, non senza difficoltà e con i loro tempi, a portare a termine la gara, con tanto di lacrime di gioia sul traguardo. Questo perché centrare l'obiettivo, dopo che per mesi ci siamo preparati con tanta attenzione, curando i dettagli, facendo sacrifici per seguire diligentemente il nostro programma, dà una felicità immensa; e nonostante i target siano diversi per ognuno, la gioia sul traguardo è uguale per tutti.

Abbiamo tutti applaudito Samuele Ceccarelli quando ha conquistato l'oro nei 60 metri agli Europei indoor e abbiamo tutti sognato di essere al suo posto. D'altro canto, non c'è gioia più grande di vedere un sogno trasformarsi in realtà.

IL PREZZO DEL SUCCESSO

L'impresa di Samuele Ceccarelli ci fa capire che niente è impossibile se ci applichiamo con costanza e dedizione per raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati. Ci dice anche che il successo arriva se dietro c'è una solida impalcatura fatta di impegno, sacrificio e resilienza. E questo vale ancora di più se il nostro obiettivo è una maratona. I sogni non si avverano da soli, siamo noi che li rendiamo possibili.



EMILIA KOTKOWIAK p22 + FRANCESCO CANNITO p23

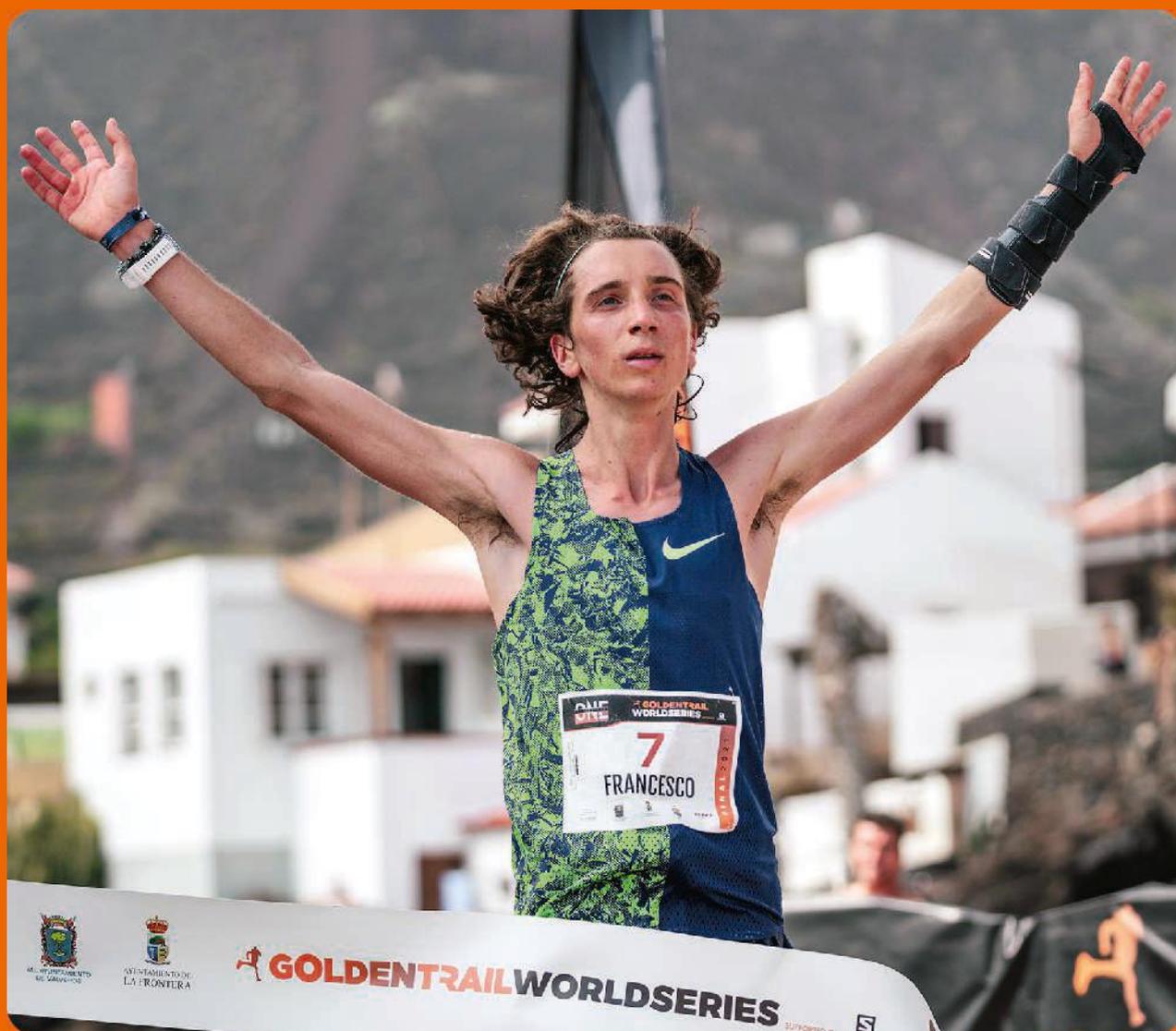
HUMAN()RACE

NEWS, OPINIONI, TREND e RUNNER che fanno COSE STRAORDINARIE

Nato per correre

Francesco Puppi fin da giovanissimo si è imposto sulla scena internazionale della corsa in montagna e oggi si sente pronto per fare il grande salto verso il mondo dell'ultratrail

di DARIO MARCHINI





Francesco Puppi in allenamento sui sentieri di Chamonix.

→ Chi non lo conosce, potrebbe pensare di trovarsi di fronte a uno dei volti nuovi del trail running italiano, complice quel suo aspetto da eterno ragazzino che lo contraddistingue. Eppure, Francesco Puppi, comasco di nascita, 31 anni compiuti a inizio anno, è già un veterano nel panorama internazionale della corsa in montagna. «Da ragazzino la frequentavo con i miei genitori e anche se non facevo gare ero abituato a correrci. Il legame con i sentieri è sempre stato molto intenso e forte. È stata una scelta naturale. La scintilla è scoccata un giorno mentre ero sulle Dolomiti e per caso abbiamo incrociato gli atleti che stavano partecipando alla Dolomiti Skyrace. C'era in testa Kilian, che solo più tardi ho scoperto chi fosse. Appena tornato a casa ho iniziato a informarmi per capire cosa stessero facendo. Avevo 14 anni». E da allora di strada ne ha fatta. Un oro, un argento e un bronzo individuale ai Mondiali di corsa in montagna di lunghe distanze rispettivamente nel 2016, 2017 e 2019, accompagnati da due ori e un bronzo a squadre; oltre a due argenti a squadre nel format classico nel 2016 e nel 2018. Ultimo atto, lo scorso novembre in Thailandia, con un argento individuale e un oro a squadre sempre ai Mondiali, ma nella specialità short trail.

Perché hai scelto la corsa in montagna e non ad esempio l'ultratrail?
«Perché venendo da pista, strada

e cross era l'evoluzione più naturale. Essendo il primo approccio con i sentieri era quello più logico anche da un punto di vista tecnico. Adesso mi sto avvicinando anche all'ultra. Ma per il tipo di atleta che sono non avrebbe avuto senso iniziare così».

Qual è la caratteristica che ti contraddistingue?

«Sicuramente la resistenza. Credo di essere particolarmente portato a gestire la variabilità dei percorsi e delle condizioni. Sono un atleta abbastanza versatile, anche nell'affrontare le situazioni inattese e imprevedute».

Quando hai capito che avresti potuto fare l'atleta professionista?

«Potrei darti tante risposte. Credo che per il livello a cui corrovo, avrei potuto farlo anche 7 o 8 anni fa. Ma nel trail running non esistevano ancora le condizioni».

Cosa rappresenta la montagna per te?

«È un ambiente a cui mi sento particolarmente affine, che offre tante possibilità. Anche dal punto di vista emotivo. In montagna tutto è molto più lento. C'è spazio per pensare. Mi appassiona tutto quello che è outdoor, dallo sci, all'arrampicata, al free ride,

all'alpinismo. Tutte discipline che pratico e che alla fine influenzano anche il mio modo di affrontare e interpretare il mondo trail».

Hai mai pensato di fare un passo indietro e dedicarti alla strada?

«Sì, ti dirò la verità: ci ho pensato. Mi sarebbe piaciuto dedicarmi 4 anni alla strada e provare a qualificarmi per correre la maratona Olimpica, per capire a che livello sarei potuto arrivare. Ma alla fine mi piace troppo quello che faccio».

Sei stato sempre seguito dal tuo allenatore, Tito Tiberti, fin dal 2014. Quanto è importante il vostro rapporto?

«Quella dell'allenatore nel mondo del trail running è una figura un po' sottovalutata. Il nostro rapporto si è evoluto molto negli anni. Sono stato io a scegliere lui. Ci conoscevamo già e volevo qualcuno con cui poter costruire un rapporto di fiducia. È stato bravissimo a strutturare la mia crescita sportiva in modo da non bruciare le tappe ma avere una crescita lineare».

Tra i tuoi successi tanti sono condivisi con i tuoi compagni di nazionale. Che rapporto avete?

«Quelli con cui ho condiviso le prime esperienze in maglia azzur-

“CREDO DI ESSERE PARTICOLARMENTE PORTATO A GESTIRE LA VARIABILITÀ DEI PERCORSI E DELLE CONDIZIONI”



FOTO: COURTESY OF NIKE - GETTY IMAGES



ra, Cesare Maestri e Xavier Chevrier, sono i più importanti per me. Ci sentiamo quasi tutti i giorni. Siamo stati i primi a introdurre un nuovo modo di interpretare la corsa in montagna, che ha portato a tanti risultati positivi. Siamo una squadra».

Dopo una lunga cavalcata durata cinque anni, il 2021 è finito con un infortunio. Cosa è successo e come lo hai affrontato?

«Ancora non l'ho capito. Mi sono rotto il gomito due volte: la prima cadendo in bicicletta, la seconda dopo una scivolata su un sentiero, sempre nello stesso punto. Sicuramente è stata una buona occasione per fermarsi un attimo e riflettere su tante cose. È stata una situazione che ha messo in luce una serie di mie debolezze che avevo sempre cercato di nascondere, con le quali mi sono dovuto per forza confrontare, e che mi ha permesso di conoscermi più a fondo».

A cosa punti nel 2023?

«L'idea è di allungare le distanze ed esplorare la scena ultra fino ai 60/70 chilometri, magari in una delle gare UTMB».

Ultimamente si parla spesso di "super scarpe". Cosa ne pensi?

«Riuscire a valutare quanto una scarpa possa influire sulla performance in un trail è molto difficile. Sicuramente il beneficio principale dato dalle nuove mescole si può notare a livello di comfort e ammortizzazione».

Quali sono i modelli che prediligi e che rapporto hai con le tue scarpe?

«Ho un amore dichiarato per le Nike Terra Kiger, ma dopo l'infortunio ho trovato un po' più di sicurezza e comfort nelle Zagama, che uso un po' per tutto. Ultimamente utilizzo molto anche le Pegasus Trail 4. Su strada, invece, il mio primo amore sono state le Vomero. Ma la vera scoperta è stata la Invincibile: con tutti e tre le versioni ho corso tanti chilometri a tutti ritmi possibili e il comfort e il feeling nell'appoggio è superiore a qualsiasi ad altra scarpa. Ed è anche performante. Se dovessi scegliere una scarpa che va bene per tutto sceglierei la Invincibile 3. Ed è quella che consiglieri a qual-

siasi amatore, sia per allenarsi, ma anche per correre in gara».

Insieme a Kilian Jornet e Pascal Egli hai fondato la Pro Trail Runners Association. Di cosa si tratta?

«È un'associazione no profit che vuole riunire gli atleti professionisti del mondo trail, in modo che possano essere uniti e avere una voce all'interno del mondo sportivo. Insieme abbiamo la possibilità di poter dire la nostra per quanto riguarda le competizioni, l'impatto ambientale, il doping e l'accessibilità al nostro sport. La nostra intenzione è quella di creare un terreno comune di discussione con brand, organizzatori, circuiti

e associazioni, ciò che è mancato fino ad oggi».

Qual è il tuo rapporto con Kilian? Cosa vi accomuna?

«Siamo atleti molto diversi. Io arrivo dall'atletica classica, mentre lui è un atleta che ha vissuto la montagna in tutte le sue sfumature. Per me è un punto di riferimento. Abbiamo un rapporto molto bello, ci siamo incontrati la prima volta una decina di anni fa e la cosa che mi ha colpito è che è stato lui a salutarmi per primo, cosa che dimostra quanto sia umile e rispetti i suoi avversari e quanto sia attento a quello che succede nel mondo trail».

FRANCESCO PUPPI IN NUMERI



177
cm di altezza

160 i km corsi
in settimana

10 le paia di scarpe
utilizzate in un anno



4 le medaglie
mondiali
individuali

19
la posizione
alla NYC
Marathon 2017

31 **58**
anni kg di peso

42
il numero di scarpe



48 il numero
massimo
di km corsi
in una
singola gara

6
gli anni
quando
ha iniziato
a correre

5
le medaglie mondiali
a squadre





Dove portano le gambe

A dieci anni dalla sua prima corsa, Emilia Kotkowiak sarà al via di una delle ultramaratone più dure al mondo: la Badwater 135

di MARTINO TOSTI

→ Correre. Correre fino a dove portano le gambe. È in fondo questo che fanno tutti gli amanti della corsa. Sì, è vero, esistono anche le tabelle d'allenamento, gli obiettivi, i traguardi da raggiungere e tutto il resto. Però, in realtà, il senso non cambia: tutti continuano a correre fin dove portano le gambe, rimanendo ben ancorati a un istinto quasi naturale, prendere e partire. Come nella storia di Emilia Kotkowiak.

Emilia oggi ha trentacinque anni e ha scoperto la corsa grazie a quell'istinto naturale. Dopo la gravidanza, dieci anni fa, voleva semplicemente rimettersi in forma. Così un pomeriggio ha infilato le prime scarpe da ginnastica che aveva in casa, un paio di pantaloni della tuta ed è uscita a correre. Nulla di tecnico, nulla di studiato, ma un passo che per lei diventerà la prima vera risposta a quel bisogno di prendere e partire.



My Running Life

Dieci anni dopo, Emilia sta ancora correndo, ma molte cose sono cambiate. Lo scorso 4 febbraio, Chris Kostman, direttore della Badwater 135, mentre presentava i partecipanti della nuova edizione, ha scandito anche il suo nome: «From Italy, Emilia Kotkowiak». Il prossimo 4 luglio, sarà ai nastri di partenza di una della ultramaratone più toste di sempre.

Di origine polacca, Emilia ha avuto rapporti con l'Italia sin da bambina, quando sua sorella maggiore vi si era trasferita. Nel Belpaese ha studiato, ha seguito un master a Genova e poi ha trovato l'amore. Oggi vive stabilmente in Italia, lavora come contabile e, come ci tiene a ricordare, è soprattutto una mamma.

Per lei la corsa è stata una vera scoperta: una possibilità per amare di più la vita, svegliarsi la mattina ed avere voglia di affrontare tutta la giornata.

«Le prime volte che corrovo – racconta – non sapevo nemmeno quanto fosse lunga una maratona. Però poi ho visto che, continuando ad allenarmi, iniziavano ad arrivare i primi risultati».

A un anno dalla prima uscita, Emilia si appende un pettorale alla maglia e corre la mezza maratona di Milano e inevitabilmente al traguardo sente il desiderio di allungare ancora la distanza.

«Ad ogni gara – ricorda – capivo che il traguardo non era un punto di arrivo, ma una nuova linea di partenza. Grazie alla corsa ho scoperto una seconda vita, ancora tutta da affrontare».

Così partecipa a quattro maratone in uno stesso anno, poi ad una cinquanta chilometri e infine allunga ancora di più: Milano-Sanremo, 100 chilometri del Passatore, Nove Colli, tutte medaglie conquistate da Emilia.

Corre e lo racconta, prima su Facebook, poi su Instagram. Scrive dei suoi allenamenti, dei risultati di gara, delle sue emozioni. E il nome, non a caso, è sempre quello: «Dove portano le gambe». Per la sua nuova avventura andrà in California, nella Valle della Morte: la Badwater 135, 217 chilometri con circa 4.000 metri di dislivello da correre con temperature che si aggirano attorno ai 50°C. Emilia ci crede e si sta allenando con una media di 150 chilometri a settimana per rincorrere i suoi sogni.

Se riuscisse a portare a termine la gara, sarebbe la prima donna proveniente dall'Italia a completarla. E lei sa come farlo: continuando a correre fin dove portano le gambe. 

“Ho capito che il traguardo non è un punto di arrivo, ma una nuova linea di partenza”



FRANCESCO CANNITO
64 ANNI
ALTAMURA (BA)
PENSIONATO E
ULTRAMARATONETA

DA ZERO A SPARTA

«Ho iniziato a correre a 50 anni. La prima volta che sono uscito con un amico, dopo tre chilometri mi sono buttato a terra sfinito, deciso a non farlo mai più. Poi però la sfida è stata più forte di me e ci ho riprovato e, nel 2021, sono arrivato a correre i 490 chilometri dell'Atene Sparta Atene».

L'UOMO CON LA BOMBETTA

Oggi nel mondo del running è conosciuto per il suo stile inconfondibile. «Un giorno, così per scherzo, ad una maratona mi sono vestito da Babbo Natale e ho capito che il costume mi aiutava ad affrontare meglio la fatica, come se avessi un superpotere. L'abito con la bombetta è quello del matrimonio di mia figlia. Ci ho corso a Roma, ma anche a Chicago e New York».

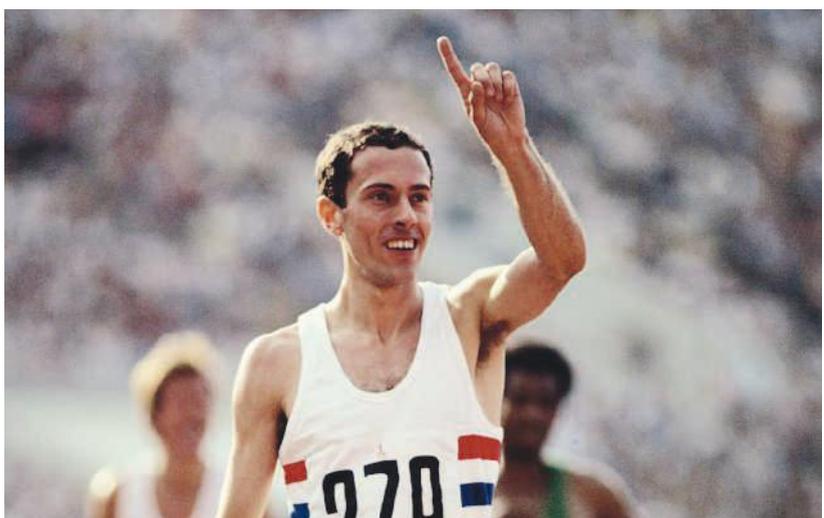
AMICI RUNNER

«Il costume serve a me e lo uso anche per incoraggiare gli altri runner. I miei obiettivi ormai li ho raggiunti, ma mi diverto ancora a gareggiare sulle lunghe distanze. E spesso mi capita di aiutare altri ultramaratoneti a centrare i loro traguardi».





A sinistra, Steve Ovett saluta la folla mentre conquista la vittoria nel Miglio di Bannister nel 1980. Sotto, ancora Ovett, primo alle Olimpiadi Mosca dello stesso anno. Qui a fianco, Sebastian Coe e Ovett insieme dopo la finale degli 800 metri alle Olimpiadi di Los Angeles del 1984.



STEVE OVETT, IL PROLETARIO DELLA CORSA CHE SALÌ SUL TRONO DEL MEZZOFONDO

Una carriera vissuta ai vertici dell'atletica mondiale, tra 800 e 1.500 metri, nell'avvincente sfida con l'eterno rivale Sebastian Coe



AVETE PRESENTE LA GENTE DI MARE? Può

perdersi per un tempo infinito a seguire il ritmo delle onde, sa ascoltare le parole del vento. È lì che spesso trova le sue risposte, in una solitudine che riempie l'anima. Poi, si sa, certe abitudini plasmano il carattere, e un ragazzo cresciuto negli anni Sessanta sulle rive della Manica, a Brighton, può vedere accentuate certe caratteristiche della personalità. Facile che tenda a sfuggire le luci della ribalta e le occasioni mondane, anche se il talento lo ha portato ad altissima quota. Facile che poi si trasformi in un uomo dalla personalità scontroso.

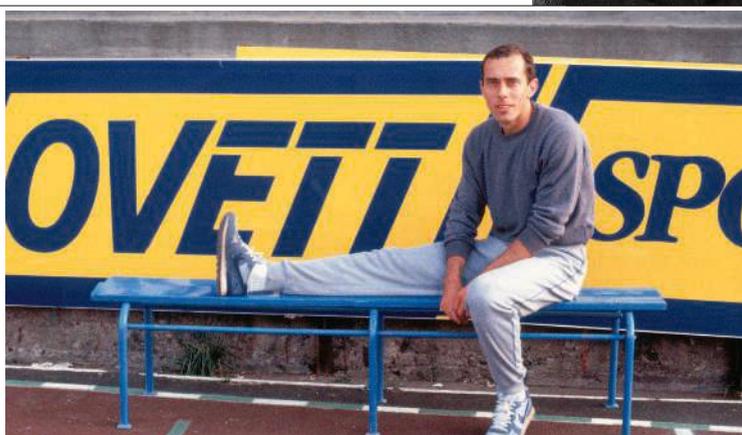
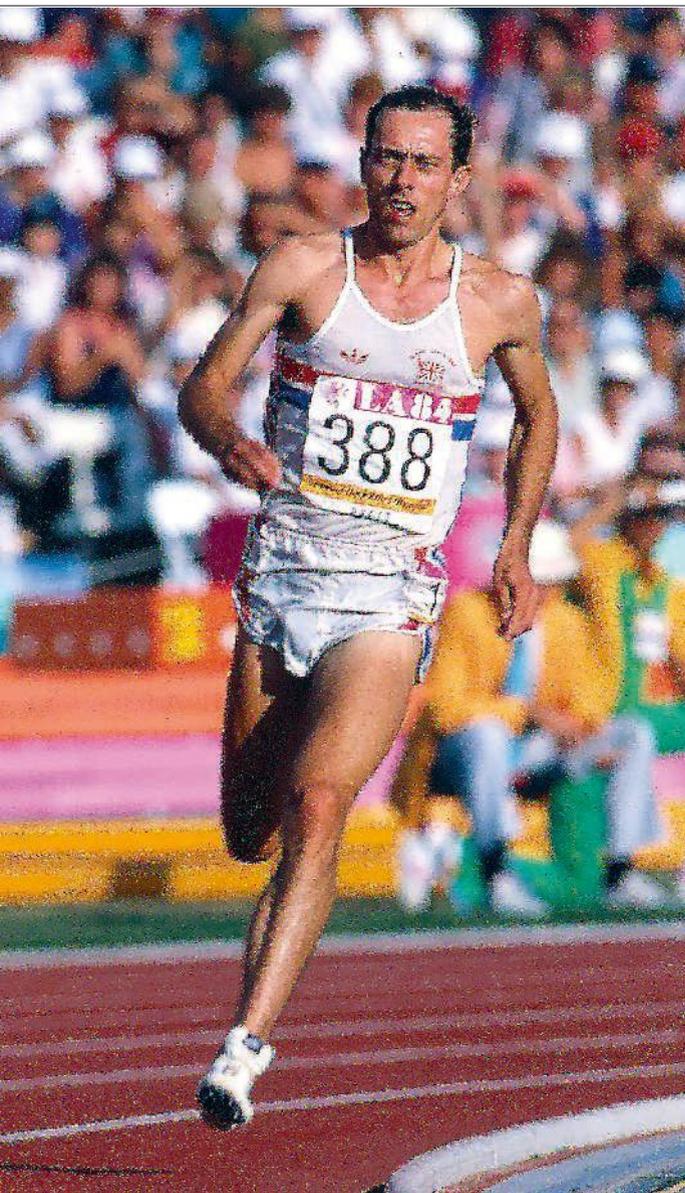
NIENTE CALCIO

Stephen Michael John Ovett è cresciuto esattamente così. Girando al largo, stando ai margini, ma migliorandosi in modo esponenziale sui palcoscenici sportivi. Nato nell'ottobre del 1955, sembrava destinato al calcio: del resto alla

THE STORYTELLER

MARCO TAROZZI

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



“LO SPIRITO DI GRUPPO NON FACEVA PER QUELLA SUA ANIMA LIBERA, CHE AVEVA BISOGNO DI SPAZI INFINITI E DI OBIETTIVI INDIVIDUALI”

maniera l'evento, scrive: «Di quel ragazzo sentiremo parlare». Previsione azzeccata.

A sinistra, Steve Overtt in gara negli 800 metri alle Olimpiadi di Los Angeles del 1984 dove il britannico vinse l'oro; e, sopra, in un momento di pausa, in posa, sulla pista di atletica.

DIETRO AL “CABALLO”

È un talento, e con un po' di esperienza crescerà ancora. La pensano così alla Federatletica inglese, e lo spediscono alle Olimpiadi di Montreal del 1976. Overtt doppia 800 e 1.500, e se nella distanza più lunga non agguanta la finale, nel doppio giro di pista entra di prepotenza tra i migliori. Manca Mike Boit, il keniano lasciato al palo a causa del boicottaggio dei paesi africani, ma la finale è una parata di stelle. L'americano Wohlhuter ci arriva accreditato del miglior tempo in semifinale, ma sale in cattedra il cubano Juantorena, grande quattrocentista ma un'incognita sulla distanza doppia. Nel giorno che consegna “El caballo” alla storia dell'atletica, con il nuovo primato mondiale, il ventunenne Overtt chiude al quinto posto e si toglie la soddisfazione di precedere proprio Susanj, il campione europeo.

GLI OPPOSTI

A questo punto, entra in scena la controparte. La storia di Yin e Yang, di anodo e catodo del mezzofondo mondiale. Il nuovo entrato è britannico come lui, ma ha un'altra storia e altre origini, soprattutto un

Varndean School, la scuola secondaria che frequentava, tiravano tutti calci al pallone, lui compreso. Però lo “spirito di gruppo” non faceva per quell'anima libera, che aveva bisogno di spazi infiniti e di obiettivi individuali. Naturale, insomma, convogliare tutta quella capacità di resistere alle fatiche nella corsa.

LA PREVISIONE DI BRERA

A tredici anni, Steve è già un piccolo fenomeno del Brighton & Hove Athletic Club. Corre i 400 metri in 53”6, a un decimo dal primato inglese di categoria, eppure il giro di pista gli va stretto. Si cimenta su tutte le distanze, e dissemina il percorso di primati giovanili

fino a raggiungere il vertice con la vittoria nei campionati nazionali di cross da Junior, volando sulla distanza delle sei miglia. Il mondo dell'atletica impara il suo nome nel 1973, quando trionfa agli Europei Juniores negli 800 metri, fissando il personale a 1'47”53. Meno di un anno dopo è già sceso a 1'45”8 agli Europei di Roma, conquistando l'argento. È vero che Luciano Susanj, grande specialista di Fiume, lo precede sul traguardo di quasi dieci metri; ma il croato, che difende i colori di una Jugoslavia ancora unita, ha già ventisei anni ed è uno specialista sulla distanza, Overtt non ne ha ancora compiuti diciannove. Gianni Brera, che racconta alla sua

“DA UNA PARTE IL RAGAZZO ARISTOCRATICO CHE PIACE ALLE MAMME, DALL’ALTRA IL RIBELLE CHE VA IN PISTA CON UNA CANOTTA DELL’URSS”

Sotto, Steve Ovett taglia il traguardo davanti a Sebastian Coe vincendo l'oro negli 800 metri alle Olimpiadi di Mosca del 1980. A destra, ancora in azione a Los Angeles nel 1984.

altro modo di rapportarsi al prossimo. Si chiama Sebastian Newbold Coe. Nell'immaginario collettivo, la sua diventerà l'immagine del bravo ragazzo, proveniente da un ceto più abbiente di quello di Steve, figlio del proletariato inglese. Ancora: Seb viene dal Nord dell'isola e sogna di diventare giornalista; Steve è nato a Sud, proprio di fronte alla costa francese, e quando vede i giornalisti si eclissa. Il dualismo è servito: da una parte il ragazzo aristocratico che piace alle mamme, dall'altra il ribelle che va in pista con una canotta dell'Urss, sempre più logora ad ogni apparizione.

DIETRO AL BIDELLO

Si erano incontrati la prima volta molto tempo prima, esattamente il 25 marzo 1972, ai Giochi Studenteschi di Hillingdon. Steve era pieno di capelli, li teneva fermi con un pezzo di tela lisa: finì secondo, mentre Seb appena quindicenne chiuse al decimo posto. Quel giorno se lo sarebbe ricordato per tutta la vita il vincitore, Kirk Dupleton, che poi diventò bidello in una scuola di Harpenden, nell'Hertfordshire.

FASTI EUROPEI

La prima volta ad alto livello arriva agli Europei di Praga del 1978. Nella finale degli 800 metri Ovett è secondo, Coe terzo e a beffare entrambi sul filo di lana è il tedesco

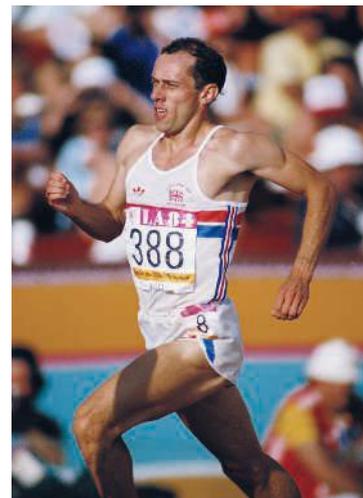
orientale Olaf Beyer, mai andato così forte sulla distanza fino a quel giorno. Ed ecco la prima schermaglia inventata di sana pianta: superato il traguardo, Steve si rivolge a Seb e gli mormora qualcosa, per tutti è un gesto polemico nei confronti del connazionale. Invece, è altro: guardando Beyer che festeggia, la domanda di Ovett è quasi scontata, forse perfino lecita: «Ma questo chi è?». Per lui, comunque, quella di Praga è una trasferta fruttuosa: l'altra medaglia, quella dei 1.500 metri, è d'oro: la conquista davanti all'irlandese Coghlan e al connazionale Moorcroft. A ventitré anni è campione europeo.

PARI E PATTA

Ovett e Coe si studiano, ma in gara si evitano. Le bordate se le inviano a suon di record abbattuti. Però arriva il momento di ritrovarsi faccia a faccia, e naturalmente su un palcoscenico di lusso: le Olimpiadi di Mosca 1980. Steve ci arriva da re dei 1.500, imbattuto da tre anni con una serie di quarantacinque vittorie tra 1.500 e miglio, con tanto di record mondiale su quest'ultima distanza (3'48"8) fatto segnare da pochi mesi. Sulla distanza classica sono alla pari: 3'32"1. Però succede l'imponderabile e le parti si invertono: Coe sbaglia approccio negli 800 e Ovett va a prendersi la medaglia d'oro; ma il Barone risponde proprio andando a conquistare la gara che sembrava fatta su misura per l'altro, i 1.500 metri. Ovett non riesce a reagire, sul podio lo precede anche il tedesco orientale Jurgen Straub.

BOTTA E RISPOSTA

C'era da aspettarselo. Cerchi di raccontare uno e salta fuori anche l'altro. Sarà così anche l'anno successivo, anche se i due tornano a evitare qualunque confronto diretto. Arrivano comunque i nove giorni che sconvolgono la gara del miglio, dal 19 al 28 agosto 1981.



Il 19, Coe centra il primato a Zurigo in 3'48"53; il 26 Ovett risponde da Koenz in 3'48"40; nemmeno quarantotto ore dopo tocca ancora a Sebastian, che a Bruxelles fa segnare 3'47"33.

ULTIMI FUOCHI

Per l'ex ragazzo di Brighton è il canto del cigno. Un infortunio al ginocchio nel 1982 gli rallenta i ritmi, e ai Mondiali di Helsinki un anno dopo sarà soltanto quinto nella gara dei 1.500 dove mette le ali un altro prodotto dell'età dell'oro britannica, Steve Cram. Nel 1983 arriva l'ultima fiammata, al Meeting di Rieti: il vecchio, amabile, polemico Steve si riprende il record dei 1.500 in 3'30"77. Andrà a Los Angeles trascinandosi addosso i postumi di una polmonite, e senza lamentarsi riuscirà ad approdare ad entrambe le finali, pagando però lo sforzo: ultimo negli 800, costretto al ritiro con tanto di intervento medico sulla pista nei 1.500. Ancora, ci riproverà allungando allenamenti e distanze, e conquisterà l'oro nei 5.000 metri ai Giochi del Commonwealth del 1986. Poi andrà avanti fino al 1991 tra pochi alti e parecchi bassi, mai ai livelli dei tempi d'oro. Chiuderà lì, lasciando rimpianti tra quelli che hanno amato il suo spirito ribelle. Perché un sovversivo è così, divide: o lo ami o lo odi, niente mezze misure. 



The POWER of
PISTACHIOS

SI APRE UN NUOVO CAPITOLO, I PISTACCHI SONO UNA PROTEINA COMPLETA.

© 2022 American Pistachio Growers

I pistacchi tostati coltivati negli Stati Uniti sono una fonte di proteina contenente tutti e nove gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate per individui dai 5 anni in su, come dimostrato anche dall'indice di Digeribilità Proteica Corretta degli Aminoacidi (PDCAAS), e quindi sono una proteina *completa* per quella fascia di età.
AmericanPistachios.it/complete

AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS[®]
California Grown
AmericanPistachios.it



STEFANO MEI: “L’ATLETICA CHE HO SOGNATO E CHE ANCORA VORREI”

Abbiamo intervistato il presidente della Fidal per fare il punto sulle due stagioni di risultati straordinari dei campioni azzurri, ma anche su quanto sta avvenendo nel movimento della corsa amatoriale

di **MAGDA MAIOCCHI**



SONO TRASCORSI DUE ANNI da quando Stefano Mei è stato eletto

Presidente della Fidal. Nel frattempo l’Atletica Italiana ha vissuto due stagioni esaltanti che hanno visto gli azzurri protagonisti di tante gare memorabili. Abbiamo ancora negli occhi le 5 meravigliose medaglie d’oro dei Giochi Olimpici di Tokyo - Marcell Jacobs nei 100, Gimbo Tamberi nell’alto, Massimo Stano e Antonella Palmisano nella 20 km di marcia, il quartetto della staffetta 4x100 – così come, solo per citare il successo più recente, la sorprendente vittoria di Samuele Ceccarelli sui 60 piani degli Europei indoor.

Nello stesso periodo c’è stata l’esplosione del running. Sull’onda dei successi dei nostri campioni e complice la pandemia che aveva già

contribuito ad avvicinare tante persone alla corsa, i parchi e le strade sono stati invasi dai runner. Ma chi si aspettava che a questa crescita esponenziale dei praticanti corrispondesse un aumento dei partecipanti alle corse su strada è rimasto deluso. Maratone e mezzes stentano a tornare ai numeri pre Covid. Un bilancio luci-ombre sul quale abbiamo cercato di fare il punto con il presidente Mei.

Sinceramente, se li sarebbe aspettati così tanti successi per la nostra atletica?

«Le ultime due stagioni sono state fantastiche, abbiamo raccolto una serie di risultati impressionanti, oltre le più rosee previsioni. L’apice l’abbiamo toccato alle Olimpiadi di Tokyo, quando con Jacobs e Tamberi abbiamo vinto due medaglie d’oro nel giro di 10 minuti. In tribuna ero letteralmente sotto shock, mi rendevo conto della portata epocale dell’evento. Era dal 1984 che in pista non salivamo sul gradino più alto del podio e poi due vittorie così, una dietro l’altra. Momenti magici, frutto anche delle scelte che abbiamo fatto».

Però c’è ancora chi dice che lei sia stato semplicemente fortunato.

«Una tale continuità di successi come quella che abbiamo avuto negli ultimi due anni non può essere un caso. In campagna elettorale avevo detto che avrei cercato di portare l’atletica ad essere la seconda federazione come importanza dopo il calcio. E oggi è così. Per farlo abbiamo scelto di sostenere maggiormente l’attività di vertice spostando 3 milioni dal budget generale al settore tecnico. Abbiamo anche allargato la fascia dell’AEC (Atletica élite club, *nda*), cioè quella degli atleti oggetto di massima tutela da parte della Federazione, e abbiamo introdotto la classifica performance per le società, che assegna contributi economici ai club sulla base dei risultati raggiunti dai loro atleti, delle maglie azzurre vestite e del livello dei tecnici».

Se l'atletica dei campioni è ai suoi massimi storici, il mondo delle corse su strada sta vivendo un momento difficile.

«Le corse su strada hanno visto un calo di partecipazione perché durante la pandemia la gente si è abituata a correre da sola. L'idea di stare in mezzo alla massa può ancora spaventare o comunque non far sentire le persone a proprio agio. Credo tuttavia che sia solo una questione di tempo, i numeri stanno già risalendo. Quando poi si ripartirà davvero, se anche solo una parte di quei 5 milioni di runner che si è stimato aver cominciato a correre durante la pandemia, sentirà il desiderio di misurarsi, allora assisteremo a una crescita esponenziale della partecipazione alle gare».

Anche prima del Covid le nostre maratone non sono mai riuscite a raggiungere i numeri delle gare all'estero.

«Questo è un problema legato all'obbligatorietà del certificato medico di idoneità agonistica che vige nelle gare italiane anche per gli stranieri. Nelle sedi istituzionali si è tornati a parlare della proposta dell'onorevole Lupi di dare la possibilità agli atleti stranieri di partecipare alle corse agonistiche su territorio italiano presentando la certificazione medica prevista nel proprio paese di origine per la stessa attività, anziché quella rilasciata in Italia secondo l'attuale normativa. Noi, come federazione, stiamo cercando di spingerla il più possibile. D'altra parte, ritengo che grazie al certificato i runner italiani siano davvero tutelati dal punto di vista della loro salute. Il certificato non va visto come "una seccatura", è un efficace mezzo di prevenzione. Certi "furbi" che barano sull'idoneità non solo mettono a rischio la loro salute, ma possono mettere in grossi guai gli organizzatori e i dirigenti delle società».

Oltre alle maratone anche le società soffrono, soprattutto per la concorrenza della Runcard.

«La Runcard era nata dall'idea di permettere ai runner di inserirsi nel mondo dell'atletica senza troppi vincoli. In origine, era previsto che dopo un anno di tesseramento con Runcard, l'atleta avrebbe dovuto obbligatoriamente tesserarsi per una società. Ma poi si è scelto di derogare a questa regola. E qui sono iniziati i problemi. Cosa fare? Sicuramente il sistema va rivisto. Probabilmente la formula originale è troppo rigida, però si potrebbe pensare, ad esempio, a un aumento progressivo del costo di rinnovo. Non possiamo obbligare le persone a tesserarsi con le società, ma possiamo portarle a prendere in considerazione la cosa».

Cosa manca alla nostra atletica per crescere ancora?

«Il Covid ha dato al nostro sport un'occasione unica. Durante la pandemia l'atletica è stata per un lungo periodo l'unico sport praticabile e quindi moltissimi genitori hanno portato i loro figli al campo. A questo si è aggiunto l'effetto emulazione per Jacobs-Tamberi che ha spinto tanti giovani a provare o a continuare con l'atletica nella speranza di diventare i campioni di domani. Nelle categorie giovanili abbiamo così avuto un boom di iscrizioni e abbiamo "rubato" i migliori talenti a tutti gli altri sport. Ora però dobbiamo coltivare questo "tesoro" e per farlo abbiamo bisogno che le società siano all'altezza della situazione. Nell'atletica del terzo millennio, ai club è richiesta progettualità e una mentalità moderna. Molte società però faticano a fare questo passo. Per questo stiamo pensando a dei corsi di formazione online per i dirigenti».

Per la prima volta dai tempi di Mennea e Cova abbiamo dei campioni che sono anche dei personaggi.

«Campioni come Jacobs e Tamberi sono al centro dell'attenzione di tutti,

anche di chi non segue lo sport. Inoltre creano un effetto emulazione negli altri atleti. L'exploit di Caccarelli, per fare un esempio, arriva sulla scia dei successi di Marcell e della staffetta che hanno fatto vedere al mondo intero che l'Italia può essere la più veloce di tutti alle Olimpiadi. Rendersi conto che è possibile fare le cose aiuta a farle. Ai tempi è successo anche a me con Cova. Alberto vinceva tutto, Europei, Mondiali e Olimpiadi. Era diventato il mio obiettivo. Sapevo che battere lui avrebbe voluto dire diventare il numero uno al mondo e ho fatto di tutto per riuscirci».

Obiettivi di questo 2023?

«La stagione è incentrata ovviamente sui Mondiali di Budapest in programma ad agosto, con gli occhi puntati non solo su Jacobs e Tamberi, ma un po' su tutta la squadra. In base ai risultati ai Giochi di Tokyo e ai Mondiali di Eugene abbiamo infatti 18 potenziali finalisti. Prima però, a giugno, ci saranno i Campionati Europei a squadre in Polonia che, non nego, ci piacerebbe provare a vincere dopo che l'ultima volta siamo arrivati secondi a due punti e mezzo dai primi. E poi lo sguardo va agli Europei 2024, che si disputeranno a Roma dal 7 al 12 giugno, a ridosso delle Olimpiadi di Parigi e giusto prima degli Europei di calcio. Saranno il lancio perfetto di un'estate di grande sport». 



IL TAPASCIO MATTINIERO

Anche tu pensi che sia solo una leggenda? Allora scopri come riconoscerlo in pochi semplici passaggi

di FABIO ROSSI

➔ **TUTTI NOI**, prima o poi, nella nostra carriera tapascionica incappiamo in un podista albeggiante, in un runner delle 5:30 o in un atleta antimeridiano, una sorta di essere mitologico in grado di compiere qualcosa che per noi tapasci dalla falcata comoda è un'impresa ai limiti della decenza umana.

Sì, perché correre di prima mattina è contronatura, è qualcosa che offende la nostra pigra routine e che, soprattutto, infrange il sacro riposo del guerriero (del gran casato della caponata).

Forse non ce ne siamo mai resi conto, forse è il nostro collega, il nostro vicino di casa, il nostro cliente, forse il runner albeggiante ci è accanto da anni, senza che noi ce ne accorgessimo, ed è per questo che vi voglio dare tre indizi fondamentali e inequivocabili per stanarlo...

INDOVINA CHI

Anzitutto, la gioia! Il podista antimeridiano è immotivatamente felice e solare, anche nelle mattine nebbiose della Val Padana, o nei rigidi inverni alpini. Lui sorride, tronfio e carico già alle 8:30 mentre tutto il mondo intorno a lui tenta disperatamente di trovare una ragione valida per alzarsi dal letto. Lui sorride, perché quel pieno di endorfine che si porta addosso lo fa stare bene, benissimo.

Un secondo aspetto fondamentale è l'incredibile loquacità che lo anima senza ritegno. Se in ufficio, nel bigio piattume di un martedì mattina di novembre, sentite qualcuno chiacchierare con tutto e tutti, come se avesse assunto una flebo di caffeina, ecco che avrete la prova che quel collega non è indemonia-



to, ma che semplicemente per lui la giornata è già a metà, nel pieno della sua fase produttiva e nulla potrà zittirlo o sedarlo.

Tuttavia, se volete la “prova provata” che il vostro sospettato effettivamente sia un podista dell'alba, allora provate a contattarlo dopo le nove di sera. Vi accorgete che sarà irraggiungibile, irreperibile, introuvabile... una sorta di Osama Bin Laden della tapasciata, perché avrà spento il telefono, staccato i fili del

campanello, cambiato residenza e assunto una finta identità, pur di non compromettere il suo sonno ristoratore (a differenza nostra, che abbiamo il sonno ristorante, quello cioè in cui ci svegliamo alle tre di notte per saccheggiare il frigo), essenziale per una performance di livello.

Resta solo un dubbio: stai a vedere che, forse, quello “che ha capito tutto” sia lui e la nostra sia solo invidia. Chissà! 🤔



FORUM

AVV. CARLO CARPANELLI

ESPERTO IN BREVETTI E DIRITTO SPORTIVO
ORDINE DEGLI AVVOCATI DI MILANO



LA LEGGE DELLA STRADA

**Prima di essere runner siamo tutti pedoni.
Scopriamo le norme che regolano la corsa su asfalto**



Anche se correre ci permette di assaporare il senso di libertà e di abbandono ai nostri pensieri, non dobbiamo però dimenticarci di tutto ciò che ci circonda. Non abbiamo infatti sempre la fortuna di correre in un bosco su un sentiero perfettamente battuto. Molto spesso siamo costretti, magari anche solo per brevi tratti, a “fare i conti” con strade trafficate, marciapiedi, incroci e semafori. E mentre stiamo facendo la cosa che più amiamo, dobbiamo considerare sempre che, per la Legge, e in particolare per il Codice della Strada, non siamo altro che pedoni. Il pedone è chiunque circoli su una strada pubblica privo di qualsiasi mezzo di trasporto; come tale, anche il pedone è tenuto all'osservanza di precise norme comportamentali poste a tutela della sicurezza e della “convivenza” tra le diverse utenze

che frequentano le strade. Questa nostra qualità ci impone obblighi davvero numerosi e spesso completamente dimenticati o violati. I pedoni hanno infatti l'obbligo di circolare sui marciapiedi, sulle banchine, sui viali e sugli altri spazi per essi predisposti. Solo qualora i marciapiedi, o siano interrotti o insufficienti, possono circolare sul margine della carreggiata opposto al senso di marcia dei veicoli e devono farlo in modo da causare il minimo intralcio possibile alla circolazione. È qui intuibile lo spirito prevenzionale della legge: fronteggiare il pericolo anziché sentirlo arrivare dalle spalle. E quando il cielo è buio, è fatto obbligo ai pedoni che circolano sulla carreggiata di strade esterne ai centri abitati, prive di illuminazione pubblica, di marciare in fila indiana. Inoltre, i pedoni, per attraversare la carreggiata, devono servirsi degli

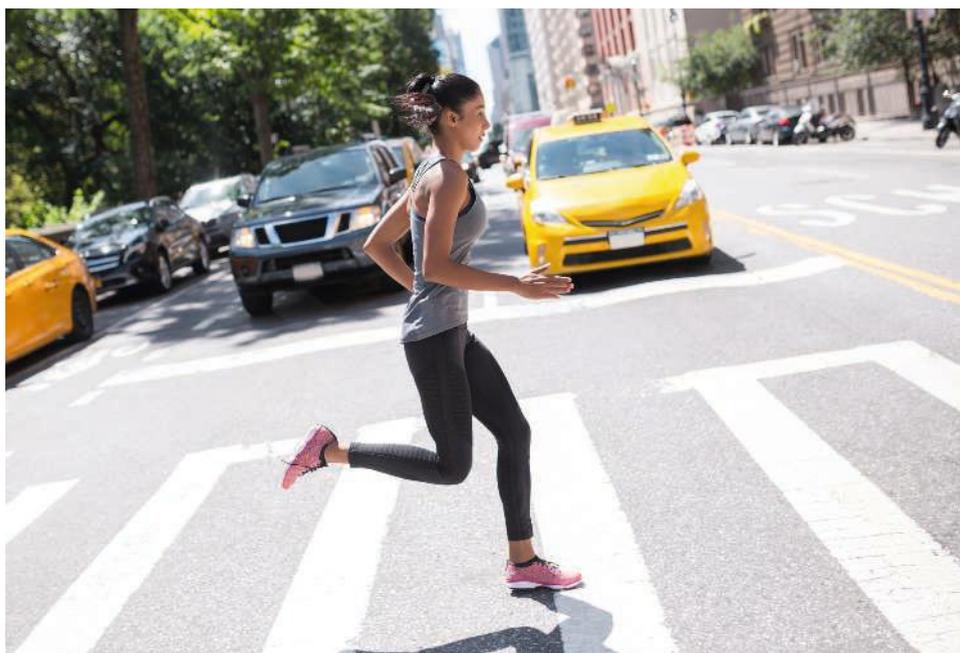
attraversamenti pedonali o dei sottopassaggi; quando questi non esistono, o distano più di cento metri dal punto di attraversamento, possono attraversare la carreggiata solo in senso perpendicolare, con l'attenzione necessaria ad evitare situazioni di pericolo per sé o per altri. È infatti vietato ai pedoni attraversare diagonalmente le intersezioni.

Altri obblighi importanti

I pedoni che si accingono ad attraversare la carreggiata in zona sprovvista di attraversamenti pedonali devono dare la precedenza ai conducenti; è vietato ai pedoni effettuare l'attraversamento stradale passando anteriormente agli autobus in sosta alle fermate. La violazione di tali doveri è sanzionata dal Codice della Strada con sanzioni amministrative pecuniarie.

In parallelo a tali veri e propri doveri legali si collocano tutta una serie di comportamenti prevenzionali ispirati al buonsenso e alla prudenza:

- essere visibili, soprattutto di notte (esistono articoli specifici per questa finalità);
- evitare di isolarsi dal contesto con le “cuffiette” alle orecchie (per sentire i rumori provenienti dalla strada);
- “dare la voce” o farsi comunque “sentire” dal collega runner che si sta superando;
- prestare attenzione a marciapiedi, incroci, passi carrabili e allo stato del manto stradale;
- non lasciare traccia del passaggio nell'ambiente in cui si corre;
- tenere sempre presente che, generalmente, non si sta lottando per l'Oro olimpico ma ci si sta soltanto divertendo. 





CHE LA FORZA SIA CON TE

Le strategie e gli esercizi migliori per il potenziamento del runner



ANCORA QUALCHE ANNO FA

le mie proposte di dedicare un po' di tempo agli esercizi di forza generale venivano prese in scarsa considerazione dai runner. Tutti ammettevano l'importanza di questo tipo di allenamenti, ma pochissimi avevano voglia di inserirli davvero nella propria routine di allenamento. Con molto piacere oggi posso dire che la sensibilità degli amatori nei confronti dei lavori per la forza è decisamente migliorata. E questo, vi assicuro, è solo un bene per le nostre corse!

PERCHÉ ANCHE ALL'AMATORE SERVONO MUSCOLI TONICI

Senza volermi dilungare in dotte spiegazioni, ecco i motivi per cui è importante allenare la forza anche quando si pratica la corsa a livello amatoriale. L'allenamento della forza:

- 1** Aiuta a prevenire gli infortuni.
- 2** Contribuisce ad aumentare la resistenza alla fatica che può insorgere durante le gare o gli allenamenti.

3 Serve a mantenere una tecnica di corsa ottimale ed efficiente dall'inizio alla fine dell'allenamento o della gara, con indubbia diminuzione del costo energetico della corsa.

4 Concorre al rafforzamento di tutti i muscoli del corpo perché, anche se a volte ce lo dimentichiamo, non si corre solo con le gambe!

A GIUSTE DOSI

L'allenamento della forza si attua con esercizi di forza generale e con esercizi di forza specifica. Il nostro obiettivo come runner non è quello di diventare grossi e robusti, ma "forti, snelli e resistenti". Bastano quindi 30-40 minuti di esercizi per la forza generale due volte alla settimana e, in certi periodi della programmazione, una seduta di esercizi di forza specifica una volta alla settimana od ogni due settimane.

COME SVILUPPARE LA FORZA GENERALE

Negli esercizi di forza generale lavorano un po' tutti i muscoli del corpo, anche quelli



apparentemente non coinvolti direttamente nella corsa. Il miglior attrezzo da utilizzare per noi amatori è il nostro corpo, in altre parole svolgere esercitazioni a carico naturale. Anche alcuni piccoli attrezzi, che possiamo tenere in casa o portarci dietro durante i nostri viaggi, possono essere molto utili. Mi riferisco ai manubri, agli elastici, perfetti da avere sempre con sé, alle sand bag, sacche riempite con sabbia che sostituiscono degnamente il bilanciere. Qui di seguito puoi trovare alcuni esempi di esercizi per la forza generale che puoi inserire nella tua routine di allenamento.

● Addominali

a) Plank frontale, sia a braccia tese che in appoggio sui gomiti. La posizione deve essere mantenuta dai 30 secondi a 1 minuto. Fai 4-5 ripetizioni recuperando 30-60 secondi.

b) Crunch: da seduti a gambe piegate, staccando le spalle da terra porta le mani verso le ginocchia. Fai 2-3 serie di 20-30 ripetizioni recuperando 30-60 secondi fra ogni ripetizione.

● Glutei e muscoli posteriori della coscia

a) Ponte su una gamba: partendo con la schiena a terra e le gambe piegate, spingi il sedere verso l'alto e allinea la gamba destra con il ginocchio sinistro. Abbassa il sedere mantenendo la gamba sollevata. Fai 2-3 serie di 10-20 ripetizioni per gamba, recuperando 2-3 minuti fra ogni serie.

b) Camminata in ponte: dalla stessa posizione di partenza dell'esercizio precedente, solleva il sedere e poi fai dei piccoli passi avanti e indietro. Fai 2-3 serie di 5-10 passetti per gamba, recuperando 30-60 secondi fra ogni serie.

● Braccia e pettorali

a) Piegamenti sulle braccia (flessioni): parti dalla posizione del plank a braccia distese, quindi piega le braccia e avvicina il più possibile il petto al pavimento. Fai 2-3 serie di 5-15 ripetizioni, recuperando 30-60 secondi tra ogni serie. Questo esercizio rinforza efficacemente anche il core.

b) Piegamenti su un rialzo: appoggia le mani su un sostegno alto 40-50 cm, il corpo è proteso in avanti. Piega ed estendi le braccia mantenendo il corpo proteso in avanti e l'appoggio sui talloni. Fai due o tre serie di 5-10 ripetizioni, recuperando 30-60 secondi fra ogni serie.

● Gambe

a) Sedia a muro: appoggia la schiena al muro e piega le gambe fino a quando non avrai raggiunto un angolo di circa 90°, meglio se di 100°, tra busto/coscia e coscia/gambe. Mantieni la posizione per 30-60

secondi. Ripeti l'esercizio per 1 o 2 volte recuperando 1 o 2 minuti. Le ginocchia non devono andare mai oltre il piede.

b) Piegamenti su una gamba sola: da in piedi, stacca una gamba da terra e piega l'altra fino a toccare terra con il braccio opposto alla gamba che si piega. Torna alla posizione di partenza. Fai 2 o 3 serie di 5-10 ripetizioni per gamba. Questo esercizio, oltre ad essere ottimo per il potenziamento dei glutei e dei muscoli delle cosce, è molto utile per la propriocettività.

● Circuiti

Gli esercizi descritti possono essere fatti anche in circuito, alternando quelli per gruppi muscolari diversi e per un totale di 8-12. Il recupero tra i diversi esercizi potrà essere di 1'00"-1'30", da fermi o correndo a ritmo lento. Il circuito può anche essere ripetuto più volte, recuperando in questo

caso 2 o 3 minuti, da fermi o di corsa lenta. Da sapere: gli esercizi proposti in forma isometrica (contrazione statica), quindi il plank e la sedia a muro, sono sconsigliati per chi soffre di ipertensione.

COME COSTRUIRE LA FORZA SPECIFICA

A differenza degli esercizi per la forza generale che rinforzano un po' tutto il corpo, quelli per la forza specifica sono rivolti ai muscoli direttamente interessati nella corsa e consistono nella corsa su salite brevi o nelle ripetute brevi in pianura.

● Corsa in salita su distanze brevi

Oltre a sviluppare la potenza dei muscoli delle gambe, questo genere di lavoro migliora l'efficienza del cuore, permettendo di far arrivare più ossigeno ai muscoli. La lunghezza delle salite varia dai 60 e i 150

CORSA & PALESTRA

Andare in palestra e sollevare un po' di pesi può essere una soluzione per sviluppare la forza necessaria alle nostre corse. Attenzione però a non esagerare.

Relativamente alle tue capacità, puoi arrivare a fare anche due o tre serie di 5-6 ripetizioni di esercizi, lavorando anche all'80-85% del tuo 1 RM (il massimo peso che riesci a sollevare per una singola ripetizione di un determinato esercizio).

In alternativa, puoi eseguire esercizi più mirati alla forza resistente usando carichi al 50% del tuo 1 RM e facendo due o tre serie di 15-20 ripetizioni. Ritengo questa seconda modalità di esercizi con i pesi più adatta a noi amatori, sia perché maggiormente rivolta allo sviluppo della forza resistente, sia perché di più facile esecuzione. Spostare carichi dell'80-85% richiede di essere assistiti da un addetto ai lavori. Entrambi i tipi di esercitazioni proposti richiedono comunque molta attenzione e precisione nell'esecuzione.



metri, con pendenze del 6-8%. Le prove brevi in salita vanno corse a velocità elevata, a ritmo di CRMI (Corsa con Respirazione Molto Impegnata), e la distanza totale non deve superare i 2 km. L'allenamento deve essere preceduto da un riscaldamento e seguito da 6-8 km di corsa lenta a ritmo di CRF (Corsa con Respirazione Facile). Il recupero tra le prove può variare dai 50 ai 90 secondi in relazione alla lunghezza della salita. Eccoti tre esempi:

- a) 12 x 60 metri a ritmo CRMI con recupero 50 secondi + 8 km a ritmo CRF.
- b) 10 x 100 metri a ritmo CRMI con recupero 1 minuto + 8 km a ritmo CRF.
- c) 10 x 150 metri a ritmo CRMI con recupero 2 minuti + 8 km a ritmo CRF. Durante questo tipo di esercitazione il recupero va effettuato camminando.

● Prove ripetute brevi

Gli effetti allenanti di questo genere di sedute sono molto simili a quelli delle salite brevi. La lunghezza delle prove varia dai 100 ai 300 metri, il ritmo è di CRMI o CRI (Corsa con Respirazione Impegnata). Il recupero può variare da 1'00" a 2'30" secondo la distanza e va eseguito correndo a ritmo di CRMF (Corsa con Respirazione Molto Facile). Anche questo tipo di lavoro dev'essere preceduto da un riscaldamento e seguito da 5-6 km di corsa lenta. Ecco alcuni esempi:

- a) 12 x 100 metri a ritmo CRMI con recupero 1'30" a ritmo CRMF + 6 km a ritmo CRF.
 - b) 12 x 200 metri a ritmo CRI con recupero 2 minuti a ritmo CRMF + 8 km CRF.
 - c) 10 x 300 metri a ritmo CRI con recupero 2'30" a ritmo CRMF + 6 km a ritmo CRF.
- Vista l'elevata intensità e l'impegno cardiocircolatorio che comportano, gli allenamenti di forza specifica non sono indicati a chi non sia in perfetto stato di salute. 🏃



IL PESO DEGLI ANNI

Per il runner, curare la forza diventa ancora più importante con l'avanzare dell'età. Nel nostro fisico, il passare degli anni determina un fenomeno definito sarcopenia, che consiste in un calo della massa magra (muscolare), con conseguente riduzione della forza. I dati ci dicono che dai 30 agli 80 anni la forza diminuisce del 40% circa, negli ultranovantenni del 50%. Alla perdita di muscolo si somma il fisiologico calo del VO₂ Max, ovvero della potenza aerobica (la capacità che ha il nostro organismo di correre il più forte possibile utilizzando l'ossigeno della respirazione), il che spiega perché con l'età diventa sempre più difficile mantenere certi ritmi. Inoltre, con gli anni alla sarcopenia si unisce l'indebolimento delle ossa che porta a una maggiore predisposizione per l'osteoporosi e al conseguente aumento del rischio di fratture. L'allenamento della forza contrasta l'indebolimento del fisico e il calo delle prestazioni dovuto all'età, consentendo di mantenere livelli di forma e salute migliori.

“IL NOSTRO OBIETTIVO COME RUNNER NON È QUELLO DI DIVENTARE GROSSI E ROBUSTI, MA FORTI, SNELLI E RESISTENTI”

FAI LAVORARE TUTTO IL CORPO

Nelle tue sedute per la forza generale inserisci esercizi che facciano lavorare tutte le diverse parti del corpo - anche i muscoli della parte centrale, i glutei e le braccia -, come quelli indicati nella pagina precedente tratti dal libro “Tipi che corrono” di Fulvio Massini (ed. Rizzoli).

Plank in appoggio sui gomiti



Piegamenti sulle braccia



Ponte su una gamba





VENICE
MARATHON
S.S.D.

42K • 21K • 10K

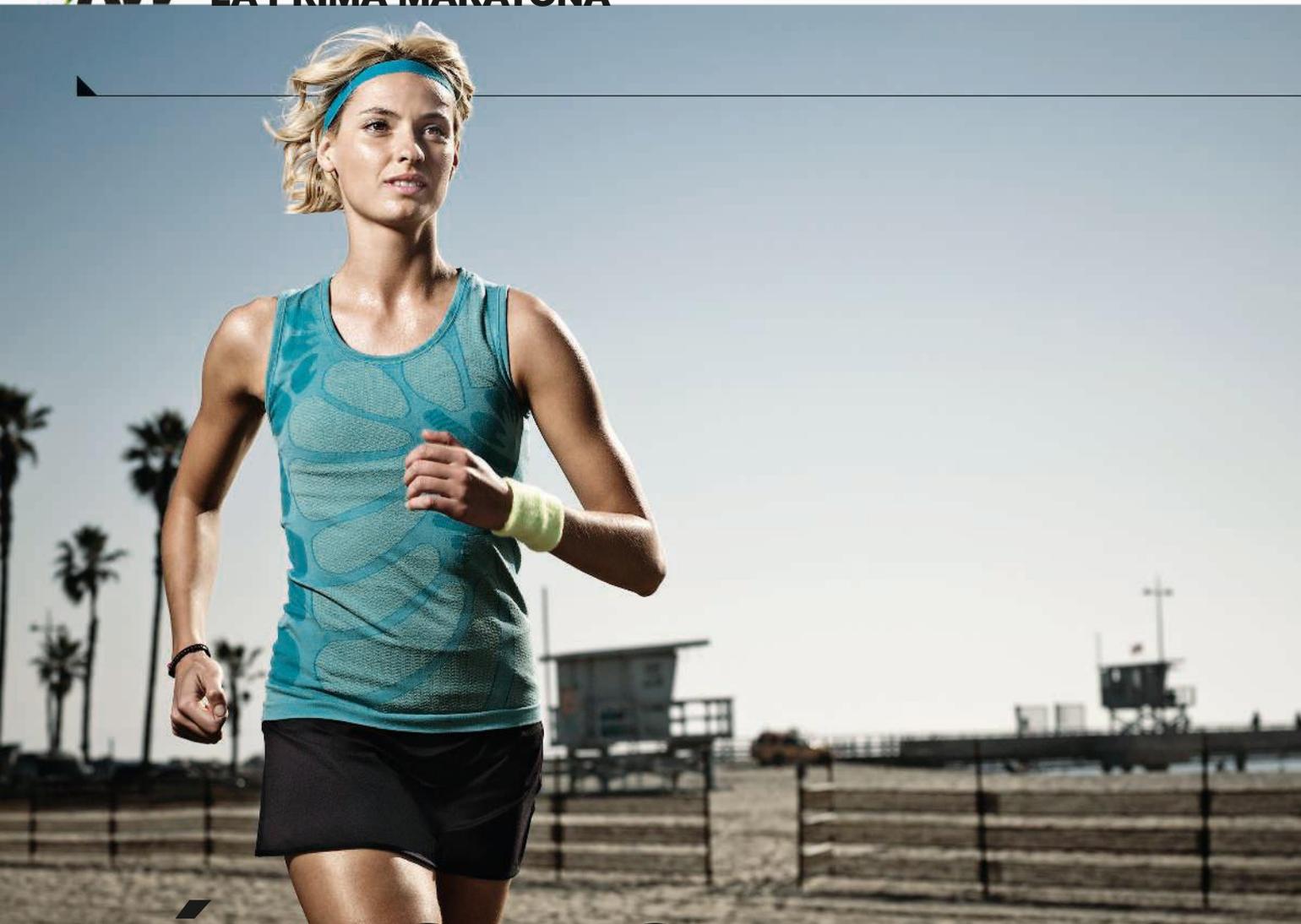
#venice  you



22 OTTOBRE 2023



WWW.VENICEMARATHON.IT



NÉ TROPPO, NÉ TROPPO POCO

Quali sono le regole per una preparazione di successo finalizzata ai 42,195 km

QUANDO CI SI ALLENA PER UNA MARATONA, la quantità dei chilometri che si corrono è un elemento fondamentale nel piano di allenamento, determinante per la prestazione finale. Il trucco in questo caso è quello di non fare né troppo né troppo poco. Ma non è solo il numero dei chilometri ad essere cruciale, anche la scelta delle distanze da utilizzare e la loro distribuzione nel programma sono importanti per indurre nell'organismo gli

adattamenti necessari a correre e a correre bene per 42,195 km. Un ruolo chiave lo giocano anche i ritmi: il passo, l'andatura con cui s'interpretano i vari lavori, ma anche i ritmi che regolano la nostra attività fisica e la nostra vita, basilari per il recupero e per permettere al nostro fisico di predisporre per un nuovo sforzo allenante. E non è finita. La preparazione, che per la maratona dura generalmente dai 3 ai 6 mesi, ma che



“IL NUMERO IDEALE DI SEDUTE SETTIMANALI PER UN AMATORE CHE VOGLIA CORRERE UNA MARATONA È CINQUE, CON TRE ALLENAMENTI SPECIFICI SOLO CORSA PIÙ ALTRE DUE SEDUTE A CARATTERE SPECIALE”



può prolungarsi anche per tempi maggiori, deve prevedere la periodizzazione dell'allenamento, con cicli caratterizzati dall'alternanza di periodi di carico e scarico. Nel programma di allenamento quantità e intensità dei chilometri viaggiano in sinergia, e la distribuzione di questi fattori si adatta di settimana in settimana in base alla fase della preparazione.

LE GIUSTE QUANTITÀ PER ARRIVARE AL TRAGUARDO

Ai fini di una buona distribuzione dei carichi e dell'ottenimento di un adattamento fisiologico sufficiente per correre la distanza della maratona, il programma deve prevedere almeno tre allenamenti specifici a settimana, distribuiti con la giusta alternanza lavoro-riposo. Solo così il processo genererà una risposta metabolica e fisiologica idonea alle richieste della distanza.

Allenarsi in modo specifico meno di tre volte a settimana non è mai consigliabile perché il corpo difficilmente assimilerebbe lo “stress buono” indotto dal lavoro, e questo a prescindere dal sistema energetico implicato.

Detto questo, il numero di sedute settimanali ideali per un amatore che voglia correre una 42,195 km è di cinque, con tre allenamenti

specifici solo “corsa” e 2 allenamenti a carattere speciale (forza e mobilità articolare).

L'allenamento è un vero e proprio carico che somministriamo al nostro fisico. Se questo stress è ben gestito come ciclicità, progressività e quantità provoca un adattamento metabolico di costruzione e sviluppo.

Seguire i giusti criteri tecnici alimenta la crescita atletica. Nel tempo il processo dell'allenamento diventa un alleato, migliorando il nostro fisico e il nostro metabolismo in modo del tutto naturale. E questo con effetti positivi non solo sulla nostra efficienza, ma anche sul nostro umore e sulla nostra emotività.

Modulare correttamente quantità e qualità aiuta anche a evitare sovraccarichi eccessivi per muscoli, tendini e articolazioni, spesso anticamera di frustranti infortuni. Qualora si avesse la possibilità di allenarsi più volte durante la settimana, è importante riuscire a gestire in modo opportuno il rapporto tra quantità, frequenza e ritmi delle corse.

Infine, correre sempre le stesse distanze alla stessa velocità è un errore da non commettere. Bisogna prevedere anche allenamenti a carattere speciale e sedute a carattere specifico. 🏃‍♂️

MARATONETI SI DIVENTA

LUIGI IAMPIERI: «HO SCALATO L'EVEREST»

Meno di 10 anni fa, per perdere peso Luigi Iampieri decise nelle sue pause pranzo da architetto romano, di raggiungere il Parco della Caffarella per iniziare a correre, sorprendendosi giorno dopo giorno del crescere di questa sua nuova passione. «Quando saltavo un allenamento ero nervoso, agitato. Per carattere, ho sempre bisogno di stimoli e obiettivi, così dopo 6 mesi ero già tesserato per una società, i Caffarella Runners».

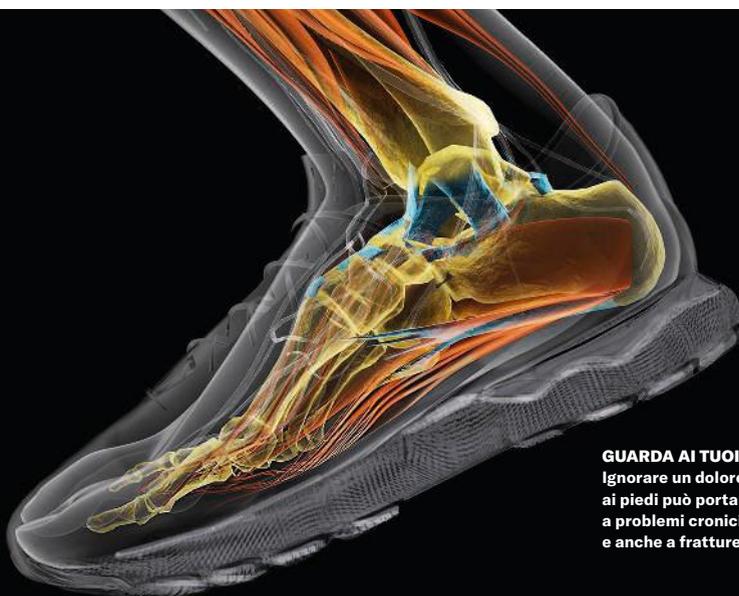
Non avrebbe però mai pensato di partecipare di lì a poco alle prime mezze e poi d'iscriversi alla sua prima maratona, quella della sua città. «Ero curioso di capire cosa significasse correre una 42K. Mi chiedevo “Ma perché io no?”, anche se per me in quel momento era come scalare l'Everest».

Con la pandemia, per Luigi diventa complicato allenarsi con il team, così a un certo punto sceglie di seguire il programma di Andrea Giocondi e Max Monaco.

«Cominciare il 6 giugno con il caldo è stato tosto, ma avevo una voglia pazzesca di correre e i webinar previsti nel programma mi davano la giusta carica. Mi alzavo alle 5 di mattina, cercando di non svegliare la famiglia. Si è trattato un percorso progressivo. Come hai vissuto la maratona? «È stata una giornata piena di rivelazioni e scoperte continue. Quello che ti dicono è vero, ma rappresenta solo il 20% di ciò che provi. Correre per ore con runner provenienti da tutto il mondo, ognuno con la propria storia, ti porta a fare amicizie. Tra dolori e stanchezza, una parola o una pacca sulla spalla fanno tanto. Ho incontrato personaggi incredibili, tra cui anche un paio di podisti senza scarpe». Se al 39° chilometro della sua maratona Luigi si è chiesto chi glielo avesse fatto fare, al traguardo le sue prime parole sono state ben altre: «Ora si vola alla prossima... a Valencia».

Daniela Pierpaoli





GUARDA AI TUOI PIEDI
Ignorare un dolore ai piedi può portare a problemi cronici e anche a fratture

PARTI DAL BASSO

Ecco quattro motivi per cui hai sempre problemi ai piedi

01. NIENTE STRETCHING

Mantenere i piedi flessibili può evitare i problemi causati a lungo termine dall'eccessiva sollecitazione dei tendini di Achille. Prova questo esercizio: appoggia i palmi delle mani (alla larghezza delle spalle) su una parete. Con le ginocchia dritte e il bacino in avanti, fai un passo indietro. Mantieni la posizione per 20-30 secondi, poi cambia lato.

02. ORDINI LE TUE SCARPE ON-LINE

Certo, è più comodo che

andare in un negozio specializzato, ma così non si ha la possibilità di valutare il loro comfort, fondamentale per la prevenzione degli infortuni.

03. LE TUE SCARPE SONO TROPPO PICCOLE

Questo può portare a tanti guai, dalle unghie annerite ai calli, ed è un errore molto comune tra i runner principianti. Controlla di avere almeno un centimetro di spazio tra la punta della scarpa e l'estremità del tuo dito più lungo.

04. IGNORI IL DOLORE AI PIEDI

I dolori ai piedi non sono una conseguenza inevitabile della corsa e ignorarli può portare a infortuni come le fratture da stress, in genere dei metatarsi. Un dolore, a un piede o a entrambi, che non migliora dopo tre giorni è il segnale che devi prenderti una pausa. Se la situazione non si risolve o comunque non migliora dopo due settimane di riposo, prenota una visita medica. 🏥



PASSI LUNGI O CORTI?

Correre con falcate corte potrebbero non ridurre il rischio di infortuni. Sebbene siano da tempo associate a una minore probabilità di farsi male, una nuova meta-analisi* suggerisce che il legame potrebbe non essere così chiaro come si credeva in precedenza. Perché? «Qualsiasi riduzione osservata nelle variabili della velocità di carico per passo può essere compensata dall'aumento del numero di passi compiuti in un minuto di corsa (fino al 30% in alcuni studi), il che potrebbe portare a un carico equivalente per distanze o tempi uguali», hanno affermato i ricercatori.



Avampiede vs Tallone

La corsa di avampiede è stata collegata a un maggior rischio di infortuni al tendine d'Achille, ma una nuova ricerca* suggerisce che non è così. Quando un gruppo di runner uomini di circa 40 anni (con una media di 43 km di corsa a settimana) è stato testato per il "tempo di rilassamen-

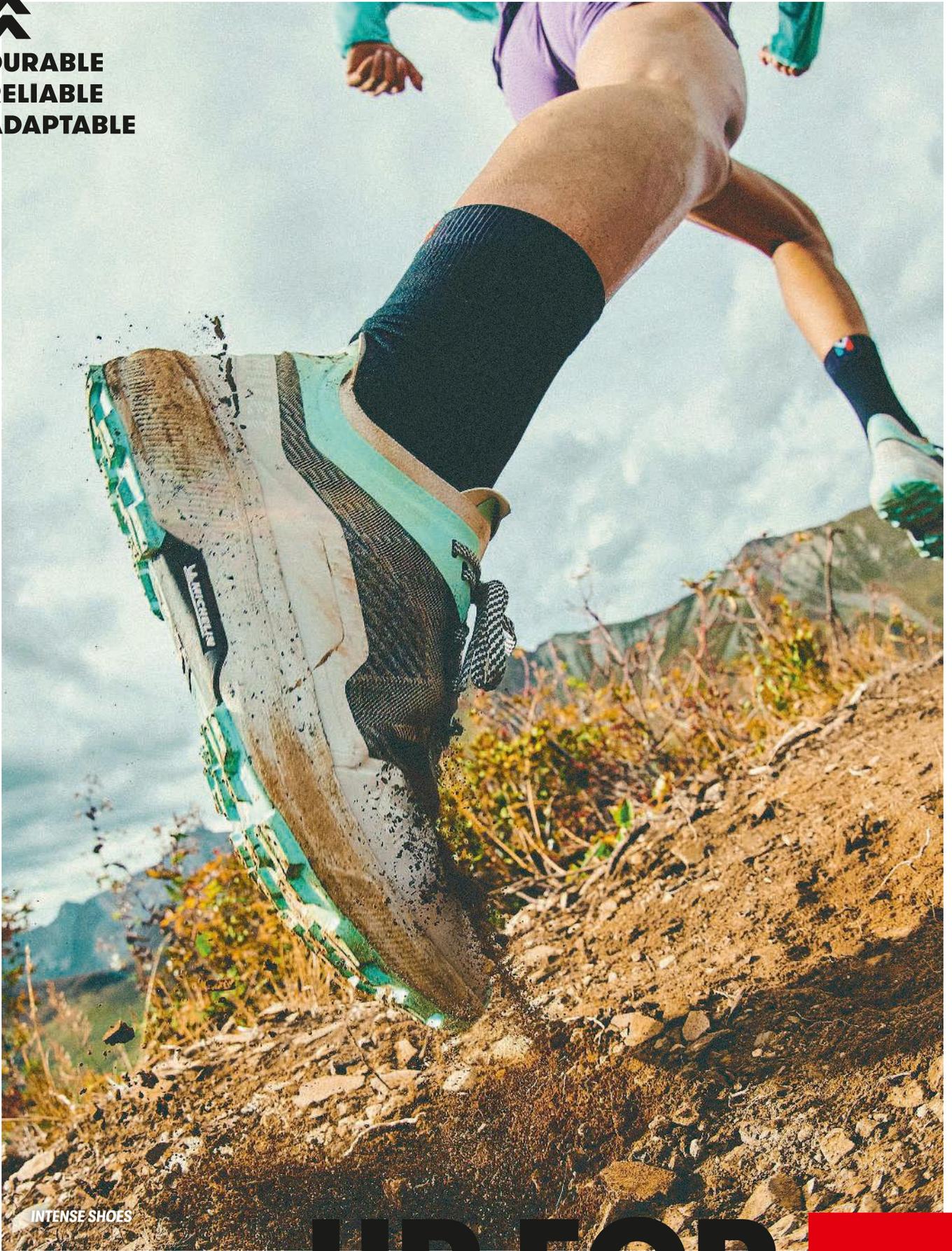
to T2", un indicatore di danno all'achilleo, non è emersa alcuna differenza significativa tra chi aveva un appoggio di tallone e chi d'avampiede. Inoltre, i ricercatori non sono riusciti a trovare nessuno studio scientifico che fornisca "evidenze scientifiche" del legame avampiede-achilleo.



Mandare messaggi mentre si fa esercizio fisico può peggiorare l'equilibrio e la stabilità anche del 45%*.



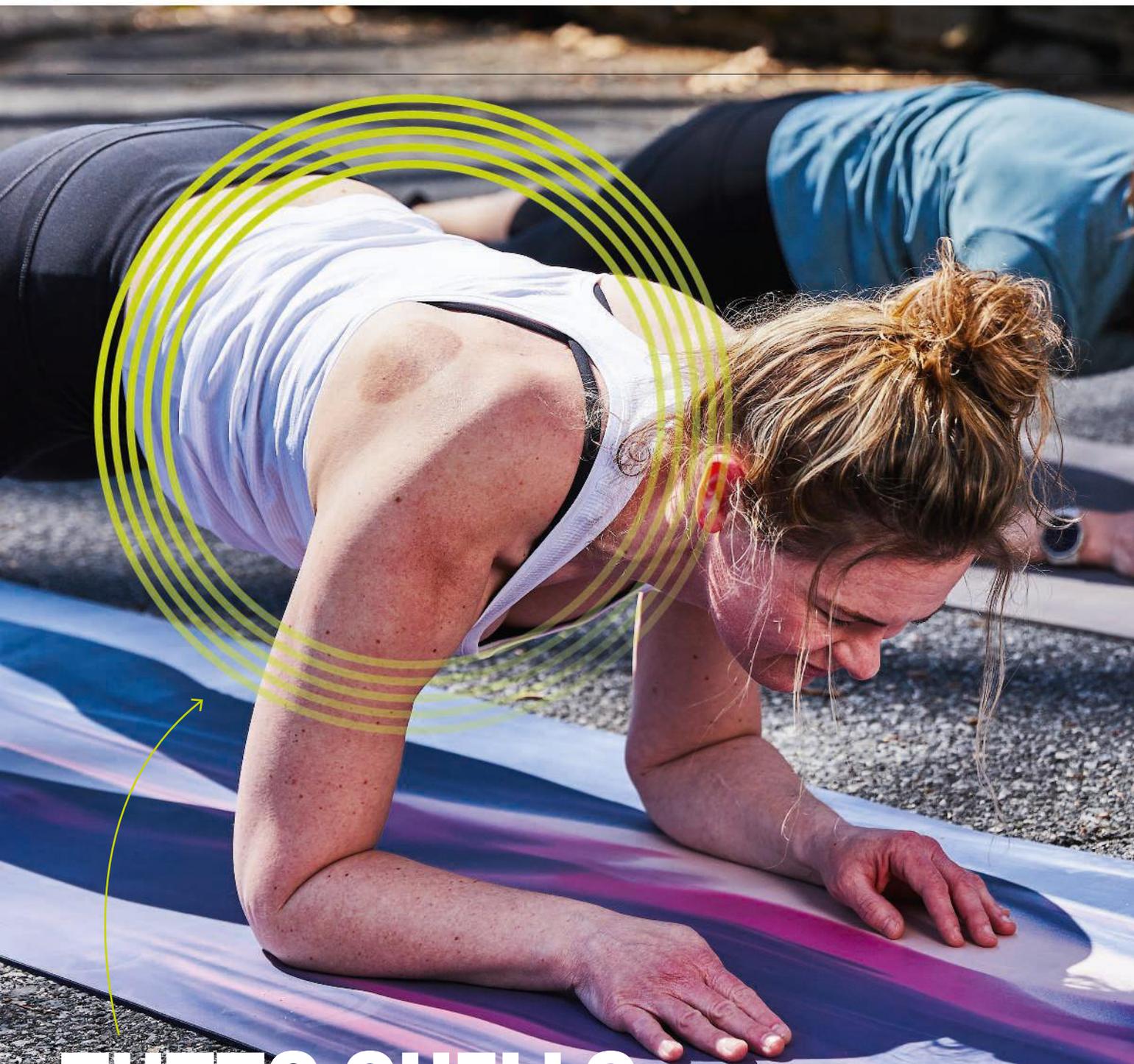
**DURABLE
RELIABLE
ADAPTABLE**



INTENSE SHOES

**UP FOR
ANYTHING**





**TUTTO QUELLO
DI CUI HAI BISOGNO
PER UN "CORE" FORTE**



CHE TU SIA UN RUNNER PRINCIPIANTE

o di livello avanzato, uno che corre semplicemente per stare bene o che insegue un risultato cronometrico, non prestare attenzione solo al tuo piano di allenamento e ai muscoli delle tue gambe. Per correre più forte e in modo più efficiente, oltre che per stare lontano dagli infortuni, devi avere anche un *core* tonico.

Con il termine *core*, parola inglese che significa nucleo, si indica il complesso dei muscoli della parte centrale del corpo, compresi quelli che si trovano in profondità, come il retto dell'addome, il muscolo trasverso, gli obliqui interni, il pavimento pelvico, i muscoli che sostengono la colonna vertebrale, ma anche i glutei, i flessori dell'anca, i dorsali. È un errore infatti pensare che "core" sia semplicemente sinonimo di "addominali".

La stabilità e l'efficienza dell'azione di corsa dipendono infatti dalla tonicità di tutti i muscoli della parte centrale del nostro corpo e non solo da una tartaruga da urlo. Avere un *core* stabile, ti permetterà di correre bene anche quando la fatica comincerà a farsi sentire e la tua azione tenderà a scomporsi. In questo modo riuscirai a non rallentare (o comunque a non rallentare troppo) e proteggerai la schiena e gli altri punti deboli della tua carrozzeria di runner.

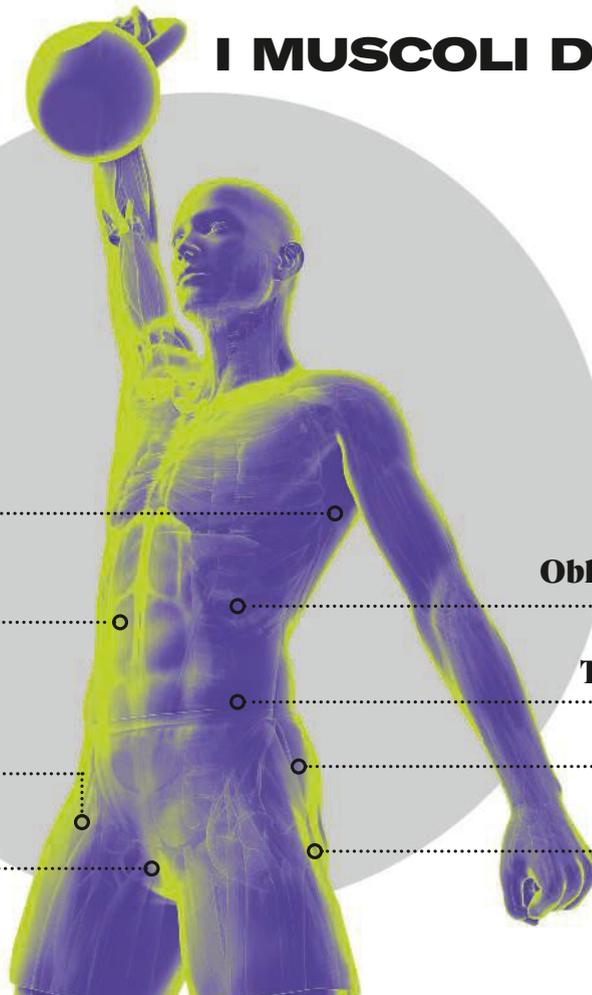
QUANDO, QUANTO E COME

Cerca di inserire gli esercizi di potenziamento del *core* almeno due volte a settimana. Non devi farli necessariamente all'inizio o al termine dell'allenamento. Se hai i minuti contati puoi farli anche una volta a casa, magari mentre la cena cuoce sui fornelli. Nelle pagine che

seguono puoi trovare cinque esercizi di potenziamento per la parte centrale del corpo a misura di runner. Ti basterà eseguirli per un paio di settimane per notarne gli effetti positivi sulla stabilità della tua falcata e sulla capacità di correre correttamente anche in condizioni di affaticamento. Sono davvero efficaci e offrono vantaggi sensibili.

A seconda del tuo stato di forma potrai scegliere quanti secondi far durare il singolo esercizio e anche il numero di serie. In tutto non ti richiederanno più di 10-20 minuti, e in cambio ti restituiranno un addome di acciaio, utile per la tua corsa e apprezzabile anche in chiave estetica. Nell'esecuzione degli esercizi controlla che la posizione del corpo sia sempre corretta, eseguendoli le prime volte davanti a uno specchio così da verificare di compiere i movimenti come richiesto. 🏃

I MUSCOLI DEL CORE



Grande dorsale

Retto dell'addome

Flessori dell'anca

Pavimento pelvico

Obliqui interni ed esterni

Trasverso dell'addome

Medio gluteo

Grande gluteo

Un addome d'acciaio

Prova questi cinque esercizi per costruire un “core” forte e tonico, funzionale per le tue corse

1 PLANK

FAI COSÌ Con i gomiti e gli avambracci appoggiati sul pavimento, i piedi in appoggio sull'avampiede, solleva il bacino e mantieni il corpo allineato. Puoi aiutarti facendo l'esercizio davanti allo specchio.

DURATA/SERIE Esegui l'esercizio per 30 secondi, 45 secondi o 1 minuto in base al tuo livello di allenamento. Ripeti per 3-5 volte.



2 PLANK LATERALE

A COSA SERVE Tonifica il core addominale, con il focus sui muscoli obliqui.

FAI COSÌ Posizionati sul fianco, appoggiando un gomito a terra allineato sotto la spalla, la gamba sotto piegata a circa 90 gradi e quella sopra distesa (**2a**). Solleva il bacino da terra spingendolo verso l'alto e mantenendo la gamba tesa (**2b**).

DURATA/SERIE Mantieni la posizione per 30 secondi, 45 secondi o 1 minuto in base al tuo livello di allenamento. Ripeti per 3-5 volte.





3 BARCHETTA

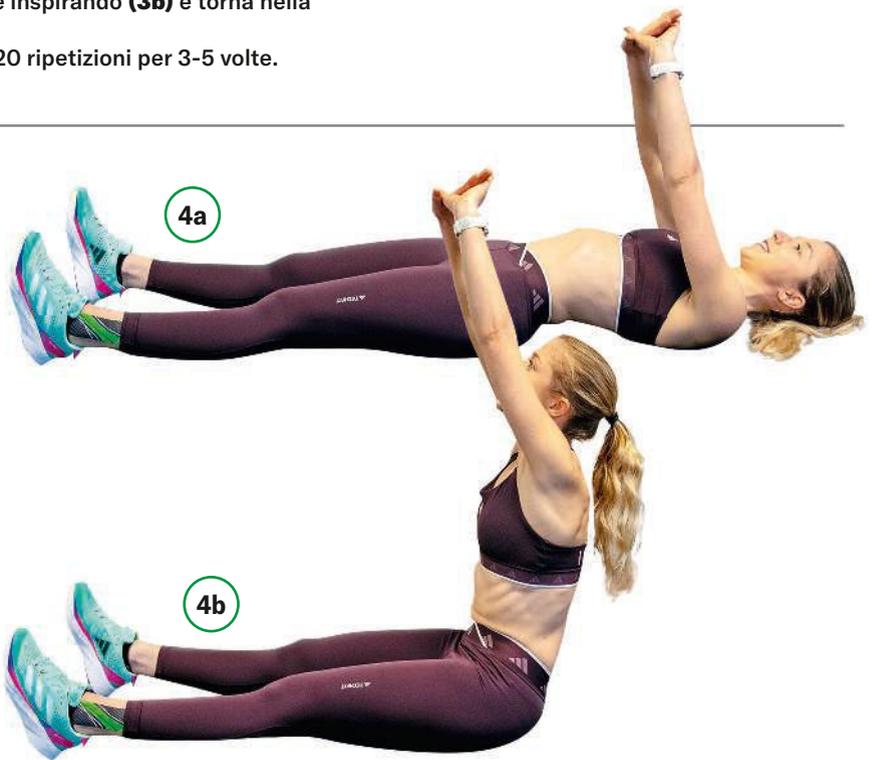
FAI COSÌ Siediti a terra con le gambe piegate e i piedi leggermente sollevati (3a). Distendi il busto e le gambe inspirando (3b) e torna nella posizione di partenza espirando.

RIPETIZIONI/SERIE Esegui dalle 10 alle 20 ripetizioni per 3-5 volte.

4 V-SIT

FAI COSÌ Parti da sdraiato, con le gambe leggermente divaricate e le braccia tese verso l'alto (4a). Solleva il busto verso l'alto, aiutandoti con la spinta delle braccia (4b). Ritorna lentamente nella posizione di partenza, appoggiando solo le spalle prima di ripartire con la ripetizione successiva.

RIPETIZIONI/SERIE Esegui dalle 10 alle 20 ripetizioni per 3-5 volte.



5 ADDOME IN ROTAZIONE (RUSSIAN TWIST)

FAI COSÌ Siediti a terra con le gambe piegate e i talloni in appoggio. Allontana leggermente il busto dalle ginocchia e avverti l'attivazione addominale (5a). Esegui delle rotazioni del busto piccole e veloci (5b).

RIPETIZIONI/SERIE Ruota per 20, 30 o 45 secondi in base al tuo livello di allenamento. Ripeti per 3-5 volte.



NUOVA SPINTA ALLA TUA CORSA



**“SE HAI UN CORPO
SEI UN ATLETA”**



ON-LINE DA MAGGIO
Scansiona il QR code
e accedi ai video di Luca
Lazzini: ogni settimana
e per tutto il mese
di maggio, puoi lasciarti
ispirare dagli esercizi
del “Coach del Mese”
e allenare la tua corsa.



NUOVO MESE, NUOVO COACH. LUCA LAZZINI, PERSONAL TRAINER E ALLENATORE DI RUNNING BRIANZOLO È IL “COACH DEL MESE” DI MAGGIO. NON PERDERTI I SUOI 4 VIDEO-ALLENAMENTI CHE SARANNO PUBBLICATI UNA VOLTA A SETTIMANA SUL SITO RUNNERSWORLD.IT

A VOLTE CORRERE NON BASTA. Se vuoi dare una spinta al tuo sport preferito, è tempo di cambiare qualcosa: le scarpe, l'itinerario, l'orario in cui corri o magari il modo in cui alleni il tuo running. E Luca Lazzini, 28enne coach di Seregno, nel cuore della provincia di Monza e Brianza, è la persona giusta per farlo: l'atletica è sempre stata la sua grande passione e dopo la laurea magistrale in Scienze motorie ha proseguito gli studi specializzandosi nell'insegnamento della corsa e in preparazione atletica. «Il mio obiettivo è da sempre quello di aiutare le persone a raggiungere i propri obiettivi di performance, estetici o più semplicemente legati alla salute e al benessere - spiega Luca -. Per questo nel 2019, insieme a Federico Magi abbiamo fondato l'Eximus Performance a Seregno, un fitness studio con allenamenti personalizzati sulla base delle singole esigenze e il supporto di esperti in nutrizione e massoterapia».

ALLENATI COME UN ATLETA

L'approccio di Luca e del suo team al coaching è tutto racchiuso nella frase “Se hai un corpo, sei un atleta” e su questa filosofia si basa la scelta degli allenamenti ideati per gli amici di RW. «Chiunque può raggiungere qualsiasi obiettivo, allenandosi con la stessa cura ai dettagli ed efficienza di un atleta».

Il primo allenamento proposto da Luca è un circuito **Tabata ad alta intensità** per migliorare la resistenza muscolare con sforzi intervallati. La seconda settimana è invece dedicata all'**esplosività muscolare** con esercizi a corpo libero e piccoli pesi. Forza e potenza sono gli obiettivi del terzo circuito per il **potenziamento degli arti inferiori**, utile a rafforzare la muscolatura delle gambe, aumentare la forza e ridurre il rischio di infortunio. Se è vero che per correre si usano piedi e gambe, è pur vero che le braccia non vanno assolutamente dimenticate in fase di allenamento: il quarto e ultimo allenamento si concentra sugli **arti superiori** per una corsa più efficiente e veloce».

Cetilar[®] NUTRITION

* YOUR
BEST
PERFORMANCE



FAI DI OGNI PERFORMANCE
LA TUA PERFORMANCE MIGLIORE.

SCOPRI LA NUOVA LINEA CETILAR[®] NUTRITION SUL SITO

WWW.CETILAR.COM





PENSIERI VINCENTI

Ciò che diciamo a noi stessi prima di una gara può avere effetti positivi o negativi sulla nostra performance



VI SIETE MAI RESI CONTO

che mentre vi allenate e anche durante la gara parlate con voi stessi? Non sentite in testa una vocina che vi dice delle cose? Questo dialogo interiore può impattare in modo positivo sulla vostra prestazione o, al contrario, togliervi mordente. Durante un campionato italiano, a 200 metri dal traguardo ricordo nitidamente come la mia mente mi diede una sferzata potente: «Stai attaccata, ci sei, dai tutto nella volata finale!». Avevo vent'anni e quel giorno per la prima volta acquisii piena consapevolezza del mio dialogo interno e anche di quanto mi avesse sostenuto nel momento decisivo della gara.

GUIDARE LA NOSTRA MENTE

Gli individui possono imparare ad acquisire la capacità di esaminare il proprio pensiero spontaneo, le relative emozioni e se è utile o meno sostituirlo con uno più funzionale

al raggiungimento dei loro obiettivi. Secondo Beck, il dialogo interno positivo consiste in brevi frasi e incoraggiamenti o parole chiave che l'atleta ripete a se stesso, mentalmente o ad alta voce, con l'obiettivo di darsi uno stimolo positivo o sostituire eventuali pensieri negativi. Molti di noi hanno pensieri negativi che li allontanano dal raggiungimento degli obiettivi. Ad esempio, mentre vi state scaldando per la gara più importante dell'anno, è utile pensare all'unico allenamento andato male durante la settimana? A volte, in prossimità della gara, i pensieri negativi sono legati ad agenti esterni, come il maltempo. Molti atleti bruciano tante energie nel pensare a cose che non possono controllare, mentre sarebbe più utile cercare di gestirle al meglio, ponendo l'attenzione su ciò che è funzionale fare. A questo punto potremmo chiederci, per esempio, come è utile modificare la strategia di gara se tira vento o piove. Tra l'altro non



dobbiamo dimenticare che tali agenti esterni impattano in modo identico anche sugli avversari. Imparare a non farsi distrarre e condizionare da tutto ciò, riuscire a tenere la mente sugli elementi importanti da gestire per la prestazione, fa la differenza. Rispetto a questo, c'è una bella notizia: noi e solo noi possiamo scegliere quali pensieri ascoltare e anche quali, una volta riconosciuti come disfunzionali, far uscire dalla nostra mente, ma solo dopo averli visualizzati e riconosciuti.

Si chiama consapevolezza. Il modo in cui gestiamo mentalmente le situazioni fa la differenza, sempre, e per fare questo al meglio vi propongo una tecnica molto efficace.

LA TECNICA DEL BENVENUTO

Quella del benvenuto è una tecnica molto utile per gestire i pensieri negativi. La possiamo sintetizzare in cinque punti:

1 Riconosciamo il pensiero negativo. Come si riconoscono i pensieri negativi? Semplicemente rispondendo alla domanda: è utile per la mia prestazione pensare a questa cosa?

2 Associamo un gesto al riconoscimento del pensiero negativo, e lo facciamo toccandoci una parte del corpo. Il gesto è utile per aiutarci a generare la risposta emotiva e mentale desiderata.

3 Guardiamo il pensiero negativo e gli diamo il benvenuto. Questa fase è molto utile perché ci porta a riconoscerlo e al contempo a "non ascoltarlo". Nel momento in cui lo abbiamo

riconosciuto come pensiero negativo, significa che abbiamo deciso che non ci è utile, quindi lo lasceremo andare senza dedicargli attenzione.

4 Lo facciamo uscire dalla nostra mente, visualizzandolo mentre se ne va.

5 Portiamo la mente su un pensiero utile. Cosa è più funzionale pensare in quel momento? Ad esempio, prima della gara riconosco il pensiero negativo di non essermi allenato bene nella settimana precedente; mi tocco una parte del corpo, gli do il benvenuto, lo lascio andare e porto la mente su un pensiero utile, come ad esempio il fatto che in gara ho deciso che partirò forte e rimarrò agganciato/a ai primi.

Ritorno al punto numero 1: è utile in quel momento pensare che la settimana prima non vi siete allenati al meglio? 🙄



COME RISTRUTTURARE I PENSIERI PER PENSARE POSITIVO

Qui sono riportati alcuni pensieri disfunzionali che possono essere oggetto del dialogo con noi stessi prima della gara e l'indicazione di come, una volta riconosciuti, possiamo sostituirli con pensieri utili alla nostra performance.

PENSIERO DISFUNZIONALE 1

«Non mi sono allenato/a a sufficienza per questa gara»

Sostituire con: «Darò tutto per gareggiare al meglio»

Comunque sia andata, ora siete lì a gareggiare e la cosa più utile che potete fare è dare il massimo senza pensare a quello che non avete fatto.

PENSIERO DISFUNZIONALE 2

«Mi si induriranno le gambe appena inizierà la salita»

Sostituire con: «In salita spingerò tenendo i muscoli più sciolti e decontratti possibile»

PENSIERO DISFUNZIONALE 3

«Gli avversari sono tutti più forti di me»

Sostituire con: «In gara darò il massimo»

Ha senso tenere la mente sugli avversari forti?

PENSIERO DISFUNZIONALE 4

«Sono ansioso/a, mi tremano le gambe»

Sostituire con: «Ora respiro profondamente e mi calmo»

PENSIERO DISFUNZIONALE 5

«Oggi non è la giornata giusta»

Sostituire con: «Oggi do il massimo»

State partendo per la gara, qual è l'input migliore che potete darvi? Di certo non è utile pensare che non siete al top. Vinciamo sempre quando diamo il nostro massimo!

“NOI E SOLO NOI POSSIAMO SCEGLIERE QUALI PENSIERI ASCOLTARE E QUALI INVECE FAR USCIRE DALLA NOSTRA MENTE”



Il testo di questo articolo è adattato da "L'atteggiamento mentale vincente. Storie di campioni e tecniche per migliorare la performance sportiva", di Jacopo Casadei e Nicoletta Tozzi, Erika Editrice

SAPORI DI PRIMAVERA

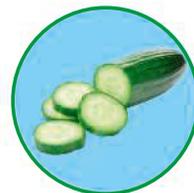
Porta in tavola la verdura e la frutta di stagione, ricche di elementi preziosi per la tua salute e le tue corse



CON L'ARRIVO DELLA BELLA STAGIONE, la frutta e la verdura iniziano a

essere più colorate e questo è importante sia per la vista, che è appagata da una tale esplosione di tinte vivaci, sia per l'organismo, che ne trae indubbi vantaggi. I colori della frutta e della verdura dipendono infatti dalle antocianine, un gruppo di sostanze dalla spiccata azione antiossidante, particolarmente preziosa per il runner perché contrasta gli effetti nocivi dei radicali liberi naturalmente prodotti durante la corsa. Vuoi un altro buon motivo per fare il pieno di deli-

zie stagionali? In previsione dell'estate è sicuramente utile ridurre i carboidrati raffinati e incrementare il consumo di alimenti freschi, e questo sia in chiave benessere che in un'ottica "prova costume". Stiamo solo attenti alla fermentazione di alcuni alimenti. Fave, carciofi e ciliegie sono ad alto Fodmap, ossia sono ricchi di carboidrati/zuccheri che fermentano nell'intestino. Le fragole invece, che sono sicuramente più facili da digerire, contengono alte dosi di istamina che in alcuni soggetti possono provocare una reazione pseudo-allergica. 🍓



CETRIOLO

Ricco di acqua e a basso contenuto calorico, il cetriolo è una verdura che può essere mangiata in qualsiasi momento della giornata. Il suo contenuto di vitamina C è utile per la sintesi del collagene e quindi per la salute delle nostre articolazioni. In chiave corsa, poi, è ottimo anche per idratarsi nelle giornate più calde. Come snack consiglio il cetriolo barese, più gustoso, da consumarsi come se fosse un frutto.



ALBICOCCHHE

Oltre a essere una gioia per il palato, apportano betacarotene, vitamina C, potassio, luteina e zeaxantina. Il betacarotene, in particolare, è utile al runner per ridurre la sensibilità della pelle quando è esposta ai raggi solari o agli agenti inquinanti, ma anche per la salute delle ossa e per la vista. Come le ciliegie, anche le albicocche sono considerate ad alto Fodmap e quindi è meglio evitarle nel pre-corsa. Quelle disidratate si possono trovare nei ristori delle gare di trail running: mi raccomando, per evitare problemi gastrointestinali mangiatele solo se le avete già testate in allenamento.



FAVE

Le fave sono ricche di proteine, ferro e vitamina C. Per favorire l'assorbimento di queste preziose sostanze, il modo migliore di consumare questi legumi è sotto forma di purea. Inoltre, le fave andrebbero sempre abbinate a una fonte di cereali in modo da stimolare efficacemente la sintesi proteica nell'organismo, compresa quella necessaria alla costruzione e alla riparazione dei muscoli.



ASPARAGI

Hanno proprietà diuretiche, ma quello che li rende appetibili per il runner è il loro contenuto di vitamina K, fondamentale per la salute delle ossa (nella corsa sottoposte a uno stress continuo) e per la coagulazione del sangue. Inoltre, sono una buona fonte di folati, importanti per la circolazione e la produzione dei globuli rossi, quindi per il trasporto dell'ossigeno e del nutrimento ai muscoli. Ricchi di ossalati e purine, sono sconsigliati a chi soffre di calcoli renali oppure presenta alti livelli di acidi urici.



FRAGOLE

Rosse, invitanti, sono un concentrato di antocianine, antiossidanti, vitamina C e potassio. Il loro basso contenuto calorico le rende ideali per le diete ipocaloriche. Per il runner, le fragole sono anche ottime per idratarsi e come snack contro gli attacchi di fame.



CARCIOFI

Hanno moltissime proprietà, ma mi piace sottolineare la capacità di detossificare il fegato. Contengono infatti cinarina, un antiossidante in grado di stimolare il flusso biliare (forse qualcuno ricorda un famoso digestivo con la foto del carciofo...). Per il runner, consumare i carciofi può essere utile anche per incrementare l'apporto giornaliero di fibra e di folati, e poi, in questo periodo di primi caldi, per aumentare le riserve di potassio e contrastare l'insorgenza dei crampi.



CILIEGIE

Ricche di vitamina A, E e C, che giocano un ruolo di primo piano in molti processi fisiologici e aiutano a contrastare gli effetti nocivi dei radicali liberi, le ciliegie non possono mancare sulla tavola del runner in questo periodo. Un'unica precauzione: essendo ad alto Fodmap, è meglio evitare di mangiarle prima di andare a correre.

Poker di stagione

Asparagi, fave, cicoria, ma anche ciliegie e fragole sono alla base di queste quattro ricette primaverili a misura di runner

Plumcake alle ciliegie con proteine whey

La colazione è un pasto dove ricerchiamo il "dolce", ma che allo stesso tempo vorremmo sano, nutriente e con il giusto apporto di proteine. Questo plumcake soddisfa tutte queste richieste, perché rispetto ai dolci classici ha una quota aumentata di proteine e, grazie all'utilizzo del fruttosio, un indice glicemico minore. A parte le tracce di lattosio nelle proteine "whey" (proteine del siero di latte) e il già citato fruttosio, nella ricetta non figurano altri zuccheri.

Ingredienti (per 10 porzioni)

300 g ciliegie denocciate
180 g fruttosio
150 g farina
100 g burro chiarificato
50 g proteine whey al fior di latte o vaniglia
50 g fecola di patate
3 uova
1 bustina di lievito

Preparazione

Mescolare lo zucchero con il burro, quindi unire le uova, meglio se utilizzando la frusta elettrica. Successivamente aggiungere la fecola di patate, la farina, le proteine whey e il lievito. Una volta amalgamato bene il tutto, ungere lo stampo del plumcake con un po' di burro chiarificato, mettere le ciliegie sul fondo e quindi versare l'impasto. Cuocere il dolce in forno a 160 gradi per 60-70 minuti.



Kcal 270 /
Carboidrati 36 g /
Proteine 7 g / Grassi
10 g / 1 porzione
(270 grammi)



**Kcal 550 / Carboidrati
84 g / Proteine 28 g /
Grassi 10 g / 1 porzione**

Risotto con asparagi e gamberetti

Un primo classico, che può essere anche un piatto unico a cui affidarsi per il recupero dopo una corsa lunga.

Ingredienti (per 1 porzione)

200 g asparagi,
160 g gamberi
80 g riso,
10 g olio,
q.b. cipolla, sale e pepe

Preparazione

Cuocere i gamberi in acqua salata bollente per 20 minuti (non gettare l'acqua). Bollire gli asparagi per 5 minuti, scolarli, tagliarli (lasciando da parte le teste) e metterli a soffriggere con 1 cucchiaino di olio e la cipolla. Togliere gli asparagi dalla pentola, frullarli, quindi rimetterli nella pentola aggiungendo il riso e allungando con l'acqua dei gamberi. A parte, pulire i gamberi togliendo il guscio e il filo nero. Farli saltare in padella con un po' d'olio insieme alle teste degli asparagi per qualche minuto. A fine cottura del riso, aggiungere gamberi e asparagi.



**Kcal 163 /
Carboidrati 20 g /
Proteine 28 g / grassi
3 g / 1 porzione
(250 g)**

Yogurt greco con miele e fragole

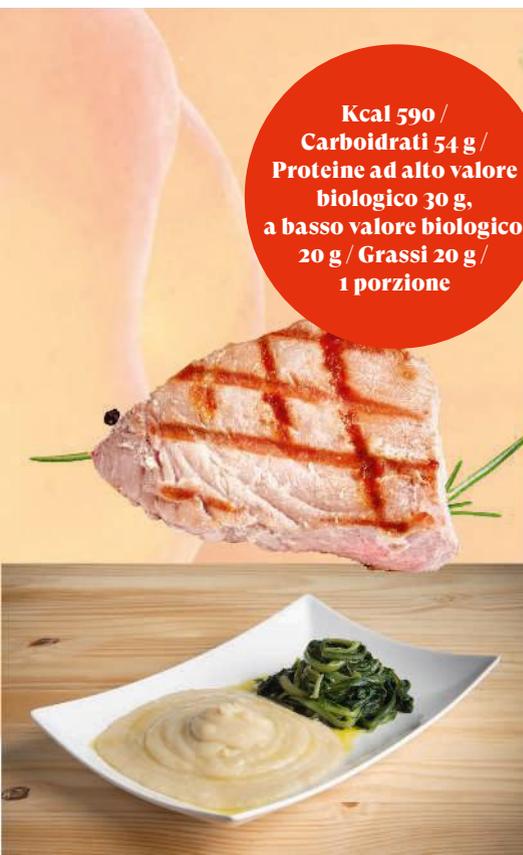
Può essere un'ottima soluzione per una merenda sfiziosa ma anche per un dopocena quando si ha voglia di qualcosa di buono. Ricetta semplice ma ricca di proteine, da preparare anche quando si hanno ospiti a casa.

Ingredienti (per 1 porzione)

150 g yogurt greco bianco 2%
100 g fragole
10 g miele
q.b. foglie di menta

Preparazione

In una coppa o bicchiere grande, versare alla base un cucchiaino di miele e sopra lo yogurt. Mettere il tutto in frigo e aspettare il momento di servire per aggiungere delle fragole tagliate a fettine sottili e delle foglioline di menta a piacere.



**Kcal 590 /
Carboidrati 54 g /
Proteine ad alto valore
biologico 30 g,
a basso valore biologico
20 g / Grassi 20 g /
1 porzione**

Fave, cicoria e tonno

Questo piatto è molto diffuso nel Sud Italia e veramente buono. Il runner deve rivedere la ricetta tradizionale, usando meno olio possibile (solo un cucchiaino) e aggiungendo una fonte proteica ad alto valore biologico come il tonno.

Ingredienti (per 1 porzione)

150 g cicoria
150 g filetto di tonno
80 g fave secche
10 g olio
q.b. sale

Preparazione

Mettere le fave secche in ammollo per almeno 12 ore e poi bollirle per un paio di ore. A fine cottura, girare con un cucchiaino di legno fino a farne una purea. Aggiungere un cucchiaino di olio. Lessare la cicoria per qualche minuto e poi saltarla con un cucchiaino di olio e un po' di sale, meglio iodato. Scottare il filetto di tonno alla piastra e aggiungerlo alle fave e alla cicoria condito con un cucchiaino d'olio e sale.



GIORNALI E RIVISTE PDF: WWW.XSAVA.XYZ

L'ITALIA DELLA MARATONA IERI E OGGI A CONFRONTO

Con i loro recenti risultati, Aouani, Crippa e Faniel hanno riportato in auge la 42K azzurra. Ma quanto e cosa è cambiato rispetto ai tempi delle vittorie olimpiche di Bordin e Baldini? Abbiamo provato a paragonare passato e presente con l'aiuto dei diretti interessati

di **GUIDO TIBERGA**



TRA LE 2 ORE, 8 minuti e 19 secondi di Gelindo Bordin a Boston e le 2:08'57" di Yeman Crippa a Milano ci sono 38 secondi. Tra le 2:07'22" di Stefano Baldini a Londra e le 2:07'16" di Iliass Aouani a Barcellona ce ne sono soltanto 6. Ma in realtà la distanza tra i record personali dei due unici maratoneti italiani capaci di vincere le Olimpiadi e le prestazioni dei leader azzurri di oggi è ancora più grande degli anni trascorsi. Che pure non sono pochi: 17 per Baldini, addirittura 33 per Bordin.

Il fatto è che stiamo parlando di cose molto diverse, e non soltanto per l'evoluzione dei materiali che rende i paragoni difficili, più ancora del chiedersi se Pogacar, Sinner e Messi siano più forti di Merckx, Panatta e Pelè. A essere cambiata nel profondo è proprio la maratona: certo, i chilometri sono sempre 42 e la fatica e la concentrazione che servono per correrla a livello

mondiale sono sempre le stesse. A essere diverso è tutto il resto: le aspettative, l'attenzione del pubblico, l'approccio alla gara.

IL CRONOMETRO E GLI AVVERSARI

«Oggi si guarda soprattutto al cronometro», dice Bordin, tra una riunione e l'altra del suo lavoro di manager. «Trent'anni fa l'attenzione di tutti era per la sfida uomo contro uomo». E in effetti è impossibile dimenticare il sorriso con cui l'azzurro ha passato Ahmed Salah e Douglas Wakiihuri alla maratona olimpica di Seul o il sorpasso a Juma Ikangaa sulle "colline spezza-cuore" di Boston.

«Noi conoscevamo tutto dei nostri rivali, li studiavamo a tavolino: sapevamo se uno potevamo portarcelo in volata o era meglio cercare di staccarlo prima. C'erano sette-otto grandi campioni e chi seguiva le maratone tifava per l'uno o per l'altro. Guardare soltanto al

“ORA SI GUARDA SOPRATTUTTO AL CRONOMETRO. TRENT'ANNI FA L'ATTENZIONE ERA TUTTA RIVOLTA ALLA SFIDA UOMO CONTRO UOMO”





“GLI SPONSOR VOGLIONO LA PRESTAZIONE, MA CHIEDONO AGLI ATLETI DI ESSERE ANCHE POPOLARI DENTRO E FUORI IL MONDO DELLO SPORT”

Sopra, Ejob Faniel; a destra gli ori olimpici Gelindo Bordin (Seul 1988) e Stefano Baldini (Atene 2004). Nelle pagine precedenti Yeman Crippa e Iliass Aouani, attuale detentore del record italiano di maratona.

tempo rischia di essere riduttivo per il movimento: la gente fa fatica a capire cosa significa correre in 2 ore e 7 minuti quando arrivi settimo a Saviglia come Eyob Faniel nel 2020, o nono a Barcellona come Aouani quest'anno. Ti chiedono la classifica e concludono che sei andato piano, anche se hai fatto il record italiano. Per noi forse era più facile: ci sono milioni di persone che corrono, ma pochi conoscono i nomi dei migliori al mondo. Qualche anno fa sono stato a New York: ero a Central Park due ore prima dell'arrivo, convinto di trovare una folla da stadio com'era una volta. Giuro: non c'era nessuno. Ho visto gente arrivare quando i primi erano già sotto la doccia. Erano lì per applaudire i loro amici, non i campioni».

LE NUOVE SCARPE

Che cosa ha provocato il cambiamento? «Forse la ricerca sui materiali – risponde Bordin –. Non si può produrre una scarpa e promettere: “Con questa ti faccio vincere”. Ma si può dire a tutti, anche agli amatori: “Grazie a questa guadagnerai 3-4 secondi al chilometro”. Quando Crippa ha annunciato il suo esordio a Milano si è parlato subito del record italiano. Non ha detto: “Voglio andare lì e vincere”. Si è parlato subito di lepri, non di avversari. Accettare l'idea di non poter vincere è un limite mentale pericoloso, per un atleta. Sto parlando in generale, non di Yeman, che forse è quello che mi assomiglia di più: non ha paura di dichiarare i suoi obiettivi».

GLI AZZURRI DI OGGI

Yeman Crippa, di fronte all'analisi di Bordin, è a dir poco scettico. «Non so come fosse la vita dei maratoneti del passato – commenta –. Io corro ora e devo affrontare la situazione di adesso, anche per questo a chi mi chiede se mi ispirò a qualche azzurro di ieri non so che cosa rispondere. I miei modelli sono atleti di oggi, e l'obiettivo è arrivare a batterli. Perché, cronometro o no, arrivare dietro non piace a nessuno, e non sono neppure d'accordo con chi dice che a forza di stare dietro alle lepri, nei meeting o nelle maratone, si finisce per patire i test a testa nelle gare di campionato».

Crippa non lo dice, ma i 10.000 di Monaco dove ha vinto il titolo europeo stanno lì a dimostrare che capacità tattiche e autorevolezza in gara fanno parte del suo bagaglio di agonista. «Ogni gara è una storia a parte – continua – e il tempo, specie per chi era al debutto come me, è il modo migliore per valutare la prestazione. E poi non è una scelta: l'obiettivo di Milano era il record, e se avessi vinto lo avrei battuto. Una cosa non esclude l'altra». Anche se le recriminazioni del dopo gara erano per il ritmo un po' troppo lento delle lepri nella fase iniziale? «Mi sono innervosito e ho sbagliato. La cosa poteva essere gestita meglio, ma è stata colpa mia».

Iliass Aouani, che il 19 marzo scorso ha battuto il record fatto un anno prima da Eyob Faniel (2:07'19") e che prima ancora era

stato di Baldini per ben 17 anni, nelle interviste del dopo gara si era detto convinto di poter resistere come primatista italiano non più di due settimane, il tempo tra la “sua” maratona di Barcellona e quella di Crippa a Milano. Invece il record, strappato a Faniel e a Baldini, che definisce il suo «modello di atleta, insieme a Gennaro Di Napoli», ha resistito.

«Devo ammettere che quella per il cronometro rischia di diventare un'ossessione – dice –. Ci sono i pro e i contro: da un lato la ricerca del tempo ti porta a cercare di superare i tuoi limiti, che è poi l'obiettivo di chiunque corra. Dall'altro, la maratona è una gara imprevedibile: quando ti rendi conto di essere in ritardo sulla tabella prevista rischi di andare in panico e di innescare dei meccanismi che non ti fanno andare come dovresti. Forse, e ripeto forse, in una gara con meno aspettative, Yeman non si sarebbe preoccupato per la partenza più lenta e avrebbe recuperato nel finale. Io credo che un atleta dovrebbe sempre concentrarsi sul vincere la gara, ovviamente cercando maratone veloci e competitive, dove non si arriva primi andando piano. Non si può prescindere dal cronometro: gli atleti sono professionisti, e sui loro contratti ci sono bonus legati al tempo di gara. E poi c'è la competizione tra i brand: il mercato della corsa su strada è il più ricco dell'atletica, ci sono maratone dove alla fine c'è pure il podio delle scarpe. La qualità di una scarpa si valuta attraverso le prestazioni degli atleti che la indossano».

CORRERE NON BASTA PIÙ

Tra la generazione di Bordin e quella di oggi ci sono gli anni di Stefano Baldini, il campione olimpico di Atene diventato allenatore e commentatore televisivo. «Gli azzurri del 2023 non hanno un approccio alla gara tanto diverso da quello che avevo io – spiega –. Sono ragazzi con la valigia in mano: una base in Italia, in una città di provincia tranquilla, da cui si parte ogni volta che serve per allenarsi in condizioni migliori. Quella che è cambiata davvero è la situazione generale: oggi puntare al tempo è una necessità più che una scelta: il sistema del ranking serve per qualificarsi alle grandi manifestazioni

ma anche per attirare l'attenzione degli sponsor, che guardano alla classifica per scegliere gli atleti su cui investire. Sento dire che in questo modo si rischia di arrivare impreparati ai Mondiali o alle Olimpiadi, dove non contano i tempi ma i piazzamenti. Secondo me, per gli italiani, questo non è un problema, ma un'opportunità: si corre in modo diverso, le carte si rimescolano, e gli outsider possono approfittarne». I cambiamenti più radicali, secondo Baldini, sono quelli avvenuti fuori dai campi di gara. «Quest'anno sono oltre cento gli atleti che hanno corso in meno di 2 ore e 8 minuti. Una massa enorme che si divide tra le molte maratone in programma. Quindi gli sponsor vogliono sì la prestazione, ma agli atleti chiedono di essere disponibili anche a livello social: bisogna produrre contenuti che consentano ai campioni di essere popolari dentro e fuori il mondo dello sport. Nel 2002, con Ottavio Andreani e Daniele Caimmi, aprimmo il canale maratoneti.com. Raccontavamo agli appassionati il nostro quotidiano di atleti. Oggi è normale, allora ci guardavano come matti».

I PRIMI SUCCESSI AZZURRI

«Noi ci guardavano come matti per il fatto stesso che corressimo la maratona», sorride Marco Marchei, due Olimpiadi e un Mondiale tra il 1980 e il 1984. «Il tempo allora contava poco, quasi nulla. Al limite serviva per essere invitati alle gare più qualificate, dove c'erano sempre i migliori, che erano meno di una decina. C'eravamo anche noi: Orlando Pizzolato, Gianni Poli, Salvatore Bettiol, Massimo Magnani, io stesso. Nel '78 avevo deciso di correre la mia prima maratona a fine stagione, ma in Italia in autunno c'era solo la Paestum-Salerno. In ottobre ero stato invitato a Montreal per una gara su strada, insieme a Franco Ambrosioni. Provammo a telefonare a Nini Beccali, il campione olimpico del 1932 che faceva il commerciante di vini a New York, chiedendogli di trovarci un pettorale per la maratona. Così invece che a Paestum mi trovai sul ponte di Verrazzano. Era un altro mondo, e di lì a poco le cose avrebbero cominciato a cambiare. Nel 1980 arrivai secondo a Boston e come

premio ricevetti un rimborso spese e un trofeo. Soltanto due anni dopo avrei vinto 25 mila dollari». «Era un mondo così, un po' naïf. Oggi invece siamo alla spettacolarizzazione totale. Non sono contrario, per carità, dico solo che è una cosa diversa. Le maratone sono tantissime, gli atleti africani in grado di correre forte sono centinaia. Fare il tempo serve per avere ingaggi migliori. Ho visto in tv la gara di Parigi: nel rettilineo finale il vincitore guardava il cronometro da lontano perché se fosse sceso sotto un certo tempo avrebbe guadagnato di più. Probabilmente è meglio oggi, anche se è tutto più difficile. Io però sono rimasto uno della vecchia guardia. Il giorno di Crippa non ero a Milano, ero in coda sull'autostrada e ho acceso la radio. Volevo sapere se aveva vinto, o se era salito sul podio. Non ho pensato al record». 🏃



“QUANDO NEL 1980 ARRIVAI SECONDO A BOSTON, COME PREMIO RICEVETTI UN RIMBORSO SPESE E UN TROFEO. SOLTANTO DUE ANNI DOPO AVREI VINTO 25.000 DOLLARI”



La carica contagiosa di Camilla

Reporter di Donnavventura, influencer, amante degli sport estremi, runner da sempre e giovane mamma, la poliedrica Cassandro ha una forza trascinate

di MAGDA MAIOCCHI - foto di GUIDO DE BORTOLI





UN'ALCHIMISTA DELLE PASSIONI

più intense e della quotidianità. Camilla Cassandro ha trovato la formula giusta per combinare il piacere per l'avventura e l'adrenalina con i mille impegni della vita di una donna che è mamma e che lavora. Un gioco d'incastri, il suo, cementato da passione, determinazione e quella che lei chiama "carica rigenerante della corsa", assunta in dosi giornaliere da 12-15 km. Padovana, 29enne, reporter del programma televisivo Donnavventura, viaggiatrice e indomabile praticante di qualsiasi disciplina sportiva, anche estrema, Camilla è innamorata della corsa da sempre e ne ha fatto un punto fermo della sua vita.

Camilla, ma dove trovi il tempo per fare tutto?

«A rischio di sembrare banale, ti rispondo che volere è potere. La mia giornata comincia presto. Mi alzo alle 6, anche alle 5.30 se sono in un periodo di preparazione per una gara, ed esco subito per





l'allenamento. Quando torno faccio colazione, sveglio Leonardo e lo accompagno a scuola, quindi rientro e mi butto nelle attività lavorative, sempre che prima non abbia in programma un secondo allenamento».

E le energie non ti mancano mai?

«Chi mi conosce sa che per stare bene devo dare tutto. Quando esco a correre per 20 km torno a casa più carica di prima. Sono così in tutto. Devo arrivare al mio limite per poter dire "Wow, adesso sto bene, posso rilassarmi". Certo le giornate storte, quelle in cui non hai proprio voglia di allenarti capitano anche a me, ma stringo i denti perché so che appena mi infilerò le scarpe e muoverò i primi passi starò meglio».

Sci, bici, triathlon, discipline nautiche, motori, parapendio, bungee jumping... non ti tiri indietro davanti a nulla. Però la corsa rimane il tuo sport dell'anima. Ci spieghi perché.

«Tra tutti gli sport che pratico la corsa

è sempre stata la protagonista assoluta. Ho cominciato con l'atletica, facevo i 100 ostacoli e ho vinto anche un titolo italiano giovanile in quella specialità. Quando ho smesso con la pista è stato naturale allungare le distanze, prima i 5 km, poi i 10 km, quindi la mezza maratona. Mi piace gareggiare, ma corro soprattutto perché quello della corsa è un momento tutto mio. Mi serve a pensare, a sfogarmi, ad estraniarmi dal resto delle cose. Mi porta a star bene con me stessa, oltre ovviamente ad aiutarmi a rimanere in forma. Sai come si dice: una volta che cominci a correre, a camminare non ci vai più».

Della tua passione per lo sport e le sfide ne hai fatto anche una professione diventando reporter di Donnavventura.

«In questo sono stata fortunata, anzi doppiamente fortunata: faccio un lavoro straordinario, ricco di opportunità ed emozioni, e posso gestirlo liberamente, il che mi agevola moltissimo nell'organizzazione della mia vita. Sono entrata nello staff di Donnavventura (il noto program-

ma televisivo incentrato su docu-reality di viaggio, nei quali team di donne conducono lo spettatore alla scoperta di mete esotiche e avventurose, *nda*) nel 2013 e ho preso parte a tante spedizioni in diverse parti del mondo, anche della durata di diversi mesi. Quando è nato Leonardo, cinque anni fa, ho solo rallentato un po', concentrandomi sulle trasferte più brevi e vicine, come quelle nelle Dolomiti, in Puglia o in Lessinia. Contemporaneamente sono entrata a far parte dello staff delle veterane che si occupa del dietro le quinte, e quindi oggi collaboro anche all'organizzazione dei viaggi, alla selezione delle nuove Donneavventura, alla gestione degli sponsor. In questo momento siamo in una fase di work in progress e presto torneremo su Rai2».

Ci sono poi gli oltre 35.000 follower su Instagram.

«Quella di influencer sportiva o, come preferisco, di ambassador sportiva è l'altra mia professione. Chi mi conosce sa che non mi piace mettermi in mostra,

però ho scoperto che le mie storie possono essere d'aiuto agli altri. Molte ragazze e donne s'ispirano ai miei allenamenti, alla mia routine di atleta e anche di mamma. Credo nel valore dello sport come amplificatore di messaggi positivi. Non a caso nel 2021 ho scelto di percorrere i 550 km che separano Padova, la mia città, da La Thuile in sella a una bici con mio figlio su un carretto al traino. Lo scopo era raccogliere fondi a favore dei bambini con problemi oncologici e allo stesso tempo promuovere un turismo sostenibile».

Che rapporto hai con tuo figlio Leonardo?

«Non sono mai stata una mamma chiacchiera, però ho sempre cercato di portarlo con me, insegnandogli fin da piccolo a essere indipendente. Leonardo ha ereditato la mia passione per lo sport, tanto che a due anni e mezzo ha voluto mettere gli sci. È un tipo tosto, incredibile. Ormai facciamo insieme quasi tutto, dal trekking allo sci. Per lui ho persino rinunciato alla corsa...».

In che senso per lui hai rinunciato alla corsa?

«È successo quando è nato. Per più di un anno non ho corso, ed è stata l'unica volta nella mia vita. Ma non è stata una scelta obbligata o una necessità legata al momento. Ero talmente concentrata sulla nuova avventura che stavo vivendo, da non sentirne la mancanza. Col tempo è stato poi naturale riprendere, però

quell'esperienza mi ha insegnato che nella vita ci sono altre cose gratificanti e anche più importanti dello sport».

Come riesci a gestire nella quotidianità i tuoi impegni di lavoro, sport e famiglia.

«Organizzazione a parte, devo ringraziare il mio compagno Gabriele. Siamo insieme da 16 anni e mi ha sempre appoggiato e supportato in tutto quello che faccio. Anche lui ha un'attività che può gestire liberamente e quindi se ho problemi si occupa lui di Leonardo».

Hai qualche segreto per rendere sostenibile la gran mole di chilometri che fai?

«Cose semplici: cerco di variare spesso i percorsi per evitare di annoiarmi e adotto un'alimentazione sana, senza però seguire diete particolari. Inoltre, presto molta attenzione agli accessori che utilizzo per le mie corse, che nel tempo ho imparato essere fondamentali per le prestazioni, per la prevenzione degli infortuni e anche per il senso di benessere che provo durante i miei allenamenti. Per quanto riguarda ad esempio le scarpe, ho trovato quello che cercavo in una calzatura come la Asics Dynablast che mi garantisce fluidità e velocità nella corsa, così come nella più ammortizzata Asics Gel-Nimbus 25.

E a livello di abbigliamento?

«Anche a livello di abbigliamento sono molto esigente in quanto a materiali e

comfort perché per noi donne avere i capi giusti è ancora più importante che per gli uomini. Noi runner abbiamo conformazioni molto diverse e fisici in genere più "morbidi", abbiamo il seno e tendiamo anche a portare con noi il cellulare e altri oggetti nei nostri allenamenti. Inoltre, siamo più esigenti in fatto di estetica. Questo significa che per farci sentire a nostro agio i capi da running devono essere confortevoli, sostenere senza costringere, disporre di ampie tasche in cui riporre il cellulare, avere un look accattivante e che non ci imbarazzi. Ti faccio un esempio: sotto il classico pantaloncino corto preferisco indossare un ciclistino un po' più lungo, per due motivi: il primo è che il ciclistino previene gli sfregamenti nell'interno coscia, il secondo è che così mi sento sempre a posto e, mi secca dirlo, evito i commenti di troppo di certe persone. Con Asics mi trovo bene perché è sempre attenta anche a questi aspetti quando crea le sue collezioni».

La tua prossima sfida?

«Recuperare al più presto da un'operazione al polso a cui mi ha costretto una brutta caduta, rimediata ovviamente non mentre ero impegnata in qualche sport estremo, ma scivolando stupidamente sulla spiaggia. Non appena sarò come nuova, l'obiettivo è lo sky dive, il lancio dall'aereo a 4.000 metri. Quello ancora mi manca». 

“MI PIACE GAREGGIARE, MA CORRO SOPRATTUTTO PERCHÈ QUELLO DELLA CORSA È UN MOMENTO TUTTO MIO. MI SERVE A PENSARE, A SFOGARMI, A STAR BENE CON ME STESSA”





Asics Nagino Benessere totale

L'attività fisica ha un potente effetto positivo sulla mente. La nuova collezione di Asics per la donna è studiata per esaltare questo prezioso pregio della corsa

L'ESERCIZIO FISICO fa bene al corpo ma fa bene anche alla mente. A confermarlo è l'*Asics 2022 State of Mind Index*, uno studio condotto a livello globale sulla correlazione tra pratica sportiva e benessere mentale. I risultati di questa ricerca indicano che più ci si muove, maggiore è la probabilità di avere un punteggio di benessere mentale elevato.

Lo studio di Asics ha però rilevato che le donne tendono a fare meno esercizio fisico rispetto agli uomini (140 minuti settimanali contro i 180 dei "colleghi" maschi) e che, di conseguenza, il loro benessere mentale risulta inferiore (62 il punteggio medio delle donne, 67 quello degli uomini).

Incentivare le donne a fare attività fisica è dunque importante non solo per la loro salute fisica, ma anche per quella mentale.

In un mondo in cui stress e ansia hanno raggiunto livelli preoccupanti, la pratica sportiva si rivela un antidoto ai ritmi fre-

netici e alle preoccupazioni, e la corsa in particolare diviene una preziosa valvola di sfogo che aiuta a vedere i problemi sotto una luce diversa e ad affrontarli più serenamente.

LA NUOVA COLLEZIONE NAGINO di Asics, creata dalle donne per le donne, nasce proprio con l'obiettivo di aiutare chi la indossa a trovare la calma interiore attraverso il movimento. I capi sono curati fin nei più piccoli dettagli per far sentire la donna a proprio agio e permetterle di muoversi e allenarsi comodamente in ogni situazione.

Della collezione Nagino fa parte anche una selezione di capi tecnici da running, pensati per le esigenze specifiche della corsa e realizzati con diverse percentuali di materiali riciclati per una maggiore sostenibilità. Negli scatti del servizio dedicato a Camilla Cassandro, l'atleta indossa alcuni capi della collezione in diverse combinazioni.

I gioielli della collezione Asics Nagino per le runner: in senso orario, la tutina Run Unitard, il pantaloncino 4in Run Short, il pratico Run Jacket e l'avvolgente Seamless Bra.



COMFORT E STILE

Interessante la soluzione tutto in uno offerta dall'**Asics Nagino Run Unitard**, "tutina" in tessuto mélangé che unisce ciclistino e canotta per correre con stile e in massima libertà. Si può indossare sia come baselayer, sia come unico strato nelle giornate calde. Tra i particolari che fanno la differenza: il design a incrocio sulla schiena per indossare e togliere il capo più facilmente, la lunghezza del pantaloncino di 20 centimetri che gli impedisce di arrotolarsi, le tasche in rete laterali per riporre cellulare e altri oggetti personali, la presenza di dettagli riflettenti (€ 85).

Del pantaloncino **Asics Nagino 4in Run Short** colpisce la leggerezza e il design a vita alta che slancia la figura offrendo al contempo maggiore sostegno. La linea è studiata per assicurare grande ventilazione e libertà di movimenti. Comoda l'ampia tasca con cerniera posteriore per riporre lo smartphone in sicurezza (€ 50).

Elegante, impalpabile, stiloso, l'**Asics Nagino Run Jacket** è il giacchino anti-vento/antipioggia color cream da avere nel guardaroba non solo in vista delle corse nelle giornate più fresche ma anche per il tempo libero. È tanto comodo che ti dimentichi di averlo indosso. Ripiegabile, è dotato di zone di ventilazione, di una comoda tasca con zip e di un cappuccio elasticizzato (€ 100).

Altro punto di forza della nuova collezione è il **Nagino Seamless Bra**, reggiseno da corsa senza cuciture che avvolge la parte alta del corpo senza costringere, per consentire di trarre il massimo del benessere dalle proprie corse. Non indossato da Camilla, è caratterizzato da una fascia di supporto nella parte bassa del busto e dalla presenza di zone traspiranti sul retro (€ 40). Quello che accompagna Camilla è invece il Core Asics Logo Bra, reggiseno sportivo realizzato in un tessuto a compressione che assicura sostegno medio, comfort e traspirabilità (€ 30).

I capi della collezione Nagino presentano tutti calzature abbinabili, tra cui la **Asics Gel-Nimbus 25 Nagino**, ultima generazione di una delle scarpe da corsa di maggior successo nella storia delle calzature sportive.

La Gel-Nimbus 25 si presenta completamente rinnovata rispetto alle edizioni precedenti, senza però tradire quelle caratteristiche che l'hanno resa famosa. Comfort e ammortizzazione sono stati ulteriormente migliorati grazie alla tec-

nologia PureGel, strategicamente integrata nell'alta intersuola per garantire atterraggi più morbidi e una transizione più fluida, e alla nuova mescola FF Blast Plus Eco, con il 20% di schiuma in più. Nella tomaia, la nuova linguetta elasticizzata e il collare ben imbottito migliorano l'aderenza della scarpa al piede. Il drop nella versione femminile è di 10 mm. Cosa sapere di più? In un test indipendente condotto in Australia la Gel-Nimbus 25 è risultata campione di comodità. 





AVANTI TUTTA

Indipendentemente dagli obiettivi e dal livello, tutti i runner traggono beneficio dai lavori veloci. Ecco come correrli al meglio e anche un programma per centrare il tuo record sui 5 km

di **TOM CRAGGS**



QUALE CHE SIA LA TUA DISTANZA DI GARA, qualunque sia la

tua età o il tuo livello di preparazione, i lavori veloci possono svolgere un ruolo importante nel tuo allenamento. E questo non significa necessariamente eseguire allenamenti di prove ripetute.

Se sei alla ricerca del tuo record personale su una distanza compresa tra gli 800 metri e i 5 km, i vantaggi possono sembrare ovvi, ma la cosa si estende anche alle gare più

lunghe, comprese maratone e ultra. È importante spingere il proprio corpo fuori dalla zona di comfort, e i lavori veloci, in ogni forma, possono fornirti un dosaggio controllabile di stress e lo stimolo allenante necessario per consentire al tuo fisico di adattarsi e migliorare il tuo stato di forma.

• I VANTAGGI DELLA VELOCITÀ

Cardiovascolare. L'allenamento ad alta intensità può aumentare la git-

“QUANDO SI PARLA DI LAVORI DI VELOCITÀ, GENERALMENTE SI TRATTA DI RITMI DI CORSA PARI O SUPERIORI A QUELLO DI GARA PREFISSATO”

tata sistolica (la quantità di sangue che il cuore può pompare a ogni battito), accrescere la produzione di mioglobina (che trasporta l'ossigeno ai muscoli), il volume del sangue (il che significa che più ossigeno può essere portato ai muscoli) e migliorare la capacità dei muscoli di assorbire quell'ossigeno per creare energia. I lavori veloci possono anche accrescere la capacità del corpo di tollerare e smaltire il lattato.

Meccanico. Se corri veloce regolarmente, migliori l'economia di corsa su una vasta gamma di ritmi, quindi fai più lavoro con la stessa quantità di ossigeno.

Neuronale. Se condotto a un'intensità sufficientemente elevata, il lavoro di velocità fornisce uno stress positivo per il sistema nervoso, che, con un adeguato recupero, ti rende più resistente alla fatica, specie quando corri lunghe distanze.

Psicologico. Per stabilire il tuo record devi correre più veloce di quanto tu non abbia mai fatto prima. Tuttavia, anche se siamo abbastanza in forma, la mente spesso si intramette. I lavori veloci ti rassicurano che sei pronto a competere e ti danno la “spinta” fisica e mentale necessaria per dare il massimo il giorno della gara.

● I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO VELOCE
Prima di entrare nello specifico, è bene delineare alcuni principi alla base di qualsiasi programma che preveda lavori di velocità.

Organizzati. La corsa veloce può essere inclusa nel programma in modi diversi: fartlek, tempo run e prove ripetute. Quando si parla di “lavoro di velocità”, generalmente

s'intendono ritmi di corsa pari o superiori al ritmo gara prefissato. Il modo più comune per fare il lavoro di velocità sono le ripetute. Queste comportano un mix strutturato di sforzi veloci (o ripetizioni) con “intervalli” di recupero pianificati, che consentono di gestire il carico di allenamento e aumentarlo nel tempo.

Trova un equilibrio. La chiave per diventare più veloce è un giusto mix tra qualità e quantità sulla base del proprio livello di forma, della propria esperienza e dell'evento per il quale ci si allena. Tutto questo, tuttavia, senza tralasciare dei buoni volumi di corsa facile e regolare.

Preparazione da generale a specifica. Una buona regola è iniziare con un condizionamento generale meno specifico, rendendo poi i lavori di velocità più specifici per la gara man mano che l'evento si avvicina, correndo per più tempo al ritmo prefissato per la competizione.

La pazienza paga. Nella corsa non ci sono scorciatoie. Il programma delle pagine successive prevede dalle 18 alle 24 settimane di allenamento per centrare il proprio personale sui 5 km. È tempo ben speso, ma richiede impegno e concentrazione.

Controlla le variabili. Cambiando intensità, durata, recuperi e numero delle prove che completi puoi cambiare il risultato e gli stimoli del lavoro. Sii creativo, ma ricorda cosa stai cercando di ottenere.

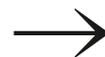
Gestisci la dose. Più corsa veloce non significa necessariamente più miglioramenti. L'allenamento ad alta intensità deve prevedere un

adeguato recupero e giorni di scarico tra le sessioni impegnative. La maggior parte dei runner può ottenere i risultati desiderati con uno o due lavori veloci a settimana.

Inizia in perfetta forma. Cominciare un programma con lavori veloci quando si hanno degli acciacchi è la ricetta perfetta per farsi male seriamente. La corsa ad alta intensità aumenta il carico su articolazioni, muscoli e tendini.

Preparati allo sforzo. Per ottenere il massimo dagli allenamenti di corsa veloce, concediti abbastanza tempo per un buon riscaldamento e defaticamento. Un riscaldamento strutturato, incentrato sull'aumento graduale della frequenza cardiaca e sull'attivazione delle articolazioni e dei muscoli, ti consentirà di ottenere prestazioni migliori nelle sessioni. E ridurrà anche il rischio di infortuni.

Potenziamento. Un regolare lavoro di potenziamento migliora la capacità di generare forza e consente di controllare qualsiasi cambio di tecnica si desideri apportare, inclusa la possibilità di correre con una cadenza più elevata quando si è stanchi. In particolare, i tendini possono fornire una notevole quantità di propulsione attraverso l'energia elastica. Puoi migliorare tale funzione dei tendini attraverso gli esercizi pliometrici, come gli esercizi di salto e rimbalzo eseguiti una o due volte alla settimana.



IL PIANO PER UNA 5K DA RECORD

FASE UNO

Lavori di velocità,
da distribuirsi
su 6-8 settimane

SESSIONE 1

4 serie di sprint in salita
da 8 a 10 secondi con 2 minuti
di recupero

SESSIONE 2

6 serie di sprint in salita
da 8 a 10 secondi con 2 minuti
di recupero

SESSIONE 3

8 serie di sprint in salita
da 8 a 10 secondi con 2 minuti
di recupero

SESSIONE 4

4 serie di sprint in salita da
8 a 10 secondi con 2 minuti
di rec. + 2 x 120m veloci in
piano a ritmo gara 400/800m
con 3 minuti di recupero

SESSIONE 5

5 serie di sprint da 60 a 80
metri in piano con 2 minuti
di recupero + 2 x 150m veloci
in piano a ritmo 400/800m
con 2 minuti di recupero

SESSIONE 6

6 serie di sprint in salita
da 8 a 10 secondi
con 2 minuti di recupero
+ 2 x 200m veloci in piano
con 2-3 minuti di recupero

SESSIONE 7

2 x 60m, 2 x 100m, 150m,
200m veloci, tutti con 3-4
minuti di recupero

SESSIONE 8

5 x 150m veloci a ritmo 800m
con 3-4 minuti di recupero

MIGLIORARE LA VELOCITÀ può essere considerato un percorso attraverso il quale si parte da una velocità di base per arrivare a costruire quella specifica per la gara. Nel nostro caso questo si traduce in un programma in tre fasi che ti porterà a correre una 5K veloce. Principi simili possono essere applicati ad altre distanze di gara.

FASE 1 - GETTA LE BASI

In verità, la maggior parte delle sessioni che chiamiamo lavori veloci – come i fondi medi, il fartlek e persino le ripetute sui 400 metri – hanno più a che fare con la resistenza. La velocità di base deriva da sforzi molto più brevi e veloci che richiedono un allenamento mirato. In questa prima fase, lavora sul sistema neuromuscolare, sui tendini e gli altri tessuti connettivi per sviluppare forza reattiva e una buona tecnica di corsa. Ciò ti fornirà le basi su cui poi costruire sessioni veloci più specifiche per la gara. Le prime sei-otto settimane si concentrano su questi fondamentali.

Sprint per il successo. Quando scattiamo o corriamo vicino alla nostra velocità massima, insegniamo al nostro corpo a coinvolgere più fibre muscolari a contrazione rapida, stimoliamo il sistema nervoso centrale e impariamo a correre con una meccanica migliore.

Massima qualità per un tempo minore. Correre vicino o alla massima velocità dipende fortemente dal sistema energetico ATP-CP che fornisce immediatamente energia per sforzi di breve durata a intensità massima o quasi, ma che necessita di tempo per “ricaricarsi”. In pratica, ciò significa concentrarsi su sforzi brevi da 8 a 10 secondi con un recupero di circa due minuti. Inizia con un piccolo numero di prove, ad esempio quattro, correndo solo leggermente al di sotto della tua velocità massima (attorno al 95%).

Salite per aiutare. Molti corridori di resistenza fanno fatica a generare la velocità necessaria per trarre vantaggio da questi sforzi

brevi e veloci. Inizialmente prova a correre in salita, utilizzando delle pendenze moderate (devi comunque essere in grado di correre velocemente). Tendiamo a correre con una azione migliore in salita, quindi è un ottimo modo per aumentare la velocità e assicurarsi di coinvolgere le fibre muscolari a contrazione rapida. Nel tempo passa poi agli sprint in piano.

Azione rilassata. La velocità non deriva dal tentativo di forzare il ritmo. Correre veloce senza indurirti dovrebbe essere il tuo obiettivo: lo scopo non è solo di correre veloce, ma anche di correre bene.

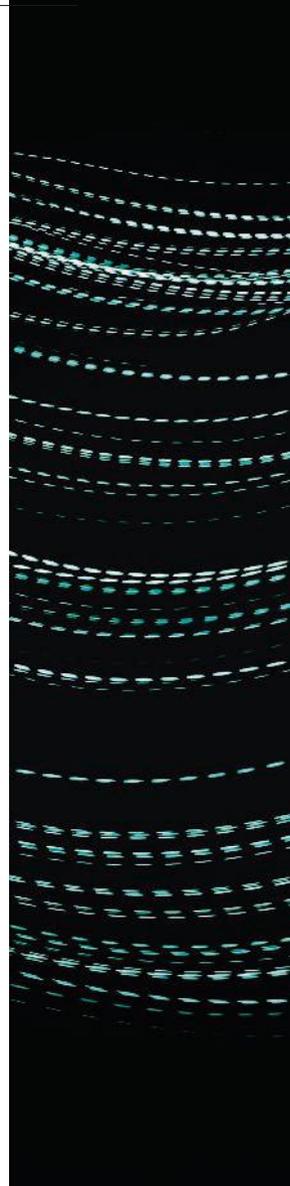
Condizionamento. Il tuo allenamento per la forza in questo periodo dovrebbe includere gli esercizi chiave come gli split squat, i deadlift, gli hip thrust e gli affondi. Possono essere inclusi anche esercizi pliometrici e andature, ma l'intensità dovrebbe essere moderata: l'apprendimento della tecnica corretta è fondamentale in questi casi.

Ampia visione. Durante la fase iniziale, il corpo ha bisogno di tempo per adattarsi agli sforzi ad alta intensità. Cerca di includere buoni volumi di corsa facile e di raggiungere il picco del tuo chilometraggio verso la fine di questo blocco di 6-8 settimane. Inoltre, mira a costruire gradualmente una corsa lunga della durata di 75-90 minuti e corri anche su percorsi ondulati e off-road.

Equilibrio di resistenza. Sebbene gli allenamenti descritti qui a sinistra siano incentrati sulla velocità, in questo periodo è bene fare ancora alcune sessioni incentrate sulla resistenza. Per i 5K, potrebbe trattarsi di una corsa settimanale a ritmo maratona o un po' più veloce negli ultimi 10-20'.

FASE 2 - PIÙ VELOCE

Ora sei in grado di coinvolgere le fibre muscolari a contrazione rapida e conosci la sensazione di correre veloce. La seconda fase sviluppa questa velocità per renderla più specifica per la gara.





RITORNO ALLE BASI
Una tecnica di corsa corretta è
la chiave per migliorare la velocità

Mischia le carte. Le sessioni di velocità ora si corrono principalmente in piano. Le prove diminuiscono di ritmo e aumentano di volume, con un rapporto sforzo-recupero più piccolo. Man mano si coinvolgono maggiormente i sistemi energetici aerobici e lattici, che aiutano a migliorare la resistenza alla velocità.

Rete di supporto. Gli allenamenti di velocità della fase 2, a un ritmo compreso tra quello dei 1.500 e quello dei 5 km, sono progettati per portarti a correre più agevolmente i lavori impegnativi, a ritmo gara, della fase 3.

Un piano più ampio. Includi ancora corse a ritmi facili, ma riduci il volume dal 10 al 20% man

mano che le sessioni di velocità diventano più impegnative.

Trova la tua soglia. In questa fase si lavora su ritmi compresi tra quello gara dei 10K a quello della mezza maratona con le cosiddette corse alla velocità di soglia. Allenamenti come 4x6 minuti, 3x8 minuti, 5x5 minuti o 6x5 minuti a un ritmo che potresti mantenere per un'ora e con recuperi da 60 a 90 secondi contribuiranno a costruire la tua resistenza per la 5K.

Potenziamento. Con il controllo dei movimenti ormai acquisito, si può aumentare il carico utilizzando dei piccoli pesi. Non puoi andare in palestra? Vanno bene anche i circuiti con esercizi a corpo libero.

FASE DUE

Lavori di velocità,
da distribuirsi
su 6-8 settimane

SESSIONE 1

8-10 x 200m (o 40") a ritmo gara dai 1.500m ai 3 km con recupero 200m di corsa lenta

SESSIONE 2

8 x 300m (o da 75 a 90") al ritmo dei 3 km con 90-120 secondi di recupero

SESSIONE 3

6 x 8-10 secondi in salita + 2 x 200m veloci in piano con 2 minuti di recupero

SESSIONE 4

1.000m, 800m, 600m, 400m con 5-6 minuti di recupero. Corri il 1.000 e gli 800 al ritmo dei 3 km, più veloci i 600m e i 400m

SESSIONE 5

8 x 400m (o da 75 a 90") al ritmo dei 3 km con 90-120" di recupero

SESSIONE 6

4 x 2 min al ritmo dei 3K (3 min di recupero) + 5 x 8-10 secondi in salita (2 minuti di recupero)

SESSIONE 7

2 x 600m, 400m, 300m, 200m, 100m con 3-4 minuti di recupero, partendo a ritmo dei 5 km e scendendo a quello degli 800m

SESSIONE 8

5 x 2 min con i primi due al ritmo prefissato per la 5K e i successivi tre al ritmo dei 3 km con 2-3 minuti di recupero

IL PIANO PER UNA 5K DA RECORD



FASE TRE

Lavori di velocità,
da distribuirsi
su 6-8 settimane

SESSIONE 1

5 minuti al ritmo gara sull'ora,
più 2 serie da 5 x 75-90"
al ritmo gara 5K con 60"
di recupero tra le prove e 2 min
di recupero tra le serie

SESSIONE 2

8 x 2 min al ritmo gara 5K
con recupero di 90"

SESSIONE 3

5 min, 4 min, 3 min, 2 min,
1 min con 90" di recupero.
Inizia al ritmo gara sull'ora
e scendi fino al ritmo gara 3K

SESSIONE 4

3 serie da 5 x 75-90"
al ritmo gara 5K con 30-45"
di recupero tra le prove
e 2 min tra le serie

SESSIONE 5

10 x 2 minuti al ritmo gara 5K
con recupero da 75 a 90"

SESSIONE 6

5 serie da 4 min al ritmo
gara 5K, 60" di recupero,
75" al ritmo gara 3K, con 2 min
di recupero tra le serie

SESSIONE 7

5 min all'intensità di soglia
+ 5-6 x 1 km al ritmo gara
obiettivo 5K con 90-120"
di recupero

SESSIONE 8

3 x 1 km al ritmo gara 5K
(90" di recupero) + 4 x 500m
al ritmo gara 3K (90" di rec.)
+ 1 km a tutta

FASE 3 - PRONTO AL VIA

In questa fase, bisogna lavorare più tempo al ritmo di gara desiderato per la 5K. Per aumentare la resistenza, includi prove più lunghe con tempi di recupero più brevi. Questo comporta un maggior coinvolgimento del sistema aerobico, che fornisce la stragrande maggioranza dell'energia richiesta per la 5K.

Un piano più ampio. Mantieni una corsa lunga settimanale, leggermente ridotta rispetto a quella della prima fase. Assicurati che il ritmo delle corse facili sia davvero facile per arrivare fresco agli allenamenti più impegnativi.

Combina. È importante anche mantenere parte del lavoro di resistenza fatto nella fase precedente. Sessioni di 5 x 5 minuti potrebbero iniziare al ritmo gara dell'ora per scendere al ritmo gara dei 10K nella parte finale. Puoi anche pensare di aggiungere alcune prove di resistenza prima o dopo le sessioni chiave a ritmo gara dei 5K.

Condizionamento. In questa fase, presta attenzione al carico delle tue sessioni per la forza riducendo magari il numero delle ripetizioni nelle serie così da non giungere affaticato negli allenamenti chiave.

Lavoro di mantenimento. Prendi in considerazione l'aggiunta di qualche allungo o di brevi salite (ad esempio, 4 x 8/10 secondi) dopo una delle corse facili settimanali.

ULTIMO GIRO
Migliora la tua resistenza
per sostenere il ritmo
gara per la 5K.



“ASSICURATI CHE LE TUE CORSE FACILI SIANO DAVVERO FACILI PER ARRIVARE FRESCO AI LAVORI DURI”



LAVORI PER ALTRE DISTANZE

Per ciascuna delle due distanze di gara qui sotto, ho suggerito alcuni allenamenti di velocità per le fasi iniziale, di consolidamento e di rifinitura per la gara. Sii creativo e modifica queste sessioni in base alle tue esigenze. Le sessioni di preparazione alla gara e le sessioni più impegnative dovrebbero essere incluse solo quando sei pronto e sei certo di avere abbastanza tempo per recuperare prima di una competizione.

SESSIONI VELOCI PER UNA 10K

Sessioni di base: 12 x 2 minuti a ritmo gara 10K (60-75" di recupero), arrivando in 3 o 4 settimane fino a 8 x 3 minuti a ritmo 10K (75" di recupero).

Sessioni di consolidamento: 8-10 x 3'30" (o 1 km) a ritmo 10K con 90" di recupero, arrivando in 3-5 settimane a 5-6 x 1.600m a ritmo 10K con 90-120" di recupero.

Sessioni di preparazione alla gara: 4 x 7 minuti o 2 km con 2-3 minuti di recupero. Inizia poco più lentamente del ritmo gara 10K e mira a correre nel finale a un ritmo appena più veloce. Corri 1 km veloce per finire.

SESSIONI VELOCI PER UNA 21,097 KM

Sessioni di base: 5 x 5 minuti a un ritmo che potresti mantenere in una gara di 1 ora, con recuperi di corsa lenta di 60-75". Arriva in 5-6 settimane a correre 3 x 10 minuti con recuperi di corsa di 90".

Sessioni di consolidamento: 3 x 15 minuti al ritmo di mezza maratona con recupero di corsa lenta da 2 a 3 minuti. Progredisci nel lavoro alternando il ritmo ogni 3 minuti tra quello della mezza e uno di 3-8 secondi al chilometro più veloce.

Sessioni di preparazione alla gara:

Lungo dai 90 ai 105 minuti con tratti più veloci di 20, 16, 12 e 8 minuti, con recuperi di 3 min. Corri i 20 e i 16 minuti alla velocità della mezza maratona e cerca di andare un po' più veloce nei tratti di 12 e 8 minuti.

Corri lontano dallo **Stret**



Ci hanno insegnato a dedicare il pre e il post allenamento agli esercizi di allungamento muscolare. Ma per ottenere benefici reali dallo stretching può essere più utile praticarlo lontano dalla corsa

di **DARIO MARCHINI**

ching



SE LA PRIMA COSA che fate quando vi alzate al mattino è prendere in mano il vostro telefono e iniziare a navigare tra le pagine social, è arrivato il momento di cambiare abitudini. Quello che andrebbe subito fatto appena svegli è riattivare il corpo con qualche esercizio che riporti i muscoli, rigidi e contratti dopo le ore passate nel letto, alla loro lunghezza naturale. Non a caso, la tradizione dello yoga prevede una sequenza di posizioni (il famoso Saluto al Sole) da svolgere al mattino per rendere i muscoli e i tendini più elastici e il corpo più tonico e flessibile.

Dall'Oriente prende origine anche lo stretching, «un esercizio che andrebbe fatto quotidianamente, venti minuti al giorno, soprattutto al mattino prima di iniziare la giornata lavorativa - spiega il prof. Stefano Tirelli, preparatore fisico e mentale -. Lo stretching aiuta tutto l'organismo ad essere attivo e più efficiente a qualsiasi età, perché non ha un'influenza solo a livello muscolo-tendineo, ma interviene anche a livello dei canali miofasciali e dei meridiani energetici. E se associato a una respirazione e a una visualizzazione del gesto che si sta compiendo, funziona come una sorta di meditazione semidinamica».

L'INTUIZIONE DI BOB ANDERSON

Lo stretching come oggi noi lo intendiamo si è diffuso in Occidente a metà degli anni Settanta grazie al libro "Stretching" scritto dallo statunitense Bob Anderson, che dopo aver osservato e studiato varie tipologie di allungamento praticate fino ad allora, propose un metodo completamente differente. Partendo dalle sue intuizioni, nel corso degli anni sono state sviluppate nuove e diverse metodologie





(riportate nella pagina a lato). Anderson definì una serie di esercizi e posizioni di allungamento muscolo-tendineo da mantenere in modo statico per una trentina di secondi: dopo aver ricercato una leggera tensione iniziale, nel momento in cui si ha la percezione che stia diminuendo, si aumenta nuovamente l'allungamento mantenendo la stessa postura, sviluppando così una maggiore flessibilità del muscolo. «Una forma analoga di esercizi la ritroviamo anche nell'Hata Yoga, di origini plurimillennarie indiane – precisa il prof. Tirelli –, pratica che include anche una profonda consapevolezza rispetto alla respirazione, elemento essenziale per una globale azione di armonizzazione miofasciale e mentale».

STRETCHING, SÌ O NO?

Negli ultimi anni, tuttavia, lo stretching è diventato un argomento sempre più dibattuto tra specialisti, ricercatori, allenatori e atleti. Ci sono pareri non sempre

concordi sui reali benefici, legati al tipo di disciplina, al momento in cui lo si pratica e agli obiettivi che si vogliono raggiungere. Ma a cosa serve lo stretching e come funziona?

«Lo stretching viene utilizzato per aumentare elasticità e flessibilità dei muscoli e dei tendini, e la mobilità articolare – spiega il prof. Fulvio Massini, running coach di RW -. Tutte queste capacità servono all'atleta per migliorare la propria prestazione fisica. Nel caso specifico, un runner deve riuscire a mantenere i muscoli elastici e il più decontratti possibile. La ripetizione per lunghi tem-

pi del gesto della corsa comporta inevitabilmente perdita di flessibilità e indurimento muscolare, soprattutto a livello della muscolatura posteriore delle cosce e della schiena. Praticare stretching in modo regolare aiuta a combattere questo irrigidimento e accorciamento delle fibre muscolari e tendinee».

Fino alla fine del secolo scorso era pratica comune dedicarsi allo stretching prima di iniziare un allenamento, per preparare la muscolatura alla pratica sportiva, e subito dopo averlo finito, per rilassarla ed evitare possibili infortuni dovuti all'affaticamento.

“NON È LO STRETCHING A CAUSARE INFORTUNI OPPURE CATTIVE PRESTAZIONI IN GARA, MA LA TIPOLOGIA DI ESERCIZI SCELTI E IL MOMENTO DELLA GIORNATA IN CUI LI SI PRATICA”



Oggi, diversi studi e ricerche indicano che non è esattamente così e che, anzi, in alcuni casi fare un certo tipo di stretching prima o dopo un allenamento potrebbe essere controproducente. «Verso la metà degli anni Novanta ci si è accorti che il metodo statico di Bob Anderson non dava in realtà grandi risultati sul piano della flessibilità muscolare – spiega il prof. Massini -. Per questo in molti lo hanno abbandonato cercando di seguire nuove strade». Secondo questi studi, lo stretching, soprattutto quello statico, prima dell'attività fisica riduce le prestazioni a livello di forza, velocità, salti e resistenza. Una ricerca condotta dall'Università di Zagabria e pubblicato sullo *Scandinavian Journal of Medicine and Science Sports* ha dimostrato che fare stretching prima di saltare, sprintare, sollevare carichi comporterebbe una riduzione del 5,5% della forza e del 2,8% di potenza. «Alcuni studi di medicina dello sport sostengono



E TU CHE STRETCHING FAI?

SONO DIVERSI I METODI DI STRETCHING CHE SONO STATI SVILUPPATI NEL CORSO DEGLI ANNI. QUI QUELLI PIÙ DIFFUSI

METODO BALISTICO È il metodo con il quale si faceva allungamento prima dell'avvento di Bob Anderson. Si basa sull'esecuzione di una serie di esercizi accompagnati da molleggi, che hanno l'obiettivo di far avvicinare i segmenti corporei interessati. Questo tipo di stretching è spesso considerato poco utile e addirittura dannoso e possibile causa di lesioni muscolari, dovute all'irrigidimento per l'attivazione ripetuta dell'azione di stretching.

STRETCHING STATICO È il metodo che corrisponde a quello inventato da Bob Anderson. Dopo aver ricercato una leggera tensione in allungamento, nel momento in cui la si sente diminuire, la si aumenta nuovamente mantenendo la stessa postura, sviluppando così una maggiore flessibilità del muscolo.

STRETCHING PASSIVO È un allungamento in cui si ricerca il massimo dell'estensione muscolare attraverso un attrezzo o l'aiuto di un compagno. Normalmente viene utilizzato dopo un allenamento per diminuire la fatica e ridurre i dolori muscolari nei giorni seguenti.

STRETCHING ISOMETRICO È un tipo di allungamento statico con mantenimento della posizione per soli dieci secondi e con l'utilizzo di uno strumento o l'aiuto di un partner. Viene utilizzato per aumentare la flessibilità dei muscoli, ma mette a rischio tendini e tessuto connettivo.

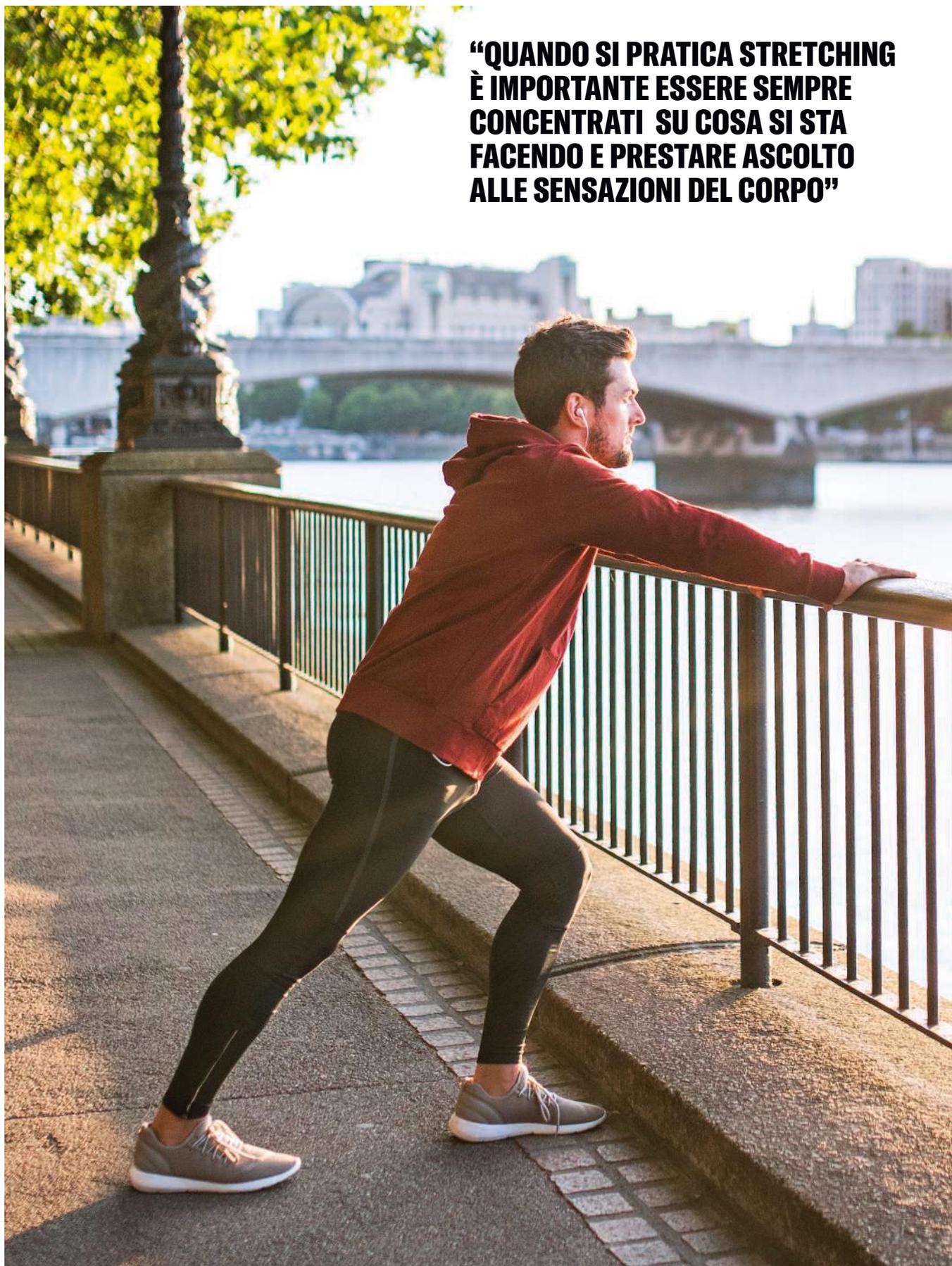
STRETCHING DINAMICO È la metodica più utilizzata oggi dagli sportivi durante il riscaldamento. Prevede movimenti oscillatori in cui l'escursione articolare aumenta progressivamente, così come la velocità d'esecuzione del gesto. Serve a migliorare la flessibilità di muscoli e tendini, e l'escursione articolare. I movimenti che vengono compiuti sono simili a quelli dell'attività sportiva che si andrà a svolgere.

METODO PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Combina stretching passivo e isometrico e nasce come metodo di riabilitazione per i malati di poliomelite negli USA, grazie alla ricerca del dott. Karbat e dalle terapisti Margaret Knot e Doronthy Voss. Il muscolo interessato prima viene contratto in forma isometrica, mantenendo la tensione e lavorando in contro-resistenza; dopo qualche secondo di rilassamento, si passa a una nuova fase di allungamento che viene mantenuta per una ventina di secondi, con l'obiettivo di raggiungere la flessibilità statica massima.

METODO CRAC (Contract Relax Antagonist Contract) È simile al metodo PNF, da cui si differenzia nella fase finale dell'allungamento, durante la quale è prevista la contrazione (attiva) dei muscoli agonisti.

METODO WHARTON Può essere definito uno stretching di tipo attivo e isolato. Ogni esercizio deve essere ripetuto per 10-15 volte mantenendo la posizione di allungamento per pochissimi secondi, per poi passare a una posizione di relax della durata dello stesso periodo dell'allungamento. Si può svolgere da soli o con l'aiuto di una corda o di un compagno.

**“QUANDO SI PRATICA STRETCHING
È IMPORTANTE ESSERE SEMPRE
CONCENTRATI SU COSA SI STA
FACENDO E PRESTARE ASCOLTO
ALLE SENSAZIONI DEL CORPO”**



che lo stretching può influire negativamente sulle fibre posizionate in modo obliquo a livello tendineo – spiega il prof. Tirelli –. Allungando il muscolo, anche queste fibre tendono a verticalizzarsi, perdendo la loro forza esplosiva data dall'accorciamento obliquo, che è quello che fornisce potenza».

Un altro studio pubblicato sul *Journal of Strength and Conditioning Research* sostiene che, dopo aver fatto stretching statico, non solo la capacità di forza si ridurrebbe dell'8,3%, ma aumenterebbe anche la sensazione di instabilità e di squilibrio muscolare e generale. Dello stesso parere è anche il prof. Roberto Rinelli, fisioterapista e running coach. «Sostenere un'attività di stretching statico prima di un allenamento o di una gara – spiega – aumenta il rischio di lesioni, perché mette sotto stress tendini e muscoli che ancora non sono pronti per l'attività, oltre a ridurre le loro capacità fisiologiche. Molti atleti non concepiscono la possibilità di fare sport senza aver praticato prima e dopo dello stretching, un po' per abitudine, un po' perché l'hanno sempre visto fare. Ma il mio consiglio è di non farlo. Meglio dedicarsi allo stretching, in qualsiasi forma, lontano dagli allenamenti».

Una ricerca olandese condotta dal Center for Sports Medicine dell'Università di Groningen, pubblicata sul *Journal of Science and Medicine in Sport* ha comparato le più diffuse metodologie di prevenzione degli infortuni ai tendini e ha scoperto che l'allungamento muscolare aumenta il rischio di infiammazioni, anche croniche, ai tessuti che fissano i muscoli alle ossa, soprattutto alla fine di un allenamento. «Non ci sono studi che dimostrano che fare stretching possa aiutare a prevenire gli infortuni – conferma il prof. Rinelli –. Ma farlo al termine dell'attività sportiva può produrre maggiore stress su un muscolo già affaticato e quindi provocare stiramenti o sovraccaricare tutto il sistema muscolo-tendineo».

QUANDO E COME FARLO

Non è tanto quindi lo stretching ad essere il colpevole di infortuni o di prestazioni al di sotto delle proprie potenzialità, ma la tipologia di esercizio di allungamento che viene utilizzata e il momento in cui si pratica. «Ai miei atleti e ai miei pazienti – spiega ancora il prof. Rinelli – normalmente consiglio di svolgere esercizi di stretching dinamico prima dell'allenamento e solo semplice defaticamento al termine. Lontano dalla seduta, la sera o il giorno seguente se



non ci si allena, può avere senso dedicare del tempo agli esercizi di stretching per migliorare flessibilità e elasticità di muscoli e tendini».

Per quanto riguarda il running è quindi bene scegliere il momento e il modo di dedicarsi allo stretching in base al risultato che si vuole ottenere. Come consigliato dal prof. Rinelli, prima di un allenamento o di una gara è bene dedicarsi a esercizi per la mobilità articolare e di attivazione muscolare (da non confondere con il riscaldamento), come fanno la maggior parte dei praticanti l'atletica leggera, con slanci, andature, affondi, flessioni e piccole progressioni. E, una volta finito di correre, limitarsi a qualche minuto di defaticamento, raggiungendo eventualmente solo qualche allungo per scaricare muscoli e tendini. Ma senza dimenticare di dedicare almeno due o tre giorni alla settimana alle sedute più tradizionali (anche con l'aiuto di professionisti) per migliorare la mobilità articolare e lavorare su tutti i gruppi muscolo-tendinei.

Lo conferma anche il prof. Fulvio Maschini. «Dopo aver osservato e provato diverse metodologie di stretching, ne ho perfezionata e sviluppata una personale che prevede diverse metodiche in base al momento in cui deve essere effettuata – spiega –. Comprende una serie di esercizi pre-corsa, da effettuare in piedi anche in piccoli spazi, che servono ad attivare la vascolarizzazione e possono

essere svolti anche prima di una gara quando si è fermi ed ammassati in attesa del via; una serie di esercizi molto veloci per l'immediato post-allenamento; e un'ultima serie da svolgere lontano dall'attività sportiva, che ho definito metodo Ve.Di (il nome deriva dalla durata della fase di allungamento, che dura venti secondi, e da quella di contro-resistenza, che dura dieci)».

Quando si pratica stretching è comunque importante essere sempre concentrati su ciò che si sta facendo, senza avere fretta di concludere gli esercizi, ascoltando le sensazioni del corpo e cercando di coordinare la respirazione (meglio se diaframmatica) ai movimenti che si stanno mettendo in atto. «È giusto avere delle linee guida da seguire – conclude il prof. Tirelli –. Normalmente, con i runner, quando faccio stretching agisco principalmente sulle catene miofasciali posteriori e sull'allungamento della catena muscolare posteriore, perché la corsa provoca una costante pressione dei dischi intervertebrali, soprattutto a carico lombosacrale, che deve essere in qualche modo compensata. Personalmente però credo che lo stretching non debba essere una pratica universale, ma che per ogni sport e per ogni tipologia di persona ci dovrebbe essere una metodologia ad hoc che rispetti le sue caratteristiche agonistiche, fisiologiche ed energetiche».



US Nave, di corsa in riva all'Arno

Il suo nome richiama tempi lontani, quando a Firenze si arrivava in traghetto, ma oggi la Nave viaggia ancora a tutta forza

di DANIELA PIERPAOLI

→ **C'ERA UNA VOLTA** un porticciolo in riva all'Arno, a monte del Ponte alle Grazie, da cui partivano le barche dei renaioli per dragare il fondo del fiume. E c'era anche un traghetto, da tutti conosciuto come La Nave, che era l'unico mezzo ad unire le sponde per raggiungere Firenze.

Proprio intorno a quel porticciolo sorse presto un borghetto, che prese il nome di Nave a Rovezzano. Una comunità piccola, che scoprì la grande capacità di coesione della corsa e, 43 anni fa, vide la fondazione dell'omonima Unione Sportiva nata con l'intento di avvicinare alla pratica i bambini e i ragazzi del paese. Oggi la U.S. Nave è un'associazione che promuove l'atletica leggera no stadia e la camminata sportiva. Conta quasi 200 soci e può fregiarsi del titolo di società podistica fiorentina con il maggior numero di iscritti master e senior (età media 50 anni), rimasto stabile anche rispetto al pre-pandemia.

«Sono cresciuto a Nave, dove ho iniziato a correre nel 2015 – dichiara il presidente Paolo Pistolesi –. Mi raccontano che alle

origini venivano di frequente organizzate gare fuori porta con le rispettive famiglie, al termine delle quali buona parte del paese si ritrovava per un picnic collettivo all'aria aperta. Venti anni fa ho conosciuto il fondatore Franco Misuri. Seguendo il suo spirito, portiamo avanti una politica inclusiva: non c'è alcuna selezione qualitativa nei confronti degli atleti, puntiamo alla partecipazione piuttosto che al risultato agonistico».

LO STORICO TROFEO E LA CACCIA AL TESORO

Sin dalla nascita, la passione del running club si è concretizzata nello storico Trofeo Nave, giunto alla sua 42esima edizione e che ha toccato punte di 800 presenze sulle sue tre prove: una passeggiata ludico-motoria di 5 km con visita guidata al Parco d'Arte Pazzagli, la classica di 15 km su terreno misto e la più recente "Scalata al Convento" di 25 km, che si corre dalla sede dell'associazione fino al Convento dell'Incontro, sulla sommità della collina che sovrasta la città di Firenze.



Running Club



STRADA MA ANCHE PISTA

I tesserati, oltre a fruire di assistenza tecnica, medica e di programmi personalizzati, si ritrovano il martedì in strada e il giovedì in pista al Giglio Rosso, sotto piazzale Michelangelo, per allenamenti di corsa ma anche di camminata sportiva, essendo la US Nave l'unica società podistica fiorentina ad avere tecnici qualificati in questo settore.

«Ci piace promuovere il concetto di sport per tutti – prosegue Pistolesi –, Recentemente abbiamo ad esempio realizzato una caccia al tesoro di corsa nel centro di Firenze a cui hanno partecipato 150 amatori. Ma siamo ovviamente contenti anche quando qualcuno dei nostri sale sul podio».

FOTO: COURTESY OF US NAVE



CULTURA E SOLIDARIETÀ

Qui lo sport va a braccetto con la promozione culturale. Il club ha recentemente organizzato un convegno a Palazzo Vecchio sui pericoli del doping nello sport dilettantistico con la presenza del prof. Sandro Donati e, periodicamente, vengono programmate iniziative a sostegno delle onlus del territorio, come la "Camminata alla scoperta dei tre quartieri di qua d'Arno" in favore dell'Associazione Tumori Toscana.

«Dal 2016 è subentrata una riorganizzazione in chiave moderna della US Nave, senza mai dimenticare la tradizione. Abbiamo qualche sogno nel cassetto, progetti ambiziosi che speriamo in un futuro prossimo di realizzare». 🏃



Dall'Album dell'US Nave

La società toscana fondata nel 1980 è una delle più attive nel panorama della corsa e del walking toscano. Le immagini di queste pagine ritraggono alcuni atleti del club sui podi e in azione nelle diverse gare su strada, ma ci regalano anche due "scatti d'epoca", uno dell'edizione 1984 dello storico Trofeo Nave e un altro che immortala la prima "formazione" della società, nel 1980.



SCOTT JUREK PASSIONE ULTRA

Ha ispirato milioni di persone a seguire il suo esempio dimostrando come l'ultramaratona sia una questione più mentale che fisica. Oggi continua a trasmettere il suo amore per la corsa inseguendo nuove strade

di MARTINO TOSTI





“HO VISTO GENTE DI OGNI TIPO ARRIVARE ALLA FINE DI UN ULTRATRAIL. IL MIO CONSIGLIO È QUINDI DI NON FERMarsi PRIMA DI AVERCI PROVATO”



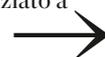
«Un'ultramaratona è per il 95% una questione mentale e per il restante 5%... pure». Parola di Scott Jurek, cinquant'anni da compiere, uno dei più grandi ultramaratoneti di sempre. Vincitore della Western States 100 Mile Endurance Run per sette anni consecutivi, nel 2015 ha anche stabilito il record dell'Appalachian Trail, percorrendo oltre 3.500 chilometri in 46 giorni, con una media di quasi 80 km al giorno. Autore di libri sulla corsa e designer di abbigliamento e attrezzatura outdoor per Brooks, ha dedicato tutta la sua vita alla corsa, ispirando milioni di persone a seguire il suo esempio.

Il tuo amore per la corsa è molto più di un lavoro o di una passione, è una vera ragione di vita. Quando hai capito che questa era la tua strada?

«Non l'ho capito subito, c'è voluto davvero parecchio tempo per realizzare con chiarezza che lo fosse. C'è stato un periodo in cui io odiavo correre, amavo altri sport ma non mi piaceva la fatica della corsa. Credo che ci siano voluti almeno tre o quattro anni per far sì che in me crescesse questa passione. È proprio per questo motivo che mi definisco un runner “resistente”».

“Eat&Run”: un tuo slogan ormai noto (oltre che un tuo libro). Quanto è stato importante per i tuoi successi sportivi fare ricerca nel mondo dell'alimentazione?

«In realtà è stato un “incidente di percorso”. Ero alla ricerca di uno stile di vita salutare, da adottare e mantenere per lungo tempo: non cercavo un'alimentazione specifica per il running. Così ho iniziato a





“NON LASCIARE CHE LA DISTANZA SIA UN OSTACOLO TRA TE E I TUOI OBIETTIVI”

studiare, solo per avere una vita più sana. Dopodiché ho scoperto, quasi per caso, che l'alimentazione e l'attività sportiva sono due aspetti inscindibili che si influenzano vicendevolmente».

Insieme a Brooks ti stai dedicando alla realizzazione di nuovi capi dedicati al running e all'outdoor. Non ti bastavano le imprese sportive? Perché lanciarti anche in questa nuova avventura?

«Cerco continuamente modi nuovi che mi permettano di sperimentare tutto ciò che faccio nei miei interessi. L'ho fatto con i libri: un modo per condividere la mia passione per il running e che potrebbe ispirare qualche altra persona. L'ho fatto promuovendo la cultura del cibo e della nutrizione. Credo sia questa la bellezza che circonda la comunità del mondo della corsa e del trail running: fare dell'esperienza vissuta sulla propria pelle un qualcosa che possa stimolare altre persone. La mia passione per la corsa e per le montagne è sempre viva e ho deciso di comunicarla anche attraverso lo studio di nuovi prodotti sportivi, affinché anche altri possano vivere e sperimentare ciò che mi appassiona».

Perché hai scelto proprio Brooks per farlo?

«È una storia che parte da lontano. Era il 2003. Brooks aveva la sua sede a Seattle ed io ero in città in un negozio di amici. Lì ho conosciuto proprio Jim Weber, Ceo di Brooks, che già da tempo stava studiando il mondo della corsa e dei runner. Abbiamo iniziato a parlare e a scambiarci opinioni su come dovesse essere fatta una buona scarpa da trail running e così siamo partiti con il progetto di realizzare il primo modello di Cascadia. Direi che è sostanzialmente stata una questione di essere nel posto giusto al momento giusto, che mi ha regalato la possibilità di progettare, assieme a Brooks, soluzioni per vivere meglio l'esperienza della corsa».

Tu dici che tutti possono essere ultramaratoneti, ma è davvero così?

«L'ultratrail è un'esperienza che può fare chiunque, perché non si tratta solo di correre e basta. Per molti è semplicemente una combinazione tra running, hiking e walking. È sostanzialmente un meraviglioso modo per fuggire dalla città, stare immersi nella natura ed esplorare posti meravigliosi, sfidando se stessi. E tutti possono farlo, perché è solo una questione di "testa". Certo, per prepararsi ad affrontare un ultratrail c'è bisogno di allenamento, devi saper gestire la tua alimentazione e l'idratazione. Ma il tuo corpo sarà pronto ad accettare questa sfida, solo se sei mentalmente predisposto».

Da qualche tempo ti tieni distante dalle gare ufficiali e prediligi avventure non ufficiali. Perché?

«Ho corso per tanti anni. Capisco che tutti amino vedere i campioni continuare a gareggiare. Ma sto cercando nuove strade per sfidarmi, imprese diverse: il ricordo degli anni in cui ho corso è meraviglioso, ma ho passato anche un momento difficile, in cui ho visto i miei risultati decrescere. Non ho smesso, il trail running è ancora la mia vita ma sto cercando strade alternative, qualcosa di diverso che mi aiuti a tener viva questa passione per la corsa».

Puoi darci due consigli su come andare "oltre la maratona"?

«Credo che il primo consiglio che posso dare ad un aspirante ultramaratoneta è di aprire la mente ad ogni possibilità. Non lasciare che la distanza sia un ostacolo tra te e i tuoi obiettivi. Alcuni runner dicono, senza aver mai provato, di non poterlo fare perché non hanno il fisico o la muscolatura adatti. Ho visto gente di ogni tipo arrivare alla fine di un ultratrail. Il consiglio principale quindi è di non fermarsi prima di averci provato. Poi voglio consigliare a tutti di ascoltare il proprio corpo. Questo deve essere l'aspetto principale dell'allenamento: non spingere troppo per rispettare a tutti i costi degli obiettivi che ti hanno imposto, ma segui i segnali che ti dà il tuo corpo. Rispettalo. Pensa alla tua salute psico-fisica, divertiti e continua correre».

IL RICHIAMO DELL'OFF-ROAD



Scopri le regole base per lanciarti o continuare a praticare il trail running al meglio e in sicurezza. Ne vale la pena!

di **ROSARIO PALAZZOLO**



I PURISTI DELLA CORSA

SU STRADA forse faticeranno a comprendere il valore anche

spirituale (e i benefici fisici e mentali) insiti nel trail running. La corsa su sentiero è probabilmente la specialità del running che sta crescendo in modo più rapido e che, soprattutto dopo il Covid, è divenuta elemento di ispirazione anche per tanti sedentari che si sono avvicinati allo sport proprio andando per sentieri.

I motivi di questo successo sono molteplici, a cominciare dalla possibilità di trascorrere del tempo immersi nella natura, spesso con panorami iconici, motivazionali. Senza contare che il trail running, con i suoi terreni irregolari, con le salite alternate alle discese, ha un elevato valore tecnico e risulta allenante per qualsiasi tipo di sport, compresa la corsa su strada.

La domanda che viene spontanea è: perché dovrei passare dalla strada al trail running? O meglio, perché dovrei provarlo?

UNA VIA DA PERCORRERE

La risposta più ovvia è che si tratta di una specialità che unisce due aspetti solita-

mente agli antipodi. Da un lato si tratta di una disciplina che privilegia la libertà, la curiosità e la voglia di non sottostare agli schemi classici, come l'importanza del tempo e della performance; dall'altro, il trail running impone molta disciplina per essere divertente, ma soprattutto perché l'ambiente in cui si svolge prevede regole di sicurezza molto rigide. Il resto lo fanno la natura e il desiderio di esplorare territori nuovi.

PERCHÉ METTERSI ALLA PROVA

Certo il passaggio non è semplice, soprattutto per quei runner che per anni si sono concentrati su ritmi definiti, su tempi da battere a ogni allenamento e, soprattutto, hanno sempre corso in piano e sull'asfalto. Tuttavia, non ci crederete, ma il trail running ha in genere un impatto minore sulle articolazioni rispetto alla corsa su strada, perché i terreni morbidi e i fondi irregolari rendono ogni passo diverso dall'altro, favorendo una differente attivazione muscolare. Un numero crescente di ricerche, come abbiamo più volte riportato anche noi di Runner's World, dimostra che cor-

rere in natura, anche solo per 20 minuti, migliora la concentrazione e stimola uno stato di benessere psicofisico che non si riscontra nella corsa in ambiente urbano. Allora non resta che provare!

COME INIZIARE

Soprattutto chi corre in città, si domanderà come cominciare a fare trail. In realtà noi italiani siamo particolarmente fortunati, perché appena fuori dai grandi centri urbani abbiamo una prevalenza di ambienti rurali dominati da colline, con una rete di sentieri per tutti i gusti.

Se ci pensate, molti di noi la domenica finiscono per correre in piccole gare locali che si svolgono per lo più su percorsi di campagna oppure nei parchi. Quelle corse possono essere un buon punto di partenza per familiarizzare con i terreni off-road. L'obiettivo è provare ad aumentare progressivamente sia il dislivello positivo delle uscite di corsa sia la difficoltà tecnica dei sentieri, e per farlo si deve tenere bene a mente che nel trail non conta il ritmo, bensì la pazienza e la tenacia per affrontare le difficoltà man mano che si presentano.

**“IL PEGGIORE ERRORE CHE SI POSSA
COMMETTERE IN UN TRAIL È QUELLO
DI AFFRONTARE UNA SALITA COME
LA SI AFFRONTEREBBE IN UNA
NORMALE GARA SU STRADA”**

Quando si corre lontano dall'asfalto, si deve rallentare il ritmo e procedere ascoltando il proprio corpo, senza pretendere troppo da se stessi.

Il peggior errore che si possa commettere è quello di affrontare una salita su sentiero come la si affronterebbe in una normale gara su strada: in questa nuova dimensione è importante preservare le proprie forze e cercare di non andare mai in affanno, utilizzando le discese e i tratti in piano per recuperare.

Se serve, ci si ferma sfruttando i pochi istanti per guardare il panorama e recuperare le forze e il fiato. Tanto... nessuno ci corre dietro.



SII UN RUNNER PIÙ FORTE

Abbiamo detto in principio che correre su sentiero ti aiuterà ad essere più forte, tuttavia per poter affrontare i percorsi da trail più tecnici e impervi è necessario che il fisico sia efficiente e muscolarmente preparato.

Se per la corsa su strada è suggerita almeno una seduta settimanale di potenziamento, per correre off-road ne servono almeno un paio, mirate a rafforzare tutto il corpo per prepararlo alle richieste della specialità. Concentrati sul potenziamento dei piedi e delle caviglie con lavori specifici che ti permettano di muoverti in sicurezza su ogni terreno; rafforza le gambe con gli squat e gli esercizi dinamici che possono migliorare la tua elasticità oltre che la forza delle gambe; infine, non sottovalutare l'importanza del core (i muscoli della parte centrale del corpo) e allenalo con i plank, per esempio.

L'ATTREZZATURA CONTA

Nella corsa su strada avere l'attrezzatura corretta può servire a fare la differenza, ma nel trail running "gli attrezzi del mestiere" divengono di fondamentale importanza, per non dire vitali.

Il trail runner si confronta costantemente con la natura e per questo deve essere preparato ad ogni evenienza e imprevisto. Se per una seduta di corsa su strada possono essere necessari una mezz'ora, un'ora o al più un paio d'ore, per il trail runner non è raro rimanere su sentiero molte ore. Ciò lo espone a condizioni sia meteo che di terreno molto variabili, a difficoltà tecniche che a volte non sono prevedibili e, in definitiva, alla necessità di essere maggiormente autosufficiente.

Lo strumento più importante (e spesso sottovalutato) del trail runner sono le scarpe. Le calzature per il fuori strada sono generalmente più strutturate e protettive, pronte a fronteggiare ogni condizione, oltre che più confortevoli per affrontare i terreni più accidentati. Soprattutto, le solette tassellate forniscono una tenuta sia in salita che in discesa semplicemente unica e indispensabile.

Oggi sul mercato si possono trovare oltre cento modelli di scarpe da trail running. Esistono calzature più adatte ai terreni morbidi e fangosi, altre per i terreni secchi o ghiaiosi. Ogni brand, tuttavia, ha almeno un modello che punta sulla versatilità e il comfort. Quelle possono essere le scarpe giuste per cominciare.

COSA INDOSSARE

Correre per diverse ore in ambiente naturale può esporci a sbalzi termici e al cambio repentino delle condizioni meteo, dunque anche la scelta dell'abbigliamento si rivela cruciale. Il vecchio consiglio del "vestirsi a cipolla" è sempre valido. I nuovi materiali consentono di rispondervi al meglio, grazie a capi molto leggeri, capaci di aiutare la termoregolazione del corpo.

Fondamentale avere sempre con sé una leggera giacca impermeabile che il più delle volte può rimanere nello zaino, ma che al momento giusto può fare la differenza.

Con il crescere della distanza e delle ore di corsa, anche il numero degli accessori indispensabili aumenta. Primo fra tutti lo zaino, che può essere utile a custodire la giacca, una maglia di ricambio, ma anche l'acqua o una bevanda energetica, molto importanti per corse di oltre un'ora, e qualche prodotto da sgranocchiare, come una barretta, per non rimanere a corto di energie.

Se corri in montagna non dimenticare un paio di occhiali da sole, che ti garantiscono visibilità anche nel bosco, e un cappellino, utile sia per proteggerti dal freddo che dalla pioggia e dal sole. I bastoncini possono esserti di aiuto in salita, per distribuire lo sforzo, ma anche in discesa per migliorare la stabilità. La cosa importante è imparare ad usarli nel modo giusto evitando che diventino un fastidio o un impedimento.

ORIENTARSI PER NON SMARRIRSI

Una delle condizioni più importanti, e spesso sottovalutate dai runner, è che per fare trail running è importante avere una cognizione precisa del territorio nel quale ci avventuriamo. Valutare preventivamente il sentiero su una mappa può essere importante per sapere in ogni momento dove ci troviamo. Portare con sé lo smartphone con le mappe può rendere più semplice l'orientamento. Oggi esistono molte app, la più celebre è Strava, che offrono liste con centinaia di percorsi già battuti, con l'indicazione di servizi utili e di supporto in caso di bisogno. Tieni presente che in montagna, in alcune zone lo smartphone potrebbe non funzionare. Un grande aiuto può essere offerto anche dagli smartwatch. I più sofisticati sono dotati di mappe e di una funzione di "ritorno a casa" che consente di ritrovare la via in caso di smarrimento. Per chi poi si avventura su percorsi remoti o inesplorati è buona abitudine inserire nello zaino anche un piccolo kit per il pronto soccorso. 



5 DRITE PER VOLARE NEI TRAIL

I consigli del campione Francesco Puppi per chi vuole correre forte sui sentieri

1 PER LA SALITA

Per dare il massimo sulle pendenze, allenati con diverse tipologie di salite, da quelle più corribili a quelle più ripide e tecniche, ed effettua lavori di varia durata utili a sviluppare la forza, il VO₂ Max e la capacità di correre in soglia.

2 PER LA DISCESA

Il segreto è essere capaci di anticipare gli ostacoli e sviluppare la propriocezione. Cura la rapidità degli appoggi e impara a interpretare il terreno dove corri. Non trascurare l'allenamento dei quadricipiti per assorbire il lavoro eccentrico.

3 SUI SINGLE TRACK

Non sprecare energie preziose per superare un atleta più lento sui sentieri stretti e pericolosi. Attendi un tratto più favorevole, facendo attenzione a non ostacolarlo.

4 CONTRO L'AFFANNO

Cerca di rilassarti e diminuisci lo sforzo durante i tratti di transizione tra le salite. Correre in maniera contratta peggiora solo le cose.

5 NIENTE SCORCIATOIE

Alla base di una buona prestazione nei trail c'è sempre un allenamento ben strutturato e regolare, con una corretta gestione dei volumi e dei diversi tipi di allenamento.

**TUTTODOWNLOAD
SCARICA GRATIS
QUOTIDIANI OGNI
GIORNO**

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





TECNOLOGIE TRA I SENTIERI

Sono diversi i parametri di corsa che possono essere misurati nel trail running. Ma non tutti possono dare un effettivo vantaggio

➔ FIN DALLE SUE ORIGINI la tecnologia ha sempre influito, positivamente ma anche negativamente, sull'evoluzione e sul progresso dell'essere umano. Avete mai pensato a quanto le innovazioni tecnologiche abbiano condizionato il vostro modo di correre e di interpretare i chilometri in ogni uscita? La stessa cosa è successa anche nel trail running. Essendo uno sport a continuo contatto con la natura e con prestazioni fisiche talvolta difficilmente misurabili e parametrizzabili, la corsa su sentiero ha faticato un po' di più rispetto ad altre discipline nel cedere all'utilizzo di nuove strumentazioni. Anche perché, proprio per l'essenza stessa di questo sport, esistono ancora diversi elementi per i quali i dati che la tecnologia è in grado di fornire hanno

bisogno di essere interpretati. E, in certi casi, delegare senza intervenire può essere decisamente rischioso.

OROLOGI PER LA CORSA

L'unico parametro che non mente mai e su cui nessun orologio può sbagliare è il tempo, su quello c'è poco da fare. Distanza e dislivello rilevati, invece, possono subire delle variazioni anche di qualche punto percentuale. Non è raro trovare runner che hanno corso insieme sullo stesso percorso e che al traguardo riscontrino dati decisamente divergenti. Lamentarsi per una gara che ci risulta leggermente più lunga o più corta o con qualche centinaio di metri di dislivello in più o in meno del dichiarato non ha molto senso. Se poi nei ristori si rimane fermi per qualche minuto, è probabile

che nel totale possa essere aggiunto "gratuitamente" qualche metro, quando in realtà si è rimasti sempre nello stesso punto.

GPS IN GARA E IN ALLENAMENTO

Sempre più gare permettono di scaricare la traccia del percorso sul proprio device. Possibilità molto utile in caso si voglia provare il tracciato in allenamento. Diverso invece il discorso in gara, situazione in cui anche le tracce Gps devono essere seguite con cautela, in quanto bisogna sempre dare priorità alla segnaletica disposta dall'organizzazione. Non è raro, infatti, che la traccia originaria venga modificata a posteriori o che siano necessarie variazioni sul tracciato dell'ultimo minuto per la sicurezza degli atleti. Inoltre, è possibile che in alcuni



tratti remoti il segnale Gps non sempre sia precisissimo, con il rischio di prendere direzioni sbagliate.

CARDIOFREQUENZIMETRI

È sempre più comune tra i runner l'utilizzo dei cardiofrequenzimetri da polso. Ma per quanto la tecnologia sia progredita, rimangono meno precisi della vecchia fascia cardio. Anche quest'ultima però a volte può sbagliare. In questo caso, il rimedio è abbastanza semplice: quando il valore della frequenza cardiaca sembra essere troppo alto o troppo basso rispetto allo sforzo che si sta compiendo, è molto probabile che si tratti di un artefatto, del quale è meglio non lasciarsi condizionare troppo.

INDICATORI DI FORMA FISICA

VO2 Max, stima dei tempi di percorrenza e altre misurazioni ricavate da app e smartwatch vanno sempre prese con il beneficio del dubbio. Il miglior modo per ricavare una misura corretta è in laboratorio o attraverso un test pratico su una

distanza di riferimento. Spesso gli algoritmi che fanno questi calcoli subiscono l'influenza di artefatti che possono avvenire durante le attività.

Discorso diverso per l'HRV (la variabilità della frequenza cardiaca), un parametro che può davvero aiutare a monitorare il proprio stato fisico. Anche in questo caso però bisogna saper interpretare i valori, associando i risultati delle misurazioni alle proprie sensazioni, organizzando programmi e allenamenti anche in base agli impegni quotidiani.

MISURATORI DI POTENZA

Nel ciclismo hanno fatto davvero la differenza, ma nella corsa e nel trail running rimangono ancora di difficile utilizzo. Soprattutto sui sentieri non è possibile affidarsi con precisione ai Watt per quantificare la reale intensità dello sforzo. Solo su salite costanti, con terreno poco accidentato, corribili e senza l'uso dei bastoni può essere un aiuto, ma non quando ci si trova di fronte a discese e percorsi tortuosi.

“NEI TRAIL, DISTANZA E DISLIVELLO RILEVATI POSSONO SUBIRE DELLE VARIAZIONI ANCHE DI QUALCHE PUNTO PERCENTUALE”



SUUNTO 9 BARO

È l'orologio Suunto pensato per trail runner e ultrarunner che sono alla ricerca di un prodotto solido e resistente, ideale soprattutto per allenamenti e gare di corsa in montagna di lunga durata. L'autonomia della batteria, infatti, permette un utilizzo di 25 ore in modalità Performance, 40 ore in modalità Endurance e fino a 120 ore in modalità Ultra. La versione in titanio, con vetro zaffiro e cinturino in tessuto resistente alle abrasioni, rispetta lo standard militare USA 810H.
da € 299 a € 349



KIPRUN GPS900 BY COROS

Evoluzione del GPS500 by Coros, questo orologio multisportivo piacerà in modo particolare ai trail runner e agli amanti dell'outdoor che si dedicano anche ad attività diverse dalla corsa, come escursionismo, bici, nuoto o triathlon. Il nuovo modello Kiprun GPS900 aggiunge infatti alcune funzioni dedicate come altimetro, barometro e bussola, navigazione in modalità breadcrumb e funzione ritorno al punto di partenza. La batteria permetta un'autonomia di 35 ore in modalità Gps, 80 ore in modalità Ultramax e 30 giorni in modalità standard.
€ 249,99

POLAR GRIT X PRO

Grit X Pro è il nuovo orologio sportivo di Polar per chi ama l'avventura outdoor. Progettato secondo standard militari MIL-STD-810G e con vetro in zaffiro, possiede una batteria di lunghissima durata in grado di offrire un'autonomia fino a 40 ore con Gps e registrazione della frequenza cardiaca attivati, ma può arrivare fino a 100 ore con le diverse modalità di risparmio energetico. Polar Grit X Pro include nuovi profili di percorso e altimetria e offre indicazioni passo-passo utilizzando la app Komoot. È inoltre dotato della funzione Track Back che indica la via del ritorno. Per i patiti delle statistiche, la funzione Hill Splitter fornisce un'analisi delle prestazioni in salita, discesa e pianura.
€ 529,90



Scegli le tue **SCARPE** da **TRAIL** **RUNNING**

Le calzature sono l'attrezzo più importante di ogni runner. Lo sono ancora di più nella corsa off-road. La scarpa giusta ti permette di correre per molte ore e di essere al sicuro anche sui terreni più accidentati. Scegli quella che fa per te

di ROSARIO PALAZZOLO





1 Brooks Catamount 2

PREZZO: € 170
PESO: 275 g (M), 244 g (W)
DROP: 6 mm

La nuova Catamount si presenta profondamente trasformata, ma con un elemento in comune con l'originale: l'intersuola in schiuma DNA Flash, il materiale con azoto infuso che troviamo nei modelli performance da strada Hyperion Elite e Tempo. Ora Brooks aggiunge un secondo ingrediente: la piastra in fibra di carbonio SkyVault, realizzata per fornire una maggiore dinamicità in salita e una corsa fluida e stabile in discesa. La piastra è curvata nell'avampiede per aiutare le dita dei piedi a spingere in salita. Funge anche da protezione per le rocce.

2 Millet Intense

PREZZO: € 170
PESO: 250 g (M), 240 g (W)
DROP: 6 mm

Una calzatura altamente performante e innovativa, la prima per il trail interamente costruita in Francia. La tomaia è realizzata in Matryx leggero e traspirante, una tessitura tecnica di fili di nylon e kevlar trattati con materiale PU idrofobo. Sulle fiancate sono presenti dei rinforzi in TPU. L'intersuola è in EVA 25% riciclato (drop 6 mm). Per una maggiore protezione dagli urti sono presenti due inserti in EVA ad alta densità a livello del tallone e della punta. La suola è stata curata da Michelin per offrire un'aderenza superiore. Questa calzatura è pensata per i trail di breve e media durata.

3 Asics Gel Trabuco 11

PREZZO: € 160
PESO: 300 g (M), 265 g (W)
DROP: 8 mm

Trabuco è da sempre una delle calzature da trail più versatili e apprezzate. Questa edizione si presenta fortemente trasformata grazie all'intersuola in Flytefoam Blast, più leggero e reattivo. La superficie di appoggio è più ampia mentre è stato progettato un sistema adattivo che rende la scarpa più stabile. L'intersuola è più spessa di 2 mm (drop 8 mm), ma più leggera. Inoltre, il tradizionale Gel ammortizzato è presente solamente nell'area posteriore, mentre sotto l'avampiede è stata dotata di una piastra anti-roccia. Ideale per l'off-road anche sulle distanze più lunghe.

4 Saucony Peregrine 13

PREZZO: € 150
PESO: 265 g (M), 230 g (W)
DROP: 4 mm

Peregrine è da sempre la calzatura icona di Saucony per il trail. Leggera e precisa, è amata dai runner più tecnici che cercano un pizzico di ammortizzazione, ma anche una grande sensibilità al terreno. Il nuovo modello è dotato di un'intersuola in schiuma PWRRUN e soletta PWRRUN+. Una delle caratteristiche sempre apprezzate è il grip della suola in gomma PWRTRAC, con tasselli da 5 mm. La piastra rock plate fornisce protezione da rocce e rami. Oltre a Peregrine 13, sono presenti Peregrine 13 ST per terreni morbidi e fangosi e Peregrine 13 GTX con tomaia impermeabile.

5 La Sportiva Jackal II Boa

PREZZO: € 200
PESO: 304 g (M), 270 g (W)
DROP: 7 mm

Pensata per le lunghe distanze e i sentieri più tecnici. L'intersuola è in Eva (drop 8 mm) ed è dotata di due cuscinetti interni in poliuretano Infinifoot per assorbire meglio i colpi. Per la suola è stata scelta una doppia mescola, con l'area principale in gomma FriXion Red e le alette laterali in IBS per una maggiore resistenza. La Sportiva ha inserito ben due rotelle Boa L6 che permettono la massima regolabilità della calzatura in ogni momento, una tenuta sicura del tallone e un miglior blocco del dorso del piede. La linguetta avvolge dorso e caviglia evitando l'ingresso di detriti.

6 Topo Athletic Ultraventure 3

PREZZO: € 190

PESO: 278 g (M), 227 g (W)

DROP: 5 mm

Una scarpa è pensata per le distanze ultra, non soltanto perché garantisce ammortizzazione e comfort da vendere, ma anche perché il suo taglio molto ampio nella parte anteriore è quanto di meglio un ultrarunner possa cercare per rimanere molte ore con i piedi nelle scarpe. L'abbondante schiuma Zipfoam sotto i piedi, 5 mm in più rispetto al passato, è un ottimo cuscinetto. La suola, realizzata in gomma Vibram, è più leggera e più settoriale rispetto all'edizione precedente. I suoi tasselli sono più corti e più larghi, rendendo la scarpa versatile sia per le strade che per i sentieri.



6

7 Hoka Challenger ATR 7

PREZZO: € 150

PESO: 252 g (M), 207 g (W)

DROP: 5 mm

Per questo aggiornamento della Challenger, Hoka si è ispirata agli pneumatici delle bici da cross. La suola presenta una combinazione di tasselli angolari e squadriati pensata per i terreni sconnessi, mentre triangoli di gomma più esposti e minuscoli quadrati nel centro rendono più confortevoli le corse sui terreni più duri. La gomma resistente e i tasselli (4mm) distanziati mantengono la suola pulita anche sui terreni fangosi e ghiaiosi. L'intersuola, più spessa, è realizzata con la nuova schiuma CMEva, più morbida e leggera, e che sia adatta bene sia al sentiero che all'asfalto.



7

8 Salomon Pulsar Trail Pro 2

PREZZO: € 170

PESO: 260 g (M), 225 g (W)

DROP: 6 mm

La nuova versione introduce un'intersuola in Energy Surge, schiuma derivata da una miscela di EVA e fibra OBC, più reattiva e leggera; una tomaia in rete ingegnerizzata, leggera e traspirante; una piastra Energy Blade nell'intersuola, realizzata in materiale TPU con l'obiettivo di fornire più spinta al runner. La suola Contagrip MA, con tasselli da 3,5 mm, è studiata per i terreni più solidi e secchi, ma la tenuta è buona su ogni terreno. Ideale per i runner con peso inferiore ai 75 kg, più efficienti e veloci. E per tutti quelli che cercano una scarpa dinamica per i trail più brevi.



8



9

9 Altra Lone Peak 7

PREZZO: € 160

PESO: 314 g (M), 261 g (W)

DROP: 0 mm

Questa Altra è un vero classico per gli amanti del trail. La suola super aderente sia sul secco che sul morbido, la protezione anti-roccia, l'avampiede spazioso ne fanno un modello da allenamento e gara che dà il massimo sulle distanze medie dove permette di correre in modo naturale, ma ben ammortizzato, per molte ore. L'intersuola, spessa 25 mm (drop zero) è in schiuma Ego, un cocktail più morbido di EVA e TPU. Rispetto al modello precedente il peso è aumentato di oltre una decina di grammi, a causa delle scelte tecniche che hanno privilegiato la stabilità. Un sacrificio accettabile.



10

10 Nike React Pegasus Trail 4

PREZZO: € 140

PESO: 291 g (M), 259 g (W)

DROP: 9 mm

Questo modello è un vero e proprio ibrido che grazie alla sua intersuola in schiuma React si adatta bene sia al sentiero che all'asfalto. L'apparenza è quella di una scarpa da strada, ma basta stringerla tra le mani per accorgersi che è stata ben carrozzata per resistere alle insidie dell'off-road. Nella tomaia la presenza del sistema Flywire, con una serie di cavi nelle due fiancate, rende la calzata più ferma. L'intersuola è stata abbassata di un millimetro, ma è comunque più morbida rispetto alla versione da strada. Nike ha realizzato anche una versione con tomaia in GoreTex.



11

11 Salomon Sense Ride 5

PREZZO: € 130

PESO: 286 g (M), 247 g (W)

DROP: 8 mm

Chi ha conosciuto la Sense Ride, probabilmente si è innamorato della sua versatilità. Salomon l'ha ridisegnata con l'obiettivo di renderla più leggera e, se possibile, ancora più versatile. L'intersuola utilizza il sistema Energy Foam, una schiuma più leggera e reattiva, e presenta un profilo alto (circa 29,6 mm nel posteriore e 21,3 nell'anteriore), che rende la scarpa più morbida e ammortizzata. La suola è nel più resistente All-Terrain Contagrip, affidabile su un'ampia varietà di superfici. La tassellatura è spessa solo 3,5 mm, ma con una geometria studiata per la massima aderenza.



ASICS FUJITRAIL LOGO SHORT

Leggero, versatile e traspirante, questo short è stato progettato per essere efficace nelle corse su sentiero. La nuova tasca posteriore è pensata per contenere il telefono e per facilitarne l'uso durante il movimento.

€ 55

DI CORSA LUNGO I SENTIERI



SALOMON SENSE PRO 5

Minimalista, leggero, sicuro, multitasche, perfetto per portare con sé l'occorrente per le uscite in giornata. Dotato di 2 flask morbidi Speed da 500 ml. Disponibile anche in versione donna.

€ 160

**16 accessori cool per
il trail all'insegna del
comfort e della sicurezza**



LA SPORTIVA TRAIL SPEED ALU POLES

Bastoncino in alluminio, pieghevole in 3 elementi, a lunghezza regolabile. Del peso di 250 grammi, è adatto sia all'allenamento che alle gare. La lunghezza è variabile tra i 110 e i 130 cm, grazie al bloccaggio con Rapid Lock System.

€ 110



DF SPORT BICCHIERE PIEGHEVOLE

Realizzato in materiale termoplastico resistente (TPU), questo bicchiere flessibile si ripiega facilmente occupando poco spazio e ha una capacità di 200 ml.

€ 5,90



SPECIALE TRAIL RUNNING



ADIDAS CAPPELLINO TERREX HEAT.RDY 5-PANEL GRAPHIC

Fresco, con inserti in rete, è ideale per correre sotto il sole grazie alla tecnologia Heat.RDY che assicura una gestione ottimale del calore. Incorpora una fascia antiumidità per mantenere la pelle del viso asciutta.

€ 25



HOUDINI POLARTEC PACE FLOW

Base-layer pensato per le attività sportive di montagna intense grazie alla tecnologia isolante Polartec Power Dry, un tessuto a rete leggero che crea isolamento senza intrappolare vapore in eccesso. Può essere indossato sotto un guscio oppure come strato esterno.

€ 190

PETZL SWIFT RL

La più potente delle lampade compatte Petzl, con una potenza di 900 lumen per soli 100 g. Grazie alla tecnologia Reactive Lighting adatta automaticamente l'illuminazione alle condizioni ambientali.

€ 110



SIDAS CREMA ANTIFRIZIONE

Caldo e chilometri mettono a dura prova i tuoi piedi. Questa crema con il 90% di ingredienti naturali previene le vesciche e lenisce gli sfregamenti a livello di cosce e ascelle (75 ml).

€ 14,95

EVADICT MAGLIA A MANICA LUNGA TRAIL SEAMLESS

Una comoda e morbida maglia per lei, pensata per essere indossata con temperature dai 5 ai 15 gradi, quindi col fresco o in montagna. Con un peso di 150 grammi, limita gli sfregamenti dello zaino su busto, schiena e fianchi. Negli store Decathlon.

€ 24,99



ENERVIT C2:1PRO

Questo nuovo integratore energetico si avvale di una formulazione che prevede una miscela di due parti di glucosio (in forma di maltodestrine) e una di fruttosio, che consente al corpo di assimilare fino a 90 grammi di carboidrati. Ideale per l'endurance.

€ 2,80



DYNAFIT COMPLETO GRAPHIC

Tecnicità, comfort, cura dei particolari... e stile. Il completo Graphic ti offre tutto questo e strizza l'occhio anche all'ambiente con la maglia realizzata al 100% con bottiglie in PET riciclate. Il pantaloncino 2 in 1 multitasche ti accompagna morbidamente e in sicurezza per tutti i tuoi chilometri.

€ 60 (maglia) - € 90 (pantaloncino)



**EVADICT KIT
SICUREZZA TRAIL**

Coperta di sopravvivenza e pronto soccorso (cerotto ritagliabile, benda adesiva, forbici, garze detergenti, in un kit compatto di 12 x 19 cm, facile da riporre nello zaino. Nei negozi Decathlon.

€ 8,99



CAMELBAK TRAIL RUN VEST

È realizzato con materiali riciclati, ha una capienza di 7 litri ed è pensato per i trail da corti a medi. È dotato di tasca zippata portacellulare, di altre tasche espandibili e attacco per i bastoni. Include due borracce morbide da 500 ml.

€ 99,90



PAC RUNNING REFLECTIVE PRO SHORT 5.2

Questa calza è realizzata dall'azienda tedesca Pac con la tecnologia Cell Tech. Presenta una maggior imbottitura nelle zone di appoggio, tallone antivesciche, supporto dell'arco plantare con controllo della pronazione. Trattata contro gli insetti e le zecche.

€ 15,95



NIKE SPORTSWEAR T-SHIRT

È dedicata agli appassionati della corsa off-road questa maglia in cotone leggero, dal fit rilassato, perfetta da indossare anche nel tempo libero.

€ 34,99

**THE NORTH
FACE SUMMIT
SUPERIOR**

Una leggerissima giacca a vento da avere sempre con sé quando ci si avventura per sentieri, ripiegabile nella tasca quando non serve. Il circolo dell'aria è garantito dalle traforazioni lungo la schiena.

€ 130



Appuntamento
sabato 17 giugno
con la storica Notturna
di San Giovanni
a Firenze. Partenza
e arrivo davanti
al sagrato
del Duomo

RW Consiglia

È SEMPRE L'ORA PER UNA CORSA

Cedere al fascino delle notturne
oppure al richiamo delle classiche
del periodo? Ti lasciamo la scelta,
suggerendoti un po' di idee valide
per soddisfare ogni desiderio

di ENRICO AIELLO



Correre di sera ha qualcosa di magico. Che si tratti di percorrere impervi sentieri fuoristrada con la sola luce di una frontale a illuminarci il cammino, di procedere su un lungomare affollato di gente che passeggia con un gelato in mano o, ancora, di partecipare alla pacifica invasione di un centro storico dove in genere tutt'al più si corre per non perdere il tram, ecco che con il calar del buio tutto assume una dimensione più autentica, quasi eroica. Runner's World ha selezionato per voi alcune tra le corse notturne più belle da mettere in calendario, oltre a diverse, affascinanti gare del periodo.



Night race



DI CORSA NEL PARCO

MONZA NIGHT TRAIL

Corsa in notturna alla scoperta del Parco di Monza, polmone verde della Brianza, su un percorso di poco più di 10 km quasi interamente su sterrato e ben illuminato per l'occasione. Partenza e arrivo avvengono dalla Villa Reale, con passaggi dal Mirabellino, edificio storico da cui riecheggerà musica di violoncelli dal vivo, da varie cascate all'interno del parco e nei

pressi dello storico ex centro RAI, disegnato dall'architetto Gio Ponti. Numero chiuso a 1.500 iscritti.

Monza, 6 maggio
monzanihtrail.it

NOTTE IN LAGUNA

JESOLO MOONLIGHT HALF MARATHON

Correre al tramonto, con lo sciabordio del mare e la spiaggia come cornice, è qualcosa che rende la corsa un'esperienza ancor più gratificante. Se poi il percorso di gara, come in questo caso, si svolge tra la campagna, la foce di un fiume e una rigogliosa pineta, allora diventa un appuntamento da non perdere. Due le distanze: mezza maratona agonistica (partenza alle ore 19.45) e 10K, sia competitiva che ludico-motoria. Garantito, per tutti, l'arrivo al chiaro di luna.

Jesolo (VE), 20 maggio
moonlighthalfmarathon.it



Lavaredo Ultra Trail

LA SUPER SFIDA

CENTO KM DEL PASSATORE

Ultramaratona competitiva di 100 km che parte nel pomeriggio del sabato da piazza Duomo a Firenze, per giungere il giorno dopo a piazza del Popolo, a Faenza. Giustamente circondata da un'aura di epicità correndosi di notte su un percorso che si inerpica sull'appennino toscoro-magnolo, quest'anno sarà anche valida come Campionato Italiano Assoluto e Master. Quando scollinate sul punto più alto, al Passo della Colla, pensando che il peggio sia passato, ricordatevi che siete solo a metà strada... **Firenze-Faenza, 27 e 28 maggio**
100kmdelpassatore.it

NEL CUORE DI FIRENZE

NOTTURNA DI SAN GIOVANNI

In un'ipotetica classifica delle esperienze più appaganti cui un podista possa aspirare, quella di correre di sera nel centro storico di Firenze potrebbe stare ai primi posti. Si tratta, in questo caso, di un percorso agonistico di 10 km che tocca i monumenti più belli della città, con partenza e arrivo in piazza San Giovanni (patrono della città, cui la gara è dedicata) davanti al Sagrato del Duomo. Con le sue 82 edizioni,



Jesolo Moonlight Half Marathon



metà strada tra l'Adriatico e il Gran Sasso. Risalente all'epoca preromana, da 30 anni la cittadina ospita la Notturna Pennese, classica del podismo abruzzese, che si corre sulla distanza di 9 chilometri, abbinata quest'anno a un trofeo giovanile regionale. Il percorso, a tratti ondulato, si snoda sul tradizionale tracciato ricavato nel suggestivo centro storico del paese. Partenza alle ore 19 da piazza Luca.

Penne (PE), 27 luglio

pdateam.it

AVVENTURA FUTURA

WINTER NIGHT RUN

Se ti piace programmare per tempo le tue trasferte, in chiave 2024 considera questo trail di 12 chilometri che si corre interamente sulla neve e in uno degli scenari più suggestivi delle Dolomiti. Si parte dalla Nordic Arena di Dobbiaco, quindi ci si dirige verso il lago di Dobbiaco e il Cimitero di Guerra, per poi fare ritorno dal versante opposto, in un tempo massimo di due ore. Alla gara agonistica è abbinata una prova non competitiva di 7 chilometri.

Dobbiaco (BZ), 27 gennaio 2024

winternightrun.it

la Notturna è anche una delle corse più antiche del nostro Paese (vedi il suo percorso a pagina 97).

Firenze, 17 giugno

firenzemarathon.it

DOLOMITI AL CHIARO DI LUNA

LAVAREDO ULTRA TRAIL

Qui lo spettacolo offerto dai sentieri delle Dolomiti si unisce all'atmosfera un po' snob di Cortina e al fascino di una gara unica al mondo. Cinque le distanze: dalla più abbordabile 10 km con 200 metri di dislivello positivo fino alla prova regina di 120 km con 5.800 m D+, con partenza serale da brividi dal centro cittadino e tutta la prima di gara da affrontare nel buio della notte. Fondamentali come sempre per le gare di questo tipo, un allenamento adeguato e il necessario materiale obbligatorio.

Cortina (BL), 21-25 giugno

lavaredo.utmb.world/it

IL GRANDE RITORNO

ATTRAVERSO LE MURA

Tornata in auge nel 2011, dopo oltre vent'anni di assenza, questa storica corsa cittadina toscana si corre in notturna sulla distanza di 10,9 chilometri. Negli anni la gara è tornata ad imporsi come evento classico dell'estate massese richiamando

sulla linea di partenza anche campioni di caratura internazionale tra cui, nel 2022, Stefano La Rosa.

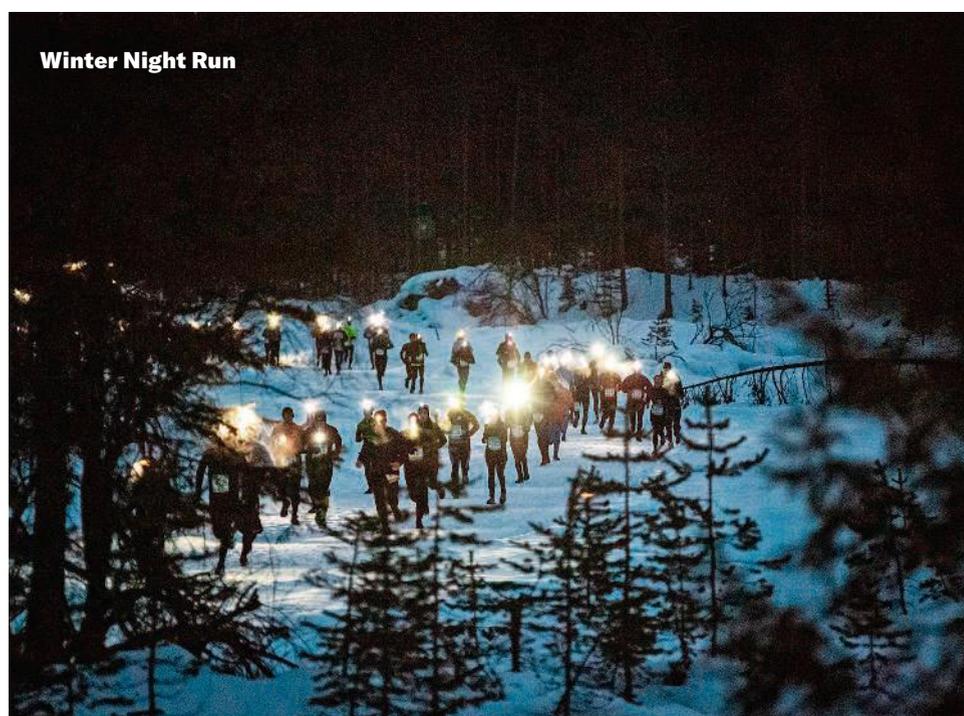
Massa, 22 luglio

attraversolemura.it

TRA LE VIE DEL BORGO

NOTTURNA PENNESE

Regolarmente inserito nel club dei Borghi più belli d'Italia, Penne sta a



Winter Night Run



Bibione Half Marathon

RW Consiglia

competitiva. Si parte dal lungolago di Stresa alle ore 9 (alle 10, da Fondotoce, per chi corre la 10K), con arrivo per tutti a Verbania. **Stresa (VB), 14 maggio**
lmhm.it



Lago Maggiore Half Marathon

START LIST

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

KM PER TUTTI

COLLEMAR-ATHON

Dalle colline di Barchi fino al litorale di Fano ecco un evento che rappresenta anche un viaggio nella tradizione storica delle Marche. Non capita tutti i giorni, ad esempio, che lo start di una gara venga dato dal rombo di una bombardata medioevale, come in questa corsa. Tre le distanze: maratona, mezza maratona e 10K, tutte riservate agli agonisti. Partenza per chi corre la 42K alle ore 9 da Barchi (da Mondolfo per chi corre la 21K).

Barchi (PU), 7 maggio
collemar-athon.com

VISTA MARE

BIBIONE HALF MARATHON

Con un pizzico di fortuna, Bibione a maggio può regalare un anticipo d'estate, tra sole e mare. Il percorso di questa mezza maratona agonistica, oltretutto, scorre in buona parte tra il lungomare sabbioso e gli sterrati all'ombra della pineta che costeggia la foce del fiume Tagliamento. Insieme alla 21K, fa il suo debutto anche la Bibione Fun, non competitiva di 10 km. Partenza e arrivo a piazzale Zenith.

Bibione (VE), 7 maggio
bibionehalfmarathon.it

SICILIA OFF-ROAD

TRAIL DELLO STRETTO

Terza tappa del circuito Ecotrail Sicilia 2023 - serie di corse e camminate nelle riserve e nei parchi siciliani -, questo evento si svolge lungo i sentieri dei Monti Peloritani e prevede due prove: un trail agonistico di 23 km (1.550 m D+) e il Trail dei Briganti di 13 km (750 m D+) che, volendo, si può affrontare anche come camminata non competitiva. Partenza alle ore 9 presso l'area attrezzata Musolino.

Messina, 7 maggio
ecotrailsicilia.it



Trail dello Stretto

LA PIÙ PANORAMICA

LAGO MAGGIORE HALF MARATHON

Tra i motivi per partecipare a questa mezza maratona agonistica, o alla 10K che la affianca, c'è sicuramente quello di poter correre godendo costantemente dello spettacolo del Lago Maggiore. Entrambe le distanze possono essere affrontate anche in modalità non

AL CANTO DEL GALLO

RUN 5.30

Non è una fun run e nemmeno una gara agonistica. Piuttosto, nonostante non sia certo un evento improvvisato, ricorre i flash mob. Lo spirito è quello di ritrovarsi alle 5.30 di un giorno lavorativo e correre 5 km nell'atmosfera unica di una città che ancora non si è svegliata. Un modo divertente di iniziare la giornata e di promuovere un sano stile di vita attraverso il movimento. Partenza dai giardini di Via Palestro. **Milano, 19 maggio**
run530.com/it

Deejay Ten



LA FESTA È QUI

DEEJAY TEN

Il segreto del format ideato da Linus è ormai noto: la DeeJay Ten, pur mantenendo gli elementi caratterizzanti di una corsa, è soprattutto una festa colorata, capace di attirare migliaia di runner, non solo tra gli ascoltatori della radio. Un successo cui contribuisce il fatto che non solo per la Five (5 km), ma anche per la Ten (10 km), non è richiesto il certificato medico agonistico. Partenza per tutti alle ore 9 dal Lungarno della Zecca Vecchia.

Firenze, 21 maggio
deejayten.it/firenze

NON SOLO CORSA

RINCORRIAMO LA PACE CON EMERGENCY

Si tratta di una corsa podistica con un fine benefico che va in scena all'interno della Pineta di Castelfusano, area naturale protetta del comune di Roma. Organizzata da Emergency Onlus in collaborazione con l'A.S.D. Runners for Emergency, la gara raccoglie fondi a favore delle attività e dei progetti di Emergency. Due le distanze: 10 km riservati agli agonisti, più una 5 km aperta a tutti. Partenza alle ore 9 da Viale Mediterraneo.

Pineta di Castelfusano (RM)
 21 maggio
runnersforemergency.it

LA NOVITÀ

AOSTA 21K

La prima cosa da sapere su questa mezza maratona è che, diversamente da quanto si potrebbe pensare, si tratta di una gara dal percorso sorprendentemente pianeggiante, di cui le montagna rappresentano solo lo sfondo. Oltre alla 21K agonistica, in programma anche la 10K Race, anch'essa competitiva, e la Buongiorno Aosta, camminata-corsa ludico motoria di 5 km aperta a tutti, all'interno dello storico stabilimento della Cogne Acciai Speciali.

Aosta, 28 maggio
aosta21k.com

L'onda Rosa di StraWoman

La corsa al femminile ha ormai da tempo, metaforicamente, "messo la freccia", attestandosi come un fenomeno in crescita. Lo dimostrano format come StraWoman, il circuito di corse-camminate non competitive "rosa" più grande d'Italia. Nato nel 2011 e giunto alla 13a edizione, Strawoman nelle sue diverse tappe lungo tutta la Penisola richiama regolarmente al via migliaia di donne, pronte a trascorrere una giornata di festa all'insegna non solo dello sport e del benessere, ma anche della solidarietà. Le corse/camminate del circuito sostengono infatti diversi progetti di ricerca per la prevenzione e la tutela della salute. Per il 2023 sono già 12 le tappe in calendario. Pronta per una giornata all'insegna della corsa e del sorriso?

Info: strawoman.it

LE TAPPE DEL 2023

- 7 maggio: Brescia - 5 km
- 13 maggio: Parma - 5 km
- 21 maggio: Milano - 5 e 10 km
- 17 giugno: Bergamo - 5 e 10 km
- 24 giugno: Como - 5 km
- 16 settembre: Piacenza*
- 24 settembre: Cremona*
- 1 ottobre: Varese - 5 km
- 8 ottobre: Monza - 5 e 10 km
- 15 ottobre: Roma - 5 km
- 22 ottobre: Mazara del Vallo (TP) - 8,8 km
- 25 novembre: Novara*

* (distanze in via di definizione)



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

CETILAR RUN NOTTURNA DI SAN GIOVANNI

Sabato 17 giugno Firenze attende i runner con la sua storica 10K

○ Partenza alle ore 21 in punto, proprio quando la notte inizia a calare sulla città, e poi via a passo di corsa nelle magiche atmosfere di Firenze all'imbrunire. 10 km competitivi tra gli applausi dei turisti, per una corsa che con le sue 82 edizioni è tra le più antiche del nostro Paese.

Galilei, presenze immense che accompagnano i runner in questo tratto di corsa.

5 KM Sino ad ora si è corso nel cuore della città. Ora, superato Palazzo Vecchio, la gara raggiunge per la prima volta il lungarno. Da qui a poco si saliranno le rampe che portano in zona San Niccolò, dove i runner potranno ammirare Firenze dall'alto.



► **PARTENZA** Piazza San Giovanni con il Duomo e il Battistero accolgono i runner pronti alla via. Si può immaginare una cornice più bella per lo start di una corsa?



9 KM Ecco apparire la chiesa di Santa Maria Novella, con la sua elegante facciata impreziosita dalle tarsie marmoree bianche e verdi e dal frontone triangolare che ricorda i templi greci. Ormai manca poco al traguardo, è tempo di pensare alla volata finale.



■ **ARRIVO** Dopo 10 km il cerchio si chiude. La Cetilar Run Notturna di San Giovanni taglia il traguardo al cospetto del Duomo, là dove tutto era cominciato. Se non sei troppo stanco, Firenze ha ancora tanto da offrirti. La serata è appena cominciata.

firenzemarathon.it



4 KM Impossibile non restare ammaliati dalla splendida facciata gotica della chiesa di Santa Croce, una delle più belle e amate chiese di Firenze. Qui riposano Michelangelo, Rossini, Macchiavelli, Galileo

IO SONO UN RUNNER

PIERO BARONE

Il tenore de "Il Volo" ha una passione di lunga data per la corsa e sta preparando la maratona di New York

MI PIACE CORRERE NELLE CITTÀ DI MARE

e spesso mi regolo in modo da terminare la mia corsa con l'alba o il tramonto. Godermi il sorgere o il calare del sole è un momento di grande intimità con me stesso.

QUANDO ARRIVO IN UN POSTO NUOVO

, una delle prime cose che faccio è scendere in reception e farmi indicare un percorso dove andare a correre. Ho visitato molte città in tutto il mondo correndo.

UNA DELLE MIE CORSE PIÙ BELLE

è stata in Croazia, a Dubrovnik, una città medioevale piena di gatti e scalini, che ti trasporta in un'altra dimensione. Ero talmente affascinato dall'atmosfera che ho perso la cognizione del tempo e sono rientrato dopo due ore.

LA MIA PRIMA MEZZA

MARATONA, a Pieve di Cento, è stata una rivelazione. Mi sono trovato tra tante persone che condividevano la mia passione per la corsa, parlavamo tutti la stessa lingua. È stato bellissimo.



HO LA MARATONA DI NEW YORK NEL MIRINO. L'ho già inserita nel calendario 2023 de "Il Volo". Sui giorni dal 1 al 6 novembre ci sono sette asterischi con la scritta "Impegni personali Piero".

MI ALLENO IN GENERE TRE VOLTE A SETTIMANA, con uscite



"Non posso immaginare la mia vita senza correre. Ho bisogno di farlo"

di 15-16 km. Mi piace correre ascoltando dei podcast di Storia, oppure le canzoni di Harry Styles, Ed Sheeran, dei Colplay. Quando però devo fare un lungo ascolto un'opera intera, la Tosca o La Traviata, e le ripasso. A livello professionale il mio obiettivo è di debuttare nella Traviata. Ho studiato moltissimo per questo ed è un regalo che voglio farmi per i miei 30 anni.



IGNAZIO E GIANLUCA RISPETTANO la mia passione per la corsa, ma non mi accompagnano. Gianluca ci ha provato qualche volta, ma dopo pochi chilometri era pieno di dolori. Ignazio, invece, è venuto con me una volta a Matera. Ha resistito 6 km, poi mi ha guardato negli occhi e mi ha detto: «Caro

Piero, questa è la prima e ultima volta che vengo con te!».

LA RESISTENZA che sviluppo con l'allenamento mi serve moltissimo sul palcoscenico. Durante il recente concerto a Città del Messico, ad oltre 2.200 metri di quota, non ho avuto bisogno dell'ossigeno che di solito respiriamo ogni 2 o 3 brani.

NON SMETTERÒ MAI DI RINGRAZIARE LUCIANO PAVAROTTI.

È stato lui ad aprire la strada del Belcanto all'estero, a portare la lirica fuori dai teatri, a farla arrivare alle masse. Luciano ha reso "Nessun dorma" una canzone universale e in America la conoscono tutti.

SE MI DEVO GRATIFICARE

non mi butto sui dolci, piuttosto ordino un piatto di spaghetti, pomodoro e basilico, la mia passione.

IL MIO APPROCCIO CON IL RUNNING

non è stato dei migliori. A 16-17 anni andavo in palestra perché avevo bisogno di perdere peso. Odiavo i cinque minuti di corsa iniziali sul tapis roulant, ma il personal trainer mi ripeteva: «Un giorno la corsa sarà la tua passione». Alla fine ha avuto ragione lui, ho cominciato ad amare i chilometri e ho perso anche 24 chili.



Il tenore Piero Barone, insieme a Ignazio Boschetto e Gianluca Ginoble, formano il trio Il Volo, famoso in tutto il mondo per il repertorio legato alla lirica e alla canzone tradizionale italiana. Vincitori del Festival di Sanremo del 2015 con il brano "Grande Amore", si sono esibiti nei più prestigiosi teatri internazionali. Il Volo torna in concerto in Italia l'1 e il 3 maggio 2023 all'Arena di Verona con lo spettacolo "Tutti per uno".



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.

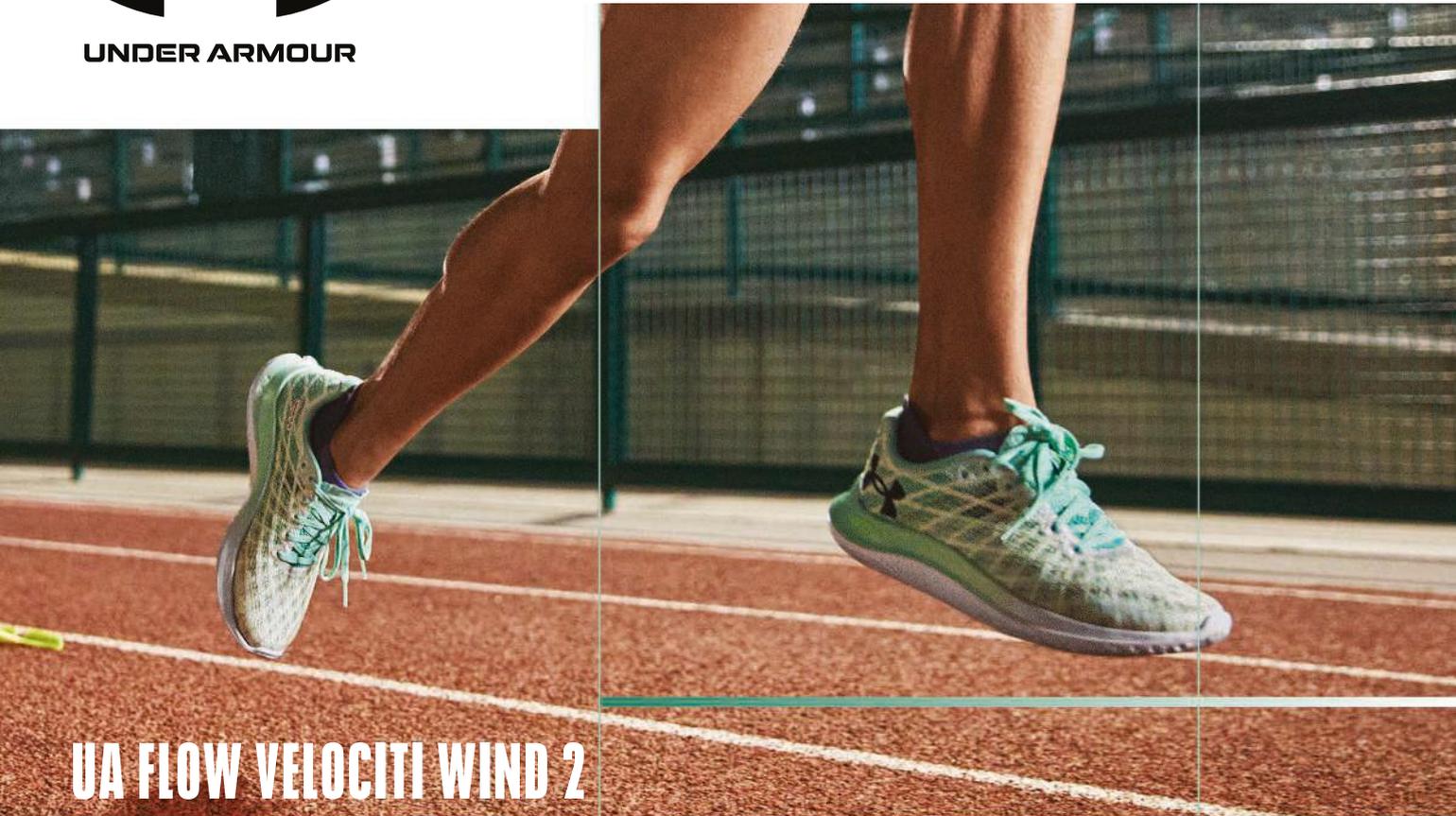
Macron e Dryarn[®] sono alleati perfetti per le tue performance sportive.

SPRING SUMMER-2023





UNDER ARMOUR



UA FLOW VELOCITI WIND 2

TRAIN AT TOP SPEED



CJ JONES
UA MISSION RUN



CLAUDIA SAUNDERS
UA MISSION RUN

