

RUNNER'S[®]

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

SALMONE SUPERFOOD

Perché dovrebbe far parte della dieta di ogni runner

CORRI VELOCE VERSO L'ESTATE

- Vai più forte con le ripetute in pista
- Prima maratona: scopri il ritmo giusto
- Mettiti alla prova nelle gare corte

NOVITÀ
SCARPE
10
modelli da strada

STRETCHING SMART
5 esercizi da fare in qualsiasi momento

ULTRA MANIA
La guida per andare oltre i 42K

Valentina Addorisio,
appassionata di corsa e numeri

ISSN 1827-2045



MASSIMA ELASTICITA'
E RITORNO DI
ENERGIA CON
L'INCONFONDIBILE
COMFORT E
STABILITÀ
DI MIZUNO





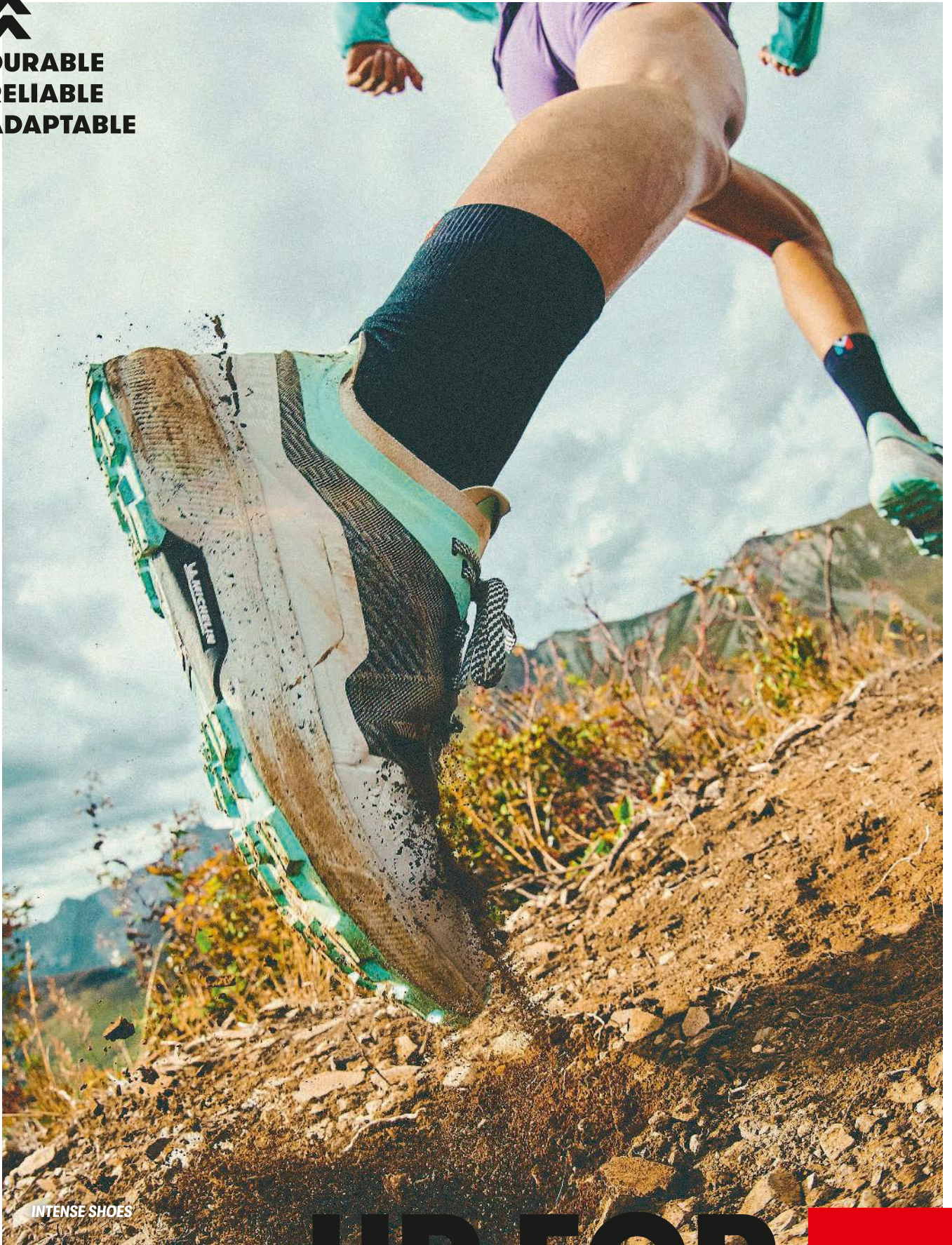
**WAVE
RIDER 27**



FOR EVERY RUN



**DURABLE
RELIABLE
ADAPTABLE**



INTENSE SHOES

**UP FOR
ANYTHING**



**TUTTODOWNLOAD
SCARICA GRATIS
QUOTIDIANI OGNI
GIORNO**

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





Rosario Palazzolo

ROSARIO PALAZZOLO
direttore responsabile Runner's World Italia

StartLine

COSA CI DICE IL RECORD DELLA MARATONA DI LONDRA

PERCHÉ QUASI 600MILA PERSONE vogliono correre la maratona di Londra mentre nelle maratone italiane fatichiamo a superare la doppia cifra?

La notizia è che pochi giorni fa la London Marathon ha chiuso le "preiscrizioni" per l'edizione 2024 facendo segnare il nuovo primato mondiale di 578mila richieste. I posti a disposizione saranno circa 58mila, ma ciò che fa impressione è che mai il numero di richiedenti era stato così alto. Un vero trionfo per Londra e per il movimento del running.

Avendo corso la London Marathon poche settimane fa, una risposta alla domanda iniziale ce l'avrei, ma temo non sia sufficiente a spiegare l'enorme differenza di partecipanti esistente tra le maratone nostrane e le più importanti del mondo. Il rapporto di 1 a 100 (1 a 10 se si considerano i pettorali realmente a disposizione) che c'è tra Londra e Milano è difficile da digerire. Lo è ancora di più quello tra Roma e New York o Berlino. In cosa difettano le nostre città? Venezia, Firenze sono perle di valore universale. Nel caso di Roma, poi... correre in un millenario museo a cielo aperto è il sogno di tanti runner.

Indubbiamente la prima differenza è interna all'Inghilterra. Tra i richiedenti sono ben 457.105 quelli che hanno residenza nel Regno Unito. Ciò significa un numero enorme di runner inglesi. Di certo dietro a questi numeri c'è una cultura della corsa che è molto diversa dalla nostra. L'idea mol-

to più diffusa che la maratona sia un'esperienza e che il risultato cronometrico sia relativo. Dunque, per molti, il passaggio dalle corse settimanali al parco alla linea di partenza di una 42K è più naturale.


Per capire il rapporto che gli inglesi hanno con il running mi piace ricordare un progetto che proprio la London Marathon promuove da diversi anni: per un mese, gli studenti delle scuole inglesi vengono invitati a correre un miglio nel cortile della scuola ogni mattina. Alcune ricerche testimoniano che questa consuetudine migliora la concentrazione degli studenti, riduce le malattie e aiuta anche a familiarizzare con lo sport.

Qualcosa di simile succede anche in Repubblica Ceca, dove l'italianissimo organizzatore della maratona di Praga, Carlo Capalbo, ogni anno porta oltre 100mila persone a correre nelle sue gare e tra loro anche migliaia di studenti coinvolti attraverso un capillare progetto sportivo. Quest'anno, a dare il via alla sua maratona nel cuore della magnifica Praga c'era il Presidente della Repubblica in persona che prima del fatidico sparo ha firmato centinaia di pettorali.

I motivi per i quali le nostre maratone non hanno lo stesso successo sono sicuramente molteplici, ma di Londra posso testimoniare una cosa: quei 42K sono una vera immersione nelle emozioni... dal primo all'ultimo chilometro. Ognuno dei circa 58mila runner viene letteralmente trascinato dal tifo di migliaia di persone, dalle note di gruppi

musicali che si assiepano nelle strade, sui balconi e persino sui tetti di case e pub. Una cosa mi ha colpito: centinaia di persone attendevano i runner per offrire loro montagne di caramelle.

Continuo a domandarmi perché tante persone scendano in strada e comprino caramelle da regalarle a degli sconosciuti sudati. L'unica risposta è "amore". Amore per la corsa e per chi, anche se sconosciuto, sta compiendo qualcosa di straordinario.

Una lezione per tutti. 

Gli ultimi saranno i primi

La mezza maratona di Brooklyn del mese scorso ha scelto di far partire nella prima wave tutti i runner con tempi corrispondenti a ritmi superiori ai 7 minuti al chilometro per permettere loro di terminare prima che la strada fosse riaperta al traffico. Praticamente i runner più lenti sono partiti prima di quelli più performanti. Sempre negli Usa diversi organizzatori di gare stanno consentendo ai runner più lenti di partire un'ora prima dello start per incentivare anche i concorrenti più lenti. Una scelta forte, che ha le sue ragioni, ma che può provocare confusione se mal gestita. Sicuramente un tema che farà discutere sia i runner che gli organizzatori di molte gare.



STARTLINE

P05 Editoriale Cosa ci dice il record della maratona di Londra

P09 Share Giusy Versace

P10 Outside Pico del Teide, Canarie

P12 D+R Linea diretta coi lettori

P14 Letture Correre e vivere

P15 Digital Quando la corsa è donna

P16 Di corsa con Valeria La corsa è uno sport di squadra?

STORIES

P17 Human Race Sintayehu Vissa

P20 L'intervista Christian Molinari

P22 The Storyteller Luigi Beccali

P26 Smile La genesi del tapascione

P26 Experience Doppio successo per Run the city

P28 Lettera aperta Cara Maratona...

P90 Running Club Avis Barletta

TRAINING ZONE

P30 Training Scendi in pista

P32 Più32 Questione di ritmo

P34 Salute&Movimento È sempre l'ora dello stretching

P36 Coach del mese Benedetta Moccia

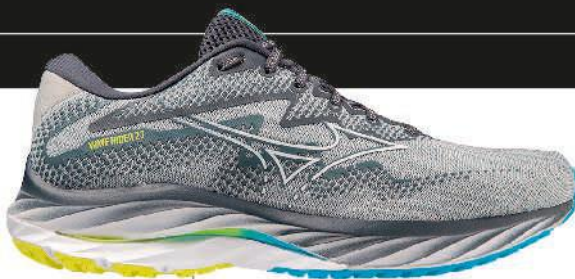
P37 Training Un amore di sprint

P39 Check Up Nati per correre... e correre

P40 Nutrition Una dieta sostenibile

P41 Mind&Body Benefici mentali

P42 Check Up Appoggi pericolosi



TEST ZONE

P86 Running Shoes Trova le tue scarpe per l'estate

RW CONSIGLIA

P93 Il bello delle gare brevi
Gli appuntamenti del mese dai 10 km in giù

P97 Il percorso La Pistoia Abetone

P98 Io sono un runner
Fabio Zanesco



46 TUTTI I NUMERI DI VALENTINA

Matematica, social e running vanno a braccetto nella vita della toscana Addoriso



52 DUELLI D'ALTRI TEMPI

Un'epoca dimenticata dove la corsa era una feroce competizione legata al gioco d'azzardo



58 SALMONE: SMART FOOD DA SPORTIVI

Preziosa fonte di proteine e grassi buoni, non può mancare nella dieta del runner

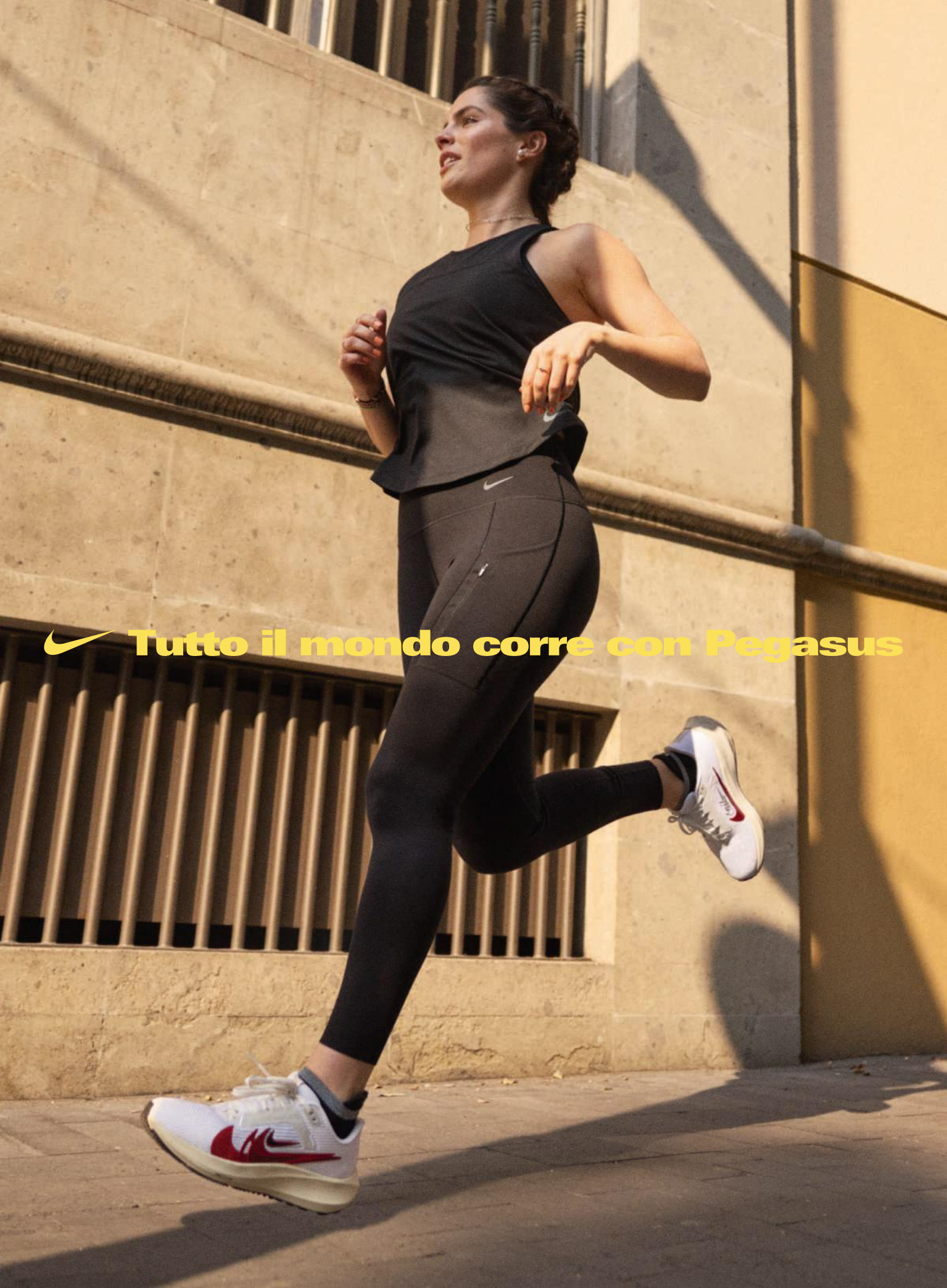
64 DONNE&CORSA


Dodici pagine interamente dedicate alle runner: storie, consigli per l'allenamento, una guida alla scelta del reggiseno sportivo

76 ULTRA MANIA

Il mondo delle ultramaratone su strada: uno sguardo sul fenomeno e quello che bisogna sapere per andare oltre i 42,195 km





 **Tutto il mondo corre con Pegasus**

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, Sara Canali, Flavio Doni, Katia Figini, Sabrina Galimberti, Andrea Giocondi, Laurel Leicht, Sandro Marconi, Fulvio Massini, Sergio Migliorini, Rick Pearson, Daniela Pierpaoli, Massimo Rapetti, Roger Robinson, Alberto Rosa, Fabio Rossi, Paola Rossi, Stefano Ruzza, Valeria Straneo, Marco Tarozzi, Davide Viganò.

Fotografie e illustrazioni

Atleticamente Foto/Fidal Veneto, Damiano Benedetto, Pierluigi Benini, Luca Bonanni/Fotoforgo, Simone Bonanni, Massimiliano Donati, Fidal/Grana, Lisa Gee/Studio 33, Getty Images, GRM Foto, Jobe Lawerson, Andrea Milazzo, Giovanni Moiola, Dave Opkins, Stuart Patience, Regalamiusorriso.it, Luisa Russo, Jordi Saragossa, Scarpadoro, Sportograf, Nick Thackray, Ilario Uvelli, 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, aveccchione@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

Valentina Addorisio fotografata in esclusiva per Runner's World Italia. La runner toscana indossa abbigliamento Under Armour e scarpe UA Hovr Machina Breeze. Fotografo: Giovanni Moiola.



Contributor



Paolo Zanardi

Cinquant'anni, sposato con due figli, formulatore in un'azienda di tecno polimeri e socio del Gruppo Amatori Podismo di Saronno. «Grazie a Runner's World sono riuscito a unire la passione per la corsa con quella per il disegno - dice -. Progressivamente sto abbandonando il concetto di corsa agonistica a favore di una dimensione più meditativa modello "Forrest Gump" nel tentativo di raggiungere un equilibrio mentale e una forma fisica che tardano perennemente a venire».



Sara Canali

Appassionata di sport e movimento, negli anni ne ha fatto un mestiere raccontando storie di successi e avventure, ma anche cadute e ripartenze. «Perché se c'è una cosa che l'attività fisica mi ha insegnato, è che, comunque andrà, ne sarà sempre valsa la pena. E che ogni gara, con se stessi o contro gli altri, è un modo bellissimo per urlare al mondo che ci siamo. Io, da giornalista, lo faccio con le parole, che sanno correre tanto quanto le migliori gambe su asfalto e terra».

Share

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



GIUSI VERSACE
SENATRICE ED EX
ATLETA PARALIMPICA

p. 64

«I limiti sono spesso mentali e con determinazione e intelligenza si possono quanto meno arginare. Ho due gambe finte e molte cose non le posso fare, ma ce ne sono molte altre che invece riesco a realizzare. Ho imparato a dare valore a ciò che ho, senza pensare troppo a ciò che mi manca».

IN CIMA AL VULCANO



LA LOCATION

Con una cima posta a 3.715 metri sopra il livello del mare, il “Pico del Teide”, sull'isola spagnola di Tenerife, è il terzo vulcano più alto al mondo, se misurato partendo dal fondo dell'Oceano Atlantico.

La vetta e le pendici circostanti racchiudono un parco nazionale selvaggio e bellissimo, e correre qui permette di attraversare una vegetazione insolita e meravigliosa, attraverso paesaggi lunari e antiche colate di lava, passando accanto a fumarole sulfuree che ricordano che il Teide è ancora attivo. I mesi primaverili da aprile a giugno offrono le condizioni ideali per correrli.

IL PERCORSO

Partendo dal centro visitatori della Cañada Blanca, un percorso circolare di 25 km con 1.575 metri di dislivello vi porterà fino alla cima del vulcano e ritorno. Si tratta di una salita piuttosto impegnativa e a tratti molto ripida, quindi preparatevi a percorrere alcuni tratti camminando, anche se il panorama renderà la fatica più leggera. Maggiori dettagli e una mappa del percorso tracciato dal team Trail di Merrell nell'ambito del progetto Trails of Europe sono disponibili all'indirizzo www.merrell.com/UK/en_GB/toe-mount-teide.

RUNNER

Laia Montoya

FOTOGRAFO

Jordi Saragossa





PILLOLE DI CORSA

MARATONA A E MARATONA B

Tutte le maratone sono lunghe 42,195 metri, ma non tutte sono uguali. Lo stabilisce il regolamento della Federazione che suddivide le gare di 42K in due categorie distinte, A e B. Per appartenere alla categoria A, una maratona deve possedere principalmente due requisiti: il "criterio di pendenza" e il "criterio di separazione". Il primo prevede che il dislivello massimo non superi i 43 metri, mentre il secondo che la distanza in linea d'aria tra partenza e arrivo non superi il 50% della lunghezza del percorso. Se questi due requisiti sono soddisfatti, la gara è valida per il conseguimento di record nazionali e internazionali e per l'inserimento nelle rispettive graduatorie. Se anche solo uno dei due criteri non viene rispettato, si parlerà di maratona B e gli eventuali record non potranno essere omologati.



PENSIERI DA RUNNER OBLITERARE L'OBBLIO



«Obliterare l'oblio» è il verso di una poesia di colei che mi ha trascinato via dalla routine, alzando lo sguardo al cielo, dove osano i runner. Era il 7 luglio 2021: io e Nené ci incontriamo per camminare nel bellunese. «Equilibrio, costanza, testa e ascoltare il proprio corpo», questo mi aveva detto Nené mentre camminavamo. Due ore di cammino leggero: la fatica di rimettere il proprio corpo in movimento si faceva sentire. Inizio, così, a camminare per dieci chilometri ogni giorno per quattro settimane. Arriva settembre, inizia la scuola e riprendo a lavorare: mantengo costanza ed equilibrio aumentando il passo di camminata, e sento che il corpo si trasforma. «Cerca la felicità», mi dice Nené, già mia alunna nove anni fa

e ora mia maestra, coach di running. «Devi sentire la corsa in te», mi dice Nené e mi propone di fare degli intervalli: tre minuti di corsa, più tre minuti di recupero attivo per dieci chilometri. Inizio così la seconda parte della mia evoluzione: per un mese corro due volte alla settimana secondo la tabella della mia "coach", con altre due giornate di camminata in cui far recuperare le gambe e defaticare. Doppo due mesi passo da 6'28"/km a 5'26"/km, cado un paio di volte, ma ormai sono entrato nel flow. Non ne esco più: «Vai anche più veloce di me! Un giorno potremmo correre insieme!», mi scrive Nené. «Non cercare l'orizzonte: cerca il sentiero. Troverai te stesso». Grazie Nené!

Pasquale Nuzzolese

FOTO: GETTY IMAGES

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

SONDAGGIO

RUNNING E IDRATAZIONE

Bere e idratarsi è un fattore di primaria importanza per il benessere fisico e lo stato di salute del runner. Per questo abbiamo voluto indagare su un campione di oltre 600 utenti, quali siano le abitudini più diffuse prima, durante e dopo la corsa.

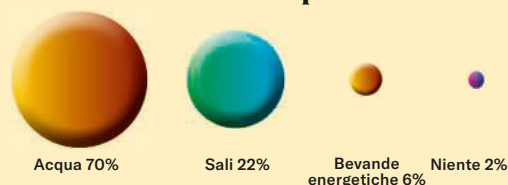
Cosa bevi prima di correre?



Come ti reintegri durante la corsa?



Cosa bevi subito dopo aver corso?



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

Cosa ti manca di più della corsa quando non puoi allenarti?

La sensazione di pace e libertà che solo una corsa in solitaria nella natura può darti
michelle_lablonde

Le endorfine per i successivi due giorni
simosssimoss

La pace mentale e la sana stanchezza fisica!
runnerdad_with_heart81

La serenità dopo ogni allenamento
james_tartarunner

La faccia di quelli che mi guardano come se fossi una deficiente
Dolores Olivier

L'overdose endorfinica che mi regala e quel sorriso ebete per le successive ore
Chiara Bonandrini

Il buon umore
Clarinet Runner

La sensazione di libertà, di sfogo
giulis.c

Solo chi ama la corsa capisce che l'allenamento più duro, è il non potersi allenare!
Alex Sacchi

La serenità di aver trovato del tempo solo per me... chiudendo fuori tutto
Andrea Uselli

Quando corro, inizio ad aver coraggio e a sognare che posso tutto nella vita. Ecco cosa mi manca se non corro
emanatal.clo

Sono fermo da un mese per una fascite plantare. Cosa mi manca? La sensazione di benessere a fine allenamento
Danielebellapianta

L'aria
maria_r.gua

Il terzo tempo con gli amici a bere e mangiare!
denis.sola.76.
runfordrink

Correre
Bfkoehler

La sensazione di benessere sotto la doccia
ihavetheflu17

Quella sottile consapevolezza di aver iniziato bene la mia giornata
c.corbetta99

Mi manca un "pezzo" della mia routine, un tassello che contribuisce al benessere quotidiano
fabiodyba

La spensieratezza. Sopperisco con la cyclette
pietro967

La sensazione di libertà e la stanchezza finale
laurafrancescaorti

La libertà di dedicarmi a me stesso per il tempo che corro, la felicità di rilassarmi, ma soprattutto staccare da tutti i pensieri
fabiobiagiofidone

Il sudore
giovarunner72



#IOSONOUNRUNNER

La tua passione per la corsa raccontata su Instagram



Stefano Sella di Tonezza del Cimone (VI)
@stefano.sl



Eleonora Bertin di Romano d'Ezzelino (VI)
@eleonora.bertin.lele69



Lorenzo Solari di Monza
@lorenzsolari.original



Marzia Lauri di Mantova
@marzia_1985

CORRERE E VIVERE

Tre saggi che spiegano come andare "oltre" attraverso un esercizio quotidiano

di ALBERTO ROSA

CORRERE E ULTRACORRERE

di **Gabriele Ferretti**

168 pagine

2023 - Il Mulino Editore

13 euro

Scritto da un ultramaratoneta, non solo per chi condivide la stessa passione per le lunghissime distanze, per l'ultracorsa come suggerisce il titolo. Gabriele Ferretti è Humboldt Fellow alla Ruhr-University Bochum, in Germania. Un accademico con esperienza internazionale, insomma. E, per la collana "Farsi un'idea" de "Il Mulino" realizza un libro che vuole fare il punto su corsa e ultracorsa. Sulle ragioni biologiche, psicologiche e filosofiche che spingono ad arrivare al limite, per poi continuare a correre. E anche antropologiche, se si considera che correre ultradistanze è diventata una forma di espressione singolare degli umani dei nostri tempi, che mettono a durissima prova il proprio corpo, cercando di silenziare la mente. Saremo tutti ultramaratoneti?



Un invito alle lunghe distanze



Per vivere più a lungo partendo dalla tavola

PREVENZIONE A TAVOLA

di **Maura Bozzali**

e **Francesco Stefania**

288 pagine

2023 - Sperling & Kupfer

18,90 euro

Si parla così tanto di alimentazione, che la sensazione è che, a volte, ci sia una chiara confusione da cibo. "Pieno di proteine" o "carico di carboidrati", vocaboli tecnici che hanno sostituito i cibi veri. Da questa osservazione è nato il progetto *Prevenzione a Tavola*, una piattaforma on-line che ora diventa libro, il cui obiettivo è valorizzare le proprietà e i benefici degli alimenti per migliorare lo stile di vita e la salute attraverso le competenze di medici, nutrizionisti e chef. Scrive Maura Bozzali: «Partiamo dal cibo e cerchiamo di comprendere le sue proprietà per liberarsi da inutili stereotipi e diete inefficaci. Questo libro vi rivelerà in che modo i giusti alimenti cucinati nel modo corretto curano il corpo, sperimenterete abbinamenti, scoprirete il piacere di nuovi cibi e antichi sapori ma soprattutto aiuterete il vostro organismo a prevenire patologie croniche per una sana longevità».

MISSIONE LONGEVITÀ

di **Filippo Ongaro**

307 pagine

2023 - Sperling & Kupfer

18,90 euro

Filippo Ongaro torna in libreria con un volume dall'approccio molto pratico, in cui condivide esperienze personali e professionali come "medico degli astronauti" per far comprendere cosa sia una buona longevità e come costruirselo giorno per giorno debba essere un'abitudine. Il punto di partenza è un dato Istat: raggiunti i 65 anni, l'aspettativa di vita media attuale è di altri 20. Le cure mediche sono sempre più sofisticate, ma senza un approccio integrato e precoce alla vera longevità, il tempo in più non sarà ricco di salute e felicità. Filippo Ongaro assieme ad altri ricercatori e medici ha definito nuovi protocolli di alimentazione e allenamento psicofisico per mantenere al massimo la prestazione degli astronauti e rallentare l'invecchiamento accelerato durante i viaggi spaziali. Gli studi, l'esperienza, i metodi con cui è venuto a contatto gli hanno permesso di trasformare le recenti conoscenze scientifiche in otto percorsi pratici che agiscono "sulla Terra" per favorire una longevità sana e attiva.



Dallo spazio al pianeta Terra



QUANDO LA CORSA È DONNA

Sempre più smartwatch offrono funzioni dedicate a “lei” per affrontare sport e quotidianità con una marcia in più

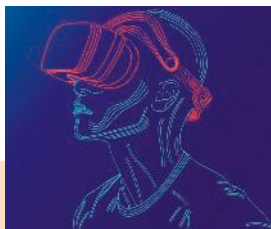


COSA RENDE un orologio per la corsa più adatto a una donna? Le sue dimensioni: le donne hanno

tendenzialmente polsi più sottili rispetto ai compagni maschi e indossare dispositivi con una cassa ridotta e un cinturino più stretto e meno lungo, ne rende più piacevole l'utilizzo quotidiano. Anche il fattore estetico gioca un ruolo importante: indossare un orologio con colori delicati, facile da abbinare a kit da running femminili e all'abbiigliamento post allenamento, ne giustifica la scelta. Sempre più brand stanno spostando la loro attenzione verso funzioni specifiche per le atlete, che permettono di affrontare al meglio ogni momento della giornata. Polar, ad esempio, pone l'interesse in modo particolare sulle funzionalità che permettono ad ogni donna di vivere in equilibrio la propria vita:

grazie al costante monitoraggio di tutte le attività svolte durante la giornata e all'analisi della qualità del sonno, è in grado di fornire continue indicazioni per coordinare la quotidianità con il ritmo biologico (il ritmo circadiano) e vivere ogni giorno con meno stress e un pieno di energia. Garmin punta invece ad aiutare la donna nelle diverse fasi del ciclo ormonale, come ad esempio nella fase mestruale, monitorando costantemente i parametri fisiologici durante la giornata e consigliando l'allenamento più adatto ad ogni periodo; oppure monitorando i sintomi durante la gravidanza e tenendo traccia della crescita del bambino, proponendo esercizi specifici giornalieri e fornendo consigli sull'alimentazione. Apple, infine, offre la possibilità di controllare il periodo dell'ovulazione attraverso il rilevamento della temperatura basale, tenendo traccia in modo accurato dell'intero ciclo ormonale. 


TESTO: DARIO MARCHINI — IMMAGINI: GETTY IMAGES



UNA NUOVA VISIONE DI SPORT

Verrà presentato ufficialmente nelle prossime settimane, ma ha già iniziato a far parlare di sé: è il nuovo visore AR/VR di Apple. Un device che permetterà di creare nuove esperienze di realtà aumentata (AR) e realtà virtuale (VR) legate all'attività sportiva.

Una nuova app simile a Fitness+ consentirà a tutti gli utenti di allenarsi seguendo un istruttore in realtà virtuale, mentre usando

la nuova app Salute si potrà essere guidati verso la meditazione attraverso immagini, video, suoni e voci fuori campo. Per quanto riguarda lo sport vissuto da spettatori, ci sarà un focus dedicato a esperienze di visione immersive, partendo inizialmente dai contenuti di MLB (Major League Baseball) e MLS (Major League Soccer), oltre a un'app TV dedicata per usufruire di video in realtà virtuale. 

THE APP



MONITORARE LA QUALITÀ DELL'ARIA

Air Matters è una app che permette di conoscere in tempo reale le informazioni sulla qualità dell'aria in più di 180 Paesi, fornendo i dati sul livello di inquinamento e sulla quantità di polveri sottili presenti. In base alla situazione rilevata, consente di dedurre i possibili rischi dell'attività fisica all'aperto e consiglia se svolgerla o meno. Per i runner che soffrono di allergie, è anche in grado di informare sulla diffusione dei pollini, specificando il tipo di allergene presente (betulacee, graminacee, asteracee, oleacee o cupressacee). Permette inoltre di connettere il proprio device a depuratori per interni per conoscere e migliorare la qualità dell'aria in ambienti chiusi. Air Matters è disponibile gratuitamente sia per dispositivi iOS che Android; la versione premium al costo di 1 €/anno consente la rimozione dei banner pubblicitari.





LA CORSA È UNO SPORT DI SQUADRA?

Dietro ai successi di un runner c'è sempre lo zampino di qualcuno che lo ha aiutato ad esprimersi al meglio



IL RUNNING viene considerata lo sport individuale per eccellenza.

A pensarci bene, però, non è proprio così. Certo, gareggiamo e tagliamo il traguardo da soli, contando solo sulle nostre forze, ma questa è solo una piccola parte del nostro percorso, è la classica punta dell'iceberg. Quello che c'è sotto e che sorregge tutto, non si vede.

GRAZIE, GRAZIE, GRAZIE

Ogni volta che portiamo a termine una gara ci coglie quella voglia irrefrenabile di ringraziare tutti coloro che ci hanno aiutato a centrare il nostro obiettivo, una lista più o meno lunga di persone a cui va tutta la nostra riconoscenza.

I primi ad essere ringraziati, di solito, sono il coach e la famiglia, a cui spesso si aggiungono la società o il gruppo sportivo, gli sponsor e alcune figure professionali come medici, fisioterapisti, osteopati e dietologi che "hanno fatto il miracolo" rimettendoci in piedi dopo un infortunio o che ci hanno aiutato a migliorare le nostre performance.

IL MIO SUPER TEAM

Quando ero un'atleta professionista, mi avvalevo dei consigli di diverse figure specializzate: in primis di quelli del coach, un guida che per me è stata sempre importantissima, e con il quale s'instaurava un rapporto fatto di fiducia reciproca

e feedback quotidiani, utili per comprenderci e mettere in campo le strategie migliori da utilizzare sia in gara che in allenamento.

Un'altra figura che per me è stata centrale è quella del fisioterapista.

Nei periodi di preparazione più intensi non poteva mancare: si prendeva cura della mia "carrozzeria", scioglieva i miei muscoli dopo gli allenamenti più intensi, aiutandoli nel recupero. La sessione di fisioterapia era parte essenziale dell'allenamento e, credetemi, non era per nulla rilassante subire un massaggio di scarico! In aggiunta, c'era tutta una parte di palestra, con esercizi specifici mirati a colmare eventuali carenze muscolari.


La mia squadra contava altri due specialisti che hanno contribuito a fare di me un'atleta migliore: l'osteopata e il dietologo. Il primo completava il lavoro del fisioterapista, mentre il secondo è stato fondamentale per capire la strategia alimentare più adatta a me.

D'altro canto il cibo è il nostro carburante, e tenere abitudini alimen-

tari corrette può decisamente fare la differenza per un atleta.

L'AUTO DEL MENTAL COACH

Spesso l'atleta si avvale anche dei consigli di un mental coach. Nella mia carriera è una figura che non ho mai utilizzato perché non ne sentivo la necessità. Credo tuttavia che possa risultare utile essere seguiti anche dal punto di vista mentale, perché si possono mettere in atto strategie di approccio alla gara a cui forse non si è mai pensato. Tornassi indietro, farei almeno una chiacchierata con un mental coach, giusto per capire dove poter eventualmente intervenire.

Tirando le somme, mi sento di affermare che la corsa non è uno sport individuale. È uno sport di squadra, perché dietro ad ogni runner c'è sempre il supporto di qualcuno che risulta fondamentale per il raggiungimento dei suoi obiettivi, piccoli o grandi che siano. 

A tutti i livelli, dal top runner all'amatore, i risultati nella corsa sono spesso il frutto di un lavoro di squadra che inizia dai compagni di allenamento.



IL POTERE DEL GRUPPO

Ho sempre adorato correre da sola, allenarmi seguendo il mio ritmo e non dovermi adattare a quello di altri. Poi sono entrata in Nazionale e non vedevo l'ora di andare in raduno per poter correre insieme alle mie compagne.

Da una parte era molto impegnativo allenarsi con la squadra perché il ritmo era sempre piuttosto alto e nessuno voleva mollare, dall'altra risultava piacevole poter condividere la fatica, spronarsi a vicenda e finire l'allenamento più veloce del solito. Effetto gruppo...

CHRISTIAN MOLINARI p20 + ALBERTO PASSETTI p21

HUMAN()RACE

NEWS, OPINIONI, TREND e RUNNER che fanno COSE STRAORDINARIE

Arrendersi, mai!

Voleva vincere e ha fatto di tutto per riuscirci. Sintayehu Vissa ha superato la leggenda Gabriella Dorio nel miglio indoor. Ora vuole i Giochi Olimpici di Parigi

di DAVIDE VIGANÒ





Sinta Vissa con i colori di Ole Miss. Sotto, l'esultanza al traguardo dei 1.500 m nelle finali NCAA.

FOTO: ARCHIVIO, GETTY IMAGES

→ A che età un'atleta può essere definita ancora "giovane promessa"? Sfido chiunque a spingersi fino a 26 anni! Eppure, per Sintayehu Vissa i primi grandi risultati sono arrivati così tardi, quando per molti atleti di buon livello è già tempo di pensare al "dopo". Non per lei, nata con quel gene speciale di chi non si rassegna mai.

Impossibile arrendersi per chi è cresciuta in un orfanotrofio di Addis Abeba in Etiopia, arrivata in Italia a 9 anni grazie all'amore di papà Giuseppe, mamma Anita Bertolini e le sorelle Chiara e Arianna, che l'hanno fortemente voluta nella loro vita a Pozzecco di Bertio, in provincia di Udine. **Sintaiu** (così si pronuncia) era nata a Bahir Dar il 29 luglio 1996 e l'atletica non sembrava essere nel suo destino. Sono stati i genitori di Yeman Crippa ad aiutare i suoi nel percorso di adozione. Forse qualcosa nell'aria già c'era...

Un paio d'anni dopo l'arrivo in Italia, ecco l'incontro con l'atletica leggera, a Codroipo. L'ambiente è stimolante e Sinta (così la chiamano tutti) si rivela una buona atleta. Una crescita regolare sotto la guida di Cornelio Giavedoni la porta a ben figurare nei 400 (56"43) e negli 800 (2'08"8). Dopo tanti campionati giovanili, il miglior piazzamento è un 4° posto agli Italiani under 23 di Firenze del 2017. Come dire, bene, ma non benissimo.

Serve un deciso cambio di vita per svoltare. Parte come ragazza

alla pari per l'Irlanda per migliorare l'inglese: l'obiettivo è entrare in un college americano. Si rompe un crociato, ma torna a gareggiare nel 2019 e finalmente, l'anno dopo, ecco la chiamata dell'Università di Saint Leo, in Florida. A 24 anni. Un anno di assestamento, la buriana del Covid, ma arriva il trasferimento all'Università di Oxford in Mississippi (Ole Miss). Qui, sotto la guida di Ryan Vanhoy, Sinta Vissa inizia a volare, allunga le distanze e nel 2022, quando ha già 26 anni, arriva seconda nella finale NCAA indoor del miglio. A giugno poi vince la gara più importante, la finale NCAA dei 1.500 (4'09"42). È la prima volta per una italiana, è l'inizio di una nuova vita. Sulla stessa pista di Eugene torna un mese dopo per la sua prima maglia azzurra: sono le batterie dei 1.500 dei Campionati Mondiali. Da zero al top. Ma non è finita. Neanche il tempo di festeggiare il titolo NCAA ed ecco il contratto per diventare professionista negli Stati Uniti.

Dal Mississippi si trasferisce a Boulder, in Colorado, per allenarsi con l'On Athletic Club sotto la guida di Dathan Rizenhein, ex primatista americano dei 5.000 (12'56"27 nel 2009). La nuova vita sembra quella giusta per riuscire a

entrare nella storia. E nella storia Sinta Vissa ci è già entrata. Sabato 28 gennaio 2023 a New York, sulla distanza del miglio indoor, Vissa ha superato una leggenda come Gabriella Dorio. Il suo 4'28"71 ha cancellato il 4'28"90 corso nel 1982 dalla campionessa olimpica di Los Angeles. Non finisce qui. L'11 febbraio demolisce il suo fresco primato nei Millrose Games di New York con 4'24"54, e il 4 marzo è nona nella finale dei 1.500 degli Europei Indoor di Istanbul. C'è una nuova stella nel cielo azzurro.

Ciao Sinta, hai visto che anche Gabriella Dorio su Facebook si è complimentata per il tuo record?

«Sì ho visto, non sapevo cosa rispondere e ho messo solo un cuore».

Con questo record italiano inizia la tua quinta vita: Etiopia, Italia, Usa, professionismo. Partiamo dall'inizio: cosa ricordi del tuo arrivo in Italia?

«Non ricordo molto dei miei primi anni, ma grazie ai miei genitori sono solo momenti belli. Ricordo l'arrivo all'aeroporto, con tante persone che dicevano il mio nome ma io non capivo niente. In orfanotrofio avevo imparato solo i numeri, il verbo essere e "Giro, giro



"SONO ANDATA NEGLI USA PER ESSERE ALLENATA DA QUALCUNO. SENTIVO DI AVERE TALENTO, MA NON ERA SPREMUTO ABBASTANZA"



tondo». Era strano vedere così tante persone di colore più chiaro. Ho sempre sentito di essere accettata nonostante le difficoltà all'inizio».

Tanto amore per la tua Italia, ma hai fortemente voluto andare negli Stati Uniti. Come mai?

«Io volevo andare via per essere allenata da qualcuno. Sono una persona indipendente ma anche concreta, non volevo pesare sui miei. Allora perché non andare in un college, con una borsa di studio per correre e studiare? È stato difficile ma ne valeva la pena, piuttosto che restare a Codroipo e magari non riuscire mai a correre gli 800 sotto i 2 e 10. Sentivo sotto sotto che c'era il talento, ma non era spremuto abbastanza».

Poi finalmente riesci a entrare in un college, a Saint Leo, in seconda divisione.

«È stato un modo per entrare nel sistema americano. Ho cambiato allenamenti, sono passata da 25 a 80 chilometri alla settimana, e mi è servito per quando sono entrata a Ole Miss. Mi sono proposta io, autocandidatura con pochi risultati anche per colpa del Covid. È stato un rischio, però sono qua e posso raccontarlo e riderci sopra».

Il 2022 è stata la tua miglior stagione di sempre, con la vittoria NCAA nei 1.500 e la partecipazione ai Campionati Mondiali di Eugene. Ci credevi, sognavi qualcosa del genere?

«Io lo sognavo, ma il mio allenatore Ryan Vanhoy ci credeva più di me. Io sono molto realistica, non pensavo di partecipare a un Mondiale, di correre i 1.500 in 4 e 4, ma lui sì: "Fidati, fidati, trust the process" mi diceva. Il secondo posto indoor mi ha lasciato tanta rabbia e la grinta per la stagione all'aperto».

Com'è stato il debutto in Nazionale direttamente ai Mondiali?

«Tante emozioni, per fortuna c'erano amiche come Ayo Folorunso, Zaynab Dosso o Daisy Osakue. Altri mi dicevano "Ah, ma tu sei l'americana" oppure "Ma fai atletica da poco?". Ma è stato bello bello, sì. Quando tor-

no a correre in Italia c'è sempre più pressione».

Cosa significa essere professionisti negli Stati Uniti?

«Mi sono affidata a un agente irlandese molto attivo negli Usa, Ray Flynn. Le squadre sono sostenute dai brand sportivi, io faccio parte del gruppo On Athletics Club. Parliamo di un contratto annuale di 60mila dollari con bonus per tempi, campionati o record nazionali. Siamo un gruppo di 14 persone. Io vivo con altri 4 atleti e ci alleniamo a Boulder, in Colorado, che è come stare a Saint Moritz, a 1.700 metri. Usiamo anche una pista indoor, qui fa freddo, anche 17 sottozero. Io

credo moltissimo in questo gruppo di lavoro, non solo nel coach Dathan Rizenhein. Con me ci sono lo spagnolo Mario Garcia Romo (bronzo agli Europei nei 1.500), l'americano Yared Nuguse (record americano 3.000 indoor 7'28"24), il neozelandese George Beamish (13'19" sui 5mila) e lo svizzero Jonas Raess (13'07" sui 5mila)».

Con la forza di questa squadra fino a dove vuoi arrivare?

«Ovviamente i Giochi di Parigi sono l'obiettivo che sprona tutto, però prima di quello ci sono gli Europei, e prima ancora bisogna confermarsi ai Mondiali di Budapest. Però Parigi sarebbe... Parigi». 🏃‍♀️

SINTAYEHU VISSA IN NUMERI

164

cm di altezza



110

km corsi in settimana

2'01"06

pb negli 800 m

4'04"64

pb negli 1.500 m

15'56"86

pb negli 5.000 m

9

gli anni di quando è arrivata in Italia



26 52

anni

kg di peso

22

km del lungo

Ole Miss

14

gli allenamenti settimanali



**Christian Molinari,
ultratrail impegnato
nel soccorso alpino,
ha un grande sogno:
correre in Antartide**

di ALBERTO ROSA

Una vita per la montagna

→ **DALLA VALTELLINA AL NEPAL** passando per Sasso Marconi. Le coordinate di Christian Molinari sono queste. Il 45enne, bolognese d'adozione, di chilometri ne mangia tanti ogni anno. Davvero tanti. Tutti ordinati sul suo diario, e come segnalibro ci sono i 44 pettorali delle competizioni a cui ha partecipato dal 2015 a oggi. Una manciata di tempo appena, se si pensa alla media di 2.300 chilometri corsi all'anno. Pochissi-

mi sull'asfalto, meglio le vette. E bisogna metterne in fila tante per raggiungere i 90mila metri di dislivello positivo di media in 12 mesi. Eppure, Molinari, di lavoro fa tutt'altro. «I chilometri c'entrano sempre, ma sono diversi. Sono autista soccorritore per il 118 e tecnico di elisoccorso per il Soccorso Alpino. Anche questo è un modo per vivere la montagna. E poi sono papà di tre figlie. Ho iniziato a correre alla fine degli anni '90, in Valtel-

lina. I miei nonni gestivano il rifugio Berni, al passo del Gavia. Me ne stavo lì e ho iniziato a correre sui sentieri per imitare quei pochi che vedevo correre in montagna e ho scoperto un mondo. Adesso sono allenatore di trail running e massaggiatore sportivo». Gli approcci sono di fine anni '90, ma le prime competizioni arrivano dopo. «Il mio primo pettorale è stato quello della maratona di Roma nel 2006. L'ho con-



My Running Life



ALBERTO PASSETTI
54 ANNI
CAGLIARI
IMPIEGATO

GALEOTTA FU NEW YORK

«Ho scoperto l'universo della maratona nel modo meno originale, correndo (e camminando) da totale neofita alla 42K di New York! Ho cominciato a correre a 35 anni per stare in forma, ma l'abbinata viaggio-maratona ha preso il sopravvento e ad oggi ho superato i 40 traguardi».

2 PER 6

È uno dei 52 runner che hanno corso due volte le 6 World Marathon Majors. «Gli amici mi ricordano spesso che ci sono tante maratone nel mondo in posti bellissimi e hanno ragione. Ma le Majors hanno un fascino particolare: le città quel giorno sono veramente tue. Per completare due giri sono partito con New York nel 2005 e ho concluso quest'anno a Tokyo».

NON C'È DUE SENZA TRE

«Nel 2024, sempre a Tokyo, dovrei completare il terzo giro. Poi basta! Certo, se inseriscono la settimana Major... come sottrarsi? Poi vorrei dedicarmi a migliorare i miei tempi sulla maratona. Ho un pb del 2017 a Francoforte che non sono mai riuscito a replicare e vorrei provarci. Il sogno è quello di farlo nella maratona più difficile, a Boston. Ci ho provato sei volte, sento che la settimana sarà quella buona».



clusa sotto le 4 ore senza allenamento, giusto per provare. Stavo bene, è stato molto divertente, forse ho ereditato i geni da mio papà Paolo, che correva il Passatore per il Gruppo Sportivo della Forestale. Però sentivo che la strada non facesse per me. Nel 2015 ho partecipato al mio primo trail, 50 km a Cortina e poi al Valamar in Croazia. Ecco quello era il mio ambiente».

Le distanze brevi non ti piacciono?

«Sono partito subito con distanze lunghe, non per dimostrare qualcosa di particolare, ma perché mi viene naturale così. Alcuni giorni faccio una corsetta di un'ora e va bene. Però mi piace quando smonto dal turno di lavoro di notte sulle ambulanze, mi cambio e parto subito. Magari anche per 12 ore».

Qual è la competizione che ti ha dato più soddisfazione?

«Se parliamo di corse con il pettorale, non ho dubbi: l'Adamello Ultra Trail del 2017, con il tracciato che arrivava a 180 km e 11mila metri di dislivello. Sono arrivato 11° assoluto».

E senza pettorale?

«È successo lo scorso anno al Valdambra Trail. Ho partecipato facendo il servizio scopa e ho accompagnato un ragazzo non vedente. Sono 128 km e 5.800 m D+. Il ragazzo aveva la propria guida, sempre davanti, che gli parlava tutto il tempo, dicendo le caratteristiche del terreno, gli ostacoli. Aveva i bastoncini e correva. Non camminava, correva proprio. Mi ha impressionato ed emozionato moltissimo. Purtroppo, si è ritirato all'80° chilometro, dopo una caduta importante, per un banale sasso».

Cosa insegnano i chilometri?

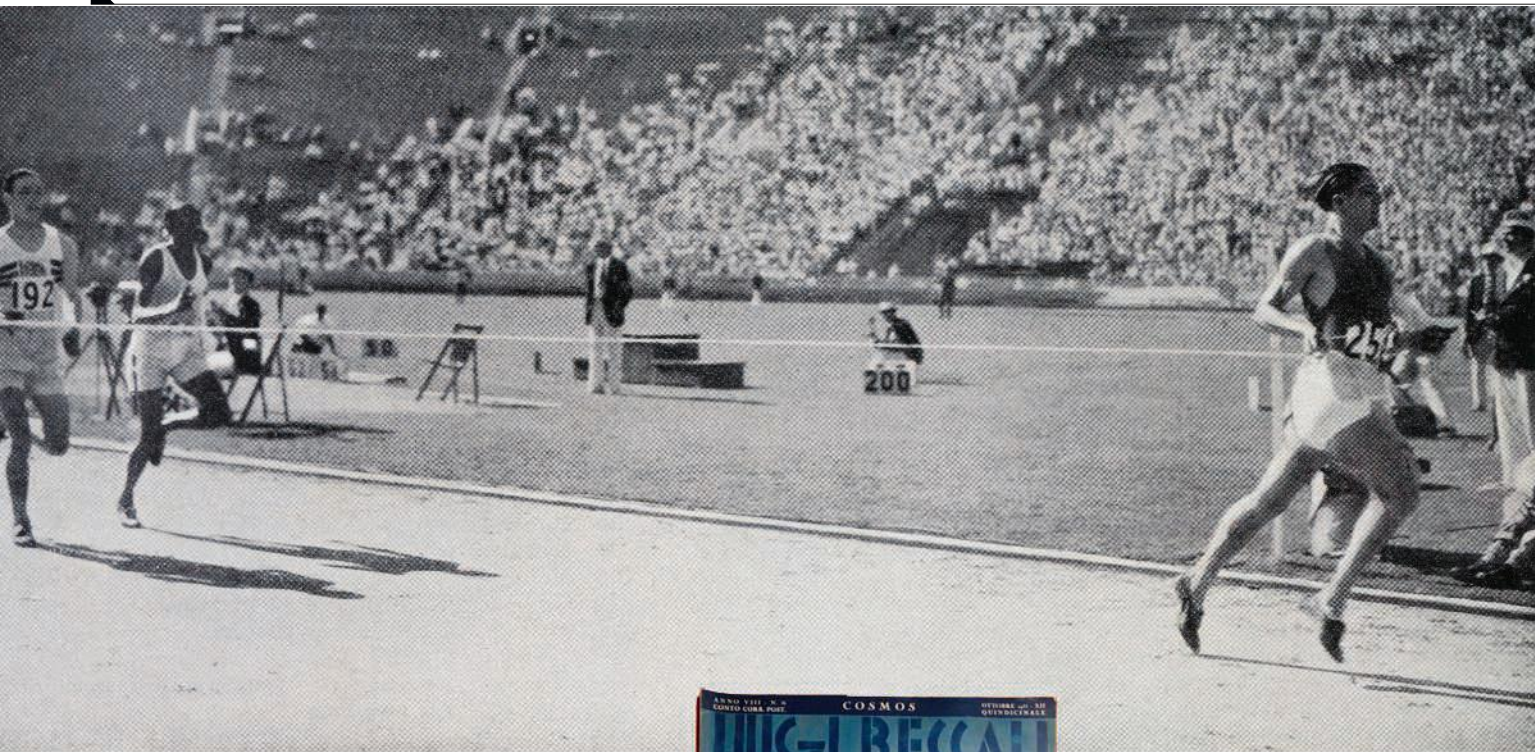
«A stare con se stessi, a conoscersi, a risolvere le problematiche nei momenti di crisi o scomodi: cercare una barretta nello zaino o cambiare la batteria della frontale chiede tempo; se piove o fa freddo quel tempo è amplificato. Ci vuole letteralmente resilienza. Io parlo con me stesso e mi pulisco la mente. Mi chiedo: "Come vanno le gambe, Christian? E i piedi?". Fin quando mi rendo conto che mi parlo e mi ascolto significa che sto bene. Una volta alla Valamar sono caduto nello sconforto puro, forse mi ero alimentato male. Mi sono seduto su un masso e ho pianto. In qualche modo sono riuscito ad arrivare al ristoro. Mi sono ritrovato e ho recuperato 48 posizioni».

Qual è il sogno nello zaino da trail?

«La Yukon Artic: 600K in Antartide, in autosufficienza, con la slitta. A febbraio farò la Grande Corsa Bianca, che calpesta in inverno il tracciato dell'Adamello Ultra Trail. Poi mi piacerebbe fare l'UTMB, ma non ho fortuna con la lotteria».

“La corsa insegna a stare con se stessi, a conoscersi, a risolvere i problemi nei momenti difficili”





BECCALI, L'AZZURRO RE OLIMPICO

È stato ai vertici mondiali del mezzofondo per quattro anni, primo italiano a vincere l'oro nei 1.500 metri ai Giochi di Los Angeles del 1932



«NE PÒDI PÙ DE TURNÀ DE LÀ...».

Ogni tanto la nostalgia riaffiorava, nella mente e nel cuore di Luigi Beccali, rispettato ex ristoratore e importatore di vini (italiani, naturalmente) a Daytona Beach, in Florida. Per uno nato a Milano, in Porta Nuova, le radici sono importanti. Però all'America voleva bene, Nini. Per questo aveva deciso di restarci per sempre, nel dopoguerra: nella grande terra dei pionieri, degli spazi infiniti e delle conquiste impossibili, lui aveva realizzato il sogno più grande. A Los Angeles, nel 1932, era diventato il

campione olimpico dei 1.500 metri. Come si fa a rimuovere il passato, quando ha la brillantezza dell'oro più sfavillante?

MI CHIAMANO "NINI"

Porta Nuova, dunque. È il 19 novembre 1907, quando Luigi nasce nella Milano più autentica. Papà ferroviere, mamma casalinga, tre fratelli. Ha un carattere vivace, gli piace muoversi all'aria aperta e si appassiona alla bicicletta: fa anche qualche gara, da ragazzo, ma con mezzi di fortuna perché in casa non si naviga nell'oro, e del resto i risultati non sono significativi. Comincia a frequentare gli ambienti della Pro Patria, a due passi da casa, e prova con ginnastica e atletica: la prima gara la fa a quindici anni: categoria "Giovanetti", un cross senza infamia né gloria, finisce trentaduesimo. Ha muscoli sottili e sfiora il metro e settanta di altezza, un fisico fatto apposta per i vezzeggiativi: per i compagni di squadra diventa semplicemente "Nini".

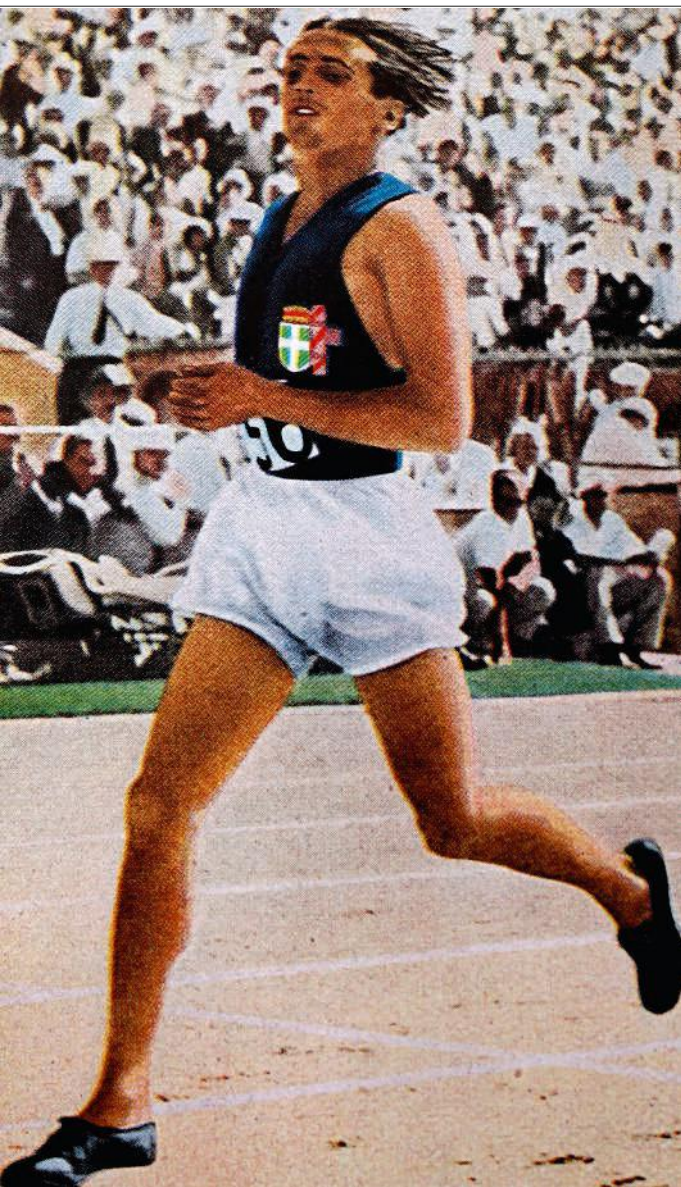
IL MAESTRO

Dopo quella prima gara, non fa che migliorare. Alla Pro Patria finisce sotto l'ala protettiva di Desiderio

THE STORYTELLER

MARCO TAROZZI

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



"IL VENTUNENNE BECCALI È IL PRIMO ITALIANO A SCENDERE SOTTO I QUATTRO MINUTI NEI 1.500 METRI"

Studia i campioni e le loro metodologie di allenamento. Dino Nai ha studiato alla Columbia University di New York, quella dove qualche anno dopo brillerà e in breve tramonerà la stella di una speranza del football destinata ad altre ribalte, Jack Kerouac. Ha studiato veterinaria, s'intende, ma sulle piste ha anche raccolto dati sui sistemi di preparazione dei coach statunitensi. Beccali lo ascolta, arriva ad allenarsi anche due ore al giorno, in gara migliora velocemente: per due volte abbassa il primato italiano dei 1.500, portandolo a 3'57"2. Nel 1931 gareggia in giro per l'Europa e affina la tattica di gara contro avversari di primissimo piano. A venticinque anni si sente pronto: nel maggio 1932 corre in 3'52"2, non solo record nazionale ma anche miglior prestazione mondiale stagionale. Un bel biglietto da visita, con una nave pronta a partire per l'America e l'Olimpiade di Los Angeles dietro l'angolo.

PROFESSIONISTA

Alla grande prova ci sono tutti, o quasi. Manca Ladomègue, incappato in un'accusa di "professionismo" per aver disputato alcune gare nel

Sopra, Luigi Beccali in gara con la maglia della Pro Patria alla Arena Civica di Milano. A sinistra, in gara con i colori della nazionale italiana. Nell'altra pagina, Beccali taglia per primo il traguardo dei 1.500 metri alle Olimpiadi di Los Angeles nel 1932 davanti a Jerry Cornes e Phil Edwards; più sotto, la copertina a lui dedicata dalla rivista Cosmos.

"Dino" Nai, il "professore", di fatto il primo allenatore che in Italia applica allo sport principi scientifici. È lui, nella vita medico veterinario, a intravedere il talento che si nasconde sotto l'aspetto minuto, a tratti dimesso, di Nini. Allora gli parla chiaro: «Ascolta: io non sono un vero allenatore, me ne intendo di più di cavalli; ma ho visto cosa fanno gli altri mezzofondisti e posso insegnartelo». Il ragazzo è sveglio, capisce che di quel maestro può fidarsi e ne segue i consigli. La crescita è esponenziale.

ESPERIENZA

Nel 1928, a Parigi, il ventunenne Beccali è il primo italiano a scende-

re sotto i quattro minuti nei 1.500, finendo alle spalle del fuoriclasse Jules Ladomègue. Corre in 3'59" e 3/5, e in Italia la grancassa della stampa sportiva, ancor più rimbombante in tempi di esaltazione della Patria, ne fa uno dei candidati al podio olimpico. Non va così un mese dopo ad Amsterdam: Nini è ancora acerbo, deve affinare intelligenza tattica e stile di corsa. Alle sue prime Olimpiadi non va oltre la batteria: sconfitta senza attenuanti, ma la saggezza di Nai prevale: «Tutta esperienza che verrà buona in futuro».

IN CRESCENDO

Il ragazzo non molla, e dallo smacco di Amsterdam trae nuova linfa.

“HA MUSCOLI SOTTILI E SFIORA IL METRO E SETTANTA DI ALTEZZA, UN FISICO FATTO APPOSTA PER I VEZZEGGIATIVI: PER I COMPAGNI DI SQUADRA DIVENTA SEMPLICEMENTE NINI”

A destra, Beccali nel 1936 a Berlino a colloquio con un commissario sportivo nazista. Sotto, una caricatura di Beccali ai Giochi di Los Angeles e mentre mostra sorridente la maglia della sua società, la Pro Patria. Più sotto, Beccali in quarta posizione durante i Giochi Olimpici di Berlino.

Nord della Francia dietro compenso. Beccali è già un professionista nell'anima, cura il dettaglio: sulla nave che lo porta in America macina chilometri sul ponte e utilizza ogni giorno la palestra; a New York rinuncia ai festeggiamenti organizzati al consolato italiano per andare in pista ad allenarsi.

Poi, nei cinque giorni di treno che lo portano sulla costa Ovest trova un bagno più spazioso, con una specie di vasca che utilizza come sauna per perdere peso, sull'esempio dei mezzofondisti finlandesi; al villaggio olimpico si presenta in pista due volte al giorno, una "bestemmia" per le regole dell'epoca. Potrebbe gareggiare sia sugli 800 che sui 1.500, ma ancora una volta ascolta Nai: «Mettili tutte le uova in un solo paniere...».

Il 3 agosto scende in pista vincendo la propria batteria senza patemi. È pronto per la finale dei 1.500, che nessun atleta italiano aveva corso prima di lui.

CAPOLAVORO

È il 4 agosto 1932. In pista per l'atto finale c'è il campione olimpico uscente, il finlandese Harry Larva. E c'è Glenn Cunningham, l'americano beniamino del pubblico. E poi l'altro finlandese Eino Purje, bronzo ad Amsterdam, il canadese Phil Edwards, il neozelandese Jack Lovelock, l'inglese Jerry Cornes. Nessuno spende il nome di Nini come favorito. E lui inizia con una falsa partenza, evidentemente è carico per l'appuntamento con la storia. La gara la fa Cunningham, spendendo oltre il dovuto. Beccali sta coperto e parte a trecento metri dall'arrivo, ma a tutti sembra troppo tardi. Prima dell'ultima curva l'americano e Edwards hanno ancora dieci metri di vantaggio. Nini esce con una forza devastante sull'ultimo rettilineo, recupera sui due, li scavalca e resiste al ritorno dirimpante di Cornes. Nessuno se l'aspettava davanti a tutti, invece la medaglia d'oro è sua.

RE D'EUROPA

Luigi Beccali è il campione olimpico. Torna in Italia da eroe, ma schiva le occasioni di festa, mentre il regime gonfia i pettorali facendosi vanto del successo del talento italico nel mondo: "Beccali porta al Trionfo Olimpionico le Aquile Romane di Romolo e Remo", titola un quotidiano con toni enfatici. Lui sorprende tutti: «Mi fermo qui, devo prendere il diploma di perito edile». Fumo negli occhi: in realtà continua la sua corsa. Nel 1933 trionfa alle Universiadi, battendo Lovelock ed eguagliando il primato mondiale di Ladomègue, e dopo poco fa ancora meglio sulla pista di casa: all'Arena di Milano corre la distanza in 3'49" netti. Un anno dopo, agli Europei di Torino, va a prendersi l'oro in fondo a una gara tattica: in due anni, campione olimpico ed europeo: cosa si può chiedere di più all'ex ragazzo di Porta Nuova?

GRAN FINALE

Il canto del cigno arriva ai Giochi Olimpici di Berlino, nel 1936. I



1.500 li vince Lovelock, talento neozelandese destinato a una fine prematura nella metro di New York, tredici anni dopo. L'argento va a Cunningham, "The Kansas Ironman", ma Nini sale ancora sul podio, prendendosi la medaglia di bronzo a ventinove anni. Colpa del tempo che avanza inesorabile, ma anche del maledetto chiodo della scarpa di un avversario, che in una fase concitata della finale gli ferisce un mignolo, creandogli problemi di assetto nel rush finale. Tant'è, quel giorno Lovelock è davvero imprevedibile, e Beccali non ha poi molto da dimostrare dopo quattro anni vissuti ai vertici del mezzofondo mondiale. La guerra lo sorprende dall'altra parte dell'oceano, dove poi resta per il resto della vita. La nostalgia per l'Italia la placa ogni anno, nei suoi viaggi estivi: ed è proprio durante una lunga vacanza nella sua residenza sul mare a Rappallo che quei polmoni che lo hanno sorretto sulle piste gli giocano uno scherzo dannato. Nini se ne va per sempre mentre un'ambulanza lo sta portando all'ospedale per un'edema polmonare. Ma lascia un'impronta indelebile sull'atletica azzurra e mondiale. 🏃





BOA®

**DIALED IN.
PRECISION FIT.**

BOA® FIT SYSTEM

DIALED IN

Connesso – doppia rotella BOA per un adattamento a zona micro-regolabile e preciso.

LOCKED IN

Avvolgente – il PerformFit™ Wrap è scientificamente testato per migliorare la velocità e la stabilità.

CONFIDENT

Sicuro – pensato e realizzato per garantire le migliori prestazioni nelle condizioni più difficili.



LA SPORTIVA
JACKAL II BOA®



FLORIAN GASEL
BOA Pioneer



Scopri come BOA® Fit System sta ridefinendo il fit su **BOAFIT.COM**

LA GENESI DEL TAPASCIONE

Un giorno ti svegli e senti quell'irrefrenabile bisogno di infilare un paio di scarpe da corsa. E scopri che in te è nato un nuovo io

di FABIO ROSSI

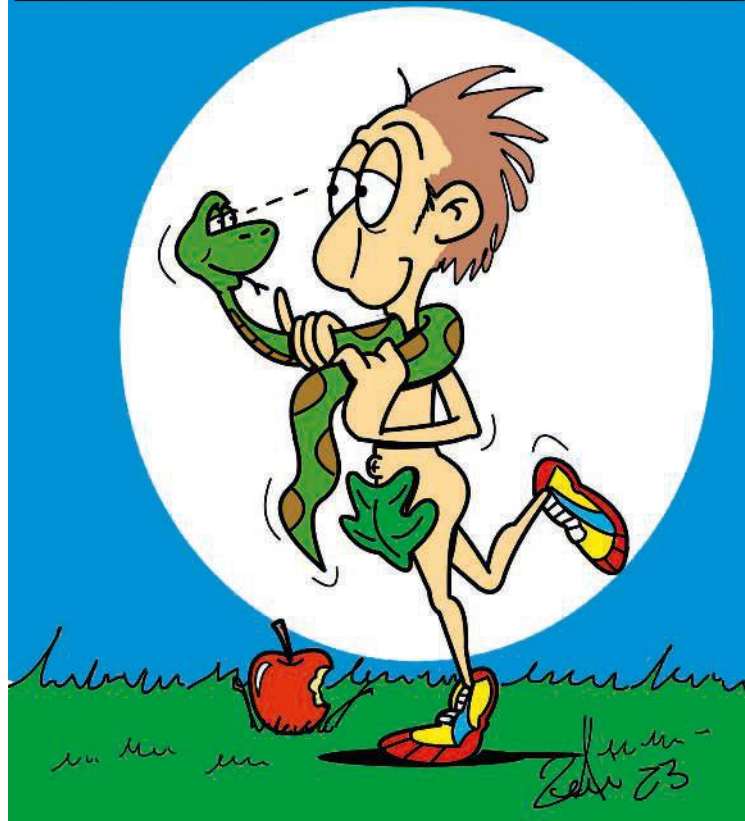


CARISSIM*, è tempo di chiarezza, di tentare di mettere ordine e dare compiutezza ad una delle domande che più attanagliano il nostro tempo, che dividono da sempre pensatori e filosofi, e che oggi, finalmente, troverà risposta. No, non stiamo parlando della vita extraterrestre, dell'origine dell'universo, del senso della vita, dell'uovo e la gallina, no... stiamo parlando dell'annosa questione che affligge noi podisti della domenica: come nasce un tapascione? Una domanda semplice e banale, ma che cela profonde implicazioni antropologiche e filologiche, che va alla radice profonda dell'animo tapascionico, che ne svela i tratti più radicati del nostro animo. Perché essere tapasci non significa semplicemente "correre".

LA NATURA DEL TAPASCIO

Il tapascio, ad esempio, non si nutre di cibo in funzione del tipo di sforzo che deve affrontare, al contrario, mangia in funzione di quanto ha corso, arrotondando per difetto perché tanto «ho il metabolismo attivato e brucio di più». Il tapascio è un convertitore mentale km/cal/alcool da far invidia ai computer quantistici di Elon Musk, in grado di dirti con precisione assoluta a quante birre corrisponde la scarpinata appena fatta. Il tapascio corre tanto, tantissimo, ma nutre diffidenza per quelle robe "strane" che fanno i runner, come ripetute, andature, allunghi... a lui piace solo "scarpettare" in compagnia, preferibilmente chiacchierando, con la certezza che tanto arriverà in fondo lo stesso. Il tapascio non millanta scuse per giustificare la propria performance (il piriforme, la bandelletta, la fascite...), semplicemente dichiara di non aver fiato, con profonda comprensione da parte dei

E il settimo giorno a tarda sera fu creato il tapascione, che venne subito tentato dal demone della corsa.



compagni di ventura che annuendo dichiarano: «Tranquillo, anche io!».

HOMUS TAPASCIONICUS

Quindi, detto tutto questo, la risposta è una e una sola. Il tapascio nasce per imitazione, dopo una gestazione di mesi, in alcuni casi anni, grazie alla vicinanza dell'amico, del collega, del partner, che già pratica la divina arte e che ci invita ad unirci a lui/lei in una delle uscite mattutine. La scintilla scocca così, all'improvviso, alimentando un

fuoco che si farà sempre più vivo in noi, che ci trasformerà, senza che ce ne accorgiamo, in un essere nuovo, l'homus tapascionicus, il prossimo scatto evolutivo della nostra specie. Ora non resta che convincere, a nostra volta, un collega, un amico, a correre con noi, così che da apprendisti possiamo diventare maestri e trasmettere i sacri dettami della tapasciata, ma questa è un'altra storia. Ah, dimenticavo, tutto questo va fatto con una miriade di selfie, altrimenti non vale! 📸

DOPPIO SUCCESSO PER RUN THE CITY

A ROMA E MILANO CON PUMA E CISALFA; DUE RUN ESCLUSIVE ALLA SCOPERTA DEGLI ANGOLI SEGRETI DELLA CITTÀ CON AI PIEDI LE NUOVE DEVIATE NITRO 2



CI SONO TANTI MODI per conoscere una città e tra questi c'è anche la corsa. E ci sono angoli delle città in cui viviamo che forse non conosciamo e che, visti a passo di corsa, hanno tutto un altro aspetto, ci possono mostrare un lato inedito e per questo ancora più coinvolgente. Questo è lo spirito di *Run The City*, il format di Runner's World Italia che, dopo i successi del 2022, si è ripetuto in questo mese di maggio in collaborazione con Puma e Cisalfa. Insieme alla nostra redazione, agli esperti di Puma e agli atleti élite del

brand, hanno corso con noi un centinaio di runner di Roma e Milano. Con loro abbiamo esplorato, a passo di corsa, il quartiere Eur della capitale e abbiamo seguito le vie d'acqua che come un reticolo, a volte nascosto, si intersecano nel sottosuolo meneghino. A guidarci nelle due run, Isabella Calidonna, fondatrice di Archeorunning, che ci ha raccontato quegli scorci delle due città restituendoci

sotto una nuova luce e per questo ancora più belli.

Quasi 5 km nel rione razionalista di Roma, creato mezzo secolo fa dal nulla, "escluso" dalle rotte turistiche internazionali ma non per questo povero di spot da conoscere e fotografare. Un quartiere a tratti elegante, capace di mixare passato e contemporaneità, brulicante di vita e curiosamente "green". E poi Milano, il Parco Sempione e le sue fontane, i corsi d'acqua che pur sommersi e nascosti, riaffiorano nei ricordi, nei dettagli da scoprire e che anche i milanesi conoscono

poco se non per nulla.

In entrambe le occasioni i runner che si sono iscritti e che hanno corso con noi hanno ricevuto una maglia firmata Puma e alcuni omaggi di Cisalfa. Ma soprattutto hanno potuto indossare e testare per qualche chilometro le nuove Deviate Nitro 2, la seconda edizione delle scarpe da running di Puma pensate per gli allenamenti e per la performance, con l'innovativa intersuola Nitro che garantisce morbidezza e affidabilità e la piastra in fibra di carbonio che offre propulsione e agilità.

Due occasioni per correre, per parlare di running, per conoscere le novità di un brand che è protagonista dell'industria sportiva mondiale e per ascoltare, dalla voce degli atleti che stanno facendo la storia azzurra, i consigli su preparazione, alimentazione, determinazione in gara. E c'è altro che bolle nella "pentola" di Runner's World, perché per il 2023 ci sono ulteriori eventi in calendario. Come si dice in questi casi, "stay tuned" e continuate a seguire le news sul nostro sito runnersworld.com/it

Le due esclusive "Run the City" organizzate a Roma e Milano da Runner's World in collaborazione con Puma e Cisalfa, sono state per i runner partecipanti l'occasione per scoprire angoli nascosti delle due città e fare la conoscenza di atleti di élite come la sprinter azzurra Zaynab Dosso (nella foto in alto) e il forte mezzofondista Francesco Pernici.





CARA MARATONA SEI STATA UNA MERAVIGLIOSA AVVENTURA

Juliana Moreira ed Edoardo Stoppa hanno corso insieme a Londra la loro prima 42K. E, alla fine, hanno preso “carta e penna” e...



CARA MARATONA,

scusa se ti diamo del tu, ma dopo quest'ultimo periodo ci sentiamo un po' più in confidenza; non prenderla come una mancanza di rispetto, anzi, dopo l'esperienza passata assieme, abbiamo imparato a rispettarci più che mai. Era da qualche anno che ti corteggiavamo però non avevamo mai avuto l'occasione giusta per "affrontarti"; non fraintenderci, non abbiamo detto sfidarti, bensì affrontarti come si fa nelle più grandi delle avventure. E tu per noi, sei stata una grande avventura.

CERCHIAMO SEMPRE DI INSEGNARE

ai nostri figli ad avere il cuore aperto, recettivo, pronto a cogliere le occasioni che si presentano nella vita: e così è stato, noi abbiamo colto la nostra occasione. Forse con un po' di incoscienza, abbiamo accettato la proposta che ci è stata fatta da New Balance e dalla redazione di Runner's World Italia: volete provare a correre una maratona? Noi ci siamo detti: una maratona intera, ma siamo sicuri? E quando poi? Era la fine dello scorso anno e la risposta fu: tra 3 mesi, c'è la maratona di Londra, Runner's World e New Balance sarebbero felici di portare avanti con voi questo tentativo. Vogliamo dimostrare che con un giusto allenamento, anche chi non è super allenato nella corsa, in poco tempo può prepararsi per correre una maratona; sicuramente non per vincerla, ma per cercare di arrivare in fondo. La finalità è buona: vogliamo avvicinare un pubblico sempre più vasto a questo meraviglioso sport! Che dire? Ci siamo chiesti cosa avremmo dovuto rispondere? Boh. Scatta il summit di famiglia e... siamo a bordo! Pronti per una super sfida.

DA QUEL GIORNO è iniziato un periodo meraviglioso, fatto di allenamenti programmati, di sveglie alle 4 di mattina, di visite per capire quali fossero realmente le nostre condizioni fisiche, di diete, integratori, di abitudini e parole nuove, mai sentite, come "strategia di gara". Tutto questo, semplicemente, per essere "finisher". Questo termine, privo di significato per molti, abbiamo capito quanto valore abbia per chi invece ha provato a correre una maratona. Mano a mano che ci siamo allenati abbiamo sentito l'obiettivo avvicinarsi. Allo stesso tempo abbiamo sentito crescere la stanchezza e i dubbi: forse tre mesi sono troppo pochi per prepararsi? Forse i 53 anni di Edo sono troppi per iniziare a "giocare con le maratone"? E forse l'esperienza sportiva di Juliana non è sufficiente per farcela? Tutti dubbi che potevano essere chiariti solo in un modo: presentarsi il

23 aprile alla partenza di quella che è una delle più belle e frequentate maratone del mondo.

COME È ANDATA A FINIRE? Abbiamo raggiunto il nostro obiettivo: non è stato facile, abbiamo sentito tutti i chilometri. E mentre correvamo abbiamo capito ancora di più tutte le frasi che ci sono state dette e che abbiamo letto nel corso dei mesi di preparazione: la maratona è come un muro, fare una maratona è come fare un incidente in auto per il fisico, non si può arrivare in paradiso senza una lacrimuccia, ci diceva sempre il nostro coach, Andrea Giocondi. Ma alla fine ce l'abbiamo fatta, siamo dei finisher, abbiamo concluso la nostra prima maratona. Senza attenzione al tempo, senza nessun obiettivo che quello di finirla correndo. Esserci riusciti è stata una grande soddisfazione, una di quelle cose che rimarranno per sempre scritte nel nostro Dna e che ci influenzeranno per le scelte future.

OGNI ISTANTE che ci hai regalato, durante i tuoi 42 km e 195 metri, è stato ma-

gico. Sai quante volte ti abbiamo seguito e ammirato in tutti i documentari che parlano di te, eppure essere stati lì di persona è stato meglio di qualsiasi più rosea aspettativa: il pubblico che ti ha accompagnato in ogni angolo di Londra, i gruppi musicali che hanno rallegrato tutti i maratoneti, le mamme sotto la pioggia con i loro figli che non hanno smesso neanche per un istante di incitarci, i bimbi che instancabilmente offrivano caramelle e cioccolatini; una città interamente dedicata a te, maratona, e a noi che eravamo piccole pedine del tuo spettacolo. Che energia!

QUESTO È IL REGALO più grande che ci hai fatto, cara maratona. Provare per credere! Per noi è iniziato un nuovo percorso, una nuova strada da seguire... di corsa. Ci auguriamo che questa nostra esperienza, amplificata non solo dai nostri social, ma soprattutto da Runner's World e New Balance, possa essere di esempio e ispirazione per chiunque voglia avvicinarsi a questo meraviglioso sport. Buona corsa a tutti!

Edoardo e Juliana

Juliana e Edoardo posano, con il direttore di RW Rosario Palazzolo, dopo aver conquistato la medaglia di finisher alla maratona di Londra.





SCENDI IN PISTA

I migliori motivi per aggiungere i lavori di ripetute al tuo training



LA PISTA DI ATLETICA

LEGGERA del campo sportivo può intimidire o rappresentare essere una sfida da accogliere con entusiasmo per i runner. Correrne in pista significa poter svolgere gli allenamenti di prove ripetute su un percorso misurato alla perfezione e in un ambiente controllato. Ma ci sono anche i tratti di curva e l'idea di dover ripetere sempre lo stesso giro. Quello che è certo, è che gli allenamenti in pista ti aiutano ad aumentare la velocità. «I lavori in pista sono qualcosa che i runner dovrebbero assolutamente inserire nel programma di training», afferma coach Alex Ostberg. «Che ti stia allenando per correre forte una gara breve o per gareggiare in una maratona, c'è sempre tempo e posto per la pista e i suoi numerosi vantaggi specifici». Ecco perché vale la pena frequentarla e conoscere tutto quello che serve affinché i tuoi giri non siano tempo perso.



I BENEFICI DEI LAVORI SU PISTA

Ricevi un feedback immediato / In pista, la valutazione del tempo è diversa da quella che si può ottenere su strada, è più rapida. Sì, lo sportwatch o il cellulare ti forniscono ritmi e passaggi, ma non sono così infallibili. «In pista sai esattamente in quanto corri ogni parziale di 100 o 200 metri - afferma Ostberg -. Il Gps, invece, potrebbe avere un ritardo e non essere preciso su strade o sentieri di un'area boscosa». Anche la sensazione del ritmo è diversa in pista, perché si ha una maggiore consapevolezza dello spazio. «Tutti abbiamo provato a correre su strade che sembrano estendersi all'infinito - continua Ostberg -, il che può scoraggiare. Al contrario, in pista sai sempre esattamente dove ti trovi e quanto velocemente stai progredendo in un certo intervallo, e questo aiuta a regolare lo sforzo e allevia il carico mentale».

Impari il ritmo / Mantenere uno specifico ritmo nelle ripetute di 400 metri in pista non è semplice come correre su un tapis roulant affidandosi al display della velocità per mantenerlo. Ma è proprio questo il punto. «In gara, non hai lo schermo del tapis roulant a guidarti - afferma Josh Honore, personal trainer certificato -. In pista, le distanze sono esatte e se rilevi i tempi dei tuoi giri o delle tue prove puoi avere un'idea di cosa provi nel correre a un determinato ritmo specifico, delle sensazioni che comporta». Ciò può avvantaggiare sia i nuovi runner che vogliono sentirsi a proprio agio nell'aumentare un po' il ritmo, sia i runner più esperti che vogliono migliorare il record personale e testare i propri limiti. Imparerai a percepire le leggere variazioni di ritmo, a mantenerlo costante e a correre alla velocità programmata per il giorno della gara. **Impari di più sulla tecnica** / «Quando corri su pista, non hai le distrazioni tipiche

della strada come macchine, cani e buche. Puoi concentrare tutte le energie nella tua corsa e badare solo a mantenere una buona postura, a muovere correttamente braccia e gambe, a usare i glutei per spingere - sostiene Honore -. Oltre a ridurre le distrazioni, la pista ti dà quel pizzico di elasticità in più che ti consente di percepire meglio la tua falcata: come il piede tocca terra, a che andatura stai procedendo, per quanto tempo il piede rimane a contatto con il suolo e come l'impatto si ripercuote su articolazioni e muscoli», spiega.

Ti diverti di più / Chiamalo effetto "vento tra i capelli", ma gli studi ci dicono che in pista, quando corri le prove ripetute o fai gli sprint brevi, la percezione dello sforzo è minore. Secondo una ricerca pubblicata nel 2021 sull'*International Journal of Strength and Conditioning*, lo sforzo percepito risulta inferiore quando si gira in pista rispetto a quando si corre la stessa distanza allo stesso ritmo sul tapis roulant. I ricercatori ritengono che ciò possa derivare dal fatto che fare attività fisica all'esterno, in un ambiente più favorevole, la renda più piacevole e quindi meno faticosa.

● CHI PUÒ TRARNE VANTAGGIO

In una parola: tutti. «Se ti prepari per una gara di mezzofondo su pista, ovviamente allenarti sulla stessa superficie della gara offre un vantaggio per la regola della specificità», dice Ostberg. Tuttavia, anche se ti stai preparando per una gara più lunga su strada o per un trail, le ripetute in pista, che si tratti di prove lunghe o sprint, possono migliorare le tue prestazioni. Uno studio del 2018 pubblicato sul *Journal of Strength and Conditioning Research* riporta che dopo 2 settimane di allenamenti con prove di 200 metri su pista, i runner miglioravano la capacità aerobica, il VO₂ max e la forza delle gambe in misura maggiore dei runner che avevano svolto allenamenti a ritmo moderato.

● COME MIGLIORARE SULL'ANELLO

Programma bene / Man mano che la gara si avvicina occorre concentrarsi su ritmi e distanze funzionali al nostro obiettivo. L'ideale è iniziare un ciclo di allenamento con sessioni in pista meno strutturate e basate sulla percezione dello sforzo, come

“LE RIPETUTE DAI 3 AI 5 CHILOMETRI IMPORTANTI PER L'ALLENAMENTO DELLA MARATONA, POSSONO ESSERE CORSE IN PISTA, COSÌ COME GLI SPRINT PIÙ BREVI UTILI PER MIGLIORARE L'EFFICIENZA E LA FALCATA”

un fartlek, in cui si corrono tratti a più alta velocità in forma libera, per poi affinare ritmi e distanze delle prove con l'avvicinarsi del giorno della gara.

Controllati spesso / Una volta stabilito il tempo in cui correre una prova, memorizza i tempi dei vari passaggi. Ad esempio, se vuoi correre delle ripetute di 800 metri in 4 minuti, controlla l'orologio ogni 200 metri; se sei molto lontano dai 60 secondi che avresti dovuto impiegare per coprire quella distanza, modifica la velocità di conseguenza.

Aggiungi alcuni esercizi / Allenarsi in pista non significa che devi sempre scattare alla massima velocità come se stessi cercando di raggiungere Marcell Jacobs. Uno dei modi preferiti di Honore per utilizzare la pista è di svolgere alcune andature prima di un allenamento di velocità. Se vuoi provare, fai uno o due giri lentamente, quindi termina il riscaldamento facendo delle ripetute di andature per 100 metri, ad esempio saltelli, skip a ginocchia alte, calciate.

Questi esercizi saranno preziosi per la tecnica di corsa e risulteranno utili per qualsiasi tipo di corsa, indipendentemente dall'obiettivo. 🏃



TRE ALLENAMENTI DA PROVARE

QUALUNQUE SIA IL TUO OBIETTIVO... C'È SEMPRE UN ALLENAMENTO SU PISTA PER OTTENERLO

L'ALLENAMENTO / Ripetute di 400 metri (un giro di pista).
PROVALO / Se ti stai allenando per una gara di 10 km.
COME FARLO / Corri 400 metri al tuo ritmo di gara obiettivo per i 10K, quindi corricchia lentamente (o cammina se sei nuovo degli allenamenti in pista) per 100 metri. Ripeti 8 volte per arrivare nel tempo a fare 16 ripetute.

.....
L'ALLENAMENTO / Ripetute sul miglio (4 giri di pista).
PROVALO / Se ti stai allenando per una gara di 5 km.
COME FARLO / Corri un miglio a un ritmo al km di 5-10 secondi più lento del tuo ritmo obiettivo per la gara. Cammina per 3 minuti. Ripeti 3-4 volte, puntando a girare al tuo ritmo gara sui 5K nell'ultimo miglio.

.....
L'ALLENAMENTO / Sprint di 100 metri (il rettilineo della pista).
PROVALO / Se ti stai allenando per una mezza maratona (o qualsiasi distanza di gara).
COME FARLO / Termina una corsa facile in pista. Corri per 100 metri con uno sforzo percepito di 8 o 9 (su 10), cammina per 100 metri per recuperare. Ripeti 5 volte.





QUESTIONE DI RITMO

Correre alle giuste velocità è fondamentale per migliorare la propria prestazione sui 42,195 km



NELLA PREPARAZIONE

di una maratona è fondamentale non solo la quantità dei chilometri che si corrono in allenamento, ma anche il ritmo a cui si fanno.

Per alimentare i muscoli impegnati nell'attività fisica, il nostro corpo utilizza diversi sistemi energetici in base al tipo di prestazione richiesta.

Nel meccanismo aerobico, quello privilegiato nella maratona, la produzione di energia avviene in presenza di ossigeno, ma esistono anche dei meccanismi anaerobici che operano in assenza di ossigeno: il sistema lattacido (in presenza di acido lattico) e lattacido

(in assenza di acido lattico). Cosa induce il nostro corpo a utilizzare un meccanismo piuttosto che un altro? Nel caso della corsa è la velocità a cui corriamo a determinare la scelta.

I sistemi anaerobici producono infatti una maggiore potenza ma hanno una durata limitata, si esauriscono velocemente. In altre parole, vanno bene per le prove brevi e veloci.

Quando si parla invece di correre a lungo, come in una maratona, si deve necessariamente fare ricorso al meccanismo aerobico e di conseguenza prestare attenzione a correre a una velocità che lo renda sostenibile.



“BISOGNA FARE ATTENZIONE ANCHE A NON CORRERE TROPPO PIANO. RALLENTARE ECCESSIVAMENTE AFFATICA E AUMENTA IL RISCHIO DI INFORTUNI”

IL TEST DEI 7 MINUTI

Come determinare dunque le velocità corrette a cui correre i vari allenamenti utili alla preparazione di una 42K? Semplicemente facendo dei test prima di iniziare il programma di allenamento. Ne esistono di semplici e di facile esecuzione. Se sei un runner alle prime armi o comunque che corre pochi chilometri o che si allena saltuariamente, quello più indicato è il test dei 7 minuti. Dopo un buon riscaldamento, corri 7 minuti al massimo delle tue possibilità su un percorso ben misurato, meglio ancora se su una pista di atletica. Corri mantenendo un ritmo medio/alto, sempre costante, evitando sbalzi di velocità. Dal risultato del test, ossia dalla distanza percorsa espressa in metri, potrai ricavare le velocità a cui correre i diversi allenamenti utilizzando l'apposita tabella che trovi sul sito di RW (bit.ly/rw-test-7-minuti).


IL TEST DEI 3.000 METRI

Un altro test, indicato per i runner più esperti e ben allenati, è quello dei 3.000 metri. In questo caso, dopo esserti riscaldato, corri un 3.000, preferibilmente in pista, al meglio delle tue possibilità, mantenendo un ritmo costante ed alto per tutta la durata della prova. In base al risultato del test è possibile calcolare la propria velocità dei riferimenti, basandosi questa volta sul tempo ottenuto. In pratica, si divide il risultato del test per tre, così da ottenere la



media al 1.000. Da questa si toglie il 5% ottenendo la cosiddetta “soglia sul mille”. Utilizzando quest’ultima si possono calcolare le varie andature da tenere: la corsa lenta andrà corsa all’80% della soglia sul mille, la corsa media circa all’85%, il lungo lento a ritmo gara tra l’80% e l’85%, la corsa di recupero al 70%, le ripetute lunghe al 95% e le ripetute brevi al 105%.

TROPPO LENTO STANCA

Fai sempre attenzione al ritmo della corsa, perché anche correre troppo lentamente - come può capitare in caso di una corsa interpretata come defaticante o rigenerante - può in realtà risultare affaticante e aumentare il rischio d’infortuni. Quando si rallenta troppo, infatti, si allungano i tempi di contrazione muscolare e di appoggio del piede a terra. Ricordati infine che, oltre ai test, per la determinazione dei ritmi disponiamo di un’altra modalità, forse la più importante: l’autoconsapevolezza della velocità e del livello di sforzo con cui stiamo correndo, frutto di una sensibilità che si acquisisce col tempo. Iniziare ad allenarla correndo delle prove corte a un ritmo prestabilito ti aiuterà a svilupparla. 

MARATONETI SI DIVENTA

SILVIA GUIDONI: UNA SFIDA NATA PER CURIOSITÀ

Una vita all’aria aperta con i due figli a Rivoli, una zona rurale in provincia di Torino; l’impegno nella ricerca agraria, che l’ha fatta diventare professoressa del Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari dell’Università degli Studi di Torino; e poi, nel 2010 arriva lei, la corsa. O per meglio dire torna, visto che nella gioventù della 63enne Silvia Guidoni c’era già stata l’atletica. «Quando i miei figli sono andati a vivere per conto proprio, la corsa è diventata un’abitudine. Mi allenavo per un’ora due volte a settimana, con qualche gara sui 10 km. Poi mi è capitato di assistere a un webinar di Andrea Giocondi sulla maratona e mi sono incuriosita. Anziché stare a casa da sola, ho pensato, perché non lanciarmi in quella nuova avventura?». Il suo lavoro la porta a non avere orari, quindi decide di partire con solo tre allenamenti settimanali. «Come dice Andrea “la tabella è una ricetta, se la segui la torta riesce”. I coach del programma più32 hanno normalizzato un obiettivo che mi sembrava impossibile. Con il tempo ho acquisito fiducia, ricevendo supporto anche dai runner con i quali ho condiviso il progetto». Silvia è così approdata serenamente alla maratona di Torino dello scorso novembre. «Ho sparso lungo il tracciato amici e parenti per supportarmi. Gli ultimi chilometri sono stati micidiali, ma sul traguardo sapevo che avrei abbracciato tutti i miei familiari, l’immagine che avevo visualizzato durante tutta la preparazione». Un’esperienza che Silvia definisce bellissima e corale, tanto che poi ha deciso di ripeterla alla maratona di Roma per conoscere i runner con cui aveva condiviso il programma. Quelli che ora sono diventati la sua squadra.

Daniela Pierpaoli



È SEMPRE L'ORA DELLO STRETCHING

Cinque esercizi per rimettere in forma i tuoi muscoli in qualsiasi momento

1 ALLUNGAMENTO DEL QUADRICIPITE A MURO

A COSA SERVE Allunga la parte anteriore della coscia.


FAI COSÌ Posizionati in ginocchio dando le spalle al muro, con le mani all'altezza delle spalle e i piedi contro la parete (1a).

A questo punto, porta in avanti la gamba sinistra appoggiando completamente la pianta del piede sul pavimento (2b) e poi appoggia il dorso del piede destro al muro (1c) fino ad avvertire l'allungamento dei quadricipiti.



→ SPESSE abbiamo poco tempo per i nostri allenamenti e una delle cose che ci pesa di più è rinunciare agli ultimi 5 minuti della nostra corsa per fare stretching. Dunque ti renderò felice dicendoti che, quando hai i minuti contati, puoi permetterti di saltare gli esercizi di allungamento finali. L'importante è fare comunque almeno un paio di sessioni settimanali di stretching, e le potrai fare la mattina, la sera prima di coricarti o con calma nel weekend.

Lo stretching è fondamentale per mantenere i tuoi muscoli più elastici, recuperare meglio e prevenire gli infortuni.

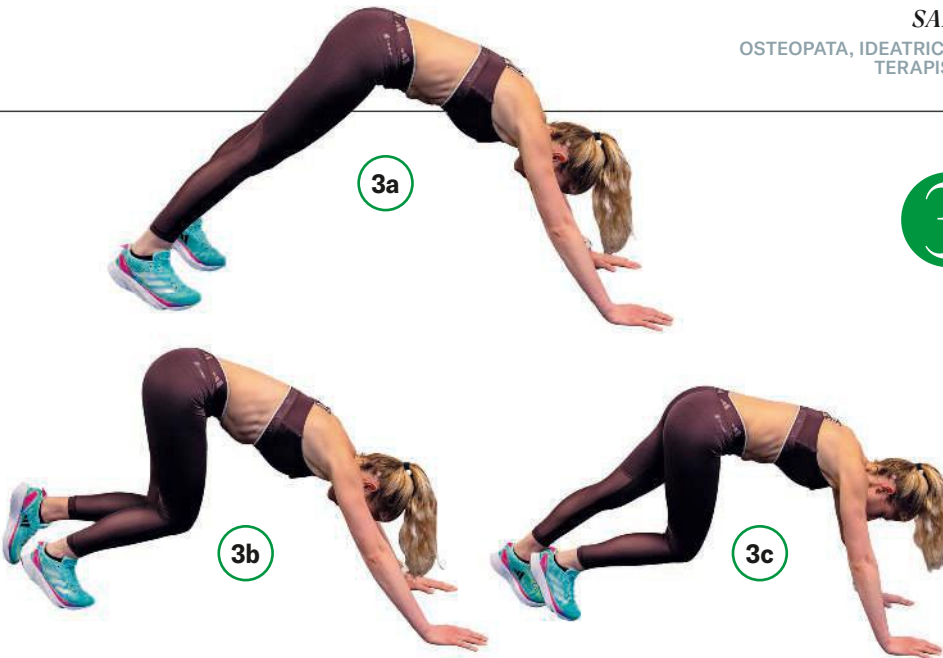
Gli esercizi di queste pagine coinvolgono alcuni dei muscoli più utilizzati nella corsa. Mantieni ogni posizione per almeno 1 minuto, tranne per l'esercizio numero 5 da mantenere per 3 minuti e anche oltre. 

2 PER SCIogliere I POLPACCI

A COSA SERVE Allevia la tensione nei polpacci, muscoli tra i più stressati nella corsa.

FAI COSÌ Posiziona mani e piedi a terra e solleva il bacino formando una "V" capovolta (2a). A questo punto porta il peso del corpo sui talloni e avverti l'allungamento dei polpacci.





3 STRETCHING DEL SOLEO

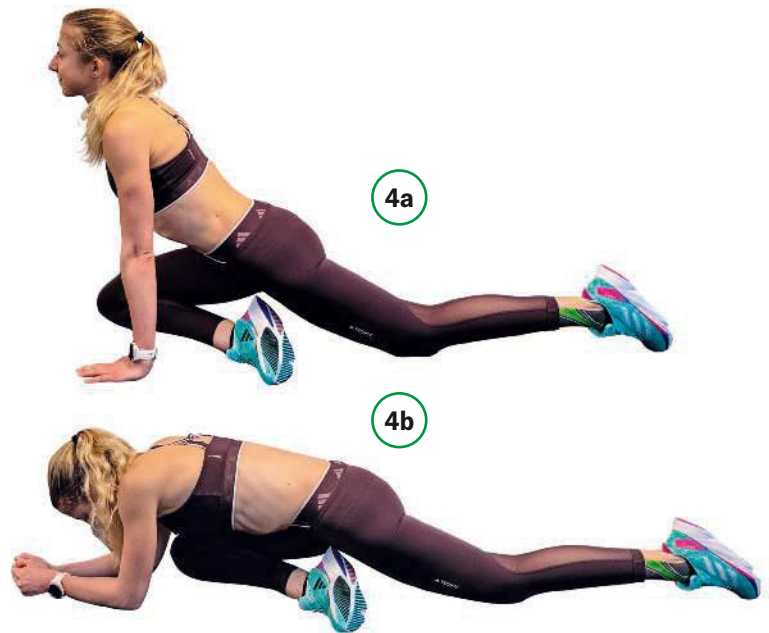
A COSA SERVE Allunga il muscolo soleo, il cui indurimento è spesso indice di tensione al tendine d'Achille.

FAI COSÌ Parti dalla posizione dell'esercizio precedente (3a). Durante l'allungamento prova a piegare leggermente le ginocchia (3b) e sentirai che la tensione si sposta maggiormente verso la parte inferiore della gamba. Per facilitare e variare l'esercizio puoi farlo a gambe alternate (3c).

4 ALLUNGAMENTO DEL TENSORE DELLA FASCIA LATA

A COSA SERVE Allunga la fascia laterale della coscia, alleviando le tensioni all'anca e al ginocchio.

FAI COSÌ Posiziona le mani a terra e porta la gamba destra piegata sotto il corpo. A questo punto distendi la gamba sinistra (4a) ed avverti l'allungamento del muscolo. Per rendere l'esercizio più impegnativo, portati in appoggio sugli avambracci e avvicina lentamente il busto al terreno (4b).



5 PER LA CATENA POSTERIORE

A COSA SERVE Allunga la parte posteriore del corpo, dalla testa ai piedi.

FAI COSÌ Sdraiati a terra con le gambe appoggiate a un muro, formando un angolo di 90° (5a). Mantieni la testa e la schiena ben appoggiate a terra ed avverti l'allungamento. Mantieni la posizione per 3-5 minuti (se senti un formicolio ai piedi significa che è arrivato il momento di interrompere).

LA FORZA DEL RESPIRO

QUESTO MESE TOCCA A BENEDETTA MOCCIA, INSEGNANTE DI YOGA E TRAIL RUNNER, PROPORRE I 4 ALLENAMENTI PER RESPIRARE MEGLIO CHE TROVERETE SUL SITO RUNNERSWORLD.COM/IT

YOGA E RUNNING: due discipline apparentemente molto diverse tra loro, che però hanno in comune una delle azioni più importanti, la respirazione. Dalle sponde del Lago di Iseo, in provincia di Brescia, Benedetta Moccia, insegnante di yoga e trail runner del team Salomon, nel corso del mese di giugno ci aiuterà a migliorare proprio la qualità del nostro respiro con 4 video-allenamenti, pubblicati a cadenza settimanale sul sito di Runner's World Italia. Benedetta corre da sempre immergendosi totalmente nella natura quando si allena: corre, cammina, salta, osserva, ascolta, tocca e, naturalmente, "respira" tutto quello che la circonda. Lo yoga arriva nella sua vita per aiutarla ad affrontare lo stress in gara e diventa presto un alleato indispensabile per correre più a lungo e più veloce. «Prima ancora di allenare la corsa, i muscoli, le articolazioni, dobbiamo imparare o re-imparare a respirare», afferma Benedetta.


INSPIRA RESPIRA CORRI

Il primo allenamento è tutto dedicato alla **Respirazione Toracica**: «Per respirare in modo corretto bisogna utilizzare il diaframma e non il torace come si tende a fare - spiega -, così da ossigenare al meglio il sangue e tutti i tessuti, scaricare le tensioni di collo e spalle, diminuire stress e ansia».

Respirare in modo corretto serve anche per un migliore **Allungamento Muscolare** prima e dopo il running: nella seconda settimana Benedetta propone 5 esercizi utili prima dell'allenamento e per il recupero. «Importantissimo è accompagnare lo stretching con una respirazione completa e consapevole», prosegue.

Per ottenere risultati sempre migliori, correre e respirare però non basta, e Benedetta, trail runner appassionata di vertical, lo sa molto bene: «Servono allenamenti specifici per allenare la forza e migliorare la stabilità».

Il circuito del terzo video-allenamento è tutto dedicato ad **Allenamento Funzionale e Core Stability**, da eseguire anche quotidianamente per dare il massimo durante la corsa. Il 21 giugno si celebra la Giornata mondiale dello yoga e Benedetta ci porta nella quarta settimana a scoprire alcune **Asana per il runner**, posizioni che coinvolgono le parti del corpo maggiormente impegnate durante la corsa, come la zona lombare, le gambe e le ginocchia.

«Tenendo queste posizioni qualche istante ogni giorno si ottengono grandi miglioramenti sia in termini fisici sia mentali perché, attraverso il respiro, aumenta la flessibilità di tutto il corpo». Namastè. 



**GUARDA GLI ESERCIZI
SU RUNNERSWORLD.COM/IT**
Ogni settimana e per tutto il mese
trovi online i video-allenamenti
di Benedetta Moccia, nuova
"Coach del mese" di RW.



3 MODI PER ALLENARSI COME KILIAN JORNET
“Il Signore del trail”
 ha recentemente condiviso alcuni dettagli della sua preparazione.



Ricorda lo scopo di ogni corsa

«Quando faccio un lavoro, penso: “Perché sto facendo questo allenamento? Qual è l’obiettivo?», ha scritto sul blog. «Non si tratta di uscire e allenarsi duramente, ma cercare di concentrarsi su ciò che conta davvero per quella sessione».

Fai un test

Per determinare il proprio stato di forma, Jornet misura alcuni parametri – tempo impiegato, livelli di lattato ecc. – correndo sempre su uno stesso percorso. «Questo test può far parte di un lavoro, oppure essere un allenamento a sé stante».

Abbraccia la corsa facile

La stragrande maggioranza degli allenamenti di Jornet sono corse facili (zone di frequenza cardiaca 1, 2 e 3). «So di poter assorbire grandi volumi», ha scritto, «ma se faccio più lavori veloci (zone di frequenza cardiaca 4 e 5) per diverse settimane continue, rischio l’infortunio».



BATTI IL TEMPO
 Le prove corte e veloci ti danno una marcia in più.

Un amore di sprint

I lavori di prove brevi e veloci ti rendono più forte, anche se sei già in forma

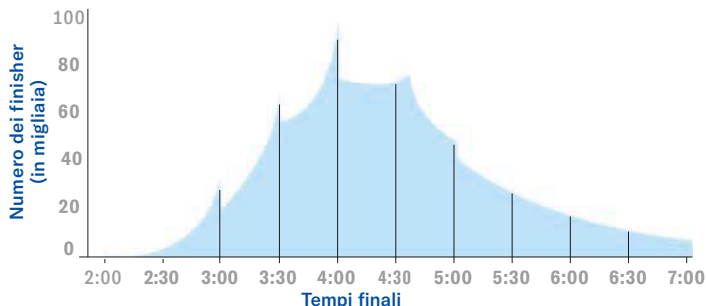
È FACILE TRASCURARE gli allenamenti di prove brevi e veloci, soprattutto se corri regolarmente. Ma un nuovo studio* rivela l’importanza di questo tipo di lavori, anche per chi è già in forma. I ricercatori hanno lavorato con un gruppo di runner di livello, aggiungendo due allenamenti settimanali alle loro routine. Gli allenamenti prevedevano da 6 a 12 prove di 30 secondi, eseguite al 95% della velocità massima e con recuperi di tre minuti, oppure da 20 a 24 minuti

di un lavoro con un livello di sforzo moderato. Dopo 10 settimane, questo il risultato: coloro che avevano aggiunto gli allenamenti ad intensità moderata hanno mostrato pochi progressi. Il gruppo che aveva invece inserito i lavori veloci ha incrementato il proprio VO2 max, la soglia del lattato e l’economia di corsa, ottenendo prestazioni migliori anche in un test ad esaurimento. La conclusione? I lavori veloci ti danno una marcia in più, anche se corri già forte. **RW**

Meglio all’aperto

Se durante i mesi invernali ti sei rifugiato sul tapis roulant, ora potresti essere tentato di continuare a macinare tutti i tuoi km sul tapis. Tuttavia, uno studio* recente suggerisce che correre all’aperto può garantire maggiori benefici. La ricerca ha valutato le differenze di “forma fisica e composizione corporea” nei partecipanti che hanno corso all’aperto per 6 setti-

mane rispetto a quelli che hanno corso solo sul tapis roulant. I primi hanno migliorato di più i tempi sullo sprint e sui 1.600 metri, e anche ridotto maggiormente il grasso corporeo. Questo non vuol dire che la corsa su tapis roulant sia priva di benefici – tutti i runner dello studio hanno aumentato lo stato di forma e ridotto il grasso corporeo –, ma tornare a uscire col bel tempo è certamente un’ottima idea.



Punta a un obiettivo

Questo grafico, stilato sulla base dei risultati di un ampio studio effettuato su scala mondiale*, mostra i vantaggi di mirare a un determinato tempo nella maratona. Tutti i picchi si verificano infatti in corrispondenza di obiettivi cronometrici chiave.



#VENTITREESIMA

UDINE

HALF MARATHON

17 SETTEMBRE 2023

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

WWW.MARATONINADIUDINE.IT

INFO@MARATONINADIUDINE.IT

SEGUICI SU:



facebook



instagram



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA





NATI PER CORRERE... E CORRERE

Uno studio rivela che gli ultrarunner non riportano danni cardiaci per almeno 10 anni

IL RUNNING FA BENE AL CUORE, ma esagerare con i chilometri può avere effetti negativi? Negli ultimi anni da più parti si è ipotizzato il rischio di danni cardiaci causati dalle ultramaratone. Un nuovo studio* che ha esaminato la salute cardiaca degli ultrarunner 10 anni dopo la loro partecipazione all'EcoTrail di Parigi di 80 km, non ha rilevato particolari danni al cuore. Durante quel periodo, i runner

avevano corso in media 4 ultramaratone all'anno. I ricercatori non hanno riscontrato «alterazioni nei parametri ecocardiografici della funzione sistolica e diastolica del ventricolo sinistro a riposo». Tuttavia è il caso di specificare che lo studio era limitato a un numero esiguo di partecipanti (46) e solo uomini. **RM**

UN CUORE IN SALUTE
Le ultra distanze non minano i tuoi battiti.



VAI COL RITMO

I tuoi brani preferiti aumentano il ritmo e anche la distanza. Un recente studio* ha fornito nuove prove della capacità della musica di migliorare le prestazioni di corsa. Questa volta, lo studio ha scoperto che i runner possono correre più a lungo, più velocemente e con meno lattato nel sangue quando ascoltano brani durante o anche prima dell'allenamento. Venticinque runner sono stati testati in tre condizioni: ascolto della musica durante un test "a tutta" di 6 minuti; ascolto di brani musicali solo prima della corsa; niente musica. I risultati hanno rilevato che la distanza totale percorsa è aumentata in modo significativo quando i partecipanti hanno ascoltato la loro musica preferita durante il test. Un miglioramento è stato notato anche quando si ascoltano brani musicali durante il riscaldamento. È ora di ottimizzare la tua playlist.

PRIMA IL GHIACCIO

I bagni ghiacciati sono solitamente utilizzati come coadiuvanti del recupero dopo l'esercizio fisico (anche se gli scienziati sono divisi sui loro benefici), un nuovo studio* ha però esaminato gli effetti del ghiaccio prima della corsa. Un gruppo di ricercatori brasiliani ha scoperto che i runner correvano un test di 4 km il 5,5% più velocemente dopo un massaggio con il ghiaccio rispetto a quando non lo facevano. Il vantaggio dato dal ghiaccio è stato di più 1 minuto: le prestazioni medie sono state di 19'06" con il ghiaccio e di 20'12" senza. Perché? Gli studiosi ipotizzano che il ghiaccio causi «una ridotta percezione del dolore indotta dall'esercizio», il che significa che i runner sono stati in grado di aumentare la loro velocità e le loro prestazioni.



Nelle persone che camminano veloci (tra 80 e 100 passi al minuto) il rischio di sviluppare malattie cardiache o tumori è inferiore del 25% rispetto agli individui che hanno un ritmo di camminata mediamente più lento*.

TESTO: RICK PEARSON - FOTO: GETTY IMAGES; NICK THACKRAY; DAVE HOPKINS - *FONTI: JOURNAL OF HUMAN KINETICS; INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH & PUBLIC HEALTH; RESEARCH QUARTERLY FOR EXERCISE & SPORT

RIMINIWELLNESS

THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

WELLNESS ALL AROUND
1-4 JUNE 2023 - RIMINI



RIMINIWELLNESS.COM

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW
1 - 4 GIUGNO 2023
FIERA E RIVIERA DI RIMINI

Organizzato da

**ITALIAN
EXHIBITION
GROUP**
Providing the future

In collaborazione con

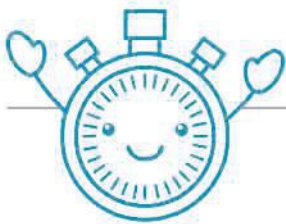


madeinitaly.gov.it

Con il patrocinio di



Comune di Rimini



Segui il ritmo

Correre a ritmo di musica presenta una serie di vantaggi, come una riduzione della percezione dello sforzo fino al 12%. Un nuovo studio* suggerisce che può anche aiutare ad aumentare la cadenza, ovvero la frequenza dei passi al minuto. I ricercatori hanno chiesto a un gruppo di runner di correre ascoltando brani musicali con un numero di battute per minuto (BPM) superiore del 10% rispetto alla loro cadenza abituale. Dopo 6 settimane, hanno constatato che correre con la musica aiutava ad aumentare la frequenza del passo nei corridori amatoriali.



Uno studio su larga scala conferma che la corsa può aiutare a ridurre il rischio di Alzheimer

ATTUALMENTE non esistono trattamenti efficaci per prevenire o arrestare l'Alzheimer, una malattia cerebrale progressiva che distrugge lentamente la memoria e le capacità di pensiero. Ma una recente ricerca su larga scala suggerisce che il fitness cardiorespiratorio potrebbe svolgere un ruolo significativo per contrastarla. In uno studio su larga scala* svolto su 649.000 militari veterani con un'età media di 61 anni (seguiti per nove anni), i ricercatori hanno scoperto che i

partecipanti più in forma avevano il 33% di probabilità in meno di sviluppare l'Alzheimer rispetto a quelli meno in forma. I ricercatori hanno dichiarato: «I nostri risultati suggeriscono che l'associazione tra fitness cardiorespiratorio e rischio di Alzheimer è inversa». In altre parole, più si è in forma, meno si ha la possibilità di ammalarsi di Alzheimer. La corsa è, ovviamente, uno dei migliori esercizi per migliorare la forma fisica, e questo è un altro motivo per allacciarsi le scarpe.

L'esercizio fisico è più rilassante della TV

Quando ci si sente stressati o mentalmente affaticati, andare a correre può sembrare un ulteriore spreco di energie. Ma un nuovo studio pubblicato sulla rivista *Physiology & Behavior* suggerisce il contrario: 30 minuti di allenamento possono rigenerarti, anche più che guardare la TV. Lo studio ha esaminato quanto un singola seduta aerobica

potesse aiutare i partecipanti a recuperare un affaticamento mentale indotto sperimentalmente. I partecipanti sono stati poi divisi in tre gruppi: il primo ha svolto 30 minuti di attività fisica, il secondo una routine di stretching e il terzo ha guardato una sitcom popolare. Chi si è ripreso di più? Beh, quelli che avevano svolto attività fisica, naturalmente.



APPOGGI PERICOLOSI

Da un piede cavo all'uso dei plantari: ecco come situazioni diverse possono influenzare negativamente la nostra corsa e predisporre a infortuni

GIORNALI E RIVISTE PDF:
WWW.XSAVA.XYZ



IPERPRONAZIONE, eccesso di supinazione, piedi piatti, piede cavo sono tutti problemi che possono rendere difficile la vita del runner e portare a infortuni. Qui di seguito ci occuperemo in dettaglio delle conseguenze che può avere il piede cavo, ossia quel tipo di piede che presenta un arco plantare accentuato, molto "arcuato" sia in scarico che in carico. Questo tipo di anomalia non solo influenza negativamente la biomeccanica della corsa, ma predispone anche a tutta una serie di infortuni.

UN ARCO TROPPO PRONUNCIATO

L'arco longitudinale interno del piede è composto da cinque ossa: 1° metatarso, 1° cuneiforme, scafoide, astragalo e calcagno, e normalmente lo scafoide si trova al centro della volta, a circa 15-18 millimetri dal terreno. Nel piede cavo è posto più in alto. Questa situazione porta a un piede "rigido" e a tutta una serie di problemi conseguenti: diminuzione della capacità di ammortizzazione, riduzione della fisiologica pronazione al momento dell'appoggio, distribuzione irregolare del carico, predisposizione a subire frequenti traumi distorsivi di caviglia e, a volte, riduzione della mobilità articolare. Inoltre, con l'andare del tempo il runner

con il piede cavo può andare incontro ad artrosi dell'articolazione astragalo-scafoidea e di quella tra scafoide e cuneiforme.

GLI INFORTUNI PIÙ FREQUENTI

Come accennato, avere questo tipo di piede predispone il runner a una serie di infortuni. Questi i più comuni.

Tendinopatia dell'achilleo. Il piede cavo annulla in parte o del tutto l'effetto ammortizzante della volta plantare durante la corsa, con grande sollecitazione del tendine d'Achille. L'achilleo risulta sempre in uno stato di stiramento, anche nelle condizioni di riposo funzionale o di attività ordinaria. La tendinopatia inserzionale, con o senza la presenza dello sperone calcaneare superiore, è spesso presente nei runner con piede cavo, favorita dalla rigidità del piede stesso.

Borsite pre e retro achillea. Si tratta di processi infiammatori a carico delle due borse situate davanti e dietro il tendine d'Achille. Spesso il piede cavo è associato al calcagno di Haglund, una voluminosa sporgenza nella parte postero-superiore del calcagno che causa borsiti sfregando contro la conchiglia della scarpa da running.

Fascite plantare. La rigidità del piede cavo favorisce anche la fascite plantare, ossia

l'infiammazione della fascia fibrosa che corre lungo tutta la base del piede, con la formazione nel tempo della spina calcaneare inferiore. I tempi di risoluzione di questo infortunio sono purtroppo molto lunghi.

Reazione e frattura da stress del calcagno. Questi infortuni sono frequenti a causa della rigidità dell'appoggio. Quando si sospetta un problema di questo tipo è bene richiedere la risonanza magnetica del piede e non fermarsi alla normale radiografia.

Distorsione della caviglia. È sicuramente più frequente in presenza di piede cavo. Raramente le distorsioni nel running sono molto gravi, tuttavia nel tempo delle distorsioni lievi ma frequenti portano a un'instabilità della caviglia che si accusa soprattutto sui terreni accidentati.

Metatarsalgia e sesamoidite. Il forte impatto sui metatarsi e sui sesamoidi che si ha nell'appoggio sul terreno può causare un dolore all'avampiede per l'eccessivo carico su queste strutture anatomiche.

COSA FARE

La prevenzione dei problemi legati al piede cavo parte da alcune piccole attenzioni che si devono avere nelle normali attività quotidiane. Se sei un runner con il piede cavo,

CHECK UP

DOTT. SERGIO MIGLIORINI

SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT, FISICA E RIABILITAZIONE.
PRESIDENTE COMMISSIONE MEDICA WORLD TRIATHLON



devi evitare innanzitutto di camminare scalzo per casa. Tra le mura domestiche devi usare ciabatte o zoccoli che abbiano almeno 1 centimetro di drop (differenza in altezza tra parte posteriore e anteriore della suola), in modo da rilassare il più possibile il tendine d'Achille e la zona del retro piede. Non devi usare quotidianamente sneakers con suola piatta o infradito. Inoltre, devi cambiare le tue scarpe da running regolarmente ogni 4/6; oppure ogni 600 km o anche prima se richiesto dallo stato di usura della suola o dell'intersuola, così come dalle caratteristiche dei terreni su cui ti alleni.

Se corri lentamente, evita di utilizzare i modelli dotati di piastra in carbonio e scegli delle calzature adatte al tuo peso e alla tua andatura. Le scarpe delle migliori marche hanno sempre qualità ammortizzanti elevate e adeguate, che non vanno però mai confuse con l'aspetto e le dimensioni della calzatura.

Fai regolarmente il massaggio e l'automassaggio della pianta del piede per rilassare la fascia plantare e la muscolatura intrinseca del piede. Lo stretching della fascia plantare e dei muscoli tricipite surale e soleo devono essere eseguiti giornalmente.

SOLETTE E PLANTARI

L'adozione di plantari può essere indicata in caso di piede cavo, perché risponde alla esigenza di migliorare il rapporto tra scarpa e piede, e di ridurre il sovraccarico al momento dell'appoggio.

Nel caso sono da preferirsi ortesi plantari realizzate in materiali che per flessibilità e plasticità garantiscono un miglior comfort e la corretta flessione dell'avampiede nello stacco del piede dal terreno.

Le solette antishock vanno utilizzate nei piedi cavi con volta plantare meno accentuata e nelle scarpe di uso quotidiano dove il plantare non entra. 🏃

“IL RUNNER DEVE SEMPRE USARE CIABATTE O ZOCCOLI CON ALMENO UN CENTIMETRO DI DROP”

4 esercizi per piedi in forma

Il runner dovrebbe sempre inserire nella sua routine alcuni esercizi di stretching e di mobilità articolare per il piede, per alleviare le eccessive tensioni muscolari e avere una migliore escursione nel movimento. Prova questi quattro esercizi pensati per chi corre, efficaci e di facile esecuzione. **Sabrina Galimberti**



1. Rullata sul bastone

Rilassa la tua fascia plantare facendola rullare avanti e indietro su un bastone per circa 1 minuto.



2. Stretching del soleo

Posiziona i piedi come nella foto. Piega leggermente le ginocchia e, senza sollevare il tallone, porta il peso del corpo in avanti fino ad avvertire la tensione del muscolo soleo, nella parte interna del polpaccio. Mantieni la posizione per 30 secondi/1 minuto.



3. Piega e distendi le dita

Da seduto, con le gambe tese, piega e distendi completamente le dita dei piedi, in modo da avvertire la tensione lungo tutta la fascia plantare. Esegui questo movimento per 10 volte.



4 Interno/Esterno

Da in piedi o da seduto su una sedia, porta entrambi i piedi in pronazione e supinazione, spostandoti alternativamente sul lato interno ed esterno del piede. Esegui 10 ripetizioni.

Plantari sì o no? Come Samuele Ceccarelli ha fatto pace coi suoi piedi



Alla base dell'exploit dello sprinter toscano, oro ai Campionati Europei Indoor dello scorso marzo, c'è anche la scelta di optare per una "rieducazione" naturale dell'appoggio

CORRERE CON I PLANTARI, oppure provare a lavorare sulla muscolatura per recuperare la corretta funzionalità dei piedi? Questo dilemma riguarda molti runner e, purtroppo per loro, non esiste una risposta che accontenti tutti perché sia la morfologia che la biomeccanica delle articolazioni del piede sono diverse per ogni persona. A questo proposito, qualche mese fa avevano fatto molto scalpore le dichiarazioni dell'allenatore di Samuele Ceccarelli, sprinter toscano rivelazione dell'atletica internazionale e fresco campione europeo dei 60 metri indoor.

Parlando della brillantissima progressione del suo atleta, Marco Del Medico aveva detto che la svolta era arrivata quando Samuele si è convinto di poter rinunciare ai plantari, puntando a un costante lavoro di potenziamento muscolare del piede per risolvere i suoi problemi di iperpronazione. Alcuni hanno banalizzato quella dichiarazione affermando che i plantari vanno cestinati. Altri, incuriositi, hanno cercato di capire come e perché il plantare alcune volte può essere inutile e persino dannoso.

UNA COMODA SCORCIATOIA

La prima considerazione, fatta proprio con il coach toscano Marco Del Medico, è che troppo spesso negli ultimi anni ci si spinge verso i plantari senza valutare attentamente se esista una possibilità di recuperare la funzionalità naturale del piede.

«Preciso subito che non abbiamo mai demonizzato i plantari – spiega l'allenatore –. Ho iniziato ad allenare Samuele nel febbraio 2020, era fermo da 8 mesi a causa di un problema all'inserzione del bicipite femorale destro. Usava i plantari. Per più di due anni ci siamo trovati a fare i conti con dolori e infortuni a catena, comprese una microfrattura da stress al perone destro e una a quello sinistro, con conseguenti stop, anche lunghi, e stagioni compromesse. Evidentemente c'era qualcosa di biomec-

canico che non funzionava, forse proprio per il fatto che i plantari provocavano un sovraccarico sui peroni, senza contare che il loro uso influenzava in modo evidente la sua fase di spinta».

«Nella primavera 2022 abbiamo così provato a togliere i plantari e Samuele ha esordito in maggio con un 10"48 a Rieti. Tuttavia, la settimana successiva ha accusato un problema all'inserzione del bicipite femorale sinistro. Forse, avendo tolto i plantari, il fisico si è riequilibrato causando problemi in forma speculare».

UNA SEQUENZA IMPRESSIONANTE

«Alla fine abbiamo eliminato in modo definitivo i plantari, continuando a lavorare sui piedi. Nel 2023, finalmente, siamo riusciti a portare a termine la preparazione invernale senza interruzioni e già nel primo test, a Parma, Samuele ha ottenuto il record italiano U23 sui 50 metri indoor con 5"81».

Il resto è storia. Alla prima gara indoor sui 60 ad Ancona, a metà gennaio, Samuele ottiene subito il minimo per gli Europei con 6"61 e da lì è tutto un crescendo: a Berlino 6"58; agli Assoluti 6"54; agli Europei 6"47 e 6"48 in finale... il caucasico più veloce di tutti i tempi sui 60 metri.

RIEDUCAZIONE VS PLANTARI

«Il piede è la molla principale che attiva l'intera catena cinetica. Un piede che non riesce a spingere al massimo delle sue potenzialità influisce in modo pesantissimo sulla prestazione – spiega il coach –. Dunque è evidente che il lavoro di rieducazione che abbiamo svolto durante l'inverno ha contribuito in modo significativo al miglioramento di Samuele. Oggi il piede sinistro ha una funzio-

nalità normale, mentre il destro ha ancora un leggero cedimento verso l'interno».

Quali sono i lavori di potenziamento che hanno portato Ceccarelli a recuperare in modo quasi completo il suo difetto di iperpronazione?

«Più che di potenziamento parlerei di rieducazione – confida il coach –. Lavoriamo con piccoli balzi, ma soprattutto Samuele lavora facendo molta attenzione ad appoggiare il piede in modo corretto, proprio per favorire un riequilibrio naturale dell'azione dell'intera articolazione».

Dunque, i plantari sono da considerare una dannazione?

«Non direi così – precisa Del Medico –. Posso dire che per Samuele si sono rivelati dannosi. Ma credo che in alcuni casi siano necessari. Tuttavia sono convinto che l'uso dei plantari spesso sia deciso rinunciando a priori a lavorare per recuperare la funzionalità dell'articolazione».

Rosario Palazzolo

In alto, Samuele Ceccarelli con il suo coach Marco Del Medico e, qui sotto, in azione nei 60 metri indoor degli Europei di Budapest dove ha vinto il titolo continentale battendo Marcell Jacobs.



ELLE GETTING GREENER | IL FORUM

La sostenibilità è un percorso

THINK.CHANGE.DO.

Talk, masterclass, atelier pratici con ospiti d'eccezione. Il giusto mix di impegno e leggerezza per scoprire il piacere di vivere in modo sostenibile.

9 GIUGNO 2023

NAPOLI, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI FEDERICO II

Evento in presenza ad accesso gratuito su iscrizione

SCOPRI DI PIÙ
SULL'EVENTO



SPONSOR

CASTADIVAGROUP

FERRARI TRACTO GELDIS THEMOIRÈ

CON IL CONTRIBUTO DI



SYMBOLA



PATROCINIO MORALE



IN COLLABORAZIONE CON

DIARC





Tutti i numeri di VALENTINA

Matematica, social e running vanno a braccetto nella vita della toscana Addoriso, e con risultati decisamente interessanti

di MAGDA MAIOCCHI - foto di GIOVANNI MOIOLI

DIFFICILE RISOLVERE L'EQUAZIONE

del successo di Valentina Addoriso, anche se con la matematica la 31enne runner toscana gioca in casa grazie a una laurea triennale in Statistica, una laurea magistrale in Scienze attuariali e finanziarie, e il suo lavoro di Data scientist che la porta a elaborate montagne di numeri tutti i giorni. Neppure lei sa spiegare come sia riuscita ad avere in soli due anni un profilo Instagram di running seguito da quasi 14.000 follower. Proviamo allora a riavvolgere la pellicola e a ripartire là dove tutto ha avuto inizio, da una delusione sentimentale ai tempi delle superiori.

«Sono cose che capitano, ma quando si è così giovani ti sembra che ti crolli tutto addosso. Mi sentivo depressa, non provavo più interesse per nulla. Così, un po' per provare a distrarmi, un po' per cercare di reagire, ho cominciato a fare delle lunghe camminate e poi delle brevi corsette. Sono state la mia salvezza. Il running mi è subito entrato nel sangue e già dopo un mese ero arrivata a correre facilmente 10 chilometri. In quanto a quel ragazzo, chilometro dopo chilometro era diventato un ricordo sempre più lontano... Ecco, un

messaggio che mi piacerebbe trasmettere alle persone che stanno vivendo un periodo difficile è quello di provare ad uscire, a correre o anche semplicemente a camminare. Sicuramente è meglio che rimanere in casa a piangersi addosso».

Dopo essere stata una medicina per lo spirito, la corsa cosa è diventata per te oggi?

«È qualcosa che mi fa stare bene, a cui non rinuncierei mai. Se sono arrabbiata o preoccupata, vado a correre e quando torno tutto sembra diverso. Se mi capita un giorno di stare ferma, ne sento subito la mancanza. L'allenamento è diventato una parte fondamentale della mia giornata, se non corro è come se non mangiassi. Ne ho proprio bisogno».

E in tutto questo le gare che ruolo hanno?

«Le gare sono adrenalina allo stato puro. L'aspetto che me le fa amare di più è l'atmosfera alla partenza, quel mix di euforia e tensione che si prova prima del via. È un po' come quando a scuola aspettavo di scoprire il voto di un compito in classe che sapevo essere andato bene. Poi, ovviamente c'è la soddisfazione quando ottengo un buon risultato. In gara corro più che altro contro me stessa, non per

battere gli altri o per dimostrare di essere la più forte. La mia sfida è col cronometro, con miei limiti. E poi le gare sono sempre l'occasione per passare delle belle giornate».

Sei arrivata a correre la mezza maratona in 1:33'25" e i 10 km in 40'20", tempi che farebbero la felicità anche di parecchi runner maschi. Li hai davvero ottenuti senza un programma di allenamento?

«È proprio così. Non ho mai avuto un coach e non ho mai seguito una tabella. Corro molto a sensazione, allenandomi in media 6 volte a settimana. In genere inserisco un paio di allenamenti più lunghi di 12-13 km a 5'00"-4'50", una volta faccio una corsa più veloce, ad esempio 8 km a 4'00"-4'10", per il resto solo uscite tranquille, al massimo di un'ora, una decina di chilometri giusto per svagarmi. Credo di avere delle discrete doti naturali di resistenza, anche a scuola ottenevo sempre dei buoni risultati nei test di Cooper».

Parlando invece della tua dimensione social, chi è "valentina.runner"?

«Più che un'influencer è un'ambassador della corsa. Attraverso Instagram mi piace trasmettere messaggi positivi sul



nostro sport. Se mi chiedi come ho fatto ad avere così tanti follower in così poco tempo, sinceramente non lo so. Però posso dirti da cosa tutto è cominciato. Due anni fa mi hanno hackerato il profilo Instagram e non sono più riuscita a recuperarlo. Ci pubblicavo di tutto: corse, lavoro, viaggi, serate in discoteca. Quando sono stata costretta a ricrearlo ho deciso che l'avrei improntato solo sulla corsa. E questo ha cambiato tutto. Sempre più persone hanno iniziato a seguirmi, a commentare i miei post, a chiedermi consigli. La cosa mi ha invogliato a pubblicare più foto e contenuti, e anche a correre più forte, perché ogni volta che postavo i risultati di qualche gara che era andata bene, erano in tanti a farmi i complimenti».

Nella vita di tutti i giorni è complicato conciliare lavoro e allenamenti?

«Neppure troppo. La mia giornata tipo comincia con la sveglia alle 7.30, quindi da Prato, dove vivo, prendo il treno per recarmi in ufficio a Firenze. Lavoro alla Tera, un'azienda specializzata in strategie per l'efficienza energetica. Qui mi aspetta una gran quantità di numeri e dati che elaboro per stilare report e aggiornamenti. All'ora di pranzo stacco e vado a cambiarmi. Ho "sequestrato" un bagno nel seminterrato che non usava nessuno e ne ho fatto il mio spogliatoio personale, con tanto di doccia e di un armadio che è diventato il deposito di tutte le mie cose per il running. Una volta pronta, esco e raggiungo il Parco delle Cascine, un fantastico polmone verde che ha un giro esterno di una decina di chilometri, perfetto per le mie corse in pausa pranzo. Quindi rientro, mi cambio e mi ributto sui dati. Il pomeriggio lavoro molto meglio se durante l'intervallo stacco per andare a correre. Anche quando studiavo all'università era così. Stavo tutto il giorno seduta a studiare, ma quando rientravo dalla corsa mi sentivo rinata».

Certo che correre in pausa pranzo a Firenze, una delle città più calde d'Italia, in questo periodo non deve essere facile.

«In estate, infatti, cambio orari, perché Firenze diventa un forno. O mi sveglio presto e corro prima di andare in ufficio, oppure la sera tardi. Porto sempre con me dell'acqua e approfitto delle fontane per bagnarmi la testa. Un aiuto me lo danno anche i capi di abbigliamento Under Armour che sono molto traspiranti e dotati di una tecnologia rinfrescante, chiamata Iso-Chill. Quando le temperature salgono, riuscire a correre senza surriscaldarsi e mantenendo la pelle asciutta è un bel vantaggio».

Oltre alla corsa hai altre passioni?

«Adoro i rompicapi matematici, chiamiamola deformazione professionale, e poi la musica. Ascolto di tutto: hip hop, rock, reagenton, e mi piace compilare playlist che mi involino a correre forte. Spesso la sera su Spotify ascolto canzoni random e ne scarico alcune che non conosco, ma che mi sembra possano fornirmi certe sensazioni. Sapere che il giorno dopo le risentirò correndo è uno stimolo in più per uscire ad allenarmi».

Oltre alla musica, chi altri ti fa compagnia nei tuoi allenamenti?

«Quando corro la mattina presto o la sera tardi, c'è mio mio papà che mi segue in bicicletta. Non solo la sua presenza mi tranquillizza, ma adesso che non abito più in famiglia è anche un'occasione per stare un po' insieme e chiacchierare. A volte, invece, mi capita di uscire con i compagni della mia società, la Podistica Medicea di Poggio a Caiano. Ci si trova in centro a Prato e si parte: in gruppo, si sa, ci si diverte e si fa anche meno fatica. Poi nei lavori tirati mi dà una mano Enzo, il mio fidanzato. Lui è soprattutto un cicli-

sta, ma corre molto più forte di me. Ci siamo conosciuti a una delle mie prime gare e se ho continuato su questa strada molto è merito suo».

Nelle foto e nei video che posti su Instagram appari sempre in ottima forma. Segui un'alimentazione particolare?

«In realtà non seguo alcun regime alimentare particolare. Mangio di tutto, pizza, sushi e tanti carboidrati. Non mi nego nulla, ma sempre con criterio. Per esempio, se una volta mi concedo la "pizza gigante", l'equivalente di tre pizze, il giorno dopo sto un po' indietro. Correndo brucio molto, quindi posso permettermi di fare qualche bella mangiata ogni tanto. Però sono completamente astemia. Da questo punto di vista un po' di calorie probabilmente le recupero».

Con le scarpe da corsa che rapporto hai?

«Da inizio anno ho cominciato a collaborare con il marchio Under Armour e in gara sto correndo con le UA Flow Velociti Wind 2, scarpe molto veloci e reattive, con le quali mi trovo molto bene anche ai ritmi alti. Per l'allenamento preferisco in-

"TUTTO È COMINCIATO QUANDO DUE ANNI FA MI HANNO HACKERATO IL PROFILO INSTAGRAM E NON SONO PIÙ RIUSCITA A RECUPERARLO"




vece optare per modelli più ammortizzati, come le nuove UA Hovr Machina Breeze, che hanno anche il vantaggio di avere una tomaia leggerissima e traspirante, molto fresca, con la quale non mi cuociono i piedi quando corro col caldo sull'asfalto. Da poco Under Armour ha lanciato il suo primo modello con piastra in fibra di carbonio, Flow Velociti Elite, quindi mi sa che è arrivato il momento di correre anche con questa scarpa progettata per raggiungere velocità da record».

Sei arrivata a correre la mezza maratona, mai pensato di allungare il tiro?

«Non ho come tanti la fissa di voler correre una maratona. Però, siccome tutti i miei amici runner sostengono che bisognerebbe farne almeno una nella vita, ci sto pensando. Non so se la correrò già quest'autunno oppure il prossimo anno, ma di sicuro sarà quella di Firenze».

In una vita piena di calcoli e numeri, quanto è matematica la tua corsa?

«Se lasciassi fare al mio istinto, la fissazione che ho per i calcoli la riverserei immediatamente nell'analisi dei tempi e dei chilometri che faccio in allenamento e in gara. Ma proprio perché mi conosco, fin dal principio mi sono imposta di non far diventare la corsa una malattia. Ho voluto che, pur essendo una grande passione, non prevaricasse sul lavoro e sulla vita personale. Tengo i report delle mie corse che scarico dall'app o dallo sportwatch, però evito di soffermarmi troppo a guardare di quanto sono migliorata o quanti chilometri ho fatto in una data settimana. Già al lavoro devo prestare la massima attenzione ai numeri, se lo facessi anche nella corsa sarebbe un disastro!». 

“L'ALLENAMENTO È DIVENTATO UNA PARTE FONDAMENTALE DELLA MIA GIORNATA. SE NON CORRO È COME SE NON MANGIASSI”



Le nuove tecnologie di Under Armour per correre anche con il caldo

ISO-CHILL E BREEZE REGALANO UNA SENSAZIONE DI FRESCHEZZA ANCHE D'ESTATE

L'ESTATE e le alte temperature rendono le nostre corse più faticose. Quando ci alleniamo con il caldo, il nostro corpo si surriscalda velocemente e siamo così costretti a rallentare o ad accorciare le nostre uscite. E poi c'è il sudore. Ristagna sulla pelle e rende meno piacevole correre, oltre a favorire sfregamenti e irritazioni. Una bella seccatura...

ISO-CHILL PER CAPI A PROVA DI ESTATE

La buona notizia è che grazie alla tecnologia "rinfrescante" Iso-Chill di Under Armour non sarà più necessario correre alle 6 del mattino per sfuggire al caldo. Di cosa si tratta? Di un tessuto in cui le fibre di nylon sono state appiattite in modo da assicurare una dispersione rapida e uniforme del calore, e regalare una sensazione di freschezza al tatto. Al tessuto è stato inoltre aggiunto biossido di titanio, una sostanza in grado di assorbire l'energia degli UV, mantenendo più freschi più a lungo.

BREEZE PER PIEDI SEMPRE AL FRESCO

In estate, il calore che emana dall'asfalto "bolle" i piedi del runner, tramutando ogni chilometro in una tortura. In più, con il caldo i piedi si gonfiano e il rischio vesciche aumenta in modo esponenziale. Under Armour ha realizzato una tomaia leggerissima, traspirante e con pannelli in mesh aperto, che mantiene i piedi freschi anche alle temperature più alte. Il suo nome è Breeze ed è un vero sollievo per le estremità. Due i modelli di calzature UA con questa nuova tomaia anti caldo: Hovr Machina Breeze e Hovr Sonic Breeze.

I LOOK DI VALENTINA (ANCHE IN VERSIONE MAN)

La T-shirt UA Iso-Chill Laser Tee indossata da Valentina negli scatti di questo servizio è realizzata in fresco tessuto Iso-Chill elasticizzato, per seguirti in ogni movimento. La presenza sulla schiena di un pannello perforato al laser aumenta la circolazione dell'aria e la traspirabilità. Morbida e leggera, è disponibile in più varianti colori e anche



nella versione uomo (60 euro). Per lei, l'abbinamento perfetto è con il **pantaloncino UA Flex Woven 2 in 1**, leggero, traspirante, con ciclistino interno in tessuto elasticizzato che lo rende funzionale anche per le corse più lunghe (50 euro). Per lui, la combo è con gli **UA Shorts Vanish Woven 2 in 1 Vent**, ultraleggeri, con l'interno un po' più lungo e lo strato esterno in tessuto con perforazioni all-over per la massima ventilazione (€ 55).

AI SUOI PIEDI LE UA HOVR MACHINA BREEZE

Eccola la versione estiva della Hovr Machina, una delle scarpe più amate della collezione UA. Già molto apprezzata come compagna per l'allenamento di tutti i giorni, lo sarà ancora di più in questi mesi estivi grazie alla rinfrescante tomaia Breeze. L'intersuola è realizzata con la tecnologia Hovr, una morbida schiuma che si estende su tutta la lunghezza della scarpa per offrire livelli di ammortizzazione e reattività elevati, apprezzabili soprattutto sulle lunghe distanze. Il design aerodinamico del tallone offre sostegno senza aggiungere strati superflui. Con un drop di 8 mm, la **UA Hovr Machina Breeze** pesa 247 grammi nella versione da donna e 309 in quella da uomo (160 euro).



Duelli d'altri tempi



Un'epoca dimenticata dove la corsa era una feroce competizione legata al gioco d'azzardo, ma non solo. Teatro, nudità, crimine e nascita del giornalismo sportivo: Roger Robinson ci offre una finestra sul mondo perduto dei valletti da corsa

Testo di ROGER ROBINSON - Illustrazioni di STUART PATIENCE

Nell'Inghilterra
del 18° secolo, le corse
dei lacchè erano
un business redditizio.



1719. È un umido e nebbioso giorno di febbraio a Newmarket Heath. La folla si è radunata, ma non per scommettere sui cavalli, che sono al caldo nelle loro stalle. Un diverso tipo di corsa ha portato alta società, servitori, bookmaker e molti soldi a Heath.



DUE VALLETTI da corsa sono pronti per un match su una distanza di oltre due miglia, due giri sull'erba folta del percorso del Rowley Mile. Match significa solo loro due, testa a testa, come in un campionato di boxe. Il grosso premio in denaro andrà al padrone del vincente, non ai partecipanti, proprio come in una corsa di cavalli la vincita va al proprietario, non al cavallo o al fantino. Questi valletti sono servitori domestici, il loro status è appena equivalente a quello di un buon cavallo. Nel bollettino di questa corsa, sono identificati solo come "il valletto da corsa del duca di Wharton e quello di Lord Castlemain".

In realtà, sono William Mawbone e Thomas Groves, che si accingono a correre la seconda di quattro gare di velocità sulle diverse distanze di una, due, tre e quattro miglia (1.600m, 3.300m, 4.800m e 6.400m circa, ndr), programmate a intervalli di un mese da gennaio ad aprile. Le gare hanno attirato molto interesse e un sacco di soldi. Quando sono state annunciate, si diceva che ognuna valesse 100 sterline in premi in denaro. Alla seconda corsa, il montepremi aveva raggiunto diverse centinaia di ghinee e molto di più era stato puntato nelle scommesse.

Per l'epoca si tratta di somme da capogiro. Nel 1720, un giornale riporta che lo stesso duca di Wharton, il padrone di Mawbone, ha perso quasi 6.000 sterline a causa delle scommesse, milioni in termini moderni. Possiamo solo sperare che i corridori abbiano ottenuto un bonus, oltre a tutto ciò che hanno fatto guadagnare (o perdere) a chi aveva scommesso su di loro. I due lacchè si pavoneggiano nelle loro livree da competizione con giacca colorata, calzoncini infilati in alte calze bianche, scarpe di cuoio e un cappello, proprio come l'abbigliamento di un moderno fantino. Il fiato diventa una nuvoletta bianca nell'aria gelida, a pochi chilometri dagli acquitrini del Fens. I loro aristocratici padroni con abiti ricamati ed elaborate parrucche arricciate

Roger Robinson è considerato uno dei migliori scrittori storici del running. Ha corso per l'Inghilterra e la Nuova Zelanda, stabilendo record di categoria nelle maratone di Boston e New York. Lo scorso ottobre ha vinto la 10 miglia Great South Run nella categoria over 80 con il tempo di 1:28'57".

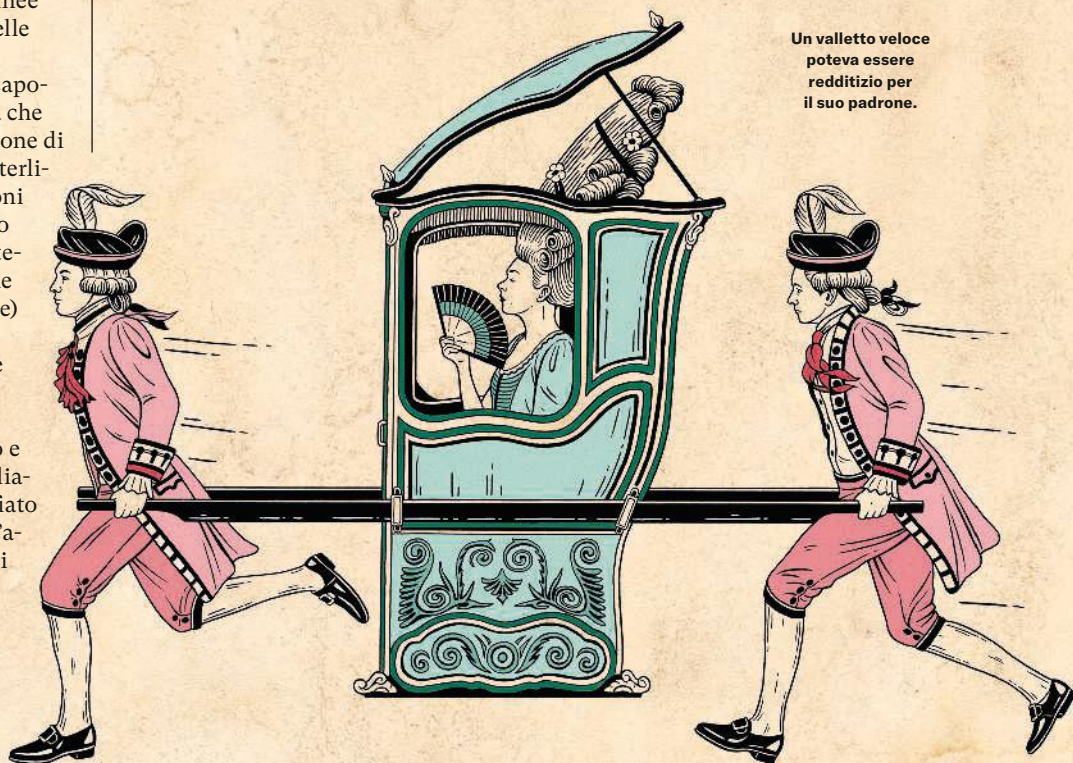
ricoperte di cipria bianca, si raggruppano vicino alle carrozze dorate al traguardo, circondati dai loro ospiti e seguaci. Mantelli color pastello e gonne lunghe e larghe che frusciano sull'erba contraddistinguono le poche donne. Gli stallieri stanno accanto ai cavalli della carrozza e i servi portano rinfreschi e puntate. Gli allibratori si aggirano ai margini della folla. Ragazzi curiosi si arrampicano alla ricerca di una visuale migliore sui tumuli funerari a forma di cupola dell'età del bronzo che ancora costellano il bordo dell'ippodromo.

La gara ha inizio. I valletti sfrecciano via tra la folla dei tifosi. "Entrambi hanno corso con impeto e furia" dice il giornale. Il debito di ossigeno colpisce inevitabilmente a metà strada e porta con sé polmoni che bruciano e gambe doloranti e indebolite, tipiche di tutti i corridori che partono in tromba. Sull'erba fitta e sul fondo irregolare, con una lunga salita ad ogni giro, il ritmo rallenta inevitabilmente fino al rantolo nel secondo miglio. Quindi, con il traguardo in vista, i due si gettano in una corsa disperata. Nessuno dei due si arrende anche se le gambe stanno cedendo. Con uno sprint scomposto e ansimante, si lanciano oltre la linea e crollano esausti. "All'arrivo sono crollati a terra morti stecchiti", conclude il bollettino.

Quella corsa di martedì 10 febbraio 1719 è importante come testimonianza storica. Non perché fosse la prima gara tra valletti, non da oltre un secolo almeno, ma la sua cronaca è il primo pezzo di giornalismo sportivo sulla corsa che sia arrivato fino a noi. È apparso su *The Original Weekly Journal*.

Dall'*Illiade* di Omero in poi, la letteratura ci ha donato racconti emozionanti sulle corse a piedi. Dalla fine del 1500 e per tutto il

Un valletto veloce poteva essere redditizio per il suo padrone.



1600, la corrispondenza privata e i diari, come quello di Samuel Pepys, sono pieni di scene sulle gare dei lacchè, affreschi di vita vissuta. Ma questo è il primo vero reportage su una corsa per un pubblico di lettori generico.

Nel 1719 i giornali esistevano da appena 25 anni, ovvero da quando la stampa aveva cominciato a diffondersi e a diventare meno costosa. I primi giornali (come li chiamiamo ora) furono istituiti non per riportare notizie, ma come calendari o avvisi di eventi imminenti. Quando, intorno al 1710, si sviluppò la vita sociale nei caffè per gentiluomini, le riviste iniziarono ad aggiungere frammenti di pettegolezzi mondani e resoconti salutarci su attività ricreative, come le corse di cavalli.

The Original Weekly Journal è stato davvero il primo settimanale al mondo e lo si deve in

gran parte al genio creativo e maniacale di Daniel Defoe, che prima di diventare romanziere era un giornalista. Vi scriveva con lo pseudonimo di Applebee e presto il nome del giornale cambiò in *Applebee's Original Weekly Journal* e iniziò a includere quelle che chiameremmo ultime notizie, animate da frammenti di scrittura vivace. La corsa dei domestici ne fornisce un buon esempio: "Entrambi hanno corso con impeto e furia... all'arrivo sono crollati a terra morti stecchiti". Penso che sia Defoe a scrivere con la stessa vivida narrazione usata in *Robinson Crusoe* o in *Moll Flanders*. Si tratta sicuramente di uno scrittore che sa catturare l'attenzione del lettore.

Un racconto che diventa notizia, descrivendo una gara vera: questo è il giornalismo sportivo ai suoi albori.

STORIA DIMENTICATA

All'inizio del gennaio 1719, il giornale annunciò le quattro gare, con la prima che era "Un miglio sul piano a New-Market per 100 sterline". Questa è la prima corsa di un miglio conosciuta. Sfortunatamente, non è stato pubblicato alcun risultato o resoconto, ma Mawbone ha vinto la seconda gara, la "impeto e furia" di due miglia a Newmarket il 10 febbraio. Per la terza, quella di tre miglia avvenuta il 10 marzo, ancora una volta non c'è nessun resoconto e nessun risultato. La quarta gara è andata invece a Groves, che risulta essersi involato dopo due miglia.

La mia supposizione come runner è che Mawbone fosse un mezzofondista, dato che quasi certamente ha vinto la gara del miglio a gennaio e, per poco, la seconda sulle due miglia.

Groves era invece un uomo da distanze più lunghe, probabilmente più piccolo e leggero, capace di vincere con distacco l'ultima gara di quattro miglia. È una deduzione sicura che Groves abbia vinto la tre miglia di cui non si ha notizia, poiché la posta in gioco per la quarta gara era alta, il che significa che la serie

complessiva era ancora aperta.

Questi servitori, i primi runner da competizione sulla lunga distanza del mondo occidentale, sono rimasti dimenticati per troppo tempo. Questo perché correvano per vivere e le storie di atletica leggera fino a poco tempo fa erano confinate allo sport amatoriale. I compiti dei lacchè potevano includere il servizio a tavola, ma il loro ruolo principale era fornire una scorta a piedi al datore di lavoro, che andava a cavallo o in carrozza,

oltre che portare messaggi. I "valletti da corsa" erano un servizio di comunicazione su richiesta, facendo gran parte di quello che facciamo ora per telefono o e-mail. Correvano di casa in casa a

Londra e, quando necessario, di città in città. Se il duca di Wharton avesse deciso di trasferirsi dalla sua casa di Westminster alla sua proprietà in campagna vicino a Buckingham, sarebbe stato Mawbone o un collega valletto che avrebbe dovuto correre per più di 80 chilometri per annunciare alla servitù di prepararsi. In città correvano davanti alla carrozza per fare strada nei vicoli.

Pagavano i pedaggi quando necessario, organizzavano un'adeguata accoglienza e il cambio di cavalli alla locanda successiva. Avrebbero potuto correre tutto il giorno se necessario, come Filippide. Indossavano la livrea e le testimonianze successive li ritraggono con un lungo bastone, anch'esso parte della divisa, con in cima una sfera d'argento cava dove portavano il loro sostentamento (un po' di vino bianco o un uovo sodo). In seguito, Walter Scott ne *La sposa di Lammermoor* (1819) e William Thackeray in *The Four Georges* (1860) descrissero entrambi il lungo bastone o mazza dalla testa d'argento, e Thackeray aggiunge "un alto cappuccio conico". Non ne sono convinto. Ricordo l'ultra-runner greco Yiannis Kouros, vestito come Filippide per un film, che gettava disgustato la sua spada corta. «Nessun corridore potrebbe correre tutto il giorno con quella cosa che gli sbatte contro la gamba», sosteneva Yiannis.

Ho deciso di fare un esperimento scientifico per scoprire se fosse possibile corre-



I valletti hanno aperto la strada ai runner dediti alle lunghe distanze.

COMPITO DEI VALLETTI ERA FAR STRADA ALLE CARROZZE DEI LORO PADRONI, E POTEVANO CORRERE TUTTO IL GIORNO SE NECESSARIO

re con una lunga mazza dalla testa d'argento. Ho condotto le mie ricerche in Central Park, a New York, perché è l'unico posto sulla terra in cui nessuno riterrebbe strano vedere una persona magra e calva in pantaloncini che corre con in mano un ramo di un albero lungo un metro e mezzo. Si può fare, ho concluso. Ma ci sono modi più semplici per portare con sé del vino bianco o un uovo.

Se ci sono corridori, ci saranno rivalità tra loro. Le corse a premi in denaro tra valletti erano già presenti negli anni Ottanta del Cinquecento. Erano abbastanza comuni a Londra da essere riportate a teatro dei primi anni del 1600. In uno spettacolo, un gentiluomo invita la signora a "visitare le località del piacere", incluso "Hyde Park per vedere le corse, a cavallo e a piedi". L'attrazione non è mai stata puramente sportiva. I riferimenti nella corrispondenza privata e nelle rappresentazioni teatrali sottolineano sempre premi in denaro e scommesse. Il drammaturgo John Webster, famoso per *La duchessa di Amalfi*, era un fan di queste gare. Nella sua commedia di ambientazione romana *Appio e Virginia* include un affascinante ritratto dell'allenamento pre-gara. Parlando di ambizione politica, Appio afferma che coloro che aspirano ad alte cariche dovrebbero "caricarsi di scuse", in modo da poter salire al potere più velocemente, proprio come i messaggeri astuti "indossano scarpe pesanti dieci giorni prima di una gara per avere piedi agili e più reattivi".

Tra le caratteristiche distintive del valletto, secondo Webster, ci sono l'irrequietezza compulsiva, il fascino che suscita nelle donne e, non raramente, l'abbigliamento succinto e lacero. A volte, i corridori si spogliavano completamente. Una commedia offre l'opportunità di "vedere gli Adamiti correre nudi davanti alle donne". Gli Adamiti erano una setta religiosa di nudisti. In un'altra, Lady Carol, donna dalla mentalità aperta, chiede di "vedere spettacoli quando ho intenzione di farlo, e le gare, anche se gli uomini dovessero correre Adamiti davanti a me». Quando la sua amica commenta che la corsa è stata "uno spettacolo molto immorale... che spaventa le donne", Lady Carol risponde che "alcuni



Un bastone pieno di snack forniva sostentamento durante gli spostamenti.

sono dell'opinione che ci attragga qui!". Un'altra gara di nudisti si tenne a Woodstock nel 1720, probabilmente come imitazione dell'atletica greca, "con i concorrenti che correvano completamente nudi, senza nemmeno scarpe o galosce". Una tale esibizione di nudità era considerata giustamente come il culmine dell'impudenza e il più grande affronto nei confronti delle donne, che erano presenti in gran numero. Lady Carol non era sola, a quanto pare.

Solo un'opera teatrale mostra effettivamente una corsa sul palco, la commedia *Hyde Park* di James Shirley, rappresentata nel 1632. La gara è tra un valletto irlandese, Teague, e uno inglese, che si precipitano due volte sul palco accompagnati da grida di sostegno e seguiti da scalpitanti gentiluomini ansiosi di vedere l'esito delle loro scommesse. La regia scenica è esplicita: "I due corridori attraversano il palco, seguiti da Lord Bonville, Venture e altri". Questo è il primo esempio nella storia di una corsa podistica su un palco e si presume che il pubblico abbia dimestichezza sia con le corse podistiche sia su come scommettere soldi. È un insolito esempio di sport popolare incorporato nell'intrattenimento teatrale dell'epoca. Quante nuove rappresentazioni oggi portano in scena maratone?

Il fenomeno sembra prendersi una pausa dopo il 1630, in un periodo di guerra civile e di soppressione di tutti gli sport e degli intrattenimenti da parte del Commonwealth puritano. Ma non appena tornò re Carlo II, Samuel Pepys in *Hyde Park* "vide una bella corsa podistica, tre volte intorno al parco, tra un irlandese e Crow, che una volta era il valletto di Lord Claypoole".

Una grande gara fece esaltare i reali nel 1663: "Le chiacchiere cittadine oggi sono tutte per la grande corsa podistica che si corre a Banstead Downes, tra Lee, il cameriere del duca di Richmond, e un certo Tyler, un famoso corridore. E Lee lo ha battuto, anche se il re e il duca di Yorke, e quasi tutti gli uomini, avevano scommesso tre o quattro a uno su Tyler".

Ho notato che Pepys fornisce inconsapevolmente il primo riferi-



mento moderno a una corsa tra donne, due delle sue domestiche, Barker e Jane, che “corsero per scommesse sul campo da bocce” durante un picnic domenicale in famiglia.

La rivista *The Original Weekly Journal* mi ha consegnato un altro importante primato: le gare finora citate erano match race, cioè incontri tra due corridori. Nel settembre 1718, il giornale annunciò un diverso tipo di corsa, aperto a tutti i domestici, o a “tutti coloro che sono desiderosi di mettere alla prova la loro agilità”. Corsa a Newmarket nel maggio 1719, fu probabilmente la prima gara a ingresso libero, e di sicuro fu la prima con un invito a partecipare rivolto a tutti.

CORRI PER I (LORO) SOLDI

È ora che faccia il suo ingresso il cattivo. James Sykes era valletto da corsa presso il duca di Wharton, ed era collega di William Mawbone famoso per “impeto e furia”. La sua impresa più celebre fu battere i cavalli da posta tra Londra e Dover nel 1719, e vinse molte match race. In quello stesso periodo si stavano diffondendo i giornali e le imprese di Sykes ne alimentarono la fame di scalpore. Fu il primo corridore ad avere un soprannome: “Hell and Fury Sykes”, “Inferno e Furia Sykes”, un marchio di successo.

Più tardi, quando lavorava come portantino, diventò “The Hell and Fury Chairman”, registrato come partecipante a una corsa per cento ghinee. Non più in servizio come valletto da corsa, deve aver preso lui stesso quel premio in denaro. In tal senso, correndo per i proventi della gara piuttosto che nell’ambito del suo regolare impiego, Sykes fu il primo corridore professionista. Ma volendo una vita più avventurosa, nel 1723 diventò un galoppino, un borseggiatore, un membro della più famosa banda criminale di Londra. Sykes prosperò in questo mondo oscuro. Guadagnò una notorietà ancora più misteriosa trasformandosi in traditore e attirando il super criminale Jack Sheppard tra le braccia dei poliziotti in una birreria. Cento anni dopo, nel 1839, Sykes apparì come informatore disprezzato nel romanzo poliziesco *Jack Sheppard* di Harrison Ainsworth e fu fischiato sul palco a ogni rappresentazione del melodramma tratto dal racconto. Charles Dickens ha preso in prestito il suo nome per il ladro e assassino Bill Sikes di *Oliver Twist*. Per essere un corridore, James Sykes ha avuto una vita piuttosto attiva nell’aldilà.

Apparentemente i valletti che correvano diventavano spesso criminali e truffatori. Una storia parla del duca di Queensbury a cui piaceva far sostenere una corsa di prova ai suoi potenziali valletti, vestiti con la livrea completa, mentre lui li osservava dal balcone. Un candidato terminò la sua corsa e si fermò davanti al balcone, in attesa del giudizio. «Farai molto bene per me», biasciò il duca. «E la tua livrea va molto bene per me», rispose l’uomo, che corse via vestito di tutto punto.

Nell’Inghilterra del 21° secolo, i valletti da corsa sono diventati un’esibizione artistica, interpretata da persone che consegnano messaggi per occasioni particolari come i matrimoni indossando una livrea arricchita da preziosi ricami. Un altro legame vivente con i vecchi lacchè è il pub londinese che fino a poco tempo fa portava lo storico nome “I Am the Only Running Footman”. Si trova in Charles Street a Mayfair, uno dei quartieri più ricchi del mondo, dove migliaia di domestici erano soliti gestire opulente dimore. Il nome era inciso a lettere d’oro sopra il bovindo della taverna, che ha piccoli pannelli a piombo in vetri spessi Queen Anne. I camerieri facevano vita sociale lì già nel 1720. Da 300 anni diverse insegne con immagini di valletti da corsa hanno

JAMES SYKES È STATO IL PRIMO CORRIDORE PROFESSIONISTA, MA È DIVENTATO ANCHE UNO DEI PIÙ NOTI CRIMINALI DI LONDRA

Adattato da “Running Throughout Time: The Greatest Running Stories Ever Told” di Roger Robinson

Trecento anni di storia della corsa sotto un unico tetto.



oscillato sopra la porta. Il caratteristico lounge bar vantava un dipinto sul soffitto raffigurante un domestico in livrea che correva davanti a una carrozza. Sfortunatamente, quell’opera d’arte è andata perduta quando i suoi attuali proprietari hanno cancellato 300 anni di storia rinnovando l’interno e riducendo il nome, e quindi anche l’insegna, semplicemente a “The Footman”.

Prima di quelle modifiche, un turista runner poteva sorseggiare una pinta al bar e godersi la sensazione di vicinanza con Mawbone, Groves e Sykes. Uomini in forma, magari, induriti dal chilometraggio, qui erano soliti condividere un drink, e sempre qui, senza dubbio, parlavano, come fanno sempre i runner, della corsa della settimana precedente e della successiva, se il percorso era breve, di chi era in forma e di chi aveva la falcata migliore.

Forse si sono fatti una bella risata su quella stramba novità rappresentata dal giornale settimanale. Forse uno di loro ha letto ad alta voce la spaventosa affermazione secondo cui nell’ultima corsa di domestici: “correvano con tale impeto e furia che... dopo il traguardo caddero morti stecchiti”. Certo, se solo qualcuno di loro avesse saputo leggere.



SALMONE:

Preziosa fonte di proteine e grassi buoni, non può mancare nella dieta dei runner. Scopriamo come sceglierlo e cucinarlo

di SARA CANALI



QUANDO UN SALMONE INCONTRA UN OSTACOLO,

dimostra una straordinaria tenacia nel tentativo di superarlo. E questo capita più volte nel corso della sua vita, dato che nasce in acque dolci, cresce nel mare e risale fiumi montani a balzi di tre metri alla volta per superare cascate e rapide e raggiungere così il luogo dove deporre le sue uova. Un'attitudine da fare invidia anche al più costante degli atleti. Non è quindi un caso che, proprio lui, il salmone, sia uno degli alimenti principi dell'alimentazione sana, inserito nelle diete dei runner di tutto il mondo.

UN ALIMENTO RICCO DI OMEGA-3

Il salmone è un prodotto ricco di nutrienti, perfetto per chi sceglie uno stile di vita

sportivo: dal runner alla ricerca di performance, passando per l'appassionato di palestra, fino all'amatore che vede il movimento come sinonimo di benessere. Abbiamo chiesto a Valentina Segreto, biologa nutrizionista, dottoressa in alimentazione e nutrizione umana e in nutrizione sportiva (titoli conseguiti presso Università degli Studi di Milano e Loughborough University, in Gran Bretagna) e che svolge attività di consulenza nutrizionale per atleti professionisti, amatoriali e squadre, di raccontarci questo alimento.

«Quando parliamo di salmone generico

ci riferiamo, per convenzione, a quello atlantico. Di base, questo pesce viene considerato un buon prodotto alimentare, che contiene una serie di sostanze che aiutano l'organismo ad assolvere diverse funzioni. Lo consideriamo un prodotto "essenziale", perché contiene nutrienti che il nostro corpo non riesce a produrre e che dunque deve assumere con l'alimentazione. Nel salmone troviamo infatti gli Omega-3, acidi grassi polinsaturi che svolgono tantissi-



SMART FOOD DA SPORTIVI

mi ruoli all'interno dell'organismo. Vanno a riequilibrare il profilo lipidico, ci aiutano a diminuire i trigliceridi nel sangue e così facendo riducono il rischio di cardiopatie». Non solo, gli Omega-3 hanno anche proprietà neuroprotettive, preziose in molte patologie neurodegenerative e metaboliche. Il nostro corpo può assicurarsi questi importanti acidi grassi attraverso il pesce grasso, il pesce azzurro, ma anche mediante alghe e semi di lino.

UN OTTIMO "RECOVERY FOOD"

«Il salmone ricopre un ruolo molto importante soprattutto nell'alimentazione dello sportivo per diversi motivi», continua la dottoressa Valentina Segreto. «Quando si fa movimento, portiamo il nostro corpo a uno stato infiammatorio. Gli Omega 3, come dimostra la letteratura scientifica, svolgono un'importante funzione antinfiammatoria nell'ambito dell'esercizio fisico, aiutano nel recupero muscolare e agiscono a livello articolare. Alcuni studi affermano che siano in grado di ridurre

i rischi di infortunio, anche se ancora non c'è un consenso unanime». Questa funzione antinfiammatoria risulta particolarmente preziosa durante le sessioni allenanti intense. A tutto ciò si aggiunge la buona presenza di Vitamina D, che assicura un funzionamento adeguato di muscoli, cuore, polmoni e cervello, sostiene la funzione immunitaria, ha un ruolo neuroprotettore e agisce da ormone. Sempre in ambito sportivo, il salmone è considerato una buona fonte proteica: le proteine di origine animale e ittica sono proteine complete e di alta qualità. «Visto che il nostro sistema muscolo-scheletrico è formato da proteine, il reintegro di questo elemento dopo una sessione allenante risulta fondamentale per la ricostruzione e la riparazione dei tessuti danneggiati. Il

salmone è un buon recovery food post gara e allenamento. Inoltre, pur essendo un pesce grasso, ha bassi livelli di colesterolo, pari a 35 milligrammi su 100 grammi di parte edibile. Altri dati sono: 12 grammi di grassi (prevalentemente buoni) e 18,4 g di proteine per 100 grammi di prodotto».

COME E QUANDO

Poiché fornisce al nostro corpo proteine, sali minerali, alcune vitamine del gruppo B, vitamina D, vitamina A e acidi grassi essenziali, il salmone potrebbe essere inserito nella nostra dieta con una frequenza bisettimanale. «Per la persona sana ma sedentaria, essendo comunque un pesce grasso, la sua assunzione viene consigliato una volta a settimana», continua la biologa nutrizionista. «Diverso il discorso per lo sportivo che, avendo una diversa richiesta energetica, può ipotizzare un consumo di salmone due volte a settimana per un totale di 300 grammi ogni sette giorni. Il salmone contiene anche vitamine B6 che sono fondamentali nel processo di conversione del cibo in energia e dunque protagoniste del metabolismo energetico».

Ci sono diversi modi in cui questo alimento arriva sulle nostre tavole, essendo un prodotto che si presta a vari tipi di consumo. Ovviamente il requisito fondamentale è che il prodotto di partenza sia buono. «Nella grande distribuzione, gli alimenti devono sottostare a dei controlli rigidissimi e rispondere a criteri di qualità elevati. La nostra legislazione è davvero ferrea da questo punto di vista. In ogni caso, sono tre gli aspetti da considerare quando si acquista il salmone: la qualità dell'occhio (ovvero se è integro con la pupilla ben delineata, il che significa che è pescato da poco), la lucentezza delle squame e, infine, l'odore».

ALLEVATO O SELVAGGIO

Il salmone selvaggio dell'Alaska è sostenibile, cresce in acque incontaminate e si nutre esclusivamente di ciò che offre il suo habitat. Proprio per questo è una fonte di elementi benefici per la salute, dagli antiossidanti, alle vitamine (tra cui la preziosissima D) e gli Omega 3. Nella sua accezione di "selvaggio", si presenta meno grasso e con le carni più toniche grazie soprattutto al maggior movimento rispetto alle batterie d'allevamento. Risulta inoltre più ricco di minerali, inclusi potassio, zinco e ferro, e fornisce grassi Omega 6 e Omega 3 in un rapporto ottimale.

Il salmone da allevamento ha infatti tre volte più grassi totali del salmone selvaggio, e gran parte di questi sono Omega 6. Per questo motivo il rapporto tra Omega 6 e

Omega 3 nel salmone da allevamento è tre volte più alto che nel selvaggio. Tali caratteristiche rendono il salmone selvaggio un "super alimento" ad alto valore biologico, anche se la composizione delle carni può variare a seconda della stagionalità, delle temperature, dell'alimentazione e diversità degli esemplari e dal taglio effettuato.

UN BOOM DI CONSUMI

Negli ultimi anni, le contaminazioni della cucina italiana con gusti internazionali e fusion hanno portato sulle nostre tavole nuovi ingredienti provenienti da diverse parti del mondo. Esattamente come il salmone fresco che, nel nostro Paese, è in commercio solo da pochi anni. Basta sfogliare un ricettario per accorgersi che nella cucina tradizionale non esistono ricette che trattino questo alimento perché un tempo non esisteva una tecnologia adeguata per trasportare velocemente un prodotto deteriorabile come il pesce oceanico. Oggi invece, il salmone fa parte dell'alimentazione comune, grazie soprattutto alla sua grande versatilità e alle metodologie di conservazione a cui viene sottoposto. Anche a livello di consumi, negli ultimi anni in Italia il salmone è passato dall'essere un antipasto del giorno di Natale a costituire un pasto leggero per tutti i giorni. Ne abbiamo parlato con Vanni Bombonato, general manager della catena di ristoranti That's Vapore.

«Quello che abbiamo notato è che la preferenza del consumatore, quando deve scegliere la "proteina che compone il suo piatto", ricade quasi sempre sul salmone. Ciò accade perché nell'ultimo periodo questo alimento ha conquistato la nomea di prodotto salutare, dal gusto estremamente piacevole e facile da abbinare. Solo il tonno riesce a competere nella ristorazione veloce». Per accentare la richiesta dei cinque store presenti a Milano, Vanni fa riferimento a diversi fornitori che importano il prodotto dalla Norvegia e che arriva in gelo, requisito fondamentale per garantire una perfetta conservazione. «Intorno al termine "surgelato" ci sono tanti pregiudizi, invece è il metodo migliore per la conservazione del salmone. Il pesce è davvero fresco solo quando viene pescato, mentre quando passa anche solo qualche ora a temperatura positiva comincia a decadere. Il gelo può fermare l'invecchiamento del prodotto. Alcune pezzature le prendiamo già congelate, mentre altre ci arrivano fresche e allora siamo noi a sottoporle al processo di surgelazione criogenica, completamente ecologica e garante di qualità straordinaria». 

C'È SALMONE E SALMONE

DIRE "SALMONE", SIGNIFICA INDICARE UNA DELLE DIVERSE SPECIE ITTICHE DELLA FAMIGLIA SALMONIDAE CHE SI DIVIDE IN DUE GRANDI SPECIE: IL SALMO SALAR, ANCHE CONOSCIUTO COME SALMONE DELL'ATLANTICO, E L'ONCORHYNCHUS CHE SI TROVA NELL'OCEANO PACIFICO

SALMO SALAR

Il Salmone dell'Atlantico è la varietà più diffusa in Europa e nei nostri supermercati. Arriva principalmente da allevamenti che si trovano in Norvegia, Scozia, Islanda, Irlanda e più raramente in Danimarca ma anche Nord America, Cile, Nuova Zelanda. I salmoni adulti vivono in aree di mare aperto delimitate da reti profonde 50 metri e con una circonferenza tra 60 e 160 metri che limitano la loro possibilità di movimento rendendo la carne più grassa e morbida. Nell'ultimo periodo i governi dei principali Paesi esportatori di salmone stanno facendo molto per rendere l'acquacoltura del Salmone più sostenibile. Oggi, nel mondo, ci sono 70 salmoni d'allevamento ogni 100.

ONCORHYNCHUS

Questo nome è formato dalle due parole greche onco, ovvero uncino, e rhyno, che significa naso ed è la famiglia che popola le acque dell'Oceano Pacifico. Viene principalmente pescato in oceano aperto prendendo il nome di "selvaggio" e lavorato soprattutto da Cile, Canada e Alaska. In generale è più magro di quello allevato, presenta un colore non del tutto uniforme, una consistenza compatta della carne e un sapore intenso. Il salmone pacifico si divide in altre cinque sottospecie (rosa, rosso, keta, argento e reale).

"SONO TRE GLI ASPETTI DA CONSIDERARE QUANDO SI ACQUISTA IL SALMONE: L'ODORE, LA LUCENTEZZA DELLE SQUAME E LA QUALITÀ DELL'OCCHIO"



QUALE SCEGLIERE

FRESCO

«Il miglior modo di consumare questo alimento è sceglierlo fresco. Noi nutrizionisti consigliamo anche quello sottovuoto che garantisce maggiore durabilità di conservazione», dice la dottoressa Valentina Segreto.

AFFUMICATO O CARPACCIO

Il salmone affumicato ha subito una trasformazione della carne che ne ha modificato le caratteristiche nutrizionali. «È un po' come succede per i salumi: l'affumicatura e la salatura portano alla formazione di sostanze precursori di elementi cancerogeni. Meglio scegliere dunque il carpaccio che, nei supermercati, si trova esattamente di fianco a quello affumicato. Per quanto riguarda la provenienza, che sia norvegese, scozzese o irlandese, la grande differenza lo fa se è stato allevato o pescato (quest'ultimo da preferirsi, ndr). Il livello di grasso presente è comunque sempre visibile dalle striature bianche della carne».

GELO

La versione "surgelata" non varia le caratteristiche nutrizionali del prodotto e anzi, spesso, questo metodo di conservazione risulta anche più controllato. «È importante solo che vengano seguite le buone norme di scongelamento. Non perde né in qualità né in valore nutrizionale».

IN SCATOLA

In questo caso si tratta ancora di alimento trattato, con l'aggiunta di sale, dove vengono modificate le caratteristiche nutritive dell'alimento.



Kcal 480
Carboidrati 41 g
Proteine 24 g
Grassi 24 g
(1 porzione)



A COLAZIONE

TOAST CON SALMONE AFFUMICATO FORMAGGIO SPALMABILE, AVOCADO

La colazione salata è ormai entrata nelle case degli italiani. Questa ricetta può rappresentare la soluzione ideale per il recupero dopo l'allenamento lungo del weekend. Questo toast con salmone affumicato rappresenta una buona colazione oppure l'inizio di brunch che potrebbe proseguire con una porzione di dolce.

Ingredienti

80 g di pane
50 g di avocado
60 g di salmone affumicato
30 g di formaggio spalmabile proteico

Preparazione

La preparazione è veloce e non richiede cottura, se non la tostatura del pane, se si preferisce. L'unica accortezza è quella di non esagerare con l'avocado: è un ottimo alimento, ma molto calorico. Anche il salmone presenta una discreta quantità di grassi, ma il suo essere utilizzato si compensa con la ricchezza in acidi grassi essenziali omega-3 come l'EPA e DHA, molto importanti per la salute.

PIATTO UNICO

RISO, SALMONE E ASPARAGI

Questa soluzione rappresenta un piatto unico, perfetto per un pasto completo. È una ricetta facile e veloce per abbinare il salmone ad uno degli ortaggi di stagione, in questo caso gli asparagi che sono ricchi di folati, fibre e asparagina. Quest'ultima è un aminoacido tra le cui proprietà ha anche quello di aiutare il fegato a metabolizzare l'alcol.

Ingredienti

80 g di riso della qualità che si preferisce,
120 g di filetto di salmone fresco
200 g di asparagi selvatici
10 ml olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Ricetta facile, senza passaggi tecnici. Pulire gli asparagi e privarli della parte più legnosa prima di farli lessare in acqua bollente e salata per 10 minuti. Nel frattempo, mettere a bollire il riso seguendo le indicazioni previste per la tipologia di riso scelto. Cuocere il filetto di salmone in una padella antiaderente cominciando dalla parte della pelle. In alternativa, per evitare l'odore di pesce in casa, si può anche cucinare al microonde, bagnandolo con del succo di limone. Se si decide di utilizzare il riso precotto, il peso del riso non sarà di 80 ma di 160 grammi. Si conclude la ricetta versando un cucchiaino di olio a crudo sul piatto.

Kcal 640
Carboidrati 73 g
Proteine 36 g
Grassi 23 g
(1 porzione)



A PRANZO

RISOTTO CON SALMONE ED ERBA CIPOLLINA (O PREZZEMOLO)

Una ricetta della domenica per fare un ottimo risotto con del salmone selvaggio affumicato oppure scegliendo quello in scatola.

Ingredienti

80 g di riso Carnaroli
30 g di erba cipollina o prezzemolo
100 g di salmone selvaggio affumicato
50 g di cipolla
10 g di olio EVO
400 g di brodo vegetale
q.b. sale e pepe

Preparazione

Si parte facendo sfumare la cipolla con il cucchiaino d'olio e poi si aggiunge il riso che sarà tostato. Piano piano aggiungere il brodo vegetale portato a ebollizione. Nel frattempo, tagliare 50 g di salmone e aggiungerlo al riso con l'erba cipollina o il prezzemolo. A fine cottura aggiungete il salmone rimanente e del pepe.

Kcal 685
Carboidrati 99 g
Proteine 32 g
Grassi 24 g
(1 porzione)



Kcal 754
Carboidrati 18 g
Proteine 42 g
Grassi 54 g
(1 porzione)



A CENA

SALMONE, PISTACCHI E POMODORINI

Una ricetta facile, ma con un elevato carico di calorie. Potrebbe essere una ottima cena nei periodi di preparazione atletica quando si deve sviluppare la potenza lipidica, ossia ottimizzare l'utilizzo dei grassi.

Ingredienti

160 g trancio di salmone fresco
50 g di pistacchi sgusciati
150 g di pomodorini e insalata
10 g olio extra vergine d'oliva
10 g di pepe

Preparazione

La preparazione inizia tritutando i pistacchi e aggiungendo un po' di pepe. Si adagia il salmone sulla carta forno e si aggiunge la granella formata sopra al trancio. Si cuoce tutto al forno a circa 180° C per 20-25 minuti. I pomodori si possono tagliare e aggiungere a fine cottura oppure si possono inserire nel forno assieme al salmone. L'insalata va aggiunta alla fine insieme a un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

Donne

corsa

**Uno spazio interamente dedicato alle runner, alle loro esperienze,
al loro diverso modo di allenarsi e a un accessorio indispensabile
per il loro running: il reggiseno sportivo**

6 STORIE ROSA

CHE PARLANO DI ETÀ E MODI STRAORDINARIAMENTE
DIVERSI DI VIVERE IL RUNNING

SOCIAL RUNNING

Sofia Montagna

Da 10 anni a questa parte la corsa ha conosciuto una nuova dimensione, fatta di social e condivisione, con un'ottica spesso più improntata a uno stile di vita sano che all'agonismo.

Sofia Montagna, atleta di spicco delle prove multiple, è il volto giovane di questo nuova atletica, vivace protagonista su Instagram di video e foto che la ritraggono in routine di esercizi, allenamenti e gare, ma anche nel tempo libero in giro per l'Italia e il mondo, o impegnata nella preparazione di golose ricette a misura di sportivo. Non traggono però in inganno il fisico minuto e il dolce sorriso: Sofia nasconde forza e determinazione da vendere. Basti pensare che per riuscire a incastrare i suoi orari con quelli dell'allenatore, negli anni del liceo classico faceva un primo allenamento alle 6 del mattino e un secondo la sera tardi, dalle 20.30 alle 22.

«L'atletica è la mia vita e non so stare senza correre – racconta la 24enne viganese –. Anche se nell'epithlon i miei punti forti sono la velocità e gli ostacoli (vanta 24"9 sui 200 e 14"50 sui 100 hs), lontano dalle gare mi è sempre piaciuto correre a lungo, anche più di un'ora. E un domani mi piacerebbe riuscire a portare questa mia passione nel lavoro». Dopo una laurea in comunicazione, Sofia vorrebbe infatti rimanere nel campo dello sport. «I social sono un ottimo banco di prova e devo dire che dà soddisfazione sapere di essere d'ispirazione per molte persone, ricevere tanti feedback che ti dicono che stai aiutando a star bene ragazze della tua età, in modo sano, senza ossessioni». Dopo la pausa forzata d'inizio anno dovuta ad un'operazione ad entrambi i tendini di Achille, Sofia è ora decisa a tornare in pista più forte che mai. Ci riuscirà? Per saperlo non c'è che da seguirla su Instagram.

Magda Maiocchi





BORN TO RUN

Sara Pastore

Trasmette voglia di correre, di porsi nuovi limiti. Sara Pastore, classe 1989, è un'ultramaratoneta classificatasi prima donna assoluta alla Milano Sanremo di quest'anno. Al traguardo è arrivata con il sorriso, rilasciando anche una piccola intervista al cameraman che filmava il suo arrivo.

A Sara correre viene naturale. Avvicinatasi al mondo del running solo 5 anni fa, fin da subito si è appassionata alle lunghe distanze. «Pormi un obiettivo mi offre lo stimolo per provarci e mettercela tutta» racconta. E appena lo raggiunge, ne trova subito un altro più stimolante. Una continua sfida con se stessa, con la consapevolezza che nulla è scontato e che per raggiungere il traguardo ce la devi mettere tutta. L'allenamento dura l'intera giornata. Il suo lavoro di running coach e d'insegnante di yoga e pilates le permette di stare in movimento e approfittare dei continui spostamenti tra una lezione e l'altra per correre. «Mi alleno in un modo diverso da quello tradizionale, ma ho visto che concentrando i miei allenamenti solo sul running non riesco ad ottenere gli stessi risultati».

Sara ha cercato di rendere la sua corsa la più naturale possibile, sia fisicamente che mentalmente. «In questo mi è stato d'aiuto lo yoga – spiega –, perché permette di superare i limiti del proprio corpo». Corpo che ascolta molto, conosce e ne asseconda le richieste. Il suo segreto per affrontare un'ultramaratona? Dividerla in piccoli step: raggiunto uno, trova la forza per raggiungere quello successivo, fino al traguardo.

Paola Rossi

TANTE STORIE, TANTE VITE DIVERSE. DIETRO A OGNI RUNNER DONNA C'È UN MONDO FATTO D'IMPEGNO, SACRIFICI ED EMOZIONI. LA CORSA È IL FILO CHE LE UNISCE E CHE LE PORTA AD AFFRONTARE, CIASCUNA A MODO SUO, LE SFIDE DELLA QUOTIDIANITÀ E DEL DOMANI

L'IMPRENDITRICE VINCENTE

Adele Schipani

A fine 2022, dopo soli 12 anni di attività, la società di cui è CEO e founder, la Luxury Lab Cosmetics, ha raggiunto un fatturato di 11 milioni di euro. Adele Schipani è un'impresditrice di successo della cosmetica, dove punta alla diffusione dell'amore per la cura di sé, partendo dalla sua stessa quotidianità.

Nell'agosto del 2021 ha scoperto la corsa, come evasione dai ritmi frenetici del lavoro, per donare alla mente quiete e introspezione. Un incontro facilitato dalla flessibilità negli orari che la pratica di questo sport comporta, che le permette di allenarsi con continuità ovunque si trovi e con obiettivi in crescendo, ma anche dalla scoperta di un legame simbolico: «Essere una donna imprenditrice in Italia è come dover affrontare un'ultramaratona – spiega Adele –. Siamo ancora lontani dalla parità di genere, nonostante le buone intenzioni. Nel business ci tengo a mostrare autenticità, umanità, empatia, ma questi valori in una donna vengono percepiti come debolezze, mentre rappresentano solo un approccio diverso, migliore al lavoro». I suoi più convinti alleati sono la famiglia e il team lavorativo, in prima linea a sostenerla nella Milano Marathon Relay o nella sua prima mezza a Valencia. «Ma non sempre le donne possono contare su questo supporto. Si deve lavorare sul lato psicologico, contrastando quel senso di colpa femminile che si innesca quando ci si prende cura di sé sottraendo tempo agli altri».

La corsa come tempo di valore, quindi, in grado di donarle energia da restituire e condividere. Anche per affrontare le progettualità sociali di Luxury Lab Cosmetics, in favore di realtà come Sport Senza Frontiere, Obiettivo3, Accademia Scherma Milano e associazioni per la prevenzione e l'assistenza delle pazienti oncologiche.

Daniela Pierpaoli



OLTRE OGNI OSTACOLO



Giusy Versace

Professionista della moda, sportiva, scrittrice, attrice, ballerina, conduttrice tv, deputata e oggi senatrice della Repubblica. Tutti traguardi per i quali ha dovuto prepararsi molto, anche se alla fine quello che le è rimasto maggiormente nel cuore è di essere stata la prima atleta in Italia a correre senza le gambe.

Per dare uno schiaffo morale a chi nel 2010 (a 5 anni dall'incidente che le aveva cambiato la vita) sosteneva che non potesse farcela, la reggina, milanese d'adozione, ha calzato le sue protesi in carbonio e ha iniziato a correre guidata dal coach Giannini. Una carriera difficile ma stimolante, fatta di 11 titoli italiani, record nazionali (sui 60, 100, 200 e 400 metri), medaglie internazionali e poi Rio 2016, la sua Paralimpiade, il tutto in solo 7 anni.

Oggi Giusy, continua a essere quella atleta nel modo di pensare e di vivere, ma "rosica" un po' nel vedere gli amici gareggiare ancora. «I limiti sono spesso mentali – commenta –. Ho imparato a dare valore a ciò che ho, senza pensare troppo a ciò che mi manca».

Una filosofia che porta avanti anche con la sua Onlus, Disabili No Limits (disabilinolimits.org), con cui punta a una forte inclusione sociale attraverso lo sport. «Dobbiamo lavorare a livello culturale per aiutare la gente a guardare la disabilità senza pregiudizi e per garantire pari opportunità».

I cambiamenti hanno sempre alimentato in lei la voglia di sperimentare, di osare, ma impossibile prevedere i panni che vestirà ancora. «Ogni cosa che ho fatto è stata frutto di sfide o scommesse. L'immobilismo è ciò che temo di più: del resto tutto cambia, a partire da noi, e dobbiamo accogliere il cambiamento».

Daniela Pierpaoli

LA SIGNORA MARATONA



Laura Fogli

Per chi ha vissuto il running degli anni '80 Laura Fogli è stata (ed è rimasta) un autentico mito. Una maratoneta dal sorriso gentile, calma e garbata nei modi, ma implacabile nelle gare dove sfoderava talento e grinta come poche. Nel suo ricco palmares spiccano i due argenti agli Europei di maratona, l'oro nella Coppa del mondo a squadre e il primato italiano di 2:27'49" stabilito giungendo sesta alle Olimpiadi di Seul 1988, record che resistette oltre 10 anni prima di essere battuto da Franca Fiacconi. Ma a contribuire alla fama di questa grande atleta è stato anche il suo rapporto, incredibile e tormentato, con la maratona di New York. Sul traguardo in Central Park, Laura è stata 2 volte seconda, 3 volte terza e 2 volte quarta, senza però mai riuscire a vincere. «Ma non ho rimpianti – dice –. L'unico anno in cui avrei potuto vincere perché Grete Waitz era assente, ero infortunata. Si vede che non era destino...». Alla maratona di New York è rimasta comunque affezionata, tornando a correrla più e più volte, quasi 20 in tutto, compresa l'edizione del 1998 quando accompagnò in veste di allenatrice Gianni Morandi. Oggi, a 63 anni, allena i ragazzi della sua società, il Running Club Comacchio, ed è nell'organizzazione della storica gara "11 ponti" e del Giro del Lago, non competitiva di Ferragosto. In quanto a correre, non ha mai smesso: «Il running è parte di me, mi fa stare bene. Esco regolarmente per 10-12 km un giorno sì e uno no, senza però pensare al ritmo. Non guardavo il cronometro quando andavo forte, figuriamoci adesso!».

Magda Maiocchi

LA CORSA NON HA ETÀ

Emma Mazzenga

Inarrestabile e determinata. Questa è Emma Mazzenga, atleta padovana che alle soglie dei 90 anni – li compirà il 1° agosto – gareggia ancora e detiene un primato mondiale, 5 primati europei e 29 migliori prestazioni italiane di categoria. Si allena due o tre volte alla settimana, l'aiuta a scandire la giornata e a ritrovare un po' di socialità grazie agli amici in pista. Corre la fa stare bene, fisicamente ma soprattutto psicologicamente. Ha iniziato all'università, poi ha fatto una pausa per crescere i due figli, quindi ha inaugurato la sua carriera agonistica come master all'età di 53 anni. Le è sempre piaciuta la competizione e l'attività fisica. Lo sport è stato un alleato del suo buon umore. Una volta gareggiava contro avversarie, ora contro il cronometro, perché atlete della sua età, in Italia, non ce ne sono. Deve andare all'estero per trovare qualche coetanea. Emma si emoziona ancora alla partenza di una gara. «Sono tesa, vorrei essere da un'altra parte – confessa –. Dopo il traguardo, però, è sempre una grande soddisfazione». Si allena da sola e, dopo un breve riscaldamento, alterna alcuni allunghi più o meno brevi in base alla preparazione della gara. I prossimi obiettivi? I Campionati Italiani di fine giugno in Sicilia e quelli Europei in programma a Pescara a fine settembre. «Data la mia età non faccio progetti a lungo termine – racconta –, ma sicuramente se smetterò di gareggiare continuerò a correre». Lo sport farà sempre parte della sua vita, di questo ne è certa.

Paola Rossi



L'ALLENAMENTO SU MISURA PER “LEI”

Uomini e donne sono diversi, e lo è anche la loro corsa. Ecco cosa una runner deve sapere riuscire a vivere al meglio e con maggiore successo il suo running

di **FULVIO MASSINI**



ALLA MARATONA DI BOSTON

dello scorso aprile il 42,8% dei partecipanti erano donne. Numeri impensabili fino a qualche anno fa. Quali sono i principali motivi per cui sempre più donne si avvicinano al running? Innanzitutto lo stato di benessere generale determinato dalla produzione di beta-endorfine e anandamide che si ha durante la corsa, e che poi si ripercuote a cascata su tutte le attività della giornata. Inoltre, i malesseri causati dagli sbalzi ormonali durante le varie fasi del ciclo femminile vengono attenuati e spesso scompaiono con la regolare pratica delle corsa. Detto questo, la crescita del numero delle runner induce a porre sempre più attenzione all'allenamento in chiave femminile, perché se è vero che le donne si adattano all'allenamento esattamente come gli uomini, il fisico diverso rende necessarie alcune accortezze nella gestione dei programmi. Partiamo proprio da queste differenze per capire come ottimizzare l'allenamento delle donne.

MAGGIORE MOBILITÀ ARTICOLARE

Le donne presentano una mobilità articolare maggiore, talvolta addirittura eccessiva per la pratica ottimale del running, che le rende più predisposte a slogature e distorsioni.

Fai così Esegui molti esercizi di ginnastica propriocettiva. Il più semplice di tutti è l'esercizio dell'alfabeto che consiste nello stare in piedi, in appoggio su una gamba, e mimare la scrittura delle lettere dell'alfabeto con l'altra gamba. Puoi esercitare la propriocettività anche con l'uso delle apposite tavolette o dello skimmy.

Non esagerare con lo stretching e privilegia quello dinamico o con posizioni di allungamento tenute per 10-15 secondi, rispetto a quello statico “classico”.

MINORE FORZA

Nelle donne la capacità di sviluppare la forza nella parte superiore del corpo è inferiore del 30-50% rispetto agli uomini, mentre non varia per le gambe (F. Angelini 2019). Per le runner allenare la forza è molto importante sia ai fini del miglioramento della prestazione, sia per la prevenzione degli infortuni.

Fai così Lavora innanzitutto per assicurarti un “core” forte. Inserisci quindi due volte a settimana delle sedute di potenziamento di 30-40 minuti con esercizi a carico naturale per tutti i muscoli del corpo, in forma dinamica o isometrica, e con particolare attenzione al vasto mediale, al tricipite surreale, ai glutei e ai muscoli posteriori delle cosce. Vanno benissimo anche gli esercizi con sovraccarichi all'80-85% del tuo 1 RM (il massimo peso che riesci a sollevare per una volta) per gli arti superiori e inferiori. Ti consiglio di fare 2-3 serie di 5-10 ripetizioni, con recupero 3-4 minuti tra le serie. Per sviluppare la forza specifica, sono molto indicate per le runner le ripetute in salita di 60-100 metri, da corrersi a velocità molto elevata e recuperando al passo per la stessa distanza. Esempi: 10-15 x 60 m o 10-15 per 80 m o 10-12 x 100 m. Dopo ogni allenamento di corsa in salita è preferibile correre 4-6 km a ritmo lento, seguiti da 5-6 allunghi di 80-100 metri a ritmo gara dei 10 km. Le salite possono essere fatte una volta alla settimana od ogni due settimane. Va bene anche svolgere un allenamento alla settimana di forza generale e uno di forza specifica.

UN MOTORE DIVERSO


Rispetto agli uomini, le donne hanno una maggior capacità di utilizzare i grassi e una minor predisposizione all'uso dei carboidrati. Le runner riescono a bruciare grassi fino a velocità corrispondenti

all'80% del VO₂ Max, mentre gli uomini solo fino al 55%. Le donne, inoltre, immagazzinano più facilmente il glicogeno, ma hanno più difficoltà ad utilizzarlo (G. D'Antona 2023).

Fai così A livello metabolico, le donne sono predisposte a correre le lunghe distanze. Oltre alla corsa lenta, nel tuo programma di sviluppo delle capacità di endurance prevedi anche allenamenti a ritmo progressivo e a ritmo medio per migliorare, oltre alla capacità lipidica, anche la potenza lipidica. Per evitare invece che il glicogeno immagazzinato si trasformi in grasso eccessivo devi, nei limiti del possibile, utilizzarlo. Questo è possibile correndo prove ripetute su distanze dai 200 ai 500 metri a ritmo gara dei 3.000 m, con recupero 2 minuti. Le prove porteranno ovviamente anche a un miglioramento della prestazione.

IL PROBLEMA DELL'INDEBOLIMENTO DEL PAVIMENTO PELVICO

Specialmente dopo il parto, la runner può andare incontro a un indebolimento del pavimento pelvico, con problemi anche di incontinenza urinaria.

Fai così Esegui quotidianamente degli esercizi di rafforzamento del pavimento pelvico. Puoi farteli indicare dalla tua ginecologa oppure puoi utilizzare gli esercizi di Kegel scaricando l'omonima app. 

“IL FISICO DELLE DONNE RENDE NECESSARIE ALCUNE ACCORTEZZE IN PIÙ NELLA GESTIONE DEI PROGRAMMI”

Periodi sì e no

Il periodo delle mestruazioni e le varie fasi ormonali vengono vissute in maniera diversa da runner a runner. C'è infatti chi continua ad allenarsi come se niente fosse e non ne risente a livello di prestazioni, e chi, all'apposto, incontra difficoltà anche solo ad uscire per una corsetta. Questi, in generale, gli accorgimenti da adottare nelle diverse fasi del ciclo.

a) Il primo o i primi giorni della fase follicolare (quella che inizia con il primo giorno di sanguinamento, dura 10-16 giorni ed è caratterizzata dalla maturazione dei follicoli ovarici) possono essere critici. Se dovessero presentarsi crampi, dolori, stanchezza, è meglio fare degli allenamenti blandi, altrimenti si può svolgere il normale programma di allenamento. Se non si hanno disturbi è il periodo migliore per partecipare alle gare.

b) Durante il periodo dell'ovulazione (che segue quello follicolare, dura circa tre giorni e coincide con la trasformazione del follicolo in corpo luteo) è preferibile ridurre sia l'intensità che la durata dell'allenamento perché l'organismo è già sottoposto a un forte stress.

c) Infine, nella fase luteica (che dura dai 10 ai 15 giorni ed è caratterizzata da una grande produzione di progesterone) all'inizio non ci sono limitazioni per l'allenamento. Verso la fine, invece, a pochissimi giorni dalle mestruazioni, se non ci si sente bene il programma può prevedere solo corsa lenta o alternata con tratti di cammino. Il riposo assoluto è controindicato, perché verrebbe a mancare la sensazione di benessere indotta dal movimento. In ogni caso, nelle runner la pratica regolare della corsa tende ad allievare i problemi legati al ciclo.



Bra

IL GIUSTO SUPPORTO

Questi reggiseni per lo sport renderanno comoda e piacevole ogni tua corsa

di MAGDA MAIOCCHI



LE RUNNER LO SANNO

BENE, i reggiseni sportivi (o "bra" che dir si voglia) sono come le scarpe da corsa: vanno scelti con molta attenzione. Non c'è niente di peggio, infatti, che correre con un reggiseno da running troppo stretto che toglie il fiato, o che non offre un sostegno adeguato lasciando libero il seno di ballare su e giù ad ogni passo o, ancora, che sfrega sotto le ascelle irritando fastidiosamente la pelle. Ma come essere sicure di scegliere il modello giusto per noi? Partendo innanzitutto dal concetto che un reggiseno per lo sport deve adeguarsi perfettamente alle forme del nostro corpo e garantire al contempo un supporto adeguato alle dimensioni del nostro seno. Ecco a cosa prestare attenzione al momento dell'acquisto.

IL LIVELLO DI SOSTEGNO

Un buon bra da corsa può sembrare stretto quando lo indossiamo, ma riducendo al minimo i rimbalzi del seno evita il fastidio o il dolore dovuto alle oscillazioni. Inoltre, a lungo termine proteggerà i legamenti di Cooper, che impediscono il cedimento del seno. Se porti una prima o una seconda scarsa, può andarti bene anche un reggiseno leggero, ma con misure più grandi devi rivolgerti a reggiseni più strutturati, con sostegno medio o elevato, in grado di opporsi alle oscillazioni che nella corsa il seno subisce ad ogni appoggio.

LA FASCIA TORACICA

Il comfort rimane una priorità nella corsa. Il reggiseno da sport deve essere aderente, ma non stringere a livello della fascia toracica tanto da ostacolare la respirazione. I modelli con chiusura regolabile consentono di allargare o stringere la fascia in base alla nostra conformazione.

LIBERTÀ DI MOVIMENTO

Il bra non deve ostacolare in alcun modo durante la corsa. Un "sotto ascella" troppo attillato potrebbe dare fastidio nel movimento oscillatorio delle braccia, così come una spallina troppo corta che tira.


A FASCIA, CON COPPE O COMPRESSIVO

La scelta tra questi differenti tipi di bra è puramente soggettiva, anche se quelli compressivi sono generalmente più indicati per le runner con seno non troppo abbondante. In molti modelli con le coppe, l'imbottitura può essere rimossa. Inoltre, alcuni bra presentano piccoli taschini dove poter riporre chiavi, gel o altri oggetti.

TRASPIRABILITÀ

Per evitare ristagni di sudore e mantenere il più possibile la pelle asciutta, il reggiseno sportivo dev'essere realizzato in tessuti tecnici traspiranti, in grado di allontanare in modo efficiente l'umidità verso l'esterno.

MAI A SCATOLA CHIUSA

Infine, il bra va sempre provato prima di acquistarlo per verificare che si adatti al meglio alle forme del nostro fisico. Le taglie, le misure e la vestibilità variano da una marca all'altra (proprio come le scarpe), quindi è bene provarne più d'uno e possibilmente anche di taglie diverse per trovare quello che davvero fa per noi. 



Donne & corsa



Brooks Drive Plunge 2.0

Nel taglio e nei colori vuole trasmettere energia questo bra di Brooks pensato per gli sport ad alto impatto come la corsa. Realizzato con un tessuto leggero e compressivo, avvolge e si muove in un tutt'uno con il corpo. Gli inserti in rete facilitano la circolazione dell'aria.

€ 40

Nike Alpha

Questo bra dalla linea elegante assicura un sostegno elevato grazie a un "compression fit" che supporta e al tempo stesso esalta la figura femminile. L'ampio scollo sul retro, gli inserti traforati e l'utilizzo della tecnologia Dri-FIT nel tessuto concorrono a mantenere la pelle fresca e asciutta anche durante gli sforzi più intensi. Spalline regolabili e chiusura a gancio.

€ 59,99



Adidas FastImpact Luxe Run High-Support Bra

La struttura innovativa di questo bra ad alto supporto consente di personalizzarne la vestibilità grazie alla doppia chiusura regolabile sulla parte anteriore della fascia e alle spalline anch'esse regolabili. Fresco e traspirante, presenta un design incrociato sulla schiena e imbottitura rimovibile.

€ 85

New Balance Impact Run AT Bra Top

La particolarità di questo top per la corsa a sostegno medio è la presenza di tasche situate nella fascia e sul retro. Incorpora inoltre uno speciale sistema di chiusura con cordino elasticizzato, dove eventualmente poter riporre una maglietta o un giacchino leggero. La cerniera frontale, la silhouette attillata e la finitura riflettente lo impreziosiscono ulteriormente.

€ 52



Asics MetaRun Bra

Le coppe modellate di questo reggiseno ad alto supporto esaltano le curve e al tempo stesso contribuiscono a evitare fastidiose oscillazioni del seno.

È dotato di cuciture al laser nastrate anti-sfregamento, spalline regolabili, chiusura posteriore con gancetti e inserti in rete per aumentare la circolazione dell'aria.

€ 60



Bra



Panache Wired Sports Bra

Questo modello è dedicato alle runner con seni abbondanti. Offre comfort e sostegno extra anche nelle corse più lunghe grazie alle coppe separate e modellate, oltre che alle spalline larghe da portare dritte o unite tramite l'apposito gancetto. Unica nota dolente: va lavato esclusivamente a mano.

da € 42



Kalenji Top Running Nude Comfort

Pensato per le runner che per le loro corse cercano un sostegno senza un effetto visibile, questo top ha coppe morbide completamente integrate, chiusura con ganci regolabile e cuciture piatte termoincollate. Il retro con taglio vogatore è realizzato in tessuto traforato. Pratico anche da portare sotto i vestiti di tutti i giorni.

€ 24,99



X-Bionic Energizer Fitness Crop Top

Unico nel suo genere, questo bra assicura un sostegno compressivo elevato grazie al sistema Fort-X, con barre sottili integrate che assorbono le vibrazioni. Agevola anche la termoregolazione grazie al sistema 3D Bionic Sphere con tecnologia Thermosyphon, una complessa lavorazione del tessuto che rinfresca quando si suda e all'occorrenza isola dal freddo.

da € 99



Puma Reggisenno Running Ultraform

Progettato per sostenere correttamente il seno nelle attività ad alto impatto come la corsa, Ultraform utilizza una tecnologia di compressione che lo fa aderire perfettamente al corpo plasmandone le curve. Il sistema dryCELL allontana l'umidità dalla pelle, mentre la pratica chiusura con gancetti della fascia consente di regolarne il fit oltre che di infilarlo e sfilarlo più facilmente.

€ 50

Skechers The GoWalk Linear Floral Zip Front Bra

Aggiungi un tocco di allegria alla tua corsa con questo reggisenno sportivo a supporto medio realizzato in tessuto elasticizzato con stampa floreale. Offre spalline a vogatore regolabili, coppe Skechers Air Cooled Memory Foam rimovibili, cerniera frontale e protezione UPF 40+.

€ 45

Under Armour Infinity High Crossover

In questo reggisenno sportivo a sostegno medio, l'imbottitura è in un unico pezzo e con un motivo a forma di 8 per offrire maggiore aderenza e leggerezza. Sul retro, le spalline incrociate regolabili e la chiusura con gancetti della morbida fascia toracica assicurano un fit personalizzato.

€ 70





ULTRA MANIA

I motivi del successo di una sfida estrema
di ROSARIO PALAZZOLO



La 100 km del Passatore a Firenze è un'ultra sfida che richiama ogni anno migliaia di partecipanti al via.

tali e di superarli. Correrne una prova così lunga richiede un allenamento costante e una preparazione accurata, ma anche una forte determinazione e una capacità di gestire la fatica e il dolore.

ALLA SCOPERTA DEI PROPRI LIMITI

A descriverlo molto bene è Simone Leo, atleta piemontese (milanese d'adozione) divenuto celebre per essere passato "dal divano", ossia da una vita sedentaria, al traguardo di alcune delle più importanti e faticose ultramaratone del mondo. «Nell'immaginario comune la maratona è una competizione nella quale bisogna misurarsi continuamente con altri concorrenti, dunque c'è la paura di non essere all'altezza – osserva Simone –, nell'ultra l'unico concorrente importante siamo noi stessi, i nostri limiti. Si gareggia per scoprire se stessi».

GENTE COMUNE PER CORSE SPECIALI

Sebbene l'ultramaratona sia una sfida estrema, i suoi "adepti" sono atleti più normali di quanto possa essere un maratoneta medio.

I concorrenti dell'ultramaratona sono una famiglia, sono persone che intendono vivere un'esperienza nuova, e molto spesso desiderano farlo insieme – spiega Tatiana Khitrova, responsabile organizzativo dell'evento che quest'anno ha compiuto 50 anni –. Credo che il successo del Passatore parli chiaro. Le persone che lo completano rimangono legate per sempre. C'è Marco che ha fatto segnare 47 arrivi su 49 edizioni, oppure Walter che è stato fermato a 95 per motivi di età, ma avrebbe voluto continuare a essere presente. Riceviamo continuamente messaggi di runner che ci chiedono di incontrare le persone incontrate lungo il percorso. Molto spesso nascono amicizie indelebili, qualche volta anche matrimoni».

Uno degli elementi che Tatiana ritiene vincente rispetto a molte gare anche più brevi è il fatto che le ultramaratone come il Passatore sono in linea e permettono di scoprire luoghi affascinanti, in situazioni che non potrebbero vivere in una maratona tradizionale. «Al Passatore ci sono migliaia di persone lungo il percorso che aspettano questo evento come fosse una festa patronale – racconta Tatiana –, Accolgono i concorrenti con ristori spontanei, offrono loro supporto e approfittano per fare festa. Ci sono comuni nei quali

è tradizione organizzare dei picnic di gruppo per attendere i runner e sostenerli anche fino a notte fonda».

UNA SCOMMESSA PER IL CORPO E PER LA MENTE


Tutto questo non tragga in inganno: per affrontare una gara di questo tipo, è fondamentale una buona preparazione tecnica e psicologica, ma anche una grande determinazione e resistenza mentale.

«Quando parlo di ultramaratone spesso dico che gare così lunghe si corrono per il 5% con la forza del corpo e per il 95% con la forza della testa – afferma Simone Leo –. Forse non è proprio così, ma è utile a capire che senza una grande forza e resistenza mentale, è difficile spingere il proprio corpo oltre i limiti abituali».

Ma quali sono le competenze tecniche necessarie per affrontare un'ultramaratona? Innanzitutto, è fondamentale sviluppare una buona tecnica di corsa e una buona resistenza aerobica. Inoltre, è importante imparare a gestire il proprio ritmo, in modo da non esaurire le energie troppo presto. Spesso, nelle gare di 100 e più chilometri sono poche decine gli atleti che riescono a correre fino al traguardo. La maggior parte dei partecipanti alternano la corsa al cammino, seguendo anche strategie specifiche che servono a preservare le energie e a recuperarle nei momenti di crisi. C'è anche chi cammina rapidamente fin dai primi metri. Ed è questa la tipologia di concorrenti che cresce più rapidamente in gare come il Passatore.

VIETATO IMPROVVISARE

Nulla è possibile senza una preparazione accurata che deve essere svolta in periodi medio-lunghi. Ma quando si è in gara è fondamentale imparare a gestire anche l'alimentazione e l'idratazione. Durante un'ultramaratona il corpo ha bisogno di una grande quantità di energia e di liquidi. Qui la strategia e l'esperienza giocano un ruolo decisivo.

Infine, questa disciplina richiede una grande capacità di resistere alla fatica e di superare i momenti di difficoltà. Per questo motivo, molti corridori si allenano anche mentalmente, imparando a gestire lo stress e a mantenere la concentrazione durante la gara. «Se c'è una cosa che l'ultramaratona mi ha insegnato – conclude Simone Leo –, è la capacità di affrontare gli imprevisti e di resistere anche quando sono sotto stress... in gara come nella vita». 



QUANDO IN ITALIA parliamo di maratona, spesso i concorrenti vengono definiti come degli eroi, quando non come dei pazzi. L'idea più comune è che la maratona non sia per tutti e, forse, anche questo atteggiamento è alla base dello stallo in cui versano le classifiche dei partecipanti delle 42K nazionali. Eppure tutto questo non accade quando si parla di ultramaratona. Un esempio per tutti? La gara del Passatore che collega Firenze a Faenza lungo un affascinante percorso di 100 chilometri che attraversa gli Appennini. Quest'anno gli iscritti sono stati oltre 3.000 e tra questi gli stranieri sono solo una parte minoritaria; segno che in Italia c'è voglia di gare endurance... e c'è pure il coraggio di disputarle.

PERCHÉ AFFASCINA

L'ultramaratona è una disciplina che si svolge su distanze che superano i 42,195 chilometri della maratona tradizionale e nei casi più estremi vanno anche oltre i 400 chilometri. Insomma, una vera impresa. Qual è il motivo del successo di questa sfida estrema?

La risposta è semplice: l'ultramaratona rappresenta un'opportunità unica per mettere alla prova i propri limiti fisici e men-



PARTICOLARI CHE CONTANO

Se per la maratona l'attenzione ai dettagli è molto importante, per le ultra lo diventa ancora di più. Ecco cosa è bene sapere quando si affrontano distanze su strada dai 50 km in su

di **KATIA FIGINI**



MA LA MARATONA NON ERA ABBASTANZA?

Negli ultimi anni l'obiettivo sembra essersi spostato verso le "ultra", corse su distanze dai 50 ai 100 km, e anche oltre. Questo comporta stare sulle gambe molto più a lungo, anche per 10-12 ore, talvolta per giorni interi. Ma ci sono altri aspetti che differenziano le ultra dalle classiche maratone e che vanno conosciuti per non rischiare di dover interrompere anzitempo la propria avventura. Tenete soprattutto a mente questi sei.

STUDIARE IL PERCORSO

Un'analisi sbagliata del tracciato può causare non poche difficoltà. Le maratone generalmente non presentano grandi dislivelli, lo stesso spesso non vale per le ultra. Basti pensare al mitico "Passatore", la 100 km da Firenze a Faenza caratterizzata da circa 1.000 metri di dislivello, con una prima parte con lunghi tratti in salita e pendenze anche dell'8-10%, e una seconda parte con lunghi tratti in discesa, che

sollecita oltremodo le articolazioni. In tali situazioni può valere la pena cambiare scarpe al termine della salita e affrontare la discesa con un paio di calzature più ammortizzate. Non a caso in alcune ultra di lunga distanza l'organizzazione offre la possibilità di trovare a circa metà gara la propria "drop bag", vale a dire una borsa con indumenti di ricambio, scarpe, cibo e bevande.

DOCUMENTARSI SULLE EDIZIONI PASSATE

Se la gara non è una "new entry", vale la pena reperire informazioni sulle edizioni passate per avere un quadro di quello che ci aspetta. Riferendoci sempre al Passatore, è risaputo che dopo il Passo della Colla spesso si va incontro a un grosso sbalzo termico, con un calo rapido e sensibile della temperatura. Conoscere dettagli come questo consente di organizzarsi al meglio circa l'abbigliamento da utilizzare. Per capire la difficoltà di un percorso si possono anche studiare i tempi di classi-

fica degli anni precedenti: se rispetto al numero dei chilometri risultano lenti, si può dedurre che ci attende un tracciato insidioso e poco scorrevole. Anche leggere articoli dedicati alla gara può aiutare.

ZAINETTO SÌ, ZAINETTO NO

Alcuni preferiscono correre le ultra con uno zainetto per avere sempre con sé integratori, giacchino antivento, una riserva di acqua. La scelta dipende più che altro dal numero dei chilometri e dai servizi offerti (o non offerti) dall'organizzazione. In genere, per un'ultra su strada una capienza di 5 litri può essere più che sufficiente. Quando si gareggia con uno zaino/zainetto è comunque fondamentale testarlo prima in allenamento, indossandolo in alcuni lunghi e verificando che rimanga ben aderente. Uno zaino che "balla" può provocare seri problemi dati dallo sfregamento continuo.

PREPARARSI PER LA NOTTE

Se in gara ci si troverà a correre col buio, ci si deve attrezzare con una luce che illumini il cammino. Anche se le ultra su strada

si svolgono in genere su percorsi dove c'è l'illuminazione, diversi organizzatori consigliano o rendono obbligatorio avere una lampada frontale con sé. Il consiglio è di acquistarne una di buona qualità, che abbia anche la luce rossa posteriore per essere visibili da dietro. Altro aspetto da considerare sono i lumen, un parametro di luminosità. Si può andare da un minimo di 100 lumen nel caso si corra su una strada illuminata, fino a 300 lumen per i percorsi quasi completamente al buio. Vedere bene non è solo una questione di sicurezza, ma anche di risparmio energetico: forzare la vista fa consumare energie extra.

Altre cose importanti da verificare sono la durata della batteria, perché non si può rischiare di rimanere al buio, e l'impermeabilità della nostra torcia. Infine, il suo peso non deve essere eccessivo. Gravando per tante ore sulla testa, una frontale pesante darà facilmente fastidio oltre a stancarci.


SCEGLIERE LE SCARPE GIUSTE

La scelta delle scarpe da utilizzare per un'ultra è una questione soggettiva, tuttavia esistono alcune regole base al riguardo.

Innanzitutto, è sempre bene acquistare calzature di un numero più grandi, perché quando si percorrono tanti chilometri (soprattutto se fa caldo) il piede tende a gonfiarsi ed è facile che si formino vesciche. Inoltre, prima di essere utilizzate in gara, le scarpe vanno sempre provate negli allenamenti più lunghi per essere sicuri che siano adatte a noi. Attenzione: questo vale anche se si tratta di un modello già utilizzato altre volte, perché possono sempre esserci piccole differenze o difetti di produzione.

L'IMPORTANZA DELLA SIMULAZIONE

In gara, infine, non si fanno mai esperimenti. Tutto quanto ci porteremo dietro (integrazione compresa) dovrà essere stato testato in allenamento.

Durante la preparazione si corrono sempre dei lunghi che durano almeno 4-5 ore. Questi lavori sono ideali per valutare tutta l'attrezzatura. Uno zainetto può risultare idoneo se ci si corre per un'ora, ma dopo 3 ore bastano una cucitura o una tasca che sfregano per tramutarlo in uno strumento di tortura. 

“IN ALCUNE ULTRAMARATONE L'ORGANIZZAZIONE OFFRE LA POSSIBILITÀ DI TROVARE A CIRCA METÀ PERCORSO LA PROPRIA DROP BAG”

ULTRA KIT



ADIDAS CAPPELLINO RUNNING AEROREADY

Utile per proteggersi dai raggi del sole, con struttura in mesh per favorire la circolazione dell'aria e tecnologia Aeroready che assorbe l'umidità.



APTONIA CREMA ANTI SFREGAMENTO

Resistente al sudore e all'acqua, previene gli arrossamenti e le irritazioni dovuti allo sfregamento pelle su pelle o dei tessuti e dei materiali sulla pelle.



ENERVIT CARBO CHEWS C2:1PRO

Caramelle gommosi a base di malto-destrine e fruttosio in rapporto 2:1, appositamente studiate per sostenere le corse di lunga durata e per essere facili da assumere e masticare. La formulazione consente di superare i 60 g di carboidrati per ora e di spingersi oltre i 90 grammi.



MOTUS LOOP
Cintura elastica regolabile con tasca estendibile idrorepellente e con quattro anelli elastici per gel energetici.



SALOMON SENSE PRO 2 RACE FLAG

Una soluzione minimalista e super leggera (95 g) per portare con sé quanto può servire. Costruito per evitare qualsiasi sfregamento e sobbalzo, e per garantire massima traspirabilità. Dotato di 2 flask morbide da 500 ml.

ENERGIA DI LUNGA DURATA

Le migliori strategie
alimentari per affrontare
lo sforzo di un'ultramaratona

di MASSIMO RAPETTI*



SONO TANTI E DIVERSI

gli aspetti inerenti all'alimentazione che vanno considerati quando si decide di affrontare un'ultramaratona, in alcuni casi simili ma spesso differenti da quelli che caratterizzano la preparazione delle classiche 42,195 km. Vediamoli insieme.

OGNI GRAMMO CONTA

In previsione di gare così lunghe, ridurre il peso corporeo al limite del possibile diventa un obiettivo importante quasi quanto l'allenamento stesso. Nei mesi precedenti le competizioni, l'atleta dovrà dunque puntare a ridurre gradualmente il peso.

CARBOIDRATI E GRASSI

Nelle ultra è importante gestire correttamente l'assunzione dei carboidrati durante la performance, anche se rispetto ad altre gare come le maratona, le quantità di carboidrati sono spesso inferiori perché il runner non può portare con sé un peso eccessivo di integratori o cibo. Per questo motivo si spingono gli atleti di allenarsi con pochi carboidrati e ad aumentare al massimo la loro potenza lipidica per risparmiare le riserve di glicogeno e ottimizzare l'utilizzo dei depositi di grassi.

IL CARICO DEI CARBOIDRATI

Nelle ultra il carico dei carboidrati nei giorni precedenti la gara è importante ma non assume tutta l'enfasi che ha per la maratona. Questo perché rispetto ad una 42K, in

un'ultra ci sono tante componenti da gestire (zaino, acqua, integrazione, materiale tecnico) e più variabili (caldo, freddo, giorno, notte). Correrne un'ultra è come fare un viaggio, e trascurare anche un piccolo dettaglio potrebbe portare a non finire la gara o a finirla con qualche acciaccio di troppo. In pratica, è bene aumentare l'assunzione dei carboidrati nei due-tre giorni precedenti la gara come si farebbe per una maratona, ma senza essere troppo ossessionati dalle quantità.

IL POTERE DELLA CAFFEINA

La caffeina è un alleata importante per l'ultramaratoneta, gli dà la carica e lo aiuta a rimanere lucido. Per godere al massimo di questo suo effetto "boost" bisogna però smettere di bere caffè (o comunque ridurne al massimo l'assunzione) nella settimana precedente la partenza, per poi tornare a berlo prima del via. In questo modo, oltre a godere di tutta la carica della caffeina, si favorirà anche il riposo nei giorni della vigilia, e sappiamo quanto sia importante mettere ore di sonno in cascina prima di affrontare una gara tanto impegnativa! La strategia del caffè è fondamentale soprattutto per le ultra che durano più di 18 ore, dove è vitale arrivare allo start ben riposati perché in gara ci si troverà ad affrontare un paio di notti senza dormire.

POCHE FIBRE PRIMA DEL VIA

Anche l'apporto di fibra va ridotto nei giorni precedenti la gara per non avere proble-

mi intestinali e non dover andare troppe volte in bagno durante la competizione. Quindi, nei giorni prima del via frutta e verdura vanno ridotti al minimo.

È LA DURATA CHE COMANDA

Per quanto riguarda l'alimentazione in gara, molto dipende dalla durata della prova. Minore è il tempo di corsa e più le scelte alimentari e integrative saranno tecniche. Facciamo un esempio: se sto correndo una 60 km e la chiudo in 5 ore posso permettermi di affidarmi solo a gel o barrette come alimenti, ma se la stessa distanza la chiudo in 12 ore dovrò optare necessariamente per delle scelte più "confortevoli" (cracker, taralli, panini al prosciutto...), perché alla lunga il gusto dei gel o di qualsiasi altro integratore potrebbe nausearmi e spingermi non solo a rinunciare ad assumere questo tipo di alimenti, ma anche tutti gli altri, con il risultato di poter essere costretto al ritiro.

IL PIENO AI RISTORI

Nelle gare più lunghe solitamente si sfruttano i ristoranti, ossia si mangia meno durante la gara ma poi ci si ferma e si recupera ai punti di rifornimento, dove si possono

addirittura prendere degli alimenti da portare con sé per i chilometri successivi. Non è raro infatti vedere atleti - amatori, non top runner - che ai ristoranti estraggono un sacchettino e lo riempiono con biscotti, taralli o cracker.

BENVENUTA BASE VITA

Nelle gare lunghe ci sono solitamente dei punti chiamati "base vita" dove gli organizzatori fanno trovare ai partecipanti una loro sacca. In questo modo è possibile programmare un "pit stop" personale con gli integratori che servono per finire la gara e del cibo che fa piacere mangiare (il famoso "comfort food"). In quei momenti si ha bisogno di una coccola, e il cibo ha un potere unico in tal senso.

OCCHIO ALLE TUE PILE

Il mio consiglio personale per le ultra è quello di immaginare di aver due pile dietro la schiena: una si ricarica con il sonno e l'altra con il cibo e l'acqua. Se una delle due batterie va a zero, la gara finisce. Quindi, mi raccomando, in un'ultra gestite bene tutte le risorse, sempre!

* Massimo Rapetti, biologo nutrizionista, dott. in Scienze della Nutrizione e Scienza e Tecnica dello Sport - healthconsultant.it

“PER GODERE AL MASSIMO DELL'EFFETTO BOOST DELLA CAFFEINA, BISOGNA SMETTERE DI BERE CAFFÈ NELLA SETTIMANA PRIMA DELLA PARTENZA”

MA NON FA MALE CORRERE COSÌ TANTI CHILOMETRI?

Le ultramaratone comportano un super carico per i muscoli e per il cuore. Gli studi hanno analizzato la probabilità che possa essere eccessivo

Correre un'ultramaratona comporta una condizione di sofferenza per la muscolatura scheletrica e per il cuore. Dopo una ultra si osserva un incremento, anche molto elevato, dell'enzima CPK (creatinfosfochinasi), che è espressione di microlesioni muscolari. Negli atleti studiati questo incremento risulta tuttavia transitorio e non richiede uno specifico intervento medico. Assumere aminoacidi ramificati, antinfiammatori e antiossidanti poco prima della gara o durante la stessa non condiziona l'innalzamento del valore CPK e la sua velocità di normalizzazione. Un effetto benefico si ha invece assumendo antiossidanti durante l'intera preparazione. Molto importante è anche arrivare alla ultramaratona con un adeguato allenamento, che comprenda anche sedute di preparazione atletica.


A livello del cuore, al termine di una ultramaratona si osserva la liberazione di una proteina, la troponina, indice di sofferenza cardiaca. Questo incremento non è tanto legato alla lunghezza della gara ma piuttosto alla velocità tenuta. Si tratta di un aumento transitorio che non si accompagna di solito a danni cardiaci. Solo raramente, infatti, gli studi hanno identificato una transitoria lieve depressione della funzione cardiaca, regredita comunque nel giro di pochi giorni, mentre non sono state riscontrate aritmie significative.

Non ci sono quindi al momento elementi per affermare che correre una ultra determini sostanziali danni muscolari e cardiaci. È però fondamentale sottolineare che i dati degli studi scientifici riguardano soggetti ben allenati.

In conclusione, è scientificamente dimostrato che correre una ultra comporta una sofferenza per i muscoli e il cuore. La sua entità e il rischio che si trasformi in un danno permanente si riducono con un allenamento accurato, che comprenda anche sedute di preparazione atletica, assumendo antiossidanti e curando un adeguato recupero con massaggi, compressioni pneumatiche intermittenti e osservando un corretto periodo di riposo prima di ritornare a correre. **dott. Flavio Doni**



PASSIONE INFINITA



Cinque ultrarunner, cinque modi differenti di interpretare la corsa. Cinque storie di amatori che hanno fatto della lunga distanza il proprio credo

di ALBERTO ROSA



BERND HEINRICH è un atleta professionista e uno dei maggiori biologi del mondo. Attorno ai 40 anni, decide di partecipare, e vincere possibilmente, il campionato statunitense di 100 chilometri. Da questa esperienza, Heinrich ha tratto il libro "Why we run. A Natural History" (in Italia pubblicato da Piano B con il titolo "Correre. Una storia naturale"), in cui sonda il mondo delle lunghe distanze da prospettive differenti, per provare a comprendere cosa ci sia dietro la passione per l'ultra corsa. Lo abbiamo fatto anche noi, facendoci raccontare il mondo dell'ultra da chi lo vive quotidianamente, ognuno a modo proprio.



le dai 30 ai 60 km. Ho cercato subito di essere regolare, saltando soltanto le settimane in cui ero a Chicago e a New York per le maratone. Per il resto, non ho mancato un appuntamento, magari correndo anche un lungo e una maratona a distanza di una settimana, proprio per saggiare come il corpo si stesse adattando alla resistenza e al recupero. Sono fortunato, perché durante i lunghi mia moglie mi segue in macchina per il supporto, così possiamo decidere anche all'ultimo momento di partire, altro modo per annullare la preoccupazione del tempo. L'ultra è libertà ancora più della corsa, questo aspetto mi colpisce e mi piace».

L'ALBA DEL PASSATORE Giada Paolillo



Alle ultra, se capita di arrivarci, si arriva per molte strade diverse, per occasioni che sorprendono e aprono orizzonti che magari non si immaginavano. Anzi.

Giada Paolillo ha incontrato le ultra correndo una sette chilometri nella sua Torino. E lì aveva deciso di fermarsi. «10 anni fa ho scoperto il programma "Just The Woman I am" e ho tagliato il primo traguardo della mia vita sportiva. Ammetto che l'ho fatto per sfinito rispetto ai continui inviti di una mia cara amica, che diceva che la corsa era fatta per me e io ero convinta del contrario. Tutto ciò che è arrivato dopo è una crescita continua».

Nel 2016, Paolillo conquista la sua prima maratona, rigorosamente a Torino. Poi arriva la prima 50 km. Le tre volte al Passatore sono quasi un approdo naturale. Che quest'anno diventeranno quattro. «Devo molto al Passatore, è solo correndo lì che ho capito quanto quella mia amica avesse ragione. La notte, durante la 100 chilometri, sembra infinita. E proprio quando pensi che non ne uscirai e senti bussare un po' di sconforto, inizia a comparire qualche filo di luce e l'alba ti accoglie. A me capita sempre attorno al chilometro settanta e all'istante ritrovo tutte le energie che mi servono per completare la prova e stare bene con me stessa».

UNA NUOVA LIBERTÀ Fulvio Massini

È il decano degli allenatori italiani e, dopo aver vissuto chilometri e chilometri di esperienza lungo l'asfalto di tutto il mondo, ha deciso di sperimentare le ultra in prima persona. Fulvio Massini si è rimesso in gioco come un atleta che ha voglia di imparare.

«Un amatore deve aspettare un po' di tempo per misurarsi con l'ultra. L'approccio deve essere graduale: prima qualche maratona, poi una 50 chilometri, poi una 58 e solo dopo può pensare di allungare ancora. Per correre un'ultra è importante imparare a seguire le proprie sensazioni, senza preoccuparsi del tempo. La respirazione deve essere facile: è fondamentale non andare mai in affanno, sia quando la strada è piana sia quando sale. Poi bisogna curare la forza, lavorare in palestra anche tre o quattro volte a settimana, almeno una trentina di minuti, e prediligere la corsa in salita alle ripetute. Certo, le ripetute sono utili per l'elasticità, ma bastano quelle sui 200 e 400 metri, di più non servono. Personalmente, nella preparazione che sto seguendo nel mio percorso preferisco il fartlek. Lo corro tutto a sensazione, che secondo me è la prospettiva che interpreta bene lo spirito dell'ultra».

La preparazione fisica, naturalmente, non è scindibile da quella mentale, soprattutto nelle ultra distanze. «Dal punto di vista mentale – prosegue Massini –, l'ultra è una forma di meditazione che permette di far sparire la preoccupazione del tempo. Questo è un aspetto che bisogna imparare presto se si vuole affrontare questa avventura. L'ideale è mettersi in una condizione che fa stare tranquilli, sia in allenamento che in gara, procedere per piccoli traguardi. È una strategia che trovo efficace per vivere al meglio le lunghissime distanze, a ritmi bassi, senza affanni».

Dall'esperienza da allenatore, Massini torna dunque a quella da atleta. «Ho deciso tanti anni fa che avrei fatto la 100 chilometri del Passatore e prima o poi la affronterò. Ricordo che era il 1976 quando ho allenato il primo runner per quella gara e, seguendo questo atleta, già all'epoca ho sentito qualcosa di particolare per una distanza tanto più lunga della maratona. Intanto, è da ottobre del 2022 che ogni settimana faccio un allenamento lungo, variabi-



UNA VITA DI INCASTRI Giuliano Cavallo

C'è un aspetto agonistico, di continua sfida con se stessi, che attiene le lunghissime distanze e che aiuta a comprendere quanto ci si possa mettere "al servizio" dell'ultradistanza per cercare qualcosa in più.

Giuliano Cavallo, fresco 50enne, ha superato un incidente mentre era militare a Sarajevo. «Prima dell'incidente, alla corsa a piedi preferivo la bicicletta. Correre era più uno strumento durante la preparazione invernale. Durante la convalescenza, il movimento mi è mancato tantissimo e grazie alla mia famiglia e al pensiero di tornare a fare sport mi sono ripreso. Ho partecipato ad una skyrace ad Aosta, dove adesso vivo, e sono arrivato tredicesimo. Non ci

credevo e pian piano mi sono innamorato delle lunghe distanze in montagna. In questi anni, al di là dei successi agonistici, ho individuato nei 140 km e in una notte nella natura la mia distanza naturale, ognuno ha la propria».

Dopo l'incidente, Cavallo, che è capitano del team Salomon in Italia, è rimasto nell'esercito da civile e le sue giornate sono organizzate al minuto. «Senza movimento non riesco a stare. Ho un planning per conciliare allenamenti, famiglia e lavoro, una vita di incastri. Però è una scelta: corro anche quando piove o nevicata, perché so che se non lo faccio, magari il giorno dopo ho altri impegni, e perdo quel ritmo che sento dentro».

“NON BISOGNA SMETTERE DI SOGNARE, MAI. UNO PENSA CHE SIA FINITA, MA L'ESPERIENZA PIÙ BELLA È SEMPRE LA PROSSIMA. ADESSO VIVO EMOZIONI GRANDISSIME GRAZIE AI RISULTATI DEI RAGAZZI CHE SEGUO”



“NELLE ULTRAMARATONE SI ARRIVA A UN LIVELLO MENTALE CHE IMPLICA TANTI RISVOLTI PERSONALI, QUASI MISTICI. CHI ARRIVA LÌ, POI LÌ VUOLE STARE”

SUPERMARATONETI Paolo Gino

Ha 62 anni e ha collezionato 520 maratone e un centinaio di ultra. Paolo Gino da 8 anni è presidente del Club Super Marathon Italia, nato in Emilia Romagna da uno storico gruppo di ultra maratone. Ora conta più di 1.200 soci. Tra gli aderenti anche una quarantina di podisti francesi.

«Il club organizza circa 40 eventi l'anno. Il nostro punto di forza sono le “10 maratone in 10 giorni” e le ultra, anche se è decisamente difficile organizzare e gestire eventi del genere. In uno spazio di 100 km in linea può accadere di tutto. E vi assicuro che di tutto accade. Quest'anno abbiamo organizzato la 58 chilometri in pista a Misano ricordando il pilota Marco Simoncelli».

Paolo Gino ha un osservatorio privilegiato sul mondo delle ultra. «L'esperienza mi mostra che nella maratona le persone cercano le endorfine. Nelle ultra è come se si riuscisse ad arrivare a un livello mentale che implica tanti risvolti personali, quasi mistici. Chi arriva lì, poi li vuole stare. Mi rammarica un po' che per le ultra ci sia meno rispetto che per la maratona. Ora sta arrivando la moda delle corse stile “ultimo sopravvissuto”. Non è ancora normata: quando lo sarà, ci attiveremo».

LA FORZA DI CREDERCI Paolo Bravi

Gli incastrati segnano anche le giornate di Paolo Bravi, ingegnere e uno dei tecnici del settore strada, assieme a Monica Casiraghi, della Nazionale delle ultra, sotto la guida di Paolo Germanetto. E, con il compianto Domenico Strazullo, ideatore dell'Ultra Maratona del Conero. «Da adolescente la corsa non mi regalava sempre soddisfazioni. Per i 18 anni mi ero iscritto alla maratona di New York, giusto per andare negli USA. Ho chiuso in 2:35' e ho vinto la categoria juniores. Questo, però, l'ho realizzato solo quando mi è arrivato a casa un trofeo di cristallo, che non ero andato a ritirare alle premiazioni, perché non lo sapevo».

L'esperienza nelle ultra inizia una decina di anni fa. «Nel 2011 ho partecipato al Passatore e mi hanno detto che avevo i requisiti per indossare la maglia azzurra. L'anno dopo c'erano i Mondiali di 100 km, in Italia. E io sono tornato un ragazzino che si emoziona pensando alla maglia azzurra».

Bravi è stato capitano della nazionale dal 2014 al 2017, poi un'ernia al disco lo ha fermato. «Da sentirmi invincibile a non riuscire a stare in piedi. Ho ripreso solo per provare ad allenare altri ragazzi. Così mi è capitato di preparare la “Nove Colli” con Luca Verducci e sono riuscito a partecipare anch'io. E l'ho vinta. Non bisogna smettere di sognare, mai. Uno pensa che sia finita, ma l'esperienza più bella è la prossima. Adesso vivo emozioni grandissime grazie ai risultati dei ragazzi che seguo».



Trova le tue **SCARPE** per **L'ESTATE**

Dieci nuovi modelli che renderanno
più piacevoli e performanti le tue corse

di ROSARIO PALAZZOLO

3



2



1





Nike Motiva mette il rocker per il pubblico femminile

Si chiama Motiva ed è la scarpa tuttofare creata da Nike per chi ama macinare tanti chilometri, camminando oppure correndo a ritmi facili. Si caratterizza per una grande ammortizzazione e una forma rocker (arrotondata) che rende più fluido ogni passo.

Attingendo ai dati di migliaia di donne che registrano gli allenamenti sull'app Nike Run Club, Nike ha realizzato questo inedito modello che sia adatta bene sia ai ritmi delle grandi camminatrici che a quelli delle runner.



1 Hoka Bondi 8 € 170

La scarpa più ammortizzata di Hoka, la Bondi, ha una nuova talloniera più estesa per fornire maggiore assorbimento degli impatti. Una scarpa davvero molleggiata, come da tradizione Hoka. Il suo profilo è leggermente rocker (curvato) per offrire uno stile di corsa più fluido. Sebbene l'uso di nuove schiume abbia portato a un sostanziale alleggerimento, trattandosi di una scarpa con intersuola piuttosto maxi (drop 4 mm), i pregi dell'ammortizzazione vanno di pari passo con l'aumento del peso. Infatti, non si tratta di una scarpa propriamente leggera.

Peso: 307g (M), 252g (W)

2 Adidas Ultraboost Light € 200

Queste scarpe sono il risultato di una piccola rivoluzione di Adidas, che a 10 anni dalla nascita del Boost ha trovato il modo di rielaborarlo. Nonostante il cambiamento, il feeling di corsa con la versione Light rimane pressoché lo stesso. La scarpa si adatta bene alle corse su distanze medie e lunghe, garantendo una buona ammortizzazione e quel pizzico di reattività che serve a migliorare l'esperienza di corsa.

Peso: 299g (M), 262g (W)

3 Altra Via Olympus € 170

La Via Olympus offre un'esperienza di corsa super ammortizzata grazie all'uso di una generosa intersuola in schiuma Ego Max, a base di EVA. È la scarpa ideale per le corse lunghe, ma attenzione, perché il suo drop zero non è per tutti. O quanto meno, l'uso di questa scarpa deve essere accompagnato da un periodo di adattamento al nuovo stile di corsa. Tra le qualità di questo modello c'è indubbiamente la forma molto ampia della parte anteriore per lasciare piena libertà di movimento alle dita dei piedi.

Peso: 312g (M), 255g (W)

4 Asics Novablast 3 Nagino € 150

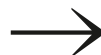
Concepita per le corse facili e spensierate. La sua intersuola è stata aggiornata con l'uso di schiuma FF Blast+, che rende la scarpa più leggera di quasi 30 grammi e l'ammortizzazione più marcata. Il nuovo design del tallone supporta meglio il piede nella fase di appoggio. La linguetta collegata alla tomaia rende la calzatura più comoda. Il modello Nagino, pensato per la donna, presenta una decorazione a origami di tipo geometrico per la tomaia e l'intersuola. La colorazione trae ispirazione dalla tranquillità dell'acqua del mare e favorisce uno stato mentale equilibrato.

Peso: 253g (M), 226g (W)

5 Mizuno Wave Rider 27 € 160

Rider è da oltre due decenni ai piedi di tanti maratonei e più in generale dei runner che macinano chilometri. Dopo una evoluzione non sempre coerente con il suo spirito, negli ultimi tempi è tornata più morbida e reattiva. Ora, si presenta completamente rinnovata, con una intersuola in schiuma Mizuno Enerzy più spessa e più ammortizzata. La scarpa contiene anche un Premium Insock, ossia una soletta rimovibile di alta qualità. È dotata di una piastra Wave Plate in materiale termoplastico a forma di onda che garantisce maggiore stabilità.

Peso: 280g (M), 240g (W)



6 Saucony Triumph 20 € 180

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 la strada che per i sentieri

Peso: 285g (M), 244g (W)

7 Puma Deviante Nitro 2 € 160

Puma ha lanciato la seconda edizione di questa scarpa performante ma caratterizzata da un elevato comfort. L'intersuola è realizzata in schiuma premium NitroElite. Si tratta di uno spesso strato di morbida e reattiva schiuma in Pebax (38 mm nel posteriore e 30 mm nell'anteriore per un drop di 8 mm). Al suo interno è presente una piastra PwrPlate in mescola di carbonio, rinnovata nel design per migliorare l'effetto leva per il massimo trasferimento di energia ad ogni passo. Questo modello con piastra è meno rigido dei concorrenti, il che lo rende adatto anche alle corse di tutti i giorni.

Peso: 262g (M), 214g (W)

8 New Balance Fresh Foam X 1080v12 € 190

Morbida e confortevole. Anche in questa edizione, New Balance affida alla 1080 il compito di essere la scarpa di riferimento per chi cerca la massima comodità. A partire dalla tomaia, che avvolge il piede con un mesh leggermente elastico che le conferisce un effetto calzino molto apprezzato dai runner. L'intersuola è realizzata con la nuova versione del FreshFoam, con l'applicazione di più schiuma nelle aree in cui si scarica il peso e una maggiore flessibilità nei punti più stretti.

Peso: 292g (M), 234g (W)

6



7



8





9 Nike Pegasus 40 € 130

È sicuramente la scarpa da corsa più longeva e forse anche la più venduta della storia. Per i suoi 40 anni, Nike ha solo ritoccato il modello introducendo una tomaia a strato singolo, più leggera e traspirante, e un nuovo sistema di allacciatura che la rende più avvolgente e stabile. L'intersuola è in schiuma React morbida e reattiva. La Pegasus 40 è supportata anche da due unità Zoom Air nell'avampiede e nel tallone che aiutano a dare quella sensazione reattiva, energica, che oggi è molto apprezzata dai runner.

Peso: 266g (M), 220g (W)

10 Brooks Ghost 15 € 150

Da ben 15 anni Ghost è tra le scarpe preferite dai runner e dagli esperti che ne prediligono la sua versatilità nell'uso per l'allenamento quotidiano. I nostri tester ne hanno confermato l'affidabilità, definendo la Ghost "una collaudata scarpa da allenamento". L'edizione 15 è realizzata con una intersuola più morbida e leggera grazie alla presenza della nuova schiuma DNA Loft v2, più ammortizzata ma anche più stabile rispetto all'edizione precedente. Il drop è di 12 mm.

Peso: 286g (M), 258g (W)



I MODELLI PER LEI

I modelli di scarpe da running dedicati alle donne condividono le caratteristiche generali dei modelli maschili. I designer puntano generalmente su leggerezza, comodità e sul supporto nelle zone strategiche. Ed è proprio in questo punto che troviamo alcune delle differenze tra le scarpe da corsa da uomo e da donna.

Una diversa forma del piede

I piedi delle donne non sono solo più piccoli e stretti rispetto a quelli degli uomini. Ci sono differenze nella forma che influenzano la calzatura. Il piede femminile tende ad essere relativamente più largo nell'avampiede, con un tallone più stretto. I produttori di scarpe da corsa tengono conto di questa differenza statistica quando progettano i modelli femminili. Alcuni marchi progettano lo stesso modello con

forme differenti del tallone e talvolta con materiali diversi tra la versione da uomo e quella da donna.

Il fattore anca

È ormai associato che, poiché le donne tendono ad avere fianchi più larghi degli uomini, è più probabile che i loro piedi appoggino verso l'esterno. La rotazione del piede verso l'interno che ne deriva è noto come pronazione, il che spiega perché si ritiene che le runner abbiano maggiore iperpronazione rispetto agli uomini. Alcune scarpe da donna tengono conto di questa tendenza.

Sebbene la maggior parte dei marchi abbia progettato modelli specifici per le donne sin da quando Nike lanciò la Lady Waffle Trainer nel 1978, solo di recente si è assistito a una spinta più decisa nella progettazione di scarpe per le donne.



Avis Barletta: rinascita nel nome di Mennea

Negli anni Sessanta era ai vertici della marcia, poi esplose la "Freccia del Sud" entrando nella leggenda. Oggi tocca a Veronica Inglese: «Ne sono orgogliosa»

di MARCO TAROZZI

→ **DOMENICA 2 APRILE**, sulle strade del Vicicittà di Bari correva Veronica Inglese, grande protagonista della corsa italiana dell'ultimo decennio. Vestiva con orgoglio i colori del Gruppo Sportivo Avis Barletta, la squadra della sua città. «Un'emozione. Ho iniziato a fare atletica sulle strade di casa, tornarci ora è meraviglioso. Dopo anni difficili, inseguo traguardi importanti: il debutto in maratona, con un occhio alle Olimpiadi del 2024. Niente è scontato, ma provare a raggiungerli con questa maglia addosso è un'idea che mi motiva tantissimo».

L'ESEMPIO

Veronica è la pietra preziosa di una società risorta sulle sue ceneri nel 2018. L'unica atleta barlettana ad aver partecipato a un'Olimpiade (quella di Rio, nel 2016) dopo Pietro Mennea, il concittadino più illustre.

«Sette anni fa ero convinta del mio percorso, le Olimpiadi mi sembrarono un approdo naturale. È dopo che inizi a pensarci e capisci di aver fatto qualcosa di importante. Mennea è un simbolo irraggiungibile, ma oggi ho capito di



essere diventata un punto di riferimento per il movimento nella mia città. Non mi pesa: vado nelle scuole, provo a fare proseliti, se qualche ragazzo domani farà atletica grazie anche al mio esempio ne andrò fiero».

LA TRADIZIONE

Il Gruppo Sportivo Avis Barletta nacque all'inizio degli anni Sessanta, grazie alla passione del professor Ruggero Lattanzio. Le discipline erano diverse, c'erano il basket e il tennis, il canottaggio e addirittura l'automobilismo. Ma l'atletica diventò presto preminente. Soprattutto la marcia, instillata nelle nuove generazioni da tecnici come Cosimo Puttilli, Lino Poggi, Alberto Autorino, Donato Barile, Franco Mascolo. Ne uscirono talenti preziosi come Tanino Corvasce,

Gioacchino Dagnello, Antonio Di Noia, Giuseppe Dimiccoli, Mario e Salvatore Albanese, Franco e Nicola Barile, e un pescarese destinato a diventare una bandiera della Nazionale, Vittorio Visini. Ne uscirono ben sei titoli nazionali di società. Prima che da quei magici cristalli uscisse il diamante assoluto, il re della velocità azzurra: Pietro Mennea.

LA FRECCIA DEL SUD

Tutto a Barletta parla di lui. Ma da decenni non c'era più la società che aveva tenuto a battesimo la sua carriera straordinaria. Ma Pietro Paolo ha voluto ancora ispirare la sua gente. Le prime edizioni del "Mennea Day" hanno animato un gruppo di ex atleti che il 26 aprile 2018 ha ridato vita al GS Avis Barletta con un preciso obiettivo: evitare che le giovani


promesse del territorio "emigrassero", dando loro la possibilità di esprimersi a casa propria. I quindici soci che hanno rilanciato la società, guardando al futuro senza dimenticare la storia, hanno eletto presidente Gioacchino Dagnello, mentre i suoi vice sono Vito Mascolo e Lorenzo Lattanzio, con Vito Lattanzio presidente onorario. Nel 2020 per il ruolo di direttore tecnico è stato scelto Eusebio Haliti, l'uomo della svolta che ha riaperto le porte dell'atletica più grande.

LE STELLE DI OGGI

Nel 2021 la prima promozione, con la vittoria della finale

A bronzo. Oggi la società è approdata nella massima serie, la A oro, e accanto a Veronica Inglese brillano punte di diamante subito accolte come in famiglia: Thiago Braz da Silva, campione olimpico nell'asta a Rio 2016; "Negi" Bencosme, stella dei 400 ostacoli e Lapo Bianciardi sui 400 piani.

«Essere ai vertici avendo in squadra campioni come loro - spiega Veronica - è un valore aggiunto che la dirigenza ha assicurato con investimenti importanti, ed anche un incentivo che avvicina i ragazzi all'atletica. L'esempio conta tanto, e intorno ai nostri "battistrada" stanno crescendo giovani speranze pugliesi. Molti sono proprio di Barletta, ed è il successo più importante».

Sulla pista che porta il nome del campione più grande oggi gravitano 109 tesserati: a Barletta nessuno vuol sentire parlare di miracoli, ma in cinque anni sono stati fatti passi da gigante. Da una società nata col pallino della marcia, cosa ci si poteva aspettare? 

“L'ESEMPIO CONTA TANTO E INTORNO AI NOSTRI CAMPIONI STANNO CRESCENDO MOLTE GIOVANI SPERANZE PUGLIESI”



A sinistra, Veronica Inglese, portabandiera della squadra pugliese.

Sopra, il presidente dell'Avis Barletta Gioacchino Dagnello ai tempi in cui marciava.

A sinistra, Pietro Mennea, la "Freccia del sud" che iniziò la sua carriera proprio con la società barlettana.

Più a lato, foto di gruppo della squadra ai campionati su pista.





WWW.RUNNERSWORLD.IT

RUNNER'S WORLD

RUNNERSWORLD.IT

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

20%
di sconto

SPECIALE DONNA LE STORIE, I PROGRAMMI, LE DRITTE E GLI ACCESSORI

RUNNER'S WORLD

RUNNERSWORLD.IT

SALMONE SUPERFOOD
Perché dovrebbe far parte della dieta di ogni runner

CORRI VELOCE VERSO L'ESTATE

- Vai più forte con le ripetute in pista
- Prima maratona: scopri il ritmo giusto
- Mettiti alla prova nelle gare corte

NOVITA SCARPE
10 modelli da strada

STRETCHING
5 esercizi in qualsiasi momento

ULTRA
La guida per gli ultramaratonisti

Valentina Adami, ultramaratonista di successo

DISPONIBILE SU **Google Play**

Scarica su **App Store**

SPECIALE DONNA LE STORIE, I PROGRAMMI, LE DRITTE E GLI ACCESSORI

RUNNER'S WORLD

RUNNERSWORLD.IT

SALMONE SUPERFOOD
Perché dovrebbe far parte della dieta di ogni runner

CORRI VELOCE VERSO L'ESTATE

- Vai più forte con le ripetute in pista
- Prima maratona: scopri il ritmo giusto
- Mettiti alla prova nelle gare corte

NOVITA SCARPE
10 modelli da strada

STRETCHING SMART
5 esercizi da fare in qualsiasi momento

MARATONA
La guida per andare oltre i 42K

Valentina Adami, ultramaratonista di successo



Il 18 giugno
la Telesia 10K
lungo le strade
campane è
un appuntamento
irrinunciabile
per gli amanti
della velocità

RW Consigliata



IL BELLO DELLE GARE BREVI

Le corse dai 10 km in giù hanno il loro perché. Regalano soddisfazioni e sono alla portata di tutti, dal neofita del runner agli atleti top in cerca di sfide ad alta velocità

di ENRICO AIELLO



Non di sole maratone e mezze vive il runner: le distanze più brevi – quelle dei dieci chilometri e anche meno – possono richiedere egualmente impegno e riservare soddisfazione. Perfette per debuttare nel mondo della corsa o come rifinitura per gare su distanze superiori, le gare sulle distanze corte sono una “prelibatezza” podistica a cui sarebbe un vero peccato rinunciare.

In queste pagine puoi trovare alcune proposte del periodo.

Gare brevi

LA VETERANA

TRAVERSATA DELLA VALBISAGNO

Con le sue 50 edizioni, questa classica del podismo ligure vanta il primato di più antica gara presente nel calendario locale. Dieci chilometri tra le vie cittadine, con il fascino di correre in notturna, su un percorso pianeggiante che da Corte Lambruschini giunge a Prato, dove si trova la sede dell'associazione sportiva organizzatrice. Si può scegliere tra la versione agonistica e la non competitiva. Partenza ore 20.30.

Genova, 3 giugno
assgau.it

L'ESORDIENTE

MIGLIO CITTÀ DI CODOGNO

La corsa sulla distanza del miglio, ovvero dei 1609,34 metri, è una specialità che vanta una lunga tradizione. Dal 2002, in Italia alcune società sportive lombarde, tra cui il Gruppo Podistico Codogno '82, hanno dato vita al Club del Miglio, un circuito di gare in pista tutte su questa distanza, di cui la prova di Codogno, al suo esordio, rappresenta la sesta tappa stagionale. Ritrovo alle ore 14 presso il Centro Sportivo Molinari.

Codogno (LO), 3 giugno
FB: Gruppo Podistico Codogno '82

A CRONOMETRO

WEAREGAS

Questa gara si corre a cronometro per le vie del centro di Massa, sulla distanza dei 5,7 chilometri. La corsa toscana, riservata ai tesserati, è preceduta la mattina dello stesso giorno da una camminata ludico motoria. Le partenze avvengono distanziate di pochi secondi l'una dall'altra Start dalle ore 18 in piazza Aranci.

Massa, 3 giugno
FB: Wearegas Massa San Carlo

AL CANTO DEL GALLO

RUN 5.30

Non è una fun run, tanto meno una gara agonistica. Nonostante non sia un evento improvvisato, il format delle Run 5.30 ha qualcosa che ricorda i flash mob. Lo spirito è quello di ritrovarsi al sorgere di un giorno lavorativo e correre per 5 chilometri nell'atmosfera unica della città ancora assopita. Un modo divertente di iniziare la giornata e promuovere un sano stile di vita attraverso il movimento. Partenza da piazza Nettuno. Le Run.30 sono un circuito, con tappe in diverse città italiane.

Bologna, 9 giugno
run530.com



Notturna Città di Chieti

NELLE LUCI DELLA SERA

NOTTURNA CITTÀ DI CHIETI

Poco meno di dieci chilometri (9,6 per l'esattezza) per questa suggestiva gara abruzzese in notturna che si corre nel centro storico di Chieti, città tutta da scoprire quanto a patrimonio artistico e culturale. Oltre alla gara agonistica che si disputa su un tracciato di 2,4 chilometri da ripetersi quattro volte, il programma prevede anche una prova non competitiva aperta a tutti e a passo libero di 3 km, e prove più brevi per bambini e ragazzi all'interno della Villa comunale, da dove avviene anche la partenza della 10K. L'occasione per una serata a tutto running.

Chieti, 10 giugno
marathonchieti.it



Run 5.30



SULL'ASFALTO CITTADINO O SUI SENTIERI IN MONTAGNA, LA MATTINA DELLA DOMENICA O NELLE LUCI DELLA SERA, LE GARE ESTIVE SULLE DISTANZE BREVI RAPPRESENTANO UN APPUNTAMENTO IRRINUNCIABILE PER TANTI RUNNER

TUTTO IN SALITA

MONTE ROSA VERTICAL

“Fratello minore” della Monte Rosa Skymarathon e dell’AMA VK2, questo vertical di 5 km con dislivello positivo di 1.150 metri richiede comunque esperienza alpinistica e buona preparazione fisica, presentando salite impegnative e tratti esposti. Il percorso prende il via da Alagna Valsesia, per poi salire, passando dalla Grande Halte, alla Bocchetta delle Pisse (2.396 m) lungo la nuova pista da sci. Il tutto da concludere nel tempo massimo di 3 ore. Partenza alle ore 10. **Alagna Valsesia (VC), 18 giugno monterosaskymarathon.com**

PERLA DEL SUD

TELESIA 10K

Se non vi basta sapere che questa corsa è patrocinata da World Athletics in quanto tra le più importanti nel suo genere a livello mondiale, potete sempre decidere di correrla per approfittare delle rinomate terme della città che la ospita. Grazie al suo tracciato filante, con pochissime curve e dislivello, negli anni questa 10K è stata teatro di prestazioni di alto livello, a partire dal 28’17” ottenuto nel 2022 dall’ugandese Rotich. Partenza alle ore 19 da viale Europa. **Telesio Terme (BN), 18 giugno telesiasportevent.it**



Telesio 10K



Cortina-Dobbiaco Run

RW Consiglia

GIRO DEL SASSOLUNGO

DOLOMITES SASLONG HALF MARATHON

Trail di 21 chilometri con 900 metri di dislivello, aperto sia a tesserati che amatori, che si sviluppa in senso orario intorno al massiccio del Sassolungo, su un tracciato che include sentieri e sterrati attraverso cinque comuni. Dal Monte Pana si sale fino al rifugio Comici, poi verso il rifugio Sasso Piatto dal quale inizia la discesa per rientrare al punto di partenza. Partenza ore 9. **Santa Cristina Valgardena (BZ)** 10 giugno saslong.run

START LIST

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

TRA LE DOLOMITI

CORTINA-DOBBIACO RUN

Gara da correre almeno una volta nella vita, tra passaggi nelle gallerie illuminate di una vecchia ferrovia e ponticelli sospesi, immersi nel panorama unico delle Dolomiti sempre in vista. Si sale, nemmeno troppo, fino al 14° km, poi inizia la discesa verso Dobbiaco. Alla competitiva di 30 km si aggiungono una 11 km in notturna, una kids run, una prova sul miglio e una corsa a fine benefico di 8,5 km lungo il lago di Dobbiaco. Partenza ore 9 da Corso Italia.

Cortina d'Ampezzo (BL), 4 giugno cortinadobbiacorun.it

SFIDA AL VULCANO

SUPER MARATONA DELL'ETNA

Dalla spiaggia ai paesaggi lunari del vulcano attivo più alto d'Europa: una sfida tanto suggestiva quanto impegnativa considerati i 43 km e soprattutto i 3.000 metri di dislivello positivo, di cui 1.000 negli ultimi 10 km. Si corre da soli o in staffette di tre runner. In programma anche il SuperRoundTrip, 14,5 km con 2.400 m D+ totalmente off-road, che sale verso l'Osservatorio Etneo e scende tra canali di sabbia vulcanica. Partenza ore 8 da Marina di Cottone.

Marina di Cottone - Fiumefreddo di Sicilia (CT), 10 giugno etnatrail.it

IN CORSA PER LE BALENE

RUN FOR THE WHALES HALF MARATHON

Ovvero correre per difendere il mare. Questa mezza maratona agonistica (in programma ci sono anche una 10 km e una 3 km aperte a tutti) ha infatti l'obiettivo di raccogliere fondi a favore di Tethys Onlus, impegnata nella conservazione dei cetacei che popolano le acque del Ponente ligure. Si corre costeggiando il mare fra Sanremo e Ospedaletti, lungo la pista ciclopedonale della Riviera dei Fiori. Partenza dalle ore 18.30 presso il campo di atletica di Pian di Poma. **Sanremo (IM)**, 17 giugno runforthewhales.it

Dolomites Saslong Half Marathon



Super Maratona dell'Etna

PISTOIA ABETONE

Il 25 giugno la 50 km "più dura d'Europa" lancia la sua sfida agli amanti delle Ultra

○ È lunga 50 km la sfida di questa corsa definita "l'ultramaratona più dura d'Europa" in virtù dei suoi 1.800 metri di dislivello. Quest'anno la gara sarà valida come Campionato italiano di ultra in salita, ma in programma ci sono anche una 30 km competitiva e due camminate a passo libero di 20 km e 3 km.



► **PARTENZA** Start alle 7:30 dalla centralissima Piazza del Duomo di Pistoia, una delle più belle piazze d'Italia, con la Cattedrale di San Zeno, la Torre campanaria, il Battistero e gli storici palazzi.

■ **12 KM** Qui, poco prima di arrivare al paese di Cireglio, si trova una targa commemorativa che dal 2017 saluta il passaggio dei runner in corrispondenza di uno dei tanti tornanti del percorso.

■ **15 KM** Nella Valle del Reno s'incontrano le "ghiacciaie" dove anticamente veniva prodotto e conservato il ghiaccio utilizzato poi in città per conservare gli alimenti.



■ **26 KM** La gara raggiunge il borgo di Gavinana e il monumento dedicato al condottiero Francesco Ferrucci che nel 1530, durante la battaglia contro le truppe imperiali, cadde per mano di Fabrizio Maramaldo pronunciando la famosa frase: "Vile, tu uccidi un uomo morto". Pochi km più avanti, il traguardo a San Marcello Pistoiese accoglie i partecipanti della 30 km.

■ **ARRIVO** Dopo tanta fatica, sul traguardo dell'Abetone la gloria è per tutti, dal vincitore (a destra, il

ruandese Simukeka, dominatore nel 2022) all'ultimo dei classificati. pistoia-abetone.net **RW**



IO SONO UN RUNNER

FABIO ZANESCO

Corsa e triathlon sono le due grandi passioni del sales manager di KeForma, marchio leader nel campo degli integratori sportivi

LA MIA PASSIONE per la corsa è nata 30 anni fa, dopo aver assistito casualmente in veste di spettatore a una maratona. Ne sono rimasto affascinato e ho deciso di sfidare me stesso ponendomi come obiettivo di correrne una.

CORRERE PER ME non è solo un modo per mantenermi in forma. Il running è una medicina per la mente, libera dallo stress e aumenta il buon umore. Inoltre stimola il pensiero e con il pensiero arrivano le idee.

L'ALLENAMENTO è una valvola di sfogo, anche per questo amo correre lontano da smog e rumori, con la vista del mare o immerso nel verde della campagna.



SE PENSO A UNA GARA per eccellenza penso alla maratona di New York, unica per fascino. La mia distanza preferita però sono i 21K.

IL TRIATHLON è entrato nella mia vita affiancando la corsa da oltre vent'anni. Così, dovendomi allenare anche per il ciclismo e per il nuoto, alla corsa dedico dai 3 ai 4 allenamenti settimanali, a seconda degli obiettivi. Non lascio nulla al caso: ho delle tabelle di allenamento specifiche per la multidisciplinarietà e le seguo in modo scrupoloso.

TAGLIARE IL TRAGUARDO dell'Ironman (3,86 km di nuoto più 180,26 km in bicicletta più 42,195 km

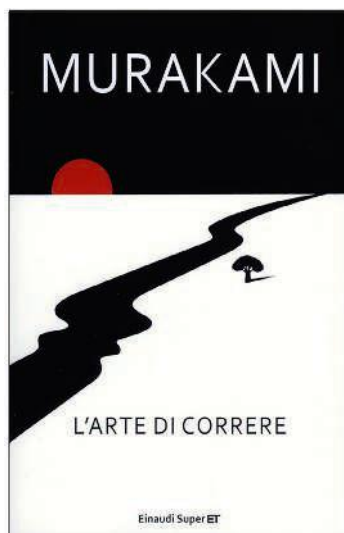


“Chi si arrende senza darsi una possibilità non sa cosa si perde”

di corsa, ndr) è stata in assoluto la soddisfazione più grande.

OGGI SONO sicuramente più attento al divertimento che al cronometro. Ma questo non significa che non nutra ambizioni agonistiche. Quelle si adeguano con l'età, ma non muoiono mai.

HO TROVATO PARTICOLARE ispirazione nei libri, “L'arte di correre” di Haruki Murakami e “Born to Run” di Christopher McDougall. Due ottime letture che hanno lasciato il segno.



55 anni, riminese, Fabio Zanesco corre da più di 30 anni e gareggia nel triathlon da oltre 20. La sua professione di sales manager per il brand KeForma, specializzato in integrazione per l'alimentazione e per lo sport, gli consente di gestire gli allenamenti di corsa e per la multidisciplinarietà.

OCCUPANDOMI per lavoro di integratori, la mia passione per lo sport è stata indubbiamente un vantaggio. Mi ha fatto capire quanto l'integrazione sia fondamentale per chi pratica attività fisica, e non solo per gli atleti di élite. Inoltre, mi ha permesso di comprendere le reali necessità dei runner e di scoprire quanto l'integrazione sia in realtà ancora sottovalutata da molti.



UN BUON RECUPERO

vale più di un buon allenamento. La mia mission è quella di far capire quanto sia importante e salutare integrare correttamente, e non solo ai fini della performance, ma anche semplicemente per vivere la corsa e lo sport in genere nel modo migliore e in salute.

A CHI MI DICE che corre per dimagrire, rispondo che è meglio correre per il piacere di farlo, per stare bene, per sfidare se stessi o gli altri. Il dimagrire, per altro, è la naturale conseguenza di tutto ciò.

MOLTI ALL'INIZIO sono spaventati dalla fatica, ma nel tempo è proprio la voglia di far fatica che spinge il runner ad alzarsi dal divano. Chi si arrende senza darsi una possibilità, non sa cosa si perde.

HO LA FORTUNA di poter condividere la mia passione per la corsa con mia moglie, mio fratello, cugini e amici di vecchia data. Altro che sport individuale!



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/completa

AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS[®]
California Grown
AmericanPistachios.it

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.