

GUIDA SCARPE **12** NOVITÀ PER CORRERE NEL 2024

RUNNER'S

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

DIETA

Perché le uova fanno bene ai runner

REPORTAGE

La curiosa maratona nell'inferno di San Quintino

CALZE

14

modelli super tecnici

TUSCANY CAMP

La casa italiana dei campioni africani

Costruisci un anno di

SUCCESSI

- ✓ Prova il nuovo metodo per preparare la maratona
- ✓ Fai il check-up a tendini e schiena
- ✓ Vai più veloce con il mindfulness



ラ
ン
ニ
ン
グ

NOVABLAST™ 4

Potenzia la tua corsa e
libera la mente con ASICS.

asics
sound mind, sound body

Aggiungi energia a ogni passo





Rosario Palazzolo

ROSARIO PALAZZOLO
direttore responsabile Runner's World Italia

StartLine

LA MARATONA RALLENTA?



POTRESTE NON CREDERCI, ma negli ultimi 30 anni il tempo medio per correre una maratona è aumentato di oltre 40 minuti. Incredibile? Ma assolutamente vero...

Nonostante negli ultimi decenni i record del mondo sia maschili che femminili abbiano continuato a migliorare, anche in modo molto aggressivo; nonostante la giovane Tigist Assefa e il giovanissimo Kelvin Kiptum negli ultimi mesi abbiano dato un'ulteriore scossa con i loro primati mirabolanti (2:11'53" per Assefa a Berlino e 2:00'35" per Kiptum a Chicago), il tempo medio di chi corre i 42 chilometri nel mondo è notevolmente salito.

A rivelarlo sono le statistiche del sito RunRepeat che identificano il tempo medio maschile tra tutte le maratone mondiali in 4 ore, 32 minuti e 49 secondi. Per avere un elemento di raffronto, nel 1986 il tempo medio per correre 42 chilometri e 195 metri era di 3 ore, 52 minuti e 35 secondi.

L'aumento è stato di oltre 40 minuti e la tendenza non si discosta molto per i risultati femminili. Significa che siamo diventati tutti più lenti?

Certamente no. Sebbene la lettura di questi numeri possa trarre in inganno, la verità è che negli ultimi 30 anni è notevolmente cresciuto il numero di maratoneti amatoriali, così come è cresciuta l'età media di chi gareggia, passata dai 35,2 anni del 1986 ai 39,3 anni del 2018.

Forse, ciò che è cambiato davvero è lo spirito con cui si approccia la maratona. A correrla non sono più solamente gli atleti e gli amatori evoluti, ma ci sono tantissimi runner amatoriali che affrontano una 42K con l'obiettivo di vivere un'esperienza nuova che sicuramente gli cambierà la vita. Parole che mi fanno tornare alla mente una frase di Linus, da molto tempo ambasciatore della corsa in Italia, il quale ricordando le sue 10 maratone di New York ha detto: «Se hai corso 42 chilometri, di cosa hai paura?». 🏃



PARIS 2024



I giochi per Parigi

La maratona più bella di sempre? Potrebbe essere quella dei Giochi Olimpici di Parigi 2024. World Athletics ha da poco rilasciato "Road to Paris 2024", un nuovo servizio online progettato per assistere atleti, media e naturalmente il pubblico, fornendo in tempo reale tutte le informazioni in merito alla qualificazione olimpica. Si scopre che gli atleti keniani già qualificati per la maratona maschile sono ben 61. Tra loro, potranno partecipare solamente in tre e due di loro, Eliud Kipchoge e Kelvin Kiptum, risultano praticamente sicuri. Per l'Italia risultano già qualificati Iliass Aouani ed Eyob Faniel, ma ci sono almeno altri 4 atleti che puntano a uno dei 3 pettorali disponibili per nazione.

SOMMARIO

Tutte le mie riviste qui: urly.it/3yw-a

STARTLINE

P03 Editoriale La maratona rallenta?

P08 Outside Central Park di corsa

P10 Digital L'app di Kilian Jornet per salvare le montagne

P12 D+R Linea diretta coi lettori

P14 Forum Gareggiare con il cane

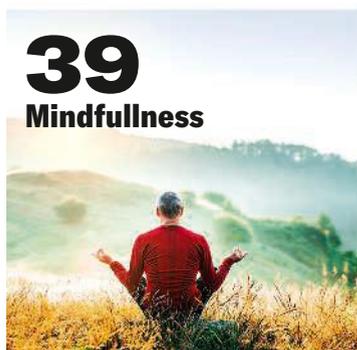
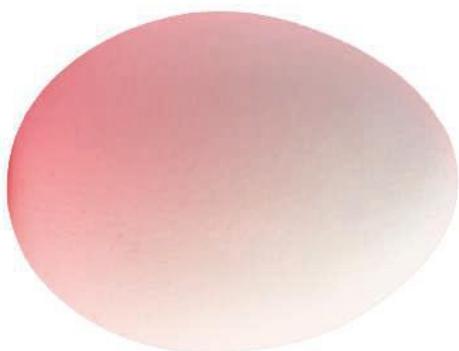
P15 Letture Correre lontano col pensiero

P26 Di corsa con Valeria Caterina e il suo amore per la corsa



Pag 14

Pag 40



39
Mindfulness

RW CONSIGLIA

P90 Di corsa verso le feste 25 gare imperdibili di fine e inizio anno

P97 Il Percorso L'invernalissima di Bastia Umbra

P98 Io sono un runner Fabio Aru



Pag 17



Pag 34

STORIES

P17 Human Race Samuele Ceccarelli

P20 L'intervista I gemelli Cristiano e Valerio Giroto

P22 The Storyteller Giacomo Leone

P88 Running Club Caivano Runners

TRAINING ZONE

P28 Coach Come preparare i cross

P32 Running Coach Claudio Boschini e Marta Bellesso

P34 Esercizi Lo stretching per schiena, glutei, cosce e polpacci

P36 Check up Risolvi adesso i tuoi problemi fisici

P39 Mind&Body Scopri il potere del mindfulness

P40 Nutrition Piccolo, grande uovo

42

Prima la velocità



42 PRIMA LA VELOCITÀ, POI I CHILOMETRI

Il nuovo metodo del dottor Jason Karp per preparare le gare di endurance

50 OLTRE L'OSTACOLO

Rebecca Cardinali: da regina delle obstacle races a capitano degli adidas Runners di Roma

56 EMOZIONI AL TRAGUARDO

Reportage fotografico di lacrime e sorrisi alla Venicemarathon

62 42 KM PER VIVERE

L'incredibile storia della maratona che si corre nell'inferno del carcere di San Quintino

70 DOVE VA IL MONDO DELLE MARATONE?

Lo spiega Carlo Capalbo, esperto internazionale di corse su strada

74 LA CASA DEI CAMPIONI

Il Tuscany Camp dove, a una decina di chilometri da Siena, si respira l'atmosfera degli Altipiani africani

80 MISSIONE PIEDI

Scopri come i calzini tecnici per il running possono migliorare il feeling con la scarpa e le tue prestazioni

84 SCARPE RUNNING: GUIDA ALL'ACQUISTO

Quali sono tra le novità del mercato i 12 modelli più meritevoli d'attenzione

Pag 84



56 Emozioni



74 Tuscany Camp



DIRETTORE RESPONSABILE
ROSARIO PALAZZOLO

ART DIRECTOR
ALFIERO MALOSSÌ

IN REDAZIONE
MAGDA MAIOCCHI (REFERENTE TECNICO)
JACOPO GANDOLA
ELISABETTA BRIVIO
ANDREA GUERRA
SERVIZIO GRAFICO
PrePress Emmegi Group
Via F. Confalonieri, 36 Milano

Hanno collaborato

Enrico Aiello, Alice Barraclough, Jen Bozon, Giampaolo Di Pietto, Kate Carter, Jason Karp, Sabrina Galimberti, Ben Hobson, Fulvio Massini, Sergio Migliorini, Rick Pearson, Sabrin Peron, Daniela Pierpaoli, Massimo Rapetti, Alberto Rosa, David Smith, Francesca Soli, Valeria Straneo, Marco Tarozzi

Fotografie e illustrazioni

Archivio Tuscany Camp, Pierluigi Benini, Matteo Bianchi, Courtesy of 26.2 to life, Rowan Fee, Fidal, Grana/Fidal; Getty Images, Luisa Russo, Francesca Soli/PhotoToday,

I nostri Esperti

Prof. Fulvio Massini
Coordinatore tecnico

Dott. Sergio Migliorini
Medico dello sport e traumatologo

Dott. Massimo Rapetti
Biologo nutrizionista

Dott. Stefano Tirelli
Preparatore mentale

Nicoletta Tozzi
Professional Coach PCC

Sabrina Galimberti
Osteopata e Coach

runnersworld@hearst.it

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

www.runnersworld.it

RUNNER'S WORLD PARTNER



RUNNER'S WORLD

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

PUBLISHING

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

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA

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

HEARST MAGAZINES

Debi Chirichella (President)

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

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

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA PUBBLICA

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

HEARST SOLUTIONS

Chief Revenue Officer

ROBERT SCHOENMAKER

rschoenmaker@hearst.it

Sales Director Hearst Solutions

ALBERTO VECCHIONE, avecchione@hearst.it

Sales Director Business Unit Fashion

SIMONE SILVESTRI, ssilvestri@hearst.it

Head of Digital Sales

ALESSANDRO CARACCIOLLO, acaracciolo@hearst.it

Client Partnerships Sales Director

DANIEL DAVIDE, davideagenpubb@hearst.it

HEARST GLOBAL DESIGN

Managing Director

ROBERTA BATTOCCHIO, rbattocchio@hearst.it

Global Commercial Director

ENRICO VECCHI, evecchi@hearst.it

ABBONAMENTI

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

Gestione operativa:

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

STAMPA E DISTRIBUZIONE

TIBER Spa - Via della Volta, 179
25124 - Brescia

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

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

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

In copertina

Rebecca Cardinali, fotografata in esclusiva per Runner's World Italia. Ai piedi della capitana degli adidas Runners di Roma, le nuovissime adidas Supernova Rise. Fotografo: Giovanni Moioli



Contributor



JASON KARP

Fisiologo dello sport e allenatore, ha praticato atletica fin da giovane realizzando come la corsa possa trasformarci in persone più consapevoli e i km e le ripetute in runner più veloci e resistenti. Autore di 15 libri, ha ottenuto la certificazione di coaching Revolution Running dall'International Sports Sciences Association. In questo numero presenta la formula "The Endurance of Speed" per la maratona.



DANIELA PIERPAOLI

Da Roma con amore. Quello per la corsa e per tutto lo sport, che definisce il suo "terzo genitore", prima praticato e ora raccontato sia come ufficio stampa sia come giornalista. Alla costante ricerca di storie ed emozioni da condividere, le uniche in grado di muovere il mondo. Suo su questo numero il racconto sui Caivano Runners.



RESIA ROSOLINA RELAY In viaggio lungo l'Adige

CI PIACE GAREGGIARE, ma per noi la corsa è prima di tutto un viaggio, a volte interiore, altre volte anche geografico. Come nel caso della Resia-Rosolina Relay. A fine estate, un team di RW con giornalisti e amici, ha percorso l'intero corso del fiume Adige, dal Passo Resia (in Alto Adige) a Rosolina a Mare (in Veneto). Una gara a staffetta di 430 chilo-

metri che abbiamo condiviso con centinaia di runner provenienti da tutta Italia e non solo. Un "viaggio" sportivo che abbiamo raccontato sia sul magazine che sul web, con l'auspicio che l'esperienza di tutti noi possa essere d'ispirazione per molti altri runner. Se siete pronti a vivere un'avventura fortissima e di squadra, questa è la gara giusta per voi!

LA CORSA È LA NOSTRA PASSIONE

Questo magazine è creato dai runner per i runner. Il running per noi è una missione e cerchiamo sempre di portarlo in tutta Italia in collaborazione con i nostri partner

RUN EVERYWHERE Con Under Armour a Milano



CENTO RUNNER, nove chilometri, quattro guide d'eccezione. Sono i numeri della COOLtural Run firmata Runner's World che abbiamo corso a Bergamo, Capitale Italiana della Cultura (insieme a Brescia) nel 2023. Abbiamo unito la corsa alla cultura in un format che ci ha permesso di scoprire la storia e la bellezza di Bergamo e che ha entusiasmato tutti i partecipanti. Partendo dal pittoresco ex Monastero di Astino, abbiamo corso su e giù per le mura della Città Alta, con le guide a raccontarci la storia della Città dei Mille. In mezzo, i sorrisi e gli aneddoti dei Podisti Insonni di Bergamo, crew che si ritrova all'alba per correre tra i vicoli e le piazze di questo incredibile territorio. Un format unico, impreziosito dalla presenza di tre partner d'eccezione: Milano Bergamo Airport, votato dai viaggiatori come il miglior scalo d'Europa; NH Avani Palazzo Moscovia Milan, hotel del centro storico di Milano che offre ai suoi clienti servizi ispirati al fitness e al wellness; American Pistachio Growers, consorzio di produttori di pistacchi americani che da sempre è vicino agli sportivi e ai runner.

LA COOLTURAL RUN DI RW Di corsa alla scoperta di Bergamo

CORRERE ALLA CIECA per le vie di Milano per mettersi alla prova, divertirsi e accettare l'invito di Under Armour a provare le sue nuove scarpe da running. Runner's World ha proposto un'altra grande iniziativa nel cuore di Milano. Oltre 70 runner hanno accettato la sfida di RW e di Under Armour e sono venuti a "giocare" insieme a noi. Li abbiamo condotti in un luogo di partenza sconosciuto (nel Parco Nord Milano) e, da lì, abbiamo chiesto a tutti di correre al buio tra i sentieri, nei parchi e lungo le piste ciclabili milanesi sino a tornare al punto di partenza, lo store di Under Armour in piazza Gae Aulenti. Ai piedi di tutti le nuove calzature Under Armour Velociti 3 e le Hovr Infinite 5. Un'avventura metropolitana che qualcuno ha interpretato con più agonismo, sfrecciando ad alta velocità fin dai primi metri, mentre altri hanno affrontato con puro spirito di divertimento e condivisione, tra chiacchiere e selfie. Tra i runner, l'ambasciatore Ignazio Moser e al traguardo anche il campione del Milan e della Nazionale Massimo Ambrosini.



CENTRAL PARK DI CORSA



LA LOCATION

A New York, il Central Park è un tempio della corsa, vuoi perché ogni giorno migliaia di runner ne percorrono i lunghi viali durante i loro allenamenti, vuoi perché è qui che taglia il traguardo la maratona più famosa al mondo, la New York City Marathon. Il Bow Bridge immortalato in questo scatto è uno dei suoi luoghi più iconici. Lungo 26 metri e dall'elegante forma ad arco, è considerato il ponte più romantico della Grande Mela, scelto da molti innamorati per la proposta di matrimonio. Il Bow Bridge è anche famoso per essere apparso nelle scene di numerosi film, tra cui Manhattan, Highlander, Harry ti presento Sally, Spider-Man 3, Autumn in New York. Attraversarlo di corsa è sempre un'emozione, soprattutto in autunno, quando il parco è un'esplosione di colori, e in inverno, quando la neve crea atmosfere magiche.

FOTOGRAFO
Pierluigi Benini







L'APP DI KILIAN JORNET PER PROTEGGERE L'AMBIENTE

Outdoor Footprint è l'applicazione lanciata dal trail runner per misurare quanto inquiniamo facendo sport

SPORT E AMBIENTE sono fortemente correlati, soprattutto se parliamo di corsa. Fondazione Kilian Jornet, creata dall'atleta icona del trail running mondiale, ha lanciato Outdoor Footprint, un'applicazione che ha come obiettivo quello di preservare le montagne. Disponibile al momento solo per i cellulari iOS, l'app mira a fornire le informazioni in merito all'impatto ambientale delle normali attività sportive all'aperto. Outdoor Footprint valuta l'impronta di carbonio emessa da una persona nella sua quotidianità (emissioni legate al cibo, al consumo di energia elettrica e molto altro ancora); inoltre, permette agli utenti di misurare l'impatto che la pratica sportiva ha

sull'ambiente, valutandola a 360° (dal trasporto, all'attrezzatura utilizzata, entrando nello specifico della tipologia di attività svolta). Il rispetto del pianeta è un tema diventato di primaria importanza anche nel mondo sportivo. Già da qualche anno, diversi atleti di primo piano del trail running misurano il loro impatto ambientale e lo condividono sui social. Con la nuova applicazione per cellulari, la fondazione di Kilian Jornet punta a estendere questa consapevolezza anche tra tutti gli appassionati di sport, permettendo loro di prendere coscienza dell'effetto dannoso che alcuni comportamenti possono avere sul pianeta. 🌍



POLAR VANTAGE V3 IL FUTURO È QUI

Vantage V3 rappresenta un punto di svolta nel mondo degli sportwatch di Polar: da compagno d'allenamento diviene anche un prezioso alleato per la salute. Grazie alla nuova tecnologia Polar Elixir e all'impiego di biosensori di ultima generazione, consente infatti di effettuare in pochi secondi l'elettrocardiogramma o di valutare la saturazione di ossigeno nel sangue. Inoltre, registra la temperatura cutanea

notturna, le cui variazioni possono indicare uno stato di salute non ottimale. Elegante e contemporaneo, è dotato di display AMOLED touch da 1,39 pollici, GPS a doppia frequenza e funzione torcia. Inoltre, offre la possibilità di scaricare mappe e di effettuare il test ortostatico. Migliorata anche la durata delle batterie: fino a 61 ore in modalità allenamento con GPS e OHR attivati. (€ 599,99 - polar.it)

THE APP



TUTTI I LUOGHI DELLE TUE GARE SU UNA MAPPA

Gareggiare significa quasi sempre viaggiare; a volte spostarsi di pochi chilometri per correre vicino a casa, altre volte si tratta di un vero e proprio viaggio che coniuga la voglia di competere al fascino di scoprire luoghi e culture nuove. Molti runner si sono trasformati in globetrotter e spesso finiscono per dimenticare i tanti posti nei quali hanno gareggiato. Ora c'è un'app che consente di tenere traccia di ogni spostamento. Si chiama Places Been e monitora i viaggi consentendo di cercare e contrassegnare comodamente i luoghi visitati. L'applicazione genera automaticamente un elenco di tutti i luoghi visitati. Aiuta anche a tenere traccia della personale lista dei desideri.



What is left to Discover?

DISCOVERY SIGNIFICA SVELARE I MISTERI DEL MONDO, SCALARE LE VETTE DEL POTENZIALE UMANO E ABBANDONARSI ALLO SPIRITO INDOMITO DELL'AVVENTURA. Reinhold Messner

Scoprite le
avventure



PILLOLE DI CORSA

HAI MAI MISURATO LA VARIABILITÀ CARDIACA?

Grazie ai moderni orologi sportivi abbiamo imparato a tenere sotto controllo la nostra frequenza cardiaca sia a riposo che durante la corsa. Il numero e la qualità delle funzioni a disposizione dei runner aumenta di anno in anno, ma in pochi ancora conoscono il monitoraggio della variabilità della frequenza cardiaca (HRV). L'HRV scava molto in profondità per vedere cosa succede tra un battito e l'altro. Si tratta di una misura delle lievi variazioni della frequenza cardiaca da battito a battito, di solito espressa in millisecondi, o millesimi di secondo. In generale, una HRV più alta è una buona notizia perché indica una salute e una forma fisica migliori, mentre una HRV più bassa di solito indica uno stress fisico o mentale del corpo. Un tempo, per misurarla era necessario sottoporsi a un elettrocardiogramma, ma ora i nuovi smartwatch e gli altri dispositivi hanno reso l'HRV una statistica facile da tracciare.



GETTY IMAGES

PENSIERI IN LIBERTÀ IL MIO VIAGGIO EMOZIONALE



Ho scoperto la corsa in uno dei momenti più brutti della mia vita. Avevo bisogno di una valvola di scarico, di stare da sola. E la corsa è diventata il mio viaggio emozionale, un modo di esprimere ciò che troppo spesso ho tenuto chiuso dentro di me. Quando le scarpe da corsa stringono i miei piedi e inizio a muovermi, è come se il mondo intorno a me si dissolvesse, lasciandomi da sola con i miei pensieri e le mie emozioni, un incontro intimo tra me e la strada che percorro. Con il sudore e la fatica, trovo la forza di superare non solo i limiti fisici, ma anche

quelli della mia mente. La corsa è diventata il mio rifugio, il luogo in cui posso affrontare i demoni interiori e liberarmi da ogni peso. Potrà apparire paradossale, ma le giornate che preferisco sono quelle in cui piove, quando le gocce sfiorano il mio viso e diventano lacrime di gioia e liberazione. Ho scritto di getto tutto questo perché vorrei che anche altre persone potessero percepire le emozioni che provo con questa passione che mi ha concesso di riabbracciare la vita con tutto ciò che porta con sé.

Alessia Reale

Ogni runner ha una storia da raccontare. Inviaci la tua a runnersworld@hearst.it

SONDAGGIO

RUNNER BRAVA GENTE

Siamo quasi tutti d'accordo: la corsa fa un gran bene all'anima oltre che al corpo e alla salute mentale. Ci aiuta ad affrontare gli alti e i bassi della vita, a gestire le sconfitte e ad accrescere la nostra autostima, il che non è poco perché diventiamo migliori anche verso gli altri. La strada verso la santità è ancora lunga...

Credi che la corsa ti abbia reso una persona migliore?

SI
90%

NON SO
6%

NO
4%





DR+

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

Raccontaci la tua sessione di corsa usando le emoji



#IOSONOUNRUNNER
La tua passione per la corsa raccontata su Instagram



Giuseppe Ruberto
San Giovanni Rotondo (FG)



Diego Saltalamacchia
Torino



Francesca Scola
Porto Sant'Elpidio (FM)



Salvatore Cangemi
Desio (MB)



@mag.love.run



Silvia Asinardi



@the_home_made_pizza



Laura Creuso



@angelo_badinelli



@runnerdad_with_heart81



@luisasun



Simona Greco



@patrizia_perini



Steve Austin



Giorgio Distefano



Rosa Lorusso
Vito Giampaolo



@la_ele.n.a



Puoi Come Vuoi



@caterinanadaia



@nosenzok



@pierolepre

CORRERE LONTANO COL PENSIERO

Storie ed esperienze che regalano prospettive e significati nuovi alla parola sport

di ALBERTO ROSA

STORIE DI ATLETICA E DEL XX SECOLO

di Nicola Roggero

256 pagine

2023 - Add editore

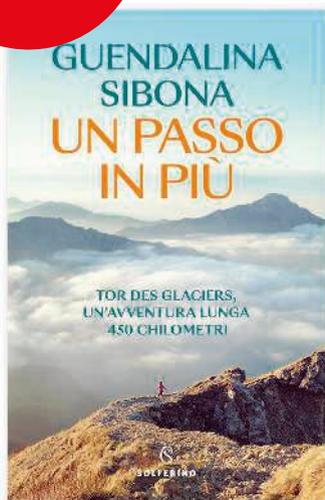
18 euro

Con le sue vicende, l'atletica ha spesso incontrato la grande Storia. E in qualche modo è riuscita a sospenderla. Lo ha fatto con Jim Thorpe, il nativo americano dominatore dei Giochi di Stoccolma cui vennero revocate le medaglie, probabile vendetta per le sue origini, o con Rudolf Harbig, re del mezzofondo, morto nel massacro della Seconda Guerra mondiale, o con la vicenda di Yoshinori Sakai, ultimo tedoforo a Tokyo nel 1964, nato a Hiroshima nel giorno dell'esplosione della bomba. E nella lanterna magica degli aneddoti i volti che entrano nei libri di storia corrono accanto alle storie di perfetti sconosciuti. Lo sguardo che Nicola Roggero mette sulle storie di sport è bello perché sono gli occhi dell'appassionato che, cercando di capire meglio la realtà, scopre un po' di più l'origine della propria passione. Quando questo sguardo incontra le storie di atletica, il risultato è più che interessante.



Eroi senza tempo

No time
No space



UN PASSO IN PIÙ: TOR DES GLACIERS, UN'AVVENTURA LUNGA 450 CHILOMETRI

di Guendalina Sibona

288 pagine

2023 - Solferino

18 euro

Il Tor des Glaciers visto con gli occhi di una donna. 450 km che si sviluppano in 32.000 metri di dislivello positivo, passando 8 volte sopra i 3.000 di quota. Tempo massimo per andare ai limiti di se stessi: 190 ore. Il tutto nel contesto delle vie altissime della Valle d'Aosta. Il percorso si compie in autonomia totale, non è segnato e meno della metà dei partecipanti arriva alla fine. Appena portato a termine il Tor des Géants, l'autrice voleva un'avventura che fosse ancora più potente, che disettesse inquietezza e sete di orizzonti assieme. Tra le righe, c'è un'avventura lungo i confini tra cielo e terra, e c'è quel viaggio interiore delineato nell'anima di quegli esseri umani che danzano assieme allo spirito delle ultra distanze. Un cammino che lambisce i ghiacciai, rende liquidi giorno e notte, pone il tempo fuori dalle misurazioni a cui siamo assuefatti, per ricondurlo a qualcosa di più istintivo, selvaggio, naturale.

DORANDO PIETRI

di Antonio Recupero

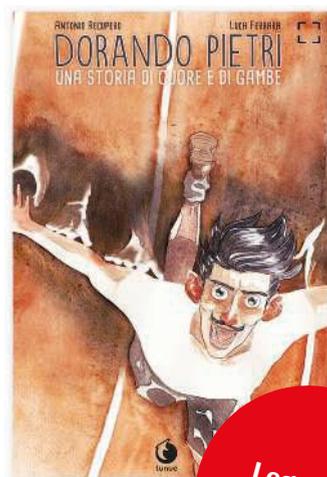
e Luca Ferrara

104 pagine

2016 - Tunué

16,90 euro

Magari il linguaggio del fumetto non è diffuso nella narrativa sportiva, almeno in Italia, ma si trovano esempi di unione tra corsa e fumetto che danno esiti interessanti. Come questo albo dedicato a Dorando Pietri. Tra le tavole, realizzate originariamente ad acquarello, scorre la narrazione della storia epica di Pietri, atleta emiliano, panettiere, sognatore, inconsapevole pioniere della figura dell'atleta pop moderno, che, lo dice la strada, tagliò per primo il traguardo alla maratona dei Giochi Olimpici di Londra nel 1908. Ma non vinse. Infatti, Pietri arrivò in prossimità del traguardo olimpico stremato, si accasciò sulla pista e superò il traguardo sorretto dai giudici di gara. Fu così squalificato, perse la medaglia d'oro e il primato di primo italiano a laurearsi campione olimpico di maratona, destino che toccò a Gelindo Bordin, ottant'anni dopo, a Seul.



Leggende di maratona



FORUM

AVV. GIANPAOLO DI PIETTO
e AVV. SABRINA PERON
ESPERTI IN DIRITTO SPORTIVO



VENGO ANCH'IO. NO, TU NO

In gara è meglio non portare con noi il nostro amico a 4 zampe



SONO MOLTI I RUNNER

che corrono con un compagno a 4 zampe. Se siete tra questi, vi suggeriamo però di non farlo nelle competizioni agonistiche, magari prendendovela con i giudici di gara che si oppongono alla vostra partecipazione di coppia. Difatti, se siete tesserati Fidal, ne seguirebbe non solo la vostra squalifica (e pure prolungata nel tempo), ma anche un'ammenda amministrativa a carico della vostra società. È proprio questo il caso recentemente deciso dal Tribunale Federale (RG TF 5/2023 – RG Decisione 6 del 30.05.2023) che ha sanzionato l'atleta con la squalifica a due mesi e quindici giorni e la squadra con un'ammenda di 500 euro.

UN AIUTO VIETATO

Il Tribunale Federale ha difatti considerato che la Fidal (con circolare 4311/2016) aveva già da tempo stabilito che nelle competizioni "No Stadia", ossia nelle gare di corsa e marcia su strada, cross, corsa in montagna, ultra, trail running e nordic walking, la presenza di un animale a fianco dell'atleta:

- a) si configura come una forma di "assistenza" a suo favore;
- b) può mettere a repentaglio la sicurezza degli altri partecipanti alla manifestazione;
- c) potrebbe violare la normativa a tutela degli animali, in particolare quella che ne vieta il maltrattamento (art. 544 ter c.p.).

Alla luce di tali presupposti, pertanto, è stato giudicato disciplinarmente rilevante il comportamento dell'atleta che aveva partecipato alla gara facendo indossare il pettorale al cane tenuto al guinzaglio e che, per di più, aveva insultato i giudici di gara violando così i principi di lealtà,

correttezza, convivenza sociale e sportiva e di buona educazione stabiliti dal complesso di norme che regolano l'attività sportiva in generale e quella Fidal in particolare. A nulla è valsa la sua difesa di non essere stato preventivamente informato che non avrebbe potuto correre insieme al cane, dato che la legge, salvo rare eccezioni, non ammette ignoranza.

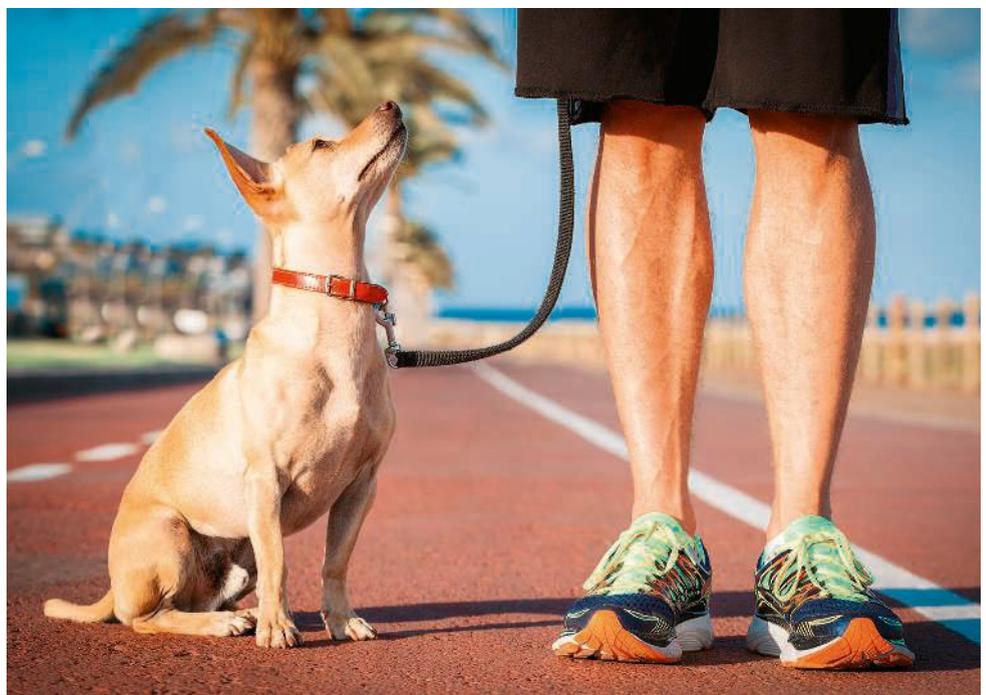
MA PERCHÉ LA SOCIETÀ?

Insieme all'atleta è stata sanzionata – a titolo di responsabilità oggettiva – anche la società che l'aveva tesserato. È bene difatti ricordare che le società affiliate Fidal rispondono in ogni caso, anche in assenza di una loro colpa, dell'operato dei propri dirigenti, soci e tesserati (art. 1 comma 3, lett. b del Regolamento Giustizia Fidal) e ciò al fine di indurle a realizzare condotte idonee

a prevenire il verificarsi di fatti pregiudizievoli.

I DIRITTI DELL'ANIMALE

Quando si parla di corsa e cani, bisogna inoltre sempre tenere presente che la legge punisce chiunque "cagiona una lesione ad un animale ovvero lo sottopone a sevizie o a comportamenti o a fatiche o a lavori insopportabili per le sue caratteristiche etologiche". Quindi, ogni attività sportiva che decidiamo di fare con il nostro amico a quattro zampe deve essere assolutamente proporzionata alle sue condizioni psico-fisiche, tenendo conto anche della sua razza. Difatti, mentre correre con un levriero o un dalmata non ha controindicazioni, obbligare a correre a lungo un carlino potrebbe risultare un comportamento vietato dalla legge e penalmente perseguibile. 



L'AVV. DI PIETTO È MEMBRO DELLA COMMISSIONE DIRITTI DEGLI ANIMALI PRESSO L'ORDINE DEGLI AVVOCATI DI MILANO; L'AVV. PERON È MEMBRO DELLA COMMISSIONE DIRITTO DELLO SPORT PRESSO L'ORDINE DEGLI AVVOCATI DI MILANO - FOTO: GETTY IMAGES



ULYSSES



HONI
WAYA
MAIKOH

PROGETTATE DAI RUNNERS PER I RUNNERS!

3 SCARPE, 3 MODI DI VIVERE LA CORSA

Sviluppate tra Italia e Usa, utilizzando centri all'avanguardia per disegnare e testare le varie fasi di studio, le calzature da running **Ulysses** dispongono di concetti innovativi e rivoluzionari, con brevetto N.A.R.S. (Natural Adaptive Running System).

Il team **Ulysses** ha un occhio molto attento alla sostenibilità dei materiali e dei metodi di produzione, per tale motivo è alla continua ricerca dei migliori e più selezionati fornitori al mondo.

Il nostro motto è: **ENGINEERED FOR THE PLANET!**

RUN WILD



ulysses_running

www.ulyssesrunning.com



Trail



Road



Urban

I GEMELLI GIROTTO p20 + LUCA PANCIOLOLLI p21

HUMAN()RACE



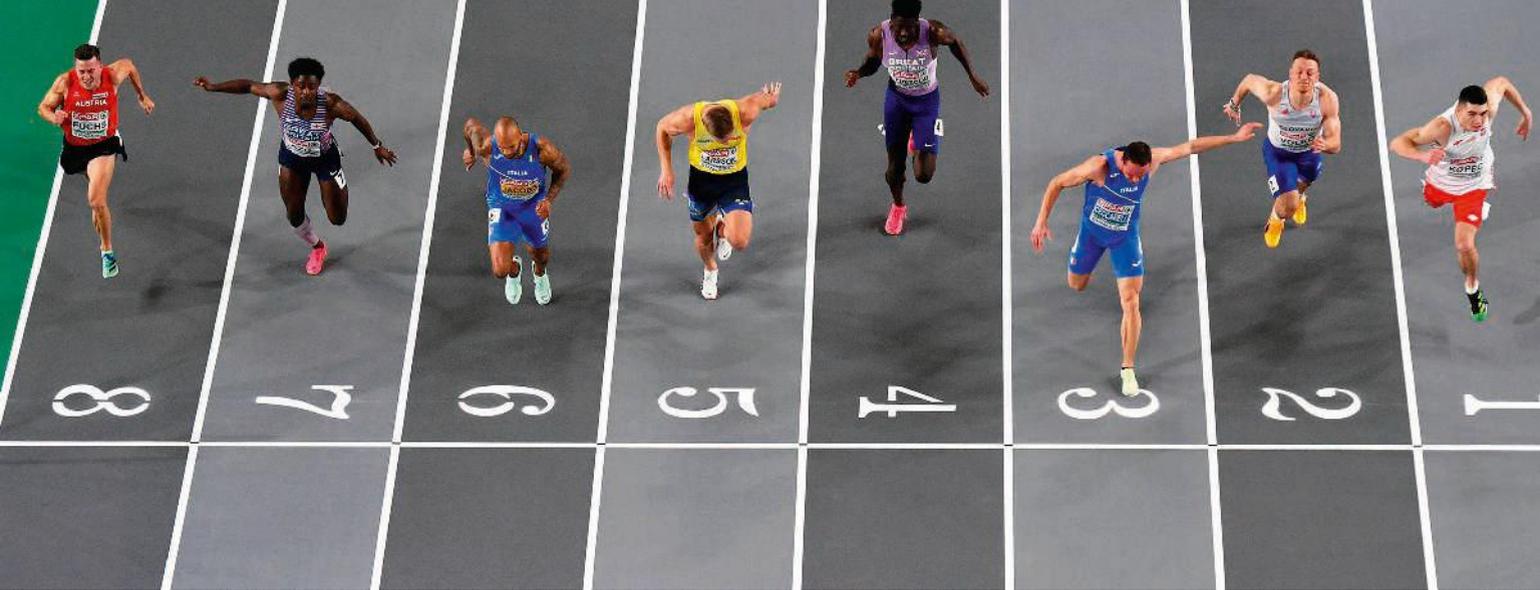
NEWS, OPINIONI, TREND e RUNNER che fanno COSE STRAORDINARIE



Ricomincio dalle Indoor

Dopo il titolo europeo sui 60, Samuele Ceccarelli cerca una nuova dimensione che potrebbe proiettarlo verso traguardi più ambiziosi: correre i 100 sotto i 10

di MAGDA MAIOCCHI



➔ **ABBIAMO ANCORA NEGLI OCCHI** l'immagine di Samuele

Ceccarelli che brucia tutti gli avversari, compreso il campione olimpico Marcell Jacobs, al traguardo dei 60 metri dei Campionati Europei dello scorso marzo, così come non ci siamo dimenticati lo stupore che ciascuno di noi ha provato di fronte a quello splendido, inaspettato successo.

Da lì, per Samuele è cominciata una nuova vita. È diventato improvvisamente famoso e la sua atletica è entrata in un'altra dimensione, confermata dal titolo italiano assoluto sui 100 metri e dalla partecipazione ai Mondiali. Ora, con la nuova stagione di gare indoor alle porte, è tempo di bilanci e di scoprire cosa ha nuovamente in serbo per tornare a stupirci.

La vittoria agli Europei indoor ha rappresentato un punto di svolta nella tua vita. Qual è stato il cambiamento più importante?

«Essere diventato un atleta professionista. Intendiamo, mi sono sempre allenato seriamente e senza tanti sacrifici non sarei arrivato dove sono arrivato. Ora però ho finalmente la possibilità di dedicarmi all'atletica anima e corpo, senza preoccupazioni di sorta. Da ottobre sono anche entrato nel Gruppo Sportivo Fiamme Oro e questo mi dà ulteriore tranquillità da una parte e dall'altra nuovi stimoli. Avere una struttura organizzata alle spalle, pronta a venirti incontro per qualsiasi esigenza, è molto diverso da essere un atleta che si muove da solo».

Arrivati ai tuoi livelli migliorare non è semplice, si lavora per limare decimi se non addirittura centesimi.

Su cosa vi state concentrando con il tuo allenatore Marco Del Medico?

«Il grosso ormai è stato fatto, ma c'è sempre la possibilità di qualche "marginal gains". La partenza è il mio punto forte, ma sul lanciato e sulla resistenza alla velocità ho ancora margini. Abbiamo modificato i carichi di allenamento adattandoli a quelli che sono i miei nuovi livelli, aumentando qualità e quantità sia in pista sia in palestra. Inoltre, abbiamo "allungato" i tempi delle ripetute. Cosa significa? Correrle più lentamente rispetto ai tempi previsti secondo un calcolo ideale, ma comunque più veloci rispetto allo scorso anno. Stiamo anche lavorando in modo specifico su alcune parti del mio corpo che hanno necessità di essere rinforzate, così da evitare scompensi».

Le scarpe con la piastra in fibra di carbonio e le piste sempre più veloci hanno rivoluzionato le prestazioni in atletica. Tuttavia, il record del mondo dei 100 metri di Bolt (9"58") resiste dal 2009. Come è possibile?

«Certi atleti, con determinate caratteristiche fisiologiche innate, nascono una volta ogni 100 anni. Sicuramente dietro al record di Usain Bolt c'era tanto allenamento, ma c'è anche un talento smisurato, al limite delle possibilità umane. Lo dimostra il fatto che nonostante oggi ci siano tecnologie sempre più avanzate, sotto i 9"60-9"65 non c'è ancora andato nessuno».

Quindi non è ancora nato l'uomo in grado di batterlo?

«Secondo me no, quel record resterà ancora per un po'».

Nei 60 metri dai il meglio di te, ma anche nei 100 metri ti sei avvicinato alla barriera dei 10 secondi. Cosa vorrebbe dire per te abbatterla?

«Sarebbe un'impresa, perché un risultato del genere non s'improvvisa e non è per nulla facile. Sarei il terzo italiano a riuscirci dopo Jacobs e Tortu. Diciamo che alla luce del mio 10"13 è qualcosa che mi auguro e che sogno spesso ad occhi aperti. Sto facendo tutto quello che è nelle mie possibilità perché questo sogno si trasformi in realtà».

Tra le novità di quest'anno, hai anche contribuito a sviluppare la Velocità Carbon, la nuova scarpa chiodata di Diadora per lo sprint. Che esperienza è stata?

«Molto interessante. Non mi era mai capitato di contribuire in prima persona alla creazione e allo sviluppo di un prodotto, e poterlo fare con un'azienda importante come Diadora, che ha un suo centro di ricerca e di produzione in Italia, ha reso il tutto ancora più speciale. Velocità Carbon è una chiodata con piastra in carbonio, molto reattiva. Quando ci corri senti che ti proietta in avanti, hai la sensazione di volare. Il livello è



“DIETRO AL RECORD MONDIALE DI BOLT DEI 100 METRI C'ERA TANTO ALLENAMENTO, MA SICURAMENTE ANCHE UN TALENTO SMISURATO”



Nella pagina a sinistra, l'arrivo vincente di Samuele Ceccarelli agli Europei di Istanbul e un focus sulla sua azione potente. A lato, il campione con la scarpa chiodata Velocità Carbon sviluppata con Diadora; sotto, l'azzurro sul podio continentale.



alto e con un po' di ambizione ora puntiamo ad andare ancora più lontano».

Prima dell'avvento della piastra in carbonio correvi come tutti con le scarpe normali. Quali differenze hai potuto constatare tra i due tipi di calzature?

«I due tipi di scarpa comportano un approccio diverso alla corsa. Quelle tradizionali, senza piastra, sono meno rigide, ti permettono di flettere l'avampiede e quindi ti danno una maggior sensibilità nell'appoggio. Dal canto loro quelle con la piastra consentono una rullata più veloce e hai la sensazione di una maggiore spinta. Continuo però a pensare che se 5 o 10 anni fa senza piastra si ottenevano certi tempi, uguali se non addirittura migliori a quelli di oggi, almeno nello sprint "la gamba" fa ancora la differenza».

Come vedi il grande fermento che anima il nostro settore della velocità, con diversi giovani che stanno davvero correndo forte?

«Credo che tante medaglie e tanti record, compresi i miei stessi risultati, dipendano da quanto è successo alle Olimpiadi di Tokyo. L'oro di Marcell Jacobs nei 100 metri e quello della staffetta 4x100 ci hanno insegnato che tutto è possibile e che non va lasciato nulla di intentato. "Se ce l'hanno fatta loro, io non sono da meno, ce la posso fare anch'io" ci siamo detti in tanti. Non è un caso che in giugno, dopo tanti anni siamo tornati a vincere i Campionati Europei a squadre, segno che l'Italia è forte in tutte le specialità e che siamo un'eccellenza sportiva».

Quando ti vedremo nuovamente in gara sui blocchi di partenza?

«Presto, già intorno a metà gennaio, sui 60 metri ovviamente. I Mondiali Indoor di Glasgow sono a inizio marzo, ormai non manca molto...». 🏃

SAMUELE CECCARELLI IN NUMERI

1

titolo europeo vinto sui 60 metri indoor



23

anni d'età, ne compirà 24 il 9 gennaio

6

i centesimi che lo separano dal record italiano di Marcell Jacobs dei 60 metri indoor



6"47

record sui 60 metri indoor

80

kg di peso

2

titoli italiani, 60 indoor e 100 piani (2023)



184

cm d'altezza

43

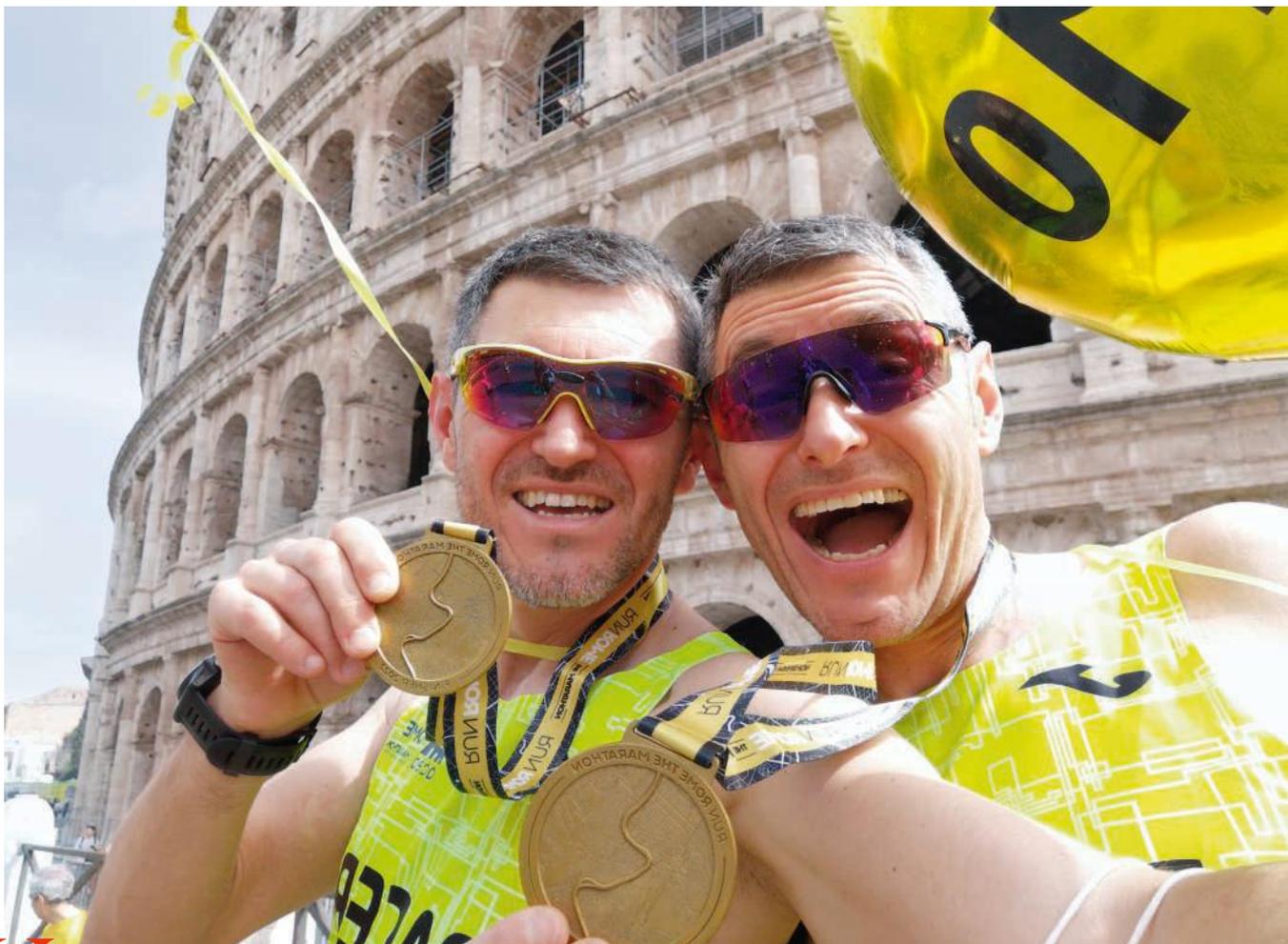
numero di scarpa



100 m

10"13

record sui 100 metri piani



Una corsa per 2

Cristiano e Valerio Giroto: i gemelli della maratona sempre pronti a sfidarsi, ma anche a sostenere gli altri quando vestono i panni da pacer
di ALBERTO ROSA

→ Questa storia inizia con una cartina geografica e una domanda: come si fa ad unire l'Ultra Trail del Monte Bianco, le maratone di Roma e Venezia con le "prese" del Montello?

Le risposte sono due e si somigliano. Anzi, sono gemelle. I gemelli Giroto, Valerio e Cristiano, Cristiano e Valerio. Il risultato non cambia.

Del resto, i due trevigiani della Playlife Ponzano non possono allontanarsi più di tanto l'uno dall'altro. Nemmeno da piccoli, quando alla tv guardavano assieme Ken il guerriero. Un giorno hanno deciso di correre e, ad un certo punto del loro percorso sulla mappa, hanno iniziato a fare i pacer. Tenere insieme il tempo per altri podisti. La somma di due moltiplica il risultato.

Ricordate la primissima gara insieme?

«È stata la Transcivetta – racconta Cristiano –, un trail a coppie che si svolge attorno al monte Civetta. Valerio mi ha letteralmente spinto da metà salita fino al rifugio Tissi. Ero devastato».

Valerio ride e conferma: «L'avevo convinto a correrla confidando nelle sue capacità fisiche e mentali. E l'ho spinto su tutte le salite a peso morto. Come errori che fanno esperienza non sono da meno: la mia primissima gara è stata la Due Rocche. Avevo comprato un paio di scarpe troppo aderenti. Risultato: dita dei piedi distrutte».

Qual è l'ultimo pettorale vestito assieme?

«Venice Marathon, come pacer delle 3 ore e 15. La prima volta da pacer è stata

sempre a Venezia, nel 2017», rispondono e gli occhi brillano ad entrambi.

Ma per due gemelli pacer, è meglio correre da soli o in compagnia?

«Ammetto che non disdegno correre da solo – confessa Valerio –, mi rilassa molto e mi perdo nei miei pensieri. Però, quando facciamo lavori lunghi, preferisco correre in compagnia».

Fa una pausa, poi aggiunge: «Mi vengono in mente le uscite lunghe fatte insieme in preparazione di qualche maratona affrontando il periplo del Montello. Fantastiche».

Avete mai litigato?

«Un paio di volte. Discussioni brevi comunque. La cosa bella è che non portia-



My Running Life



LUCA PANCIROLLI
49 ANNI
MONZA

PRESIDENTE DEL MONZA MARATHON TEAM

UNO STRANO APICOLTORE

Non è certo passato inosservato alla mezza maratona Monza21. Tutti hanno guardato incuriositi e talvolta perplessi a quel runner intento a gareggiare bardato di tuta, guanti, stivali e maschera da apicoltore. Una bravata? No, un'avventura a scopo benefico... da Guinness World Record!

RECORD DA GUINNESS

A fine gara, infatti, la corsa "dell'apicoltore" Pancirolli è entrata come nuovo record nel prestigioso libro, ma è anche servita a raccogliere oltre 3.000 euro a sostegno del progetto "Sport Therapy", in favore dei bambini affetti da leucemia. Con Pancirolli hanno corso tanti soci del Monza Marathon Team, squadra podistica sempre in prima linea quando si tratta di aiutare gli altri attraverso lo sport e, in questo caso, mobilitarsi in forze per sostenere il suo presidente.

NON UNA PASSEGGIATA

Come è andata la gara? Nonostante fosse appesantito da cotanta armatura, Pancirolli ha tagliato regolarmente il traguardo della sua mezza maratona nel tempo di 2:07'50". «Ammetto che non è stata proprio una passeggiata – ha confessato all'arrivo –, ma mi sono divertito e, soprattutto, abbiamo fatto qualcosa per chi è meno fortunato di noi».



mo rancori tra di noi, ci si "confronta" ma poi finisce lì – riassume Cristiano –. Per me Valerio è l'uomo da battere (ridono, ndr). È la persona che mi capisce al volo e che ci sarà sempre nel momento del bisogno».

«Cristiano – aggiunge Valerio – è la mia anima gemella. Letteralmente. Abbiamo un'intesa come nessuno, ci basta uno sguardo per capirci. Adoro correre con mio fratello, quando corriamo assieme ci sentiamo più forti perché sappiamo che uno dei due aiuterà l'altro».

Riuscite ad allenarvi insieme?

«Al martedì sulla pista di atletica, quando facciamo i lavori di ripetute con la nostra squadra. Poi, molte volte capita di andare alle corse della domenica assieme», dice Cristiano.

Ci sono differenze tecniche tra di voi?

«Valerio va molto più forte sui trail, specie in salita. Io son più veloce sul piano e falso piano», spiega Cristiano e Valerio aggiunge: «Sul piano lo vedo con il binocolo. Io prediligo gli allenamenti con tante salite».

Dove vorreste correre assieme e ancora non lo avete fatto?

«Sicuramente in testa abbiamo il Tor de Geants, un ultra trail di 330 km con 24.000 metri di dislivello, una gara da preparare alla perfezione. Vedremo tra qualche anno».

Dove vi ha portato la corsa?

«La corsa mi ha dato tanto: soddisfazioni, amicizie, amore – elenca Cristiano –. Sette anni fa ho conosciuto Daniela,

la mia compagna, proprio a un evento sportivo. Poder condividere la tua passione con la persona che ami è indubbiamente meglio, perché tra competizioni e trasferte hai modo di passare molto tempo libero insieme. Inoltre, quando esco per lunghi allenamenti, comprende e non me lo fa pesare, come in genere succede nelle coppie. E così che è arrivato l'UTMB, che ha comportato una preparazione meticolosa sotto tutti gli aspetti, fisici e mentali. È stata un'emozione pazzesca, piena di ambienti suggestivi che mi hanno riempito gli occhi di tanta bellezza, tra l'altro al fianco di mio fratello. In una corsa del genere le gambe sicuramente servono, ma la testa fa la differenza. E Daniela è sempre presente in ogni competizione: senza la sua preziosa complicità sicuramente qualche gara non l'avrei conclusa».

«La corsa mi ha portato da Mariangela – prosegue Valerio –. Ci siamo conosciuti su una pista d'atletica. Ci abbiamo messo un po' per accorgerci l'uno dell'altra, però poi abbiamo dato vita a una solida unione. Abbiamo trovato la nostra armonia con lo sport, soprattutto con il trail running che ci porta tra le bellezze dell'Appennino, delle Dolomiti, delle Alpi. Ci iscriviamo alle stesse corse e soprattutto gareggiamo sulle stesse distanze. La corsa dev'essere divertimento con una sana componente agonistica. La soddisfazione dev'essere personale, come la felicità di tagliare il traguardo, indipendente dal tempo impiegato. Con Mariangela è bellissimo pianificare le corse assieme con entusiasmo, come fosse sempre la prima. Siamo fortunati».

“Correndo assieme ci sentiamo più forti perché sappiamo che uno dei due aiuterà l'altro”





QUEL GIORNO DI NOVEMBRE CHE CAMBIÒ LA MIA VITA

Era il 3 novembre 1996 quando Giacomo Leone vinse la maratona di New York davanti all'etiope Tumo Turbo e al keniano Joseph Kamau, con lui nella foto a destra.

Giacomo Leone e New York: la vittoria del 1996, la carriera che svolta all'improvviso e un'ispirazione che non è mai venuta meno



A volte possono bastare due ore per cambiarti la vita. Magari qualche minuto di più, ma il concetto non cambia. Certo, devi essere in grado di bruciare quarantadue chilometri e centonovantacinque metri in quel poco tempo, e non è che questo possa farlo chiunque. E poi devi essere dentro il tuo "magic moment", quello in cui ti senti invincibile perché sai di aver fatto tutto quello che occorre per esserlo. Così si sentiva Giacomo Leone la mattina del 3 novembre 1996, mentre sul Verrazano-Narrows Bridge aspettava il via della ventisettesima edizione della New York City Marathon. La più famosa, la più amata, la più sognata. Quella sulle cui strade chiunque, dal campione all'amatore meno evoluto, corre o cammina con un sogno da spendere. Quella che riempie di orgoglio chiunque possa dire almeno una volta nella vita "io c'ero". Figurarsi chi può permettersi di aggiungere "io sono arrivato primo".

PIÙ CHE UN OUTSIDER, UN VERO UNDERDOG

Per chi stava dietro le quinte della macchina organizzativa, quel venticinquenne di Francavilla Fontana non si poteva nemmeno chiamare "outsider". Quella è una

parola che si spende per chi non è detto che vinca, ma hai visto mai?

Lui, su quella linea di partenza, era sempre un "underdog", termine che da queste parti abbiamo iniziato a usare molto più recentemente. Era alla sua quinta maratona, aveva un'età che per gli standard dell'epoca (ventisette anni fa, mica una vita) era considerata inadatta per esprimersi su così lunghe distanze. E il secondo posto conquistato un anno prima a Venezia con un signor crono, 2:10'34", aveva acceso la lampadina di diversi addetti ai lavori, ma dall'altra parte dell'oceano aveva avuto una eco flebile.

Insomma, quando il suo allenatore Piero Incalza aveva spedito il fax con la proposta di iscrizione, gli avevano risposto che sì, venissero pure se volevano, ma non chiedessero nulla più che l'iscrizione alla gara e un paio di biglietti aerei, naturalmente in classe economica.

PAZZA IDEA

La domanda, però, è un'altra. Per quale motivo Giacomo Leone e il suo tecnico si erano lasciati tentare dal fascino della Big Apple? Lui, anche se sono passati quasi trent'anni, quella marcia di avvicinamento se la ricorda bene.

«Quel secondo posto a Venezia, un anno

THE STORYTELLER

MARCO TAROZZI

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



LA SVOLTA: IL VIAGGIO DI ANDATA IN FONDO ALL'AEREO, PIUTTOSTO SCOMODO. IL RITORNO DA VINCITORE IN CLASSE MAGNIFICA

economica non si poteva. E un furgone scassato ad attenderli al Kennedy per portarli in albergo. Ma chi se ne importa? Si sa come recita il detto, "quando c'è la salute...". Quella a Giacomo non mancava di certo, lui ed Incalza ne erano pienamente consapevoli.

«Tre giorni prima della gara partecipai alla conferenza stampa degli atleti. A tradurre c'era Federico Rosa, io ero in una specie di trance agonistica e quando mi chiesero che obiettivi avevo fui lì lì per rispondere che ero a New York per stupire il mondo della corsa. Evitai di farlo, mordendomi la lingua, ma mi sentivo benissimo, sapevo di essere in grande condizione. Ero sconosciuto, tra gli italiani Baldini era l'uomo di punta e c'era anche Barzaghi. Pensai che tutto sommato avrei potuto utilizzare la situazione a mio vantaggio».

LA GARA DELLA VITA

Della gara, Giacomo ricorda ogni metro. Quando la vivi così, ad altissima quota, potresti raccontarla in ogni dettaglio anche dopo mezzo secolo. Dentro quei ricordi c'è un cambio di ritmo e di vita.

«Sul ponte di Verrazzano faceva un freddo cane. Come chiunque abbia corso quella maratona, la prima cosa che mi torna alla mente sono le emozioni che ti regala

prima, mi aveva aperto una strada. Provai la qualificazione olimpica per Atlanta, la Federazione me la richiedeva con poche certezze su di me: mi consideravano "troppo giovane" per la distanza, allora dominava l'idea che un maratoneta potesse realmente sbocciare intorno ai trent'anni. Puntai alla maratona di Roma, ma due settimane prima, alla Roma-Ostia, mi procurai una microfrattura e il sogno olimpico svanì».

«Ripresi ad allenarmi a fine maggio e presto mi ritrovai in una forma invidiabile. A Venezia mi avevano invitato nuovamente, ma fu allora che Piero mi ispirò con una semplice domanda: "Perché non pensiamo

a qualcosa di grande, che faccia conoscere il tuo nome a livello internazionale?". Il 29 settembre ero nella squadra azzurra ai Mondiali di mezza maratona, a Palma di Maiorca: vinse Baldini, io arrivai nono e vincemmo il titolo davanti a Spagna e Giappone. Finita la gara, Piero trovò un momento per noi, mi guardò in faccia e disse "Andiamo a New York". Non ci fu discussione, la pensavo esattamente come lui».

L'ARRIVO NELLA GRANDE MELA

Il viaggio andò come gliel'avevano prospettato. Due posti in fondo all'aereo, anche piuttosto scomodi, in classe che più



“OGNI TANTO QUALCUNO PERDEVA CONTATTO E IO AGGIORNAVO I MIEI CALCOLI MENTALI: ARRIVO QUARTO, ARRIVO TERZO, ARRIVO SECONDO...”

Giacomo Leone ha corso 7 volte sotto le 2 ore e 10. A sinistra, in azione ai Mondiali di Edmonton 2001. A destra, Leone oggi, in veste di presidente della Fidal Puglia durante una premiazione dei Tricolori su pista 2023 a Molfetta.

mentre attraversi i quartieri, con le bande che suonano e la gente che fa il tifo, e hai proprio la sensazione che sia lì per darti forza. E questa sensazione la provano tutti, perché quelli che aspettano ai bordi delle strade trattano tutti da campioni, dal primo all'ultimo».

«Ricordo bene il momento in cui la mia corsa entrò nel vivo: dal ventiquattresimo al ventisettesimo chilometro stampai un 3.000 in 8'30", andando a prendere i battistrada. Restammo in quattro, con me c'erano l'etiopio Turbo e i due keniani, Kamau e Kagwe. Ogni tanto uno rallentava e perdeva contatto, e io aggiornavo i miei calcoli mentali: arrivo quarto, arrivo terzo, arrivo secondo...».

Invece, era destino si staccasse anche l'ultimo compagno di viaggio, proprio Tumo Turbo. Ma New York è una corsa unica anche perché può riservarti sorprese fin sul traguardo. «Ci fu ancora il tempo per un ultimo brivido: dopo essere entrato in Central Park, a seicento metri dal traguardo mi girai per vedere dove fossero gli altri e subito sentii arrivare un crampo al bicipite femorale. Un momento di panico, pensai che forse tutto stava andando a rotoli proprio sul più bello. Ma riuscii a contenere il problema, che come era arrivato svani: chissà, forse fu uno scherzo dell'adrenalina che mi stava salendo alle stelle...»

DA SCONOSCIUTO A EROE DI GIORNATA

Ecco, il traguardo. Per Giacomo Leone è stato davvero il momento in cui la vita cambia. Al punto che passano in secondo piano anche la consapevolezza, la cognizione di quello che è successo e il retrogusto della vittoria. Non è tempo di riflessioni, quello.

«Improvvisamente, da sconosciuto ero diventato l'eroe di giornata. Mi portarono in sala stampa e mi trovai davanti una cinquantina tra giornalisti e fotografi. C'era ancora Federico, ma chissà perché gli dissi che avrei fatto da solo, e mentre rispondevo ero il primo a stupirmi perché le parole in inglese uscivano con fluidità insolita». «E poi ci fu il viaggio di ritorno, quando mi resi conto che una vittoria a New York non cambia solo le prospettive, ma anche una semplice posizione dentro un aereo di linea: ero arrivato standomene buono in fondo insieme a Piero, tornavo a casa in classe Magnifica Alitalia, il massimo offerto dalla nostra compagnia di bandiera. Praticamente, davanti a me avevo soltanto i piloti».

«Poi sono stati tre o quattro mesi intensi e complicati, tra interviste, feste e ospitate.

A un certo punto ero saturo, non vedevo l'ora che si spegnessero i riflettori, volevo tornare alla monotonia quotidiana di atleta. E ancora una volta fu Piero a trovare le parole giuste, quando mi chiese se avevo intenzione di smettere di fare l'attore...».

PROSPETTIVE CHE CAMBIANO

La New York City Marathon ti resta addosso. Lo dicono tutti e lo conferma uno che l'ha vinta. «Quella corsa e quella vittoria mi hanno fatto prendere coscienza delle mie qualità. Ho imparato su quelle strade a superare qualunque limite mentale. E l'insegnamento è stato proprio questo: avevo vinto la gara più famosa al mondo, ma non mi sono accontentato. Ho avuto ancora più fame e voglia di andare oltre».

«Gli organizzatori volevano che tornassi l'anno dopo, ma avevo già corso le mie due maratone annuali, viaggiando in 2:09'07" a Rotterdam in aprile e chiudendo al settimo posto i Mondiali di Atene ad agosto. Ci sono tornato nel 1999, finendo quarto e migliorando cronometricamente il quarto posto di tre anni prima. E questa volta non mi avevano trovato una stanza al terzo piano dell'albergo, ma al quaran-

tatreesimo. Uno più dei chilometri della gara: quando torni da protagonista, cambia anche il tuo punto di osservazione della città».

IL SUO OGGI NELL'ATLETICA

Tutto quello che è venuto dopo, in fondo, ha a che fare con quel giorno di autunno a New York. «Il bello di quella vittoria è che non mi è bastata. Forse il vero appagamento mentale l'ho avuto dopo aver stabilito il primato italiano nel 2001 (2:07'52", ndr), a Otsu. Ma ventisette anni dopo mi volto indietro e vedo che sono lo stesso Giacomo di quel giorno, o dei giorni successivi. La voglia di esplorare e di crescere mi è rimasta, anche nel ruolo di presidente della Fidal regionale, qui in Puglia».

«In sette anni sento che abbiamo fatto belle cose, dando un profilo manageriale al nostro lavoro: la riuscita degli ultimi Assoluti, in una regione splendida e sugli impianti giusti, è un fiore all'occhiello che ci ispira e ci spinge oltre. Mi piace mettere a disposizione di chi ama l'atletica quello che ho imparato in carriera, in giro per l'Italia e per il mondo. E vi assicuro che a New York, in poco più di due ore, ho imparato tanto di quello che sono oggi». 🍷



CATERINA E L'AMORE PER LA CORSA

Spinta dai Maratonabili, "Cate" porta il suo sorriso in moltissime gare. In aprile coronerà il sogno di partecipare alla maratona di Londra



HO CONOSCIUTO "LA CATE" e sua madre Angelica

una decina di anni fa grazie ai Maratonabili, un gruppo di runner che accompagnano e spingono le persone costrette sulla sedia a rotelle alle gare di corsa. Mi avevano contattato per propormi di "prestare le mie gambe" a chi non aveva il privilegio di poterle usare, spingendo una carrozzina. Avevo accolto l'idea con entusiasmo, mi sembrava un'ottima occasione per rendermi concretamente utile mentre praticavo la mia grande passione. Angelica era entrata in contatto con i Maratonabili da poco per merito di suo padre, grande sportivo, che aveva introdotto lei e Cate nel mondo della corsa. Così, grazie al sostegno dei Maratonabili, avevano cominciato ad andare in giro per l'Italia partecipando alle gare, su varie distanze. Fu subito amore a prima vista.

FELICITÀ CHE ARRIVA DRITTA AL CUORE

Ad Angelica brillano gli occhi quando parla di sua figlia impegnata in una gara di corsa. Sa che in quei momenti lei è felice e lo esprime con tutta se stessa sorridendo, ballando sulla sua carrozzina da corsa, battendo le mani sulle ruote. Il contesto delle manifestazioni podistiche è ricco di stimoli diversi dalla quotidianità di casa, dove talvolta Cate si annoia. Sulla linea di partenza "scalpita", è emozionata, non parla ma capisci che non vede l'ora di correre in mezzo a tutti. Adora andare forte e sentire il

vento sulla faccia, adora stare in mezzo a tutta quella confusione colorata e in movimento che canta, incita, fischia e urla. In questi momenti è lei la vera protagonista della corsa, grazie alle gambe degli spingitori.

Angelica è felice di aspettarla al traguardo e di vederla con la medaglia al collo. Quelle medaglie valgono tantissimo per lei, ne va terribilmente fiera e le conserva come veri e propri tesori: sono e saranno ricordi tangibili di vita vera, vissuta a 360 gradi e per nulla scontata. Entrambe fanno un pieno di forti emozioni che si rinnovano e prendono forza di gara in gara.

IL DONO DI GIUSY VERSACE

Convegno con Angelica nel dire che lo sport è l'istituzione più inclusiva e meno discriminante di tutte. I ragazzi sono in mezzo agli altri

runner, si parte tutti insieme, amatori e professionisti, nello stesso momento e nello stesso luogo.

Arrivare a schierarsi sulla linea di partenza non è sempre facile. Ogni volta che Angelica e Cate partono per gareggiare, fanno un piccolo trasloco: Cate ha bisogno di attrezzatura specifica per correre, in primis la sua carrozzina da gara, donatale da Giusy Versace, atleta paraolimpica con doppia amputazione agli arti inferiori.

Angelica mi fa notare lo spirito di adattamento totale di sua figlia durante queste trasferte: non reclama mai, non manifesta fastidio o malessere, neppure se le condizioni climatiche sono avverse. Anzi, per tutta la settimana che precede la gara c'è tanta emozione e attesa per l'ennesima avventura che andranno a vivere assieme. Il fatto di vederla così felice, le fa superare

Con i Maratonabili, Cate ha trovato chi le presta le gambe per arrivare al traguardo. Sopra, in gara alla Firenze Marathon. Nella pagina a destra, sorridente alla Mezza di Genova; con mamma Angelica e l'amica Francesca Billi al Tor de Geants 2021 e, in basso, in compagnia di Valeria Straneo.



DI CORSA CON VALERIA

VALERIA STRANEO

OPINIONI, STORIE E CONSIGLI
DALLA VICECAMPIONESSA MONDIALE DI MARATONA



“PER CATE QUELLE MEDAGLIE VALGONO TANTISSIMO. NE VA TERRIBILMENTE FIERA E LE CUSTODISCE GELOSAMENTE COME VERI E PROPRI TESORI”

tutti gli ostacoli. Il sorriso della sua bambina la ripaga di tutti i sacrifici.

LA MIA PRIMA VOLTA DI CORSA CON CATE

Ricordo benissimo la prima volta che ho spinto Cate: fu in occasione della maratona di Firenze del 2013. Lì ho avuto il privilegio di accompagnarla negli ultimi 10 km della sua maratona e di tagliare il traguardo insieme a lei nella splendida



cornice di Piazza Duomo, mentre Angelica ci aspettava emozionata al traguardo.

Per tutto il tragitto l'atmosfera fu di festa. Gli spingitori sono sempre agghindati con parrucche, cappelli, strani orpelli, sono dotati di fischietti e di tutto ciò che produce il rumore più assordante. Gli spettatori ai lati della strada, quando ci vedevano arrivare, incitavano con molta enfasi l'allegria comitiva colorata, aumentando la gioia e l'emozione dei partecipanti alla gara.

Dopo quella prima esperienza ce ne furono molte altre in giro per l'Italia insieme ai Maratonabili. Angelica mi confessa che la maratona di Firenze e le 9 partenze al Tor des Géants sono state le prove più emozionanti, anche se ogni gara portata a termine è stata comunque motivo di orgoglio e di gioia. Grazie alla corsa hanno conosciuto persone meravigliose che hanno lasciato un segno profondo dentro di loro e che le hanno aiutato ad arricchire di forti emozioni le loro giornate. Questo non è poco per una persona costretta a vivere sulla sedia a rotelle.

SORTEGGIATA PER LONDON MARATHON

Qualche tempo fa Angelica mi confessò di avere un grande sogno: portare Cate a correre la maratona di Londra. Partecipare a questa Major non è per niente semplice perché bisogna essere estratti ad una lotteria che assegna gran parte dei pettorali e la scelta è completamente casuale tra le decine di migliaia di richieste.

Il sogno di mamma Angelica si è tuttavia avverato poco tempo fa, quando ha avuto la conferma che



Cate era stata estratta per la London Marathon 2024. Ovviamente non sarà facile organizzarsi per volare oltremarina e per prendere parte a una gara che richiama ai nastri di partenza 50mila runner. Tuttavia l'entusiasmo e l'emozione che ho sentito nelle sue parole quando me l'ha comunicato erano talmente grandi da non lasciare dubbi sulla loro partecipazione. Correre, sognare, vincere: questo è il credo dei Maratonabili che Angelica e Cate incarnano alla perfezione. 🏃‍♀️

L'INCONTRO CON I MARATONABILI CHE LE HA CAMBIATO LA VITA

L'amore per il running ha davvero un grande potere. In alcuni casi stravolge l'esistenza e riesce a cambiarla in meglio. Ho voluto raccontarvi la storia di Caterina perché è un esempio di come la corsa abbia arricchito e migliorato la sua vita. Cate ha un ritardo psicomotorio dovuto ad anossia da parto. Non parla e non cammina, ma grazie alla corsa riesce ad esprimere grande gioia ed entusiasmo. L'incontro con i Maratonabili una decina di anni fa ha dato una svolta alla sua vita, permettendole di vivere da protagonista tantissime esperienze, come non era mai successo prima.

Il richiamo del cross

È la stagione delle corse campestri! Perché vale la pena partecipare e come arrivare ben preparati al via



IN AGGIUNTA alle normali corse su strada, il calendario delle gare di questo periodo presenta

diversi appuntamenti di cross o, come preferisco chiamarla, di corsa campestre.

In quasi tutte le regioni si svolgono circuiti e campionati che richiamano ai nastri di partenza migliaia di runner appassionati di questo particolare tipo di competizioni tanto divertenti quanto faticose.

Va subito detto che le corse campestri non vanno confuse con le gare di trail running. Il cross si disputano su distanze che variano dai 5 ai 10-12 km circa e quasi sempre su tracciati da ripetersi più volte. Inoltre, si corrono generalmente su prati o nei campi, quindi su fondi erbosi o comunque sterrati. Ci può essere fango o sabbia ma non asfalto o passaggi su fondi sintetici, eccezione fatta per brevissimi tratti.

I percorsi che affrontano i runner presentano quasi sempre brevi salite e discese. E se il tracciato è troppo semplice, gli organizzatori possono inserire alcuni ostacoli da scavalcare, come ad esempio dei tronchi d'albero. A differenza però di quelli presenti nelle obstacle race, questi ostacoli devono essere sempre facilmente superabili, in modo da non interrompere più di tanto il normale ritmo di corsa.

UN DURO BANCO DI PROVA PER I MUSCOLI

I cross sono gare molto impegnative sia sul piano organico sia a livello muscolare. La superficie su cui si corrono non è mai regolare e compatta come l'asfalto della strada o il manto della pista d'atletica, ma al contrario può essere estremamente irregolare, morbida (capita di affondare nel fango) op-

pure dura. Inoltre, il fondo può presentare anche cambi d'inclinazione verso l'interno o l'esterno.

Il piede, gli arti inferiori e tutti i muscoli della parte centrale del corpo (core) devono dunque svolgere un super lavoro per mantenere la stabilità. Nelle gambe, sono i muscoli abduttori, situati all'esterno della coscia, e i muscoli adduttori, quelli dell'interno della coscia, ad essere particolarmente sollecitati. Nelle corse campestri lavorano di più anche i muscoli delle braccia e quelli del cingolo scapolo-omeroale.

Per restare in equilibrio sul terreno accidentato è infatti richiesto un uso maggiore degli arti superiori chiamati a equilibrare l'azione "scomposta" di gambe e piedi.

PERCHÉ CORRERE I CROSS

Esistono diversi motivi per cui può valere la pena correre i cross e questo indipendentemente dal proprio livello come runner.

Molti atleti, anche amatori, scelgono di partecipare in inverno alle corse campestri come preparazione specifica in vista delle gare su strada o in pista.

In virtù del fondo irregolare e mosso, i cross sono infatti un ottimo modo per sviluppare la forza specifica e, non superando in genere i 10 chilometri di lunghezza, costringono l'apparato cardiocircolatorio a un lavoro molto impegnativo che ha come risultato il miglioramento della potenza aerobica. Più in generale, gli appoggi instabili, sempre diversi, rendono le corse campestri anche un ottimo allenamento di propriocettività e di rafforzamento delle caviglie. Infine, ma non secondario, finalizzare la preparazione alle corse campestri può costituire un diversivo molto stimolante alla



solita routine di allenamento e la gara, con i suoi inevitabili imprevisti e le sue continue sfide, è sempre una piccola avventura. Ah, ultima cosa: in questo tipo di gare ci si può dimenticare l'orologio: nessuno controlla il ritmo!

L'ALLENAMENTO STEP BY STEP

L'allenamento per le corse campestri si basa su alcuni capisaldi utili a preparare adeguatamente gambe e fiato allo sforzo che li attende sui prati.

Qui di seguito trovi gli elementi su cui basare la tua preparazione.

1. Sviluppo della forza generale. Innanzitutto dovrai svolgere due o tre allenamenti alla settimana della durata di 45-60 minuti incentrati sullo sviluppo della forza generale che riguarda i muscoli di tutto il corpo. Potrai decidere se fare esercizi a carico naturale oppure con dei piccoli pesi o attrezzi. Un attrezzo molto utile, di minimo ingombro e facile anche da portare con sé ovunque, sono le bande elastiche, il cui colore varia in relazione alla loro durezza.

COACH

FULVIO MASSINI

LA GUIDA TECNICA PER RAGGIUNGERE
QUALSIASI OBIETTIVO NELLA CORSA
FULVIOMASSINI.COM



“I CROSS SONO GARE MOLTO IMPEGNATIVE SIA SUL PIANO ORGANICO CHE MUSCOLARE. VANNO QUINDI SEMPRE ALLENATI ADEGUATAMENTE”

Su quali muscoli focalizzarti? Vista la loro importanza per la stabilità degli arti inferiori, dovrai tonificare i muscoli del core, quindi addominali (fra i quali è molto importante il trasverso), dorsali e glutei. Come detto anche le braccia sono chiamate a un lavoro extra nelle corse campestri, quindi oltre a svolgere i normali piegamenti dovrai inserire nella tua routine anche degli esercizi per il rafforzamento dei muscoli posteriori delle braccia e delle spalle. Allo scopo, oltre agli elastici, si possono utilizzare come “carico” semplicemente delle bottiglie piene d’acqua.

Per le gambe potrai iniziare facendo l’esercizio della sedia a muro. Appoggiati a una parete come se fossi seduto su una sedia e mantieni la posizione dai 30 ai 60 secondi, ripetendo il tutto per 4-5 volte. Quando eseguire l’esercizio sarà diventato semplice, allora potrai passare agli squat, facendone ad esempio 4 serie da 10 ripetizioni.

2. Miglioramento della propriocettività. Sui fondi irregolari dei cross è quanto mai importante avere buon equilibrio. Nei tuoi

allenamenti dedicati alla forza generale inserisci anche alcuni esercizi di equilibrio. Puoi ad esempio stare in piedi su una gamba sola e con quella libera provare a scrivere le diverse lettere dell’alfabeto.

In alternativa, puoi fare esercizi di equilibrio sulla tavoletta propriocettiva, sul bosu o sullo skimmy.

3. Lavoro sulla forza specifica. Per sviluppare questo aspetto dell’allenamento puoi utilizzare i lavori di ripetute in salita, possibilmente da corrersi su prato, terreno sterrato o comunque irregolare, e con pendenze comprese tra il 6 e il 10 per cento.

Qui alcuni esempi di lavori di salite funzionali alla preparazione dei cross e basati sul ritmo respiratorio. Per le sigle:

CRMF = Corsa con Respirazione Molto Facile

CRF = Corsa con Respirazione Facile

CRLI = Corsa con Respirazione leggermente impegnata

CRI = Corsa con Respirazione impegnata

CRMI = Corsa con Respirazione Molto Impegnata

a) 15' CRF + 10 x 15" in salita CRMI con 50" di recupero CRMF + 5' CRF + 10 x 30" in pianura CRMI con 2' di recupero CRMF + 10' CRF

b) 15' CRF + 12 x 12" in salita CRMI con 40" di recupero CRMF + 5' CRF + 12 x 20" in pianura CRMI con 1'30" di recupero CRMF + 10' CRF

c) 15' CRF + 10 x 30" in salita CRMI con rec. 1'30" CRMF + 5' CRF + 10 x 60" in pianura CRI con 2' di recupero CRMF + 10' CRF.

4. Focus sul condizionamento generale.

Le sedute di lento, medio e progressivo sono indicate anche per preparare le campestri e possono essere corse sui tracciati abituali di allenamento. Ti consiglio invece di sostituire i normali lavori di prove ripetute con dei fartlek, da corrersi possibilmente su percorsi sterrati o comunque con leggero saliscendi. Eccoti alcuni esempi di fartlek da farsi su tracciati di questo tipo:

a) 15' CRF + 12 x 60" CRI con recupero 2' CRF + 20' CRLI

b) 15' CRF + 5 x 20" CRMI con recupero 40" CRMF + 5' CRF + 6 x 2' CRI con recupero 2' CRF + 15' CRLI + 5' CRF

c) 15' CRF + 5 x 3' CRI con recupero 3' CRF + 5' CRF + 5 x 30" CRMI con recupero 60" CRF + 15' CRLI + 5' CRF

d) 15' CRF + 10 x 2' CRI con recupero 2' CRF + 5' CRF + 10' CRLI + 5' CRI + 5' CRF

e) 15' CRF + 6 x 15" CRMI con recupero 45" CRMF + 5' CRF + 4 x 4' CRI con recupero 4' CRF + 10' CRLI + 5' CRF

f) 15' CRF + 4 x 5' CRI con recupero 3' CRF + 5' CRF + 5 x 20" CRMI con recupero 40" CRMF + 3' CRF + 5' CRLI + 5' CRF

CHIODATE O SCARPE NORMALI?

Le scarpe più adatte per correre i cross sarebbero le chiodate, ma questo genere di calzature per essere utilizzato richiedo adattamento e, soprattutto, sufficiente forza nei muscoli del polpaccio oltre che buona estensibilità del tendine d'Achille, qualità che possono essere ottenute con gli esercizi di ginnastica eccentrica specifica per i muscoli del polpaccio. Utilizzare le chiodate solo una volta ogni tanto può essere causa di infortuni. Una valida alternativa è costituita dalle scarpe da trail running. Il grip della suola è di valido aiuto per correre sui terreni delle campestri, irregolari e spesso anche umidi. 🐾

DOVE CORRERE SUI PRATI QUESTO INVERNO

CROSS IN PUGLIA

A Mesagne, in provincia di Brindisi, il 3 dicembre scocca l'ora della quinta prova del partecipato circuito di corse campestri pugliese, cui seguirà il 16 dicembre la sesta prova a Calimera (LE).

puglia.fidal.it



Corri per il verde

CORRI PER IL VERDE

Il 10 dicembre va in scena nel Parco degli Acquedotti l'ultima tappa di questo circuito che si corre nei parchi della Capitale. Organizzato dalla Uisp Roma, rappresenta un mix di "verde, agonismo, emozioni, sorrisi e divertimento". 6 i chilometri per gli uomini, 4 quelli per le donne.

uisp.it/roma



Cross per tutti

CROSS CHALLENGE

Il 17 dicembre, nella cornice dell'Ippodromo di Milano, va in scena questo cross aperto anche ai Master. Una bella sfida per i muscoli e il fiato prima di affrontare "le fatiche" delle feste.

toptraining.it

POKER NOVARESE

Dopo la prima tappa disputata in novembre, si torna a correre il 26 dicembre nel Cross di Oleggio, in provincia di Novara. Gli altri due appuntamenti di questo circuito piemontese sono a Vaprio d'Agnona, il 13 gennaio, e a Trecate, il 27 gennaio.

oleggio2000.it

CROSS PER TUTTI

A inizio gennaio torna il più grande circuito italiano di corse campestri che lo scorso anno nelle sue 6 tappe nell'hinterland milanese ha coinvol-

to 4.452 runner, di età variabile dai 5 ai 90 anni, e di ben 195 diverse società. Si parte il 14 gennaio sui prati di Cesano Maderno (MB).

Crosspertutti.it

CAMPACCIO CROSS COUNTRY RACE

Si correrà il giorno della Befana, sabato 6 gennaio, la 67esima edizione del cross Gold Level World Athletics di San Giorgio su Legnano. Previste gare senior, master e runcard.

campaccio.it

CAMPIONATO BRIANZOLO

Un campionato classico giunto alla 37esima edizione, che ha la particolarità di corrersi il sabato pomeriggio, con distanze di 3 km per le donne e di 6 km per gli uomini. Cinque le prove, con la prima il 13 gennaio a Seregno (MB).

campionatobrianzolo.it

CROSS DELLA VALLAGARINA

Andrà in scena il 28 gennaio a Villa Lagarina, nella cornice delle montagne trentine, questa campestre che parte con le prove riservate ai Master per poi concludersi con quelle riservate ai campioni internazionali. Si corre a circuito, su distanze che variano dai 3 ai 9 chilometri circa secondo la categoria.

usquercia.it

CINQUE MULINI

Nel 2024, si sposta in autunno il più antico e celebrato cross italiano. Con i suoi 91 anni di storia e il passaggio all'interno del Mulino Meraviglia, la Cinque Mulini aspetta tutti gli amanti del fango sui prati di San Vittore Olona il prossimo 17 novembre. Segnare già in agenda...

5mulini.org

4 SCARPE A MISURA DI CROSS



Hoka **Crescendo XC**

Modello progettato per offrire grip e comfort sui sentieri più difficili. L'intersuola è in EVA con un'ampia ammortizzazione. La suola è in gomma Durabrasion con una tassellatura molto aggressiva. Nel complesso, una scarpa da cross affidabile e performante in un pacchetto economico.

€ 90



Nike **Zoom Rival XC 6**

Nike la considera una entry level, ma il valore tecnico di questa scarpa va ben oltre. Grazie all'intersuola protettiva e a una tomaia molto avvolgente e strutturata, aiuta a correre su ogni terreno. Dispone di 6 alloggiamenti per chiodi, ma ne esiste anche una versione senza pensata per terreni misti.

€ 84,99



Adidas **Adizero XCS Track and Field Bounce**

Si distingue per la tomaia leggera ma robusta, mentre l'intersuola Bounce è pensata per proteggere il piede e fornire un pizzico di ammortizzazione e flessibilità. La suola è in gomma, con cinque chiodi sostituibili.

€ 75



Kalenji **AT Cross**

Progetta per le campestri, questa chiodata di 224 grammi fornisce il supporto necessario per correre su tracciati anche molto fangosi. La suola è in gomma con tassellatura e dispone di alloggiamenti per 5 chiodi.

€ 60,99



CORRI MEGLIO SE CORRI MENO

ABBINANDO CROSS TRAINING E CORSA PUOI RAGGIUNGERE TUTTI I TUOI OBIETTIVI NEL RUNNING E ANCHE IN ALTRI SPORT

NON DI SOLA CORSA vive il runner. Potremmo sintetizzare così la filosofia di Claudio Boschini, running coach, preparatore atletico e istruttore FITRI (Federazione Italiana Triathlon) che nel corso del mese di dicembre - quello più complicato per ogni runner perché fa freddo, ci sono i giorni di vacanza e parecchie tentazioni a tavola - ci guiderà con i suoi video-allenamenti e utili consigli come "Coach del mese" di Runner's World.

«La prima cosa che dico ai runner che vogliono allenarsi con me è: "Smettila di correre e basta" - afferma il coach bergamasco -. Se corri troppo cala la motivazione e aumenti il rischio di farti male: aggiungi invece un po' di potenziamento, nuoto e bicicletta. E poi in inverno c'è lo scialpinismo o lo sci nordico, due attività che si sposano perfettamente con la corsa oltre a essere splendide occasioni per fare sport all'aria aperta».

Già, perché il nostro coach non si fa certo intimorire dalle rigide temperature dell'inverno tanto da proporre ai runner di RW un paio di circuiti outdoor. Claudio inizia a correre a 30 anni dopo aver abbandonato le due ruote perché richiedevano troppo tempo, dedicandosi alla corsa su strada e off-road dove si sente davvero a suo agio. Nel 2010 insieme a Margaret Longo fonda il gruppo dei Podisti Insonni con il quale ha iniziato l'attività di coaching e con cui corre ogni tanto alle 5.30 del mattino.

OUTDOOR È MEGLIO

La passione di Claudio è senza dubbio l'endurance con sfide di extreme triathlon in cui anche il dislivello mette a dura prova la resistenza fisica e mentale. Ecco allora i primi due circuiti da fare all'aria aperta per tenere sempre alta la tua voglia di corsa fuori strada: «Si tratta di un primo **circuit training** in cui, dopo una adeguata fase di riscaldamento, si alternano 30" di esercizio a 200 metri di sprint per il potenziamento mu-

CLAUDIO BOSCHINI



scolare e per allenare la forza esplosiva, utile off-road e anche su strada - spiega Claudio -. La seconda sessione riguarda invece il **potenziamento con salite brevi**, molto divertente e allenante soprattutto per chi ha timore di annoiarsi con i soliti programmi», prosegue. Entrambi gli allenamenti si possono eseguire indoor utilizzando un treadmill e inserendoli nella routine almeno una volta settimana. Non può mancare un circuito di **core stability**: «Una seduta veloce che dura 20/30 minuti e che può essere proposta due volte la settimana sia come allenamento singolo che come pre corsa», spiega Boschini che chiude il suo poker di video-allenamenti con un **potenziamento full body** senza sovraccarichi in cui è importante curare la qualità dell'esecuzione per trarne il massimo beneficio. 🏃

ONLINE A DICEMBRE

Non perderti i video-allenamenti di Claudio Boschini: una volta a settimana e per tutto il mese potrai aggiungere alla tua routine i circuiti suggeriti dal nostro "Coach del mese" per migliorare la tua corsa e la tua resistenza.



COMBINAZIONE VINCENTE

RUNNING E PILATES SONO DISCIPLINE CHE, SEPPURE IN MODO DIVERSO, CREANO ARMONIA TRA CORPO E MENTE MIGLIORANDO LE PRESTAZIONI



FORZA DEL CORE, FLESSIBILITÀ, equilibrio, coordinazione, mobilità articolare, respiro. Se per il prossimo anno i tuoi obiettivi riguardano il miglioramento di queste caratteristiche, sei nel posto giusto e ti consigliamo di non perderti i video-allenamenti della nostra "Coach del mese" di gennaio, Marta Bellesso, chinesiologa e personal trainer padovana, atleta e coach di OCR (corse ad ostacoli) con una predilezione per l'insegnamento del Pilates essendo Master trainer Balanced Body.

«Insegnare "movimento" è per me un'esperienza completa che abbraccia corpo e mente» ed effettivamente poche discipline come la corsa e il pilates riescono a far lavorare in sinergia questi due aspetti così importanti sia per il benessere sia per le prestazioni.

«Se vuoi vincere, correre più veloce, meglio e più a lungo devi essere felice, soddisfatto, insomma essere in armonia con te stesso altrimenti anche con la preparazione più efficiente non riuscirai ad andare lontano», afferma Marta.

CHI BEN COMINCIA...

Sai bene che ogni nuovo inizio porta con sé nuove speranze e traguardi, e i mesi invernali per molti sono l'ideale per la preparazione fisica. Solo così potrai dare il meglio nelle gare a cui hai intenzione di partecipare nel corso dell'anno e nei tuoi allenamenti all'aria aperta quando il clima sarà più favorevole. Se ancora non hai provato questa disciplina, vale la pena ricordare che il metodo Pilates è un programma di allenamento che lavora intensamente sulla muscolatura profonda, il core in particolare, rafforzando la postura, il che significa anche una diminuzione del rischio di danni e infortuni a schiena e articolazioni. «Si tratta di un allenamento a corpo libero in cui la respirazione riveste un ruolo fondamentale: il Pilates insegna a ispirare ed espirare in modo consapevole aiutando il runner a migliorare l'efficienza respiratoria

MARTA BELLESSO



durante la corsa». Il consiglio di Coach Bellesso è di dedicare almeno 1 o 2 sessioni di allenamento agli esercizi di Pilates aggiungendoli alla tua routine di allenamento come riscaldamento oppure nel recupero post running variando quanto più possibile il focus sulle diverse parti del corpo. I video-allenamenti di Marta iniziano dagli arti inferiori per incrementare la forza muscolare delle gambe, il motore dei runner. Nella seconda settimana ci si concentra sulla mobilità delle anche con movimenti di flessione e rotazioni laterali utili per una buona economia di corsa mentre nel terzo circuito il protagonista assoluto è il core con 4 esercizi a terra per rafforzarlo. A chiudere l'appuntamento online con Marta Bellesso sono 4 esercizi per migliorare la postura da realizzare in altrettante diverse posizioni con l'obiettivo di includere tutti i gruppi muscolari. 🏃

ONLINE A GENNAIO

Scansiona il QR code qui sotto e accedi alla sessione del sito dedicata al "Coach del mese": se non hai mai provato il Pilates, sarà un inizio anno carico di novità anche grazie agli allenamenti settimanali di Marta Bellesso.



STRETCHING IN CATENA

Cinque super esercizi per allungare i muscoli di schiena, glutei, cosce e polpacci



I NOSTRI MUSCOLI NON SONO UNITÀ ISOLATE, ma

lavorano insieme per consentire i movimenti e il mantenimento di determinate posture.

L'insieme dei muscoli che decorrono lungo tutta la parte posteriore del nostro corpo prende il nome di "catena posteriore" e far sì

che tale catena non s'incepisca è una priorità per noi runner.

Avere un problema ai muscoli del polpaccio, del retrocoscia, del gluteo o della schiena può infatti limitare la nostra corsa se non addirittura costringerci allo stop.

In queste pagine puoi trovare cinque esercizi mirati proprio all'allungamento della catena posteriore.

Ti consiglio d'inserire questi esercizi nella tua routine di allungamento, che potrà essere organizzata in piccole sessioni di stretching quotidiano oppure in un'unica, più lunga seduta settimanale interamente dedicata allo stretching. L'importante è soffermarsi maggiormente sui muscoli che si avvertono induriti o contratti, magari a causa dell'allenamento del giorno prima. 



1

STRETCHING A GAMBA TESA

A COSA SERVE

Allunga l'intera catena muscolare posteriore in modalità statica.

FAI COSÌ Siediti sul bordo di una sedia con le mani dietro la nuca e distendi la gamba destra mantenendo il tallone in appoggio e la punta del piede rivolta verso di te (**1a**). Fletti il busto in avanti fino ad avvertire l'allungamento (**1b**). Mantieni la posizione per almeno 30 secondi, poi cambia gamba.

2

FLESSO-ESTENSIONI DELLA GAMBA

A COSA SERVONO Questo esercizio allunga l'intera catena posteriore in modalità dinamica.

FAI COSÌ Da sdraiato, con le gambe piegate, afferra il ginocchio portandolo verso di te ed esegui da 5 a 10 flessi-estensioni (**2a e 2b**) lentamente. Al termine, mantieni la gamba tesa ed esegui, sempre lentamente, da 5 a 10 flessi-estensioni del piede (**2b e 2c**).





3 FLESSIONI DELLA GAMBA

A COSA SERVE Questo esercizio è utile per allungare la parte bassa della schiena (tratto lombare).
FAI COSÌ Parti da supino, con i piedi in appoggio su una sedia (3a). Avvicina la coscia della gamba sinistra al busto (3b) fino ad avvertire l'allungamento della zona lombare. Torna nella posizione di partenza e ripeti con la gamba destra (3c). Puoi mantenere la posizione per 30 secondi oppure puoi eseguire l'esercizio attivamente facendo 5-10 ripetizioni, mantenendo di volta in volta la posizione solo per pochi secondi.

4 STRETCHING DEL PIRIFORME

A COSA SERVE È molto efficace per allungare il piriforme e i muscoli del gluteo.
FAI COSÌ Appoggia la gamba destra su una sedia come nell'immagine (4a). Piega leggermente il ginocchio della gamba sinistra, spostando il peso del corpo in avanti, fino ad avvertire una tensione sul gluteo (4b). Mantieni la posizione per 30 secondi/1 minuto, poi cambia lato.



5 PREGHIERA IN APPOGGIO SUI GOMITI

A COSA SERVE Allungamento della schiena.
FAI COSÌ In ginocchio, con avambracci e gomiti in appoggio su una sedia (5a), sposta il peso del corpo indietro, indirizzando i glutei verso i talloni (5b). Potrai avvertire una tensione a livello delle braccia o della schiena, in base alla zona più rigida. Mantieni la posizione per 30 secondi/1 minuto in modo statico, oppure, se sei capace, puoi anche eseguire dei piccoli movimenti di anti-retroversione con il bacino.





Questo è il momento giusto

**Prenditi adesso il tempo che serve
per risolvere i problemi fisici
e correre alla grande nel 2024**

CHECK UP

DOTT. SERGIO MIGLIORINI

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



“SE SOSPETTI UN INFORTUNIO, RIVOLGITI A CHI HA ESPERIENZA IN TRAUMATOLOGIA DA SOVRACCARICO. UNA DIAGNOSI CORRETTA È FONDAMENTALE PER GUARIRE”

COMINCIA DALLA CARROZZERIA

Dopo anni di corsa è praticamente impossibile non avere qualche infortunio da sovraccarico o qualche fastidioso problema che rimane silente per periodi più o meno lunghi e che poi si ripresenta puntuale alla prima occasione.

Questo è il momento giusto per indagarli e cercare di risolverli definitivamente, così da affrontare in tranquillità le corse di primavera. C'è infatti tutto il tempo che serve per effettuare gli accertamenti e adottare un adeguato programma di terapie, riabilitazione e prevenzione.

In prima battuta, rivolgiti a chi ha esperienza nella traumatologia da sovraccarico dei runner perché una diagnosi corretta è fondamentale per guarire da qualsiasi infortunio. Ovviamente anche gli accertamenti radiologici (ecografie, RMNC, TC) dovranno essere di qualità.

Sappi poi che se dovessero prescriverti un ciclo di infiltrazioni con acido ialuronico o PRP, questo è il periodo migliore per effettuarlo.

Lo stesso vale per gli interventi chirurgici ortopedici e per i trattamenti invasivi legati alla lombosciatalgia, che sono meglio accettati in inverno piuttosto che nel pieno della stagione di gare.

Qui di seguito analizzeremo nello specifico come è bene procedere nel caso dei due problemi dei runner più comuni: la tendinopatia dell'achilleo e la lombalgia/sindrome retto adduttorica.

FOCUS SUI TENDINI

Il tendine d'Achille è il punto debole di tantissimi runner e alcune ricerche indicano che soffre di tendinopatia sino al 52% degli atleti di alto livello. In generale, i più colpiti sono i runner di media età, dai 30 ai 50 anni.

I tendini trasmettono la forza dei muscoli all'osso tramite le fibre di collagene. Hanno un'elevata resistenza alla trazione ma una scarsa elasticità e, con l'aumentare dello stress a cui sono sottoposti, vanno incontro a una progressiva degenerazione. C'è un largo margine fra il carico di allenamento che porta al normale adattamento e il carico che porta invece a una lesione

tendinea, ma purtroppo spesso il runner esagera con quantità e qualità dei lavori. Dobbiamo anche dire che oggi si preferisce parlare di “tendinopatia” piuttosto che di “tendinite” perché gli esami non evidenziano segni di infiammazione, bensì di tendinosi, ovvero di una degenerazione del tendine.

L'istologia mostra infatti la separazione delle fibre collagene, l'aumento dei tessuti idrofili, una neovascolarizzazione e l'assenza di cellule antinfiammatorie.

La parte del tendine interessata può essere la porzione inserzionale a causa del “conflitto” con la sporgenza della parte postero-superiore del calcagno (calcagno di Haglund) e la conseguente formazione di depositi di liquido (borse) tra il calcagno e il tendine (borsite pre achillea) o tra il tendine e la cute (borsite post achillea), oppure la porzione mediale o la giunzione muscolo-tendinea.

Il punto di massimo dolore e rigonfiamento nella tendinopatia della parte mediale del tendine d'Achille si trova a 2-6 cm sopra il punto di attacco del tendine sul calcagno.

TRE FASI IN SEQUENZA

Nella tendinopatia da sovraccarico si riconoscono tre fasi che si susseguono una dopo l'altra.

Inizialmente si ha la fase reattiva, caratterizzata da un incremento dei glucosaminoglicani (GAGs), molecole che richiamano acqua nella matrice non collagena: ecco spiegato l'ingrossamento del tendine che avviene nella fase acuta, senza che vengano interessate le fibre di collagene.

Se il sovraccarico continua, si passa alla seconda fase in cui si assiste alla disorganizzazione della struttura tendinea, che può essere più o meno reversibile.

L'ultimo stadio, il terzo, è invece la fase degenerativa del tendine, che è irreversibile.

COME PREVENIRE E CURARE LE TENDINOPATIE DELL'ACHILLEO

Oltre che sulla corretta scelta della scarpa, la prevenzione della tendinopatia si basa sull'esecuzione regolare degli esercizi di stretching e di quelli eccentrici.



MOLTI RUNNER hanno l'abitudine di gareggiare praticamente ogni domenica, creando stagioni agonistiche che durano senza soluzione di continuità anche per anni. Solo un infortunio o un improrogabile impegno di lavoro e famiglia possono interrompere questa infinita sequenza di gare e allenamenti. Se non l'hai ancora fatto, sfrutta questo periodo, con le vacanze di Natale, per concederti almeno 3 settimane di “riposo attivo”. Ti permetteranno di controllare il tuo stato di salute, di curare gli infortuni e anche di fare il punto sulle tue qualità tecniche. Il riposo è “attivo” perché prevede il mantenimento di una minima attività mentre effettui il tagliando della carrozzeria. Gli atleti di livello staccano sempre la spina fra una stagione agonistica e l'altra, perché non dovresti farlo anche tu?

Esercizi di stretching - I muscoli del polpaccio devono essere allungati tutti i giorni. Il deficit di flessibilità della muscolatura del polpaccio è uno dei principali fattori predisponenti all'infortunio del tendine d'Achille. Soprattutto lo stretching del tricipite surale deve essere eseguito giornalmente, correttamente e in quantità adeguate. Non hai fatto stretching se non hai ripetuto i classici esercizi almeno 10 volte ciascuno!

Se dopo anni di corsa il tuo muscolo soleo è fibrotico, oltre allo stretching dovrai fare periodicamente della fibrolisi diacutanea.

Esercizi eccentrici - Già nel 1984 William D. Stanish aveva proposto per la prevenzione e la terapia delle tendinopatie l'esercizio eccentrico di "heel-drop", nel quale si sale su un gradino, ci si solleva sulle punte di entrambi i piedi e quindi si porta verso il basso un piede e si solleva il controlaterale, per poi risalire con l'aiuto dell'altro piede.

Håkan Alfredson, dell'Università di Umea, in Svezia, aveva poi rivisto il protocollo riabilitativo e sottolineato che l'eventuale dolore durante l'esecuzione degli esercizi è una componente normale del processo di guarigione. Il protocollo consiglia l'incremento del carico degli esercizi nel momento in cui non si sente dolore, usando ad esempio uno zaino come sovraccarico. Gli esercizi consigliati sono due, heel-drops a ginocchio esteso e heel-drops a ginocchio flesso, da effettuarsi in gran numero, sino a 180 ripetizioni in totale al giorno e per un periodo di 6/12 settimane. Se il programma è efficace va poi mantenuto per almeno un anno. Questo carico ripetitivo sull'unità muscolo-tendinea è uno stimolo meccanico che aumenta la capacità del tendine di assorbire le sollecitazioni della corsa.

Scarpe e calze - Chi ha problemi di pronazione eccessiva deve prestare attenzione anche alle scarpe con cui corre. Se l'appoggio non è corretto da una scarpa stabile e/o da una ortesi plantare, il tendine d'Achille si "avvita" durante l'azione di corsa subendo enormi sollecitazioni tra la fase di contatto del piede sul terreno (intra-rotazione eccessiva della tibia) e la fase di stacco (extra-rotazione della tibia). Il danno si crea soprattutto nel 3° medio del tendine, poco sopra il calcagno, che è quello meno vascolarizzato. Oltre alle scarpe giuste, possono essere d'aiuto anche le calze compressive da running che contribuiscono a sostenere il tendine d'Achille durante la corsa.

FOCUS SULLA SCHIENA

Il mal di schiena nel runner può presentarsi come classica lombalgia, come lom-

bosciatalgia o sciatalgia, come sindrome delle faccette articolari o per un canale vertebrale ristretto.

Normalmente il runner che soffre di mal di schiena lamenta la mancanza di controllo dell'arto inferiore durante la corsa; contrattura o lesione dei flessori del ginocchio (ischio crurali) o del polpaccio; oppure dolorabilità agli adduttori o all'inguine (sindrome retto adduttorica). Comune è la sensazione di debolezza della gamba.

È COLPA DELLA CORSA?

La pratica del running può essere la causa del mal di schiena? Non esiste un'evidente correlazione tra la corsa di resistenza e la lombalgia. Molti runner hanno ernie discali e corrono gare impegnative senza problemi, altri hanno piccole protrusioni e lamentano sempre problemi. Spesso la corsa fa da cassa di risonanza per problemi posturali legati alla posizione con cui si sta seduti in ufficio o in automobile.

Un'evidente correlazione c'è invece con i fondi su cui si corre: quelli collinari o di montagna, con salite e discese ripide, scatenano il mal di schiena molto più facilmente di quelli pianeggianti. Ecco perché per sopportare nel tempo l'allenamento su questo tipo di tracciati così come la preparazione di distanze impegnative come la maratona, anche in piano, dobbiamo avere una muscolatura del "core" (muscoli stabilizzatori della parte centrale del corpo) molto forte.

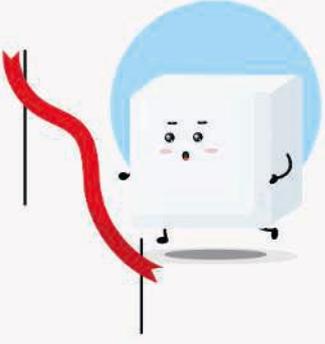
Una corsa ad alto impatto (con il ginocchio quasi esteso all'appoggio del piede sul terreno), un'eccessiva lordosi lombare e/o la mancanza di stabilità del bacino rendono necessaria l'esecuzione quotidiana degli esercizi di core stability. Inoltre per prevenire il mal di schiena è importante anche allungare con esercizi di stretching i muscoli che normalmente sono retratti nel runner: ileo psoas, tensore della fascia lata, rotatori esterni dell'anca, ischio crurali, retto femorale e soleo. 

“I PERCORSI COLLINARI O DI MONTAGNA, CON FONDI SCONNESSI, SALITE E DISCESE, POSSONO SCATENARE IL MAL DI SCHIENA MOLTO PIÙ FACILMENTE DI QUELLI IN PIANO”

Il lavoro paga sempre

L'esecuzione quotidiana di esercizi di stretching, eccentrici e core stability è utile a prevenire molti tipi d'infortuni, non solo tendinopatie e mal di schiena. Inoltre, migliora l'azione di corsa e quindi la performance. Non si può pensare di correre una maratona in 4 ore o di partecipare a un trail di 100 km se non si ha una muscolatura in grado di sorreggere lo sforzo così a lungo o un polpaccio forte ed elastico per salvaguardare il tendine d'Achille. Il mio consiglio è di correre magari un po' meno ma d'inserire regolarmente gli esercizi per i muscoli, i tendini e le articolazioni nella propria routine.



**CORSA E DIABETE**

Se hai il diabete di tipo 1, la corsa fornisce un migliore controllo della glicemia rispetto al ciclismo. Questa è la conclusione a cui è giunto un recente studio* secondo il quale correre fa diminuire la glicemia più che pedalare. Secondo i ricercatori gli individui attivi con diabete di tipo 1 dovrebbero seguire le raccomandazioni attuali per la gestione della glicemia che tengono conto anche del tipo di attività fisica svolto».

30

Staccare e alzarsi dalla propria postazione di lavoro ogni 30 minuti può aiutare a ridurre i danni dello stile di vita sedentario*.

Trova la concentrazione

La meditazione potenzia le prestazioni dei campioni. Scopri perché potrebbe fare lo stesso con te



BASATE SULLA "CONSAPEVOLEZZA", le tecniche meditative di Mindfulness aiutano a migliorare le prestazioni in gara. Questo secondo una prima meta-analisi* sulla Mindfulness che si è concentrata sulla valutazione della salute mentale di 614 atleti d'élite, utilizzando solo dati ricavati da studi randomizzati controllati. I

ricercatori hanno concluso che praticare la meditazione potrebbe migliorare sia la possibilità di ottenere un record personale, sia la salute mentale generale, ottenendo risultati "rilevanti e significativi" per la riduzione dello stress e dell'ansia, nonché per il miglioramento del benessere psicologico. **RW**

Mindfulness: 3 esercizi da provare

CORSA CONSAPEVOLE: concentrati su quello che avverte il tuo corpo. Percepisci la brezza sulla tua pelle, il contatto dei tuoi piedi sul terreno, i rumori e gli odori intorno a te.

BODY SCAN: sposta lentamente l'attenzione sulle diverse parti del tuo corpo, una alla volta. Inizia dalla testa e scendi fino ai piedi.

MEDITAZIONE: siediti in silenzio, concentrandoti sul respiro, sui pensieri e sulle sensazioni del tuo corpo. Riporta l'attenzione al presente se la mente vaga.

**MUOVERSI RENDE FELICI**

Secondo un recente studio, l'esercizio fisico è uno degli strumenti chiave per combattere la depressione. L'indagine* ha rilevato che quando si tratta di terapie basate sullo stile di vita (non farmacologiche) per migliorare il Disturbo Depressivo Maggiore (MDD), le raccomandazioni con i punteggi più alti sono: esercizio fisico, tecniche di rilassamento, interventi orientati al lavoro, terapie del sonno e della consapevolezza. Sono state anche suggerite modifiche alla dieta e alla frequentazione degli spazi verdi all'aperto, ma alla prova dei fatti queste avevano "una forza minore".

PICCOLO, GRANDE UOVO

Rivalutiamo questo alimento, efficace come pochi per assicurare le proteine necessarie ai nostri muscoli



LE UOVA sono state demonizzate negli anni a causa del loro contenuto di colesterolo, mentre oggi sappiamo che non solo sono un alimento sicuro per la nostra alimentazione, ma sono anche utili alla performance del runner. Chiariamo: non assumeremo le uova per correre più forte, ma le consumeremo per il loro contenuto di proteine e vitamine che ci consente di mantenere efficiente e in forma la nostra “macchina” di runner. Per chi corre assicurarsi un corretto apporto proteico è infatti di fondamentale importanza per il mantenimento della massa muscolare e per ottimizzare il ripristino del glicogeno nei muscoli.

PROTEINE DI SERIE A

Le proteine delle uova sono ad alto valore biologico, ossia hanno tutto il pool di aminoacidi essenziali che serve a innescare la sintesi proteica. Inoltre, questi aminoacidi sono facilmente assimilabili: analizzando l'uovo con il nuovo indicatore DIAAS che fornisce una stima degli aminoacidi assorbiti dal cibo, questo alimento risulta addirittura migliore del latte e delle proteine Whey. Alcuni runner scelgono di consumare solo l'albume dell'uovo, ricco di proteine e senza grassi, e può essere una strategia. L'albume si trova in commercio perché l'industria dolciaria utilizza prevalentemente i rossi dell'uovo e il bianco viene venduto separatamente. Si può utilizzarlo per fare ad esempio delle frittatine di albume, magari insieme ad altre fonti proteiche o con le verdure, oppure per realizzare pancake proteici per la colazione.

UNO SOLO NON BASTA

Va detto che un singolo uovo non basta a fornire l'intera quota di proteine che il runner dovrebbe assumere ad ogni pasto (20 grammi), tuttavia questa può essere facilmente raggiunta combinando l'uovo con altre proteine o con l'albume. Ad esempio, un uovo (7 g di proteine) si può abbinare al bianco di 2 uova (7 g di proteine) e a 40 g di parmigiano (altri 7 g



di proteine) per preparare una frittata o un tortino che soddisfino pienamente la quota desiderata.

A colazione, invece, possiamo garantirci i 20 g di proteine preparando dei pancake "veloci" con 6 albumi e farina d'avena o, se si desidera un pancake keto, farina di mandorle o cocco. Per completare il pancake a livello di carboidrati e antiossidanti possiamo aggiungere dei frutti di bosco come guarnitura.

TANTE SOSTANZE PREZIOSE

Oltre ad essere un'ottima fonte di proteine, l'uovo è ricco di altre sostanze utili al buon funzionamento del nostro corpo, quali:

- **Vitamina A e D**, due vitamine liposolubili importanti sia per la vista (vit. A) sia per la salute delle ossa e l'assorbimento del calcio (vit. D), e coinvolte in molteplici processi nel nostro organismo.
- **Vitamine del complesso B**, che giocano un ruolo fondamentale nella produzione di energia.
- **Luteina e Zeaxantina**, due carotenoidi preziosi per la salute dell'occhio, con funzione sia antiossidante sia protettiva.

IL MODO MIGLIORE DI CUCINARLO

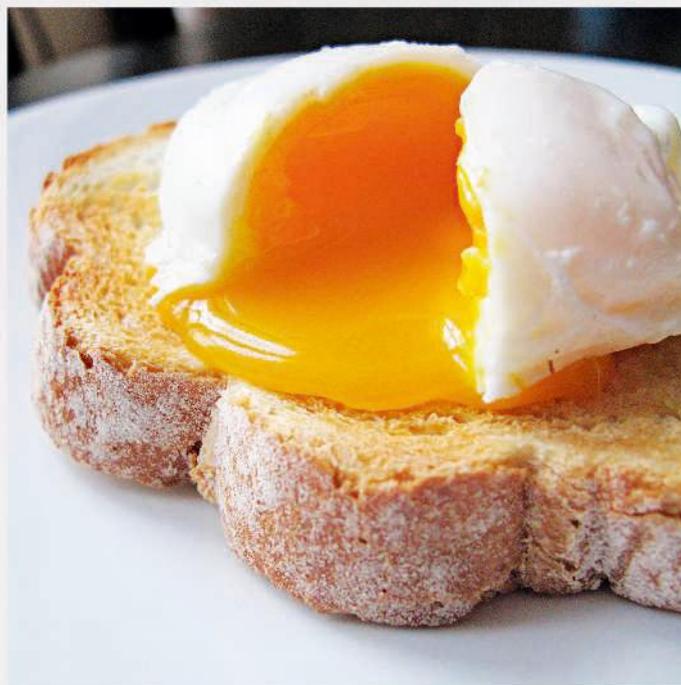
Per conservarne i preziosi nutrienti e digerirlo al meglio, i modi migliori di cucinare l'uovo sono la bollitura oppure la preparazione "in camicia". In ogni caso bisogna sempre superare i 70° C con la cottura per neutralizzare il rischio di salmonella. La cottura è importante anche per l'assorbimento della biotina, una vitamina implicata nella produzione dell'energia. Questa vitamina è presente nell'albume legata alla glicoproteina avidina e solo il calore ne permette il rilascio rendendola disponibile.

IN DEFINITIVA

L'uovo è dunque da considerarsi un ottimo alimento, oltretutto economico rispetto ad altre fonti proteiche come la carne o il pesce. Il suo consumo non deve essere particolarmente limitato e si può utilizzarlo senza problemi per varie preparazioni. 

Ma fa ingrassare?

Da uno studio* svolto nel 2022 su un gruppo di 317 runner si è visto che le donne avevano un'alimentazione più sana rispetto agli uomini, ma consumavano meno uova. Questo probabilmente dipendeva dal fatto che le runner sono più attente alle calorie e ritenevano l'uovo troppo energetico. In realtà un uovo di grandezza media apporta poche calorie, solo 65, e quindi il runner può tranquillamente consumarlo senza aver paura d'ingrassare. E questo anche tenendo conto che le proteine che contiene stabilizzano la glicemia nel pasto e che ha un ottimo potere saziante.



5 COSE DA SAPERE

- 1** **Le uova non aumentano il colesterolo totale e il rischio di problemi cardiovascolari.** Il dibattito è in atto, ma molte società scientifiche si sono schierate a favore del loro consumo. Il punto a favore dell'uovo è che induce un feedback inverso nella produzione di colesterolo da parte del fegato, il che significa che introducendolo con il cibo, se ne produce di meno.
- 2** **A livello proteico, l'uovo intero è superiore al solo albume.** Questo perché l'uovo contiene diverse sostanze, alcune presenti solo nel rosso, che favoriscono il processo di sintesi proteica a livello muscolare.
- 3** **Le attuali linee guida italiane consigliano fino a 4 uova a settimana.** Solo qualche anno fa si consigliava di non superare le 2 uova a settimana.
- 4** **Le proteine dell'uovo esistono anche in polvere** e possono essere utilizzate anche dagli sportivi intolleranti al lattosio.
- 5** **Le uova possono essere utilizzate in tutti i tipi di dieta** (tranne quella vegana), dalla mediterranea, alla dieta a zona, alla chetogenica.

PRIMA LA



VELOCITÀ **POI I CHILOMETRI**

**COSA SUCCEDE SE RIBALTI IL MODELLO DI TRAINING
E ALLENI LA VELOCITÀ PRIMA DELLA RESISTENZA?
IL NUOVO METODO DEL **DOTTOR JASON KARP**
PROMETTE DI SPINGERTI OLTRE I TUOI LIMITI
E MIGLIORARE I RISULTATI NELLE GARE ENDURANCE**

di JASON KARP*



Ero seduto all'aperto in un caffè quando Sara mi raggiunse. Aveva corso sei maratone, la più veloce in 3:42'. Aveva partecipato anche a un paio di ultra, una 80 km e una 100 km. Il suo obiettivo era qualificarsi per la maratona di Boston ma, pur correndo regolarmente, le cose non stavano andando come previsto e le sue prestazioni non erano all'altezza delle sue aspettative. Era in difficoltà, sia fisicamente che mentalmente. Sorseggiando un caffè freddo, Sara si sedette per parlarmi dei suoi progetti. «Com'è andata la corsa?», le chiesi.

«Bene, ma sono lenta - mi rispose -. Qualificarmi per la maratona di Boston è il mio sogno, ma in questo momento non lo vedo alla mia portata».

«Vediamo cosa si può fare - le risposi -. Il tuo tempo di qualificazione per Boston è di 3:35', più veloce del tuo attuale ritmo di soglia del lattato, ma non è possibile correre una maratona a un ritmo più veloce di quello di soglia. Prima cosa, quindi, devi essere in grado di correre più veloce».

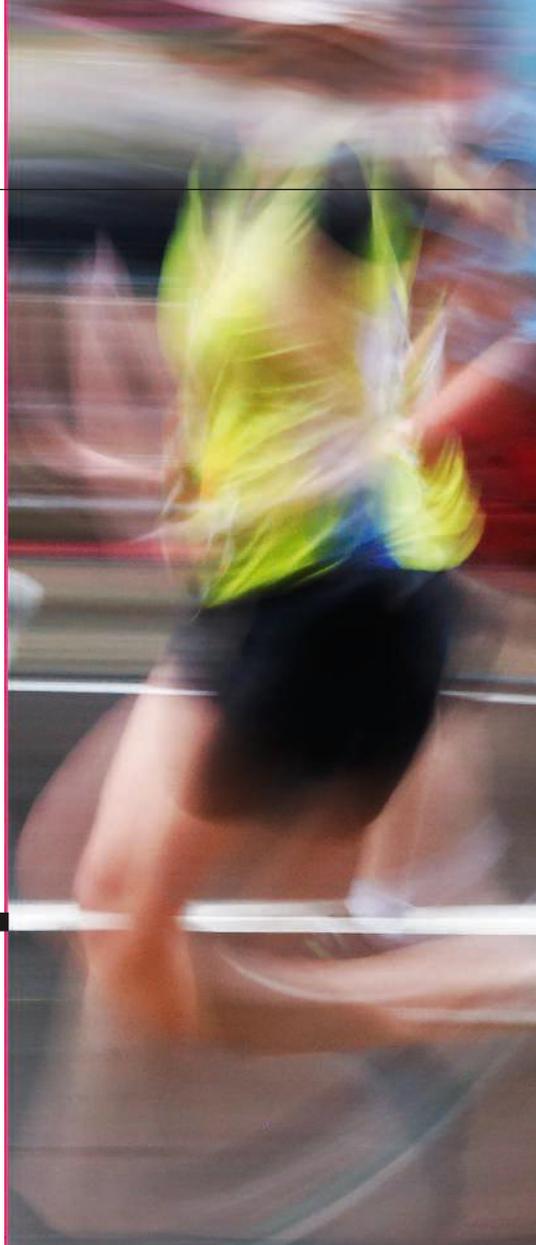
Diedi a Sara un consiglio sincero, anche se per lei poteva essere difficile da ascoltare. Nessun runner vuole sentirsi dire che non è abbastanza veloce per raggiungere il suo obiettivo. Ci pensò un po' su e mi disse: «Ok, faremo a modo tuo». Nel corso dell'anno seguente, Sara ha deciso di mettere da parte le maratone per un po' e di concentrarsi maggiormente sulla sua velocità di corsa. Non è stato facile convincerla; era vittima del fascino dei 42,195 km e del relativo allenamento di endurance che spinge molti runner a partecipare alle gare di lunga distanza. Capivo il suo punto di vista: sfidare i limiti della propria resistenza piace a tutti gli esseri umani, forse perché si tratta di una delle caratteristiche che ci rendono tali.

Perché capovolgere l'ordine

SPESSE LE PRESTAZIONI dei runner raggiungono una fase di stallo non a causa di ciò che facciamo, ma a causa di ciò che non facciamo, ad esempio lavorare sulla velocità di base.

Ma cosa succede se i runner stravolgono il modello tradizionale di allenamento sulla distanza e si concentrano sulla velocità prima di lavorare sulla resistenza? A prima vista, l'idea di allenare la velocità per una maratona può sembrare assurda, inutile considerando la lunghezza della gara. Ma non è così. Un motivo per allenare prima la velocità è che in questo modo l'allenamento diventa più specifico con l'avvicinarsi della gara. Lunghi, corse alla soglia del lattato, allenamenti a ritmo di maratona e chilometraggio complessivo risultano più adatti alla maratona di quanto non lo siano i lavori di ripetute per lo sviluppo del VO₂ max e quelli di velocità. Con una preparazione che approccia in prima istanza la velocità si parte da un'intensità più elevata che si riduce progressivamente mentre si aumenta il volume, lavorando in modo più specifico per la maratona in vista della gara. In secondo luogo, l'approccio basato sulla velocità facilita il mantenimento del ritmo previsto per la maratona (o la mezza maratona). Inoltre, questo approccio riconosce che il VO₂ max può essere aumentato con l'allenamento

anaerobico e che quindi andrebbe massimizzato prima di correre sedute a un'intensità sostenibile. Sebbene il VO₂ max sia considerato un fattore aerobico che indica il massimo volume di ossigeno che i muscoli possono consumare al minuto, spesso ci si dimentica che la velocità di corsa in cui si ha il VO₂ max dipende in larga misura dal metabolismo anaerobico. In altre parole, quando si spinge il motore aerobico al massimo, i muscoli ricorrono anche al metabolismo anaerobico per raggiungere quella velocità. Le ricerche hanno dimostrato che gli atleti con una maggiore capacità anaerobica sono in grado di sostenere l'esercizio fisico al VO₂ max più a lungo e che l'allenamento con prove veloci migliora il VO₂ max, a conferma del ruolo che l'allenamento della velocità svolge nello sviluppo del VO₂ max e nelle prestazioni di corsa sulla distanza. Il miglioramento del meccanismo anaerobico ottenuto con gli allenamenti di velocità fa sembrare più facili anche gli allenamenti per migliorare il VO₂ max, più impegnativi dal punto di vista metabolico. Infine, concentrarsi prima sulla velocità migliora l'economia di corsa, il che consente di gestire meglio l'allenamento. Anche i lavori caratteristici delle fasi successive dell'allenamento risulteranno più facili man mano che si migliora come runner.



**A PRIMA VISTA
L'IDEA DI ALLENARE
LA VELOCITÀ
IN MARATONA
PUÒ SEMBRARE
ASSURDA, INUTILE
VISTA LA LUNGHEZZA
DI QUESTA GARA.
MA NON È COSÌ**



Cosa significa lavorare prima sulla velocità

Se intendi provare questo approccio all'allenamento per migliorare le tue prestazioni di corsa, ti chiederai cosa comporta a livello pratico. Per allenare la velocità in chiave resistenza dovrai focalizzarti su questi 5 aspetti chiave.

1. LAVORERAI INIZIALMENTE SULLO SVILUPPO DELLA VELOCITÀ DI BASE.

La maggior parte dei programmi di allenamento per la maratona trascura la velocità, concentrandosi sul chilometraggio settimanale. Molti pensano che gli sprint sia una perdita di tempo perché la maratona è al 100% aerobica. È un ragionamento sensato, tuttavia, se non si sviluppa mai la velocità di base, si pone un limite al tempo ottenibile sui 42 km. E se non si allenano le fibre muscolari a contrazione rapida, non si potrà fare affidamento su di esse per la potenza che producono o per il carburante che immagazzinano. Quando sarai diventato più veloce, il ritmo della maratona ti sembrerà più facile. Il calcolo è semplice: il 70% di 5'00" al km (ritmo) è più veloce del 70% di 6'00" al km (ritmo).

2. IL LAVORO DIVENTERÀ PIÙ SPECIFICO CON L'AVVICINARSI DELLA GARA.

Iniziando con un'intensità più elevata e progredendo poi con un aumento del volume, e non viceversa - come avviene nella maggior parte dei programmi di allenamento per la maratona - si svolge il lavoro più specifico per la gara nel momento in cui se ne ha più bisogno. Diminuire l'intensità e aumentare il volume non equivale a rendere l'allenamento più facile. Significa solo che il focus successivo sarà sulla capacità di resistenza specifica per la maratona (o la mezza maratona). E accanto ai benefici fisici che ti deriveranno dal fare più lavori specifici con l'avvicinarsi della gara, il giorno della maratona potrai contare anche sulla sicurezza che ti deriverà dall'aver eseguito i lavori di velocità.



3

TI ALLENERAI ALLA GIUSTA VELOCITÀ PIUTTOSTO CHE SULLA GIUSTA DISTANZA.

Il metodo Endurance of Speed (ES) si concentra sull'aumento della durata del tempo in cui si può sostenere il ritmo della maratona, piuttosto che sulla durata delle corse lunghe. A meno che tu non ti stia allenando semplicemente per finire una maratona o che tu sia un principiante, correre sempre a lungo a un ritmo facile non ha molto senso, perché non si tratta di un allenamento specifico per correre una maratona veloce. Naturalmente, percorrere lunghe distanze a un ritmo molto più lento di quello della maratona è meglio di niente e migliorerà vari fattori fisiologici, tra cui la capillarizzazione, la sintesi dei mitocondri e l'ossidazione dei grassi, ma non ti permetterà di esprimere

tutto il tuo potenziale sulla maratona. Allo stesso modo, percorrere distanze più brevi a un ritmo molto più elevato di quello della maratona (come nei lavori di ripetute) migliorerà certamente altri fattori fisiologici, tra cui la gittata cardiaca, il trasporto di ossigeno e il VO2 max, ma non significa che si possa sostenere un ritmo vicino alla propria soglia del lattato per un tempo molto lungo, che è quello che serve per correre una maratona al massimo delle proprie possibilità.

Due dei più grandi errori commessi in chiave maratona sono la mancata considerazione delle esigenze di gara e un allenamento non sufficientemente specifico per soddisfarle. Per i principianti, gran parte dell'allenamento deve essere necessariamente generale, perché debbono creare una base aerobica. Ma per chi ha già anni di corsa alle spalle, l'al-

lenamento per la maratona e la mezza maratona deve essere molto più mirato sulle esigenze della gara scelta. In sostanza, per chi è già allenato, la corsa lunga e lenta non è più sufficiente. È più facile correre al 90% della propria velocità partendo da una base di running al 90% piuttosto che al 60%. Ed è anche più facile aumentare l'intensità abituale piuttosto che introdurre un'intensità sconosciuta.

Si può ottenere questo aumentando il volume dell'intensità - il volume dei lavori specifici e il volume della corsa a ritmo di maratona (o di mezza maratona), con l'obiettivo finale di sostenere un realistico ritmo di gara obiettivo per periodi di tempo sempre più lunghi - idealmente per l'intera distanza.

Questo processo può richiedere da mesi ad anni, non settimane.

Il metodo ES è un approccio a lungo



METODO DI ALLENAMENTO TRADIZIONALE COSTRUITO SULLA BASE AEROBICA



METODO DI ALLENAMENTO ES (THE ENDURANCE OF SPEED)



termine, non una soluzione rapida. La parola chiave è “realistico”. Il tempo di gara che un runner si prefigge è spesso arbitrario e non in linea con la realtà. Se il ritmo di gara che ti sei prefissato non è realistico, qualsiasi allenamento a quel ritmo sarà molto al di sopra delle tue possibilità e rischierai di andare in crisi.

Affinché il metodo ES funzioni, l’obiettivo deve essere realistico: forse da 5 a 10 minuti in meno del record personale sui 42K per un maratoneta di livello da amatoriale a buono, e ancor meno minuti per un professionista, anche se alcuni possono migliorare di più se hanno corso le maratone precedenti molto al di sotto delle loro capacità. Se il tempo di corsa che ti sei prefissato è al di là delle tue capacità, sarà difficile prolungare la durata in cui riuscirai a sostenere il ritmo desiderato.

ESEGUIRAI ALLENAMENTI SENZA LIMITE AL NUMERO DI PROVE. Quasi tutti i runner eseguono un numero specifico di prove nei lavori di ripetute, deciso prima dell’inizio della seduta. Tuttavia, il numero di prove non è l’unico fattore importante. Non c’è nessuna formula magica nel fare 5, 6 o 10 ripetizioni. L’importante è indurre un affaticamento durante l’allenamento, perché è alla fatica che il corpo risponde e si adatta. La chiave è quindi eseguire

il numero di prove adatto a provocare un affaticamento sufficiente, in modo da favorire i progressi dell’allenamento. La flessibilità nel numero ha anche una ragione psicologica: evitare di limitarsi. Se ti focalizzi su una prova alla volta, senza un’idea prestabilita del numero di ripetute da fare, sarai costretto a concentrarti solo sul momento e sulla prova che stai eseguendo. Potresti così finire l’allenamento avendo corso più prove di quelle che pensavi di poter fare all’inizio.

“L’IMPORTANTE È INDURRE L’AFFATICAMENTO, PERCHÉ È ALLA FATICA CHE IL CORPO RISPONDE E SI ADATTA”

5

IL TUO INTERVAL TRAINING

PREVEDERÀ PIÙ PROVE PIÙ BREVI.

Correre molti km a settimana non è l'unico modo per aumentare la resistenza. È un metodo eccellente (e necessario) per sviluppare la resistenza generale, ma non quella specifica.

Per aumentare la resistenza specifica - la resistenza alla velocità - bisogna mantenere un ritmo più veloce.

Un modo intelligente per riuscirci è prevedere prove più brevi nei lavori di ripetute, in modo da poterne eseguire un numero maggiore e correre più tempo all'intensità desiderata.

Per esempio, puoi correre più di 5 km a ritmo gara dei 5 km suddividendo la sessione in ripetute da 1.000 m, con pause di recupero tra una e l'altra. Si possono correre ancora più km a ritmo di gara dei 5 km prevedendo ripetute di 500 m con pause di recupero; e i chilometri possono aumentare ulteriormente con ripetute di 200 metri.

Più breve è la distanza percorsa, maggiore è la distanza totale (e il tempo) che si può completare durante l'allenamento al ritmo desiderato.

Visione d'insieme

SARA ED IO CONTINUAVAMO A PARLARE DEL SUO ALLENAMENTO

mentre il sole cominciava a calare all'orizzonte. «Ed è così che riuscirai a diventare una maratoneta più veloce!» ho esclamato.

«Ma non rischio di farmi male facendo tutti questi lavori veloci?», mi ha chiesto. «Ottima domanda - ho risposto -. Molti runner pensano che l'alta intensità della corsa veloce causi infortuni, perché è ciò che si sente dire spesso. Ma in realtà ci si può infortunare con la stessa facilità correndo lentamente sulle lunghe distanze e correndo velocemente su brevi distanze. La differenza sta nel tipo di infortuni provocato dai due approcci all'allenamento».

«Ok, bene. Mi sembra un ragionamento sensato - ha commentato Sara con aria sollevata -. Ma che ne pensi della questione di concentrarsi sull'allenamento di resistenza aerobica per correre una maratona più veloce?».

«Dare priorità alla velocità non si-

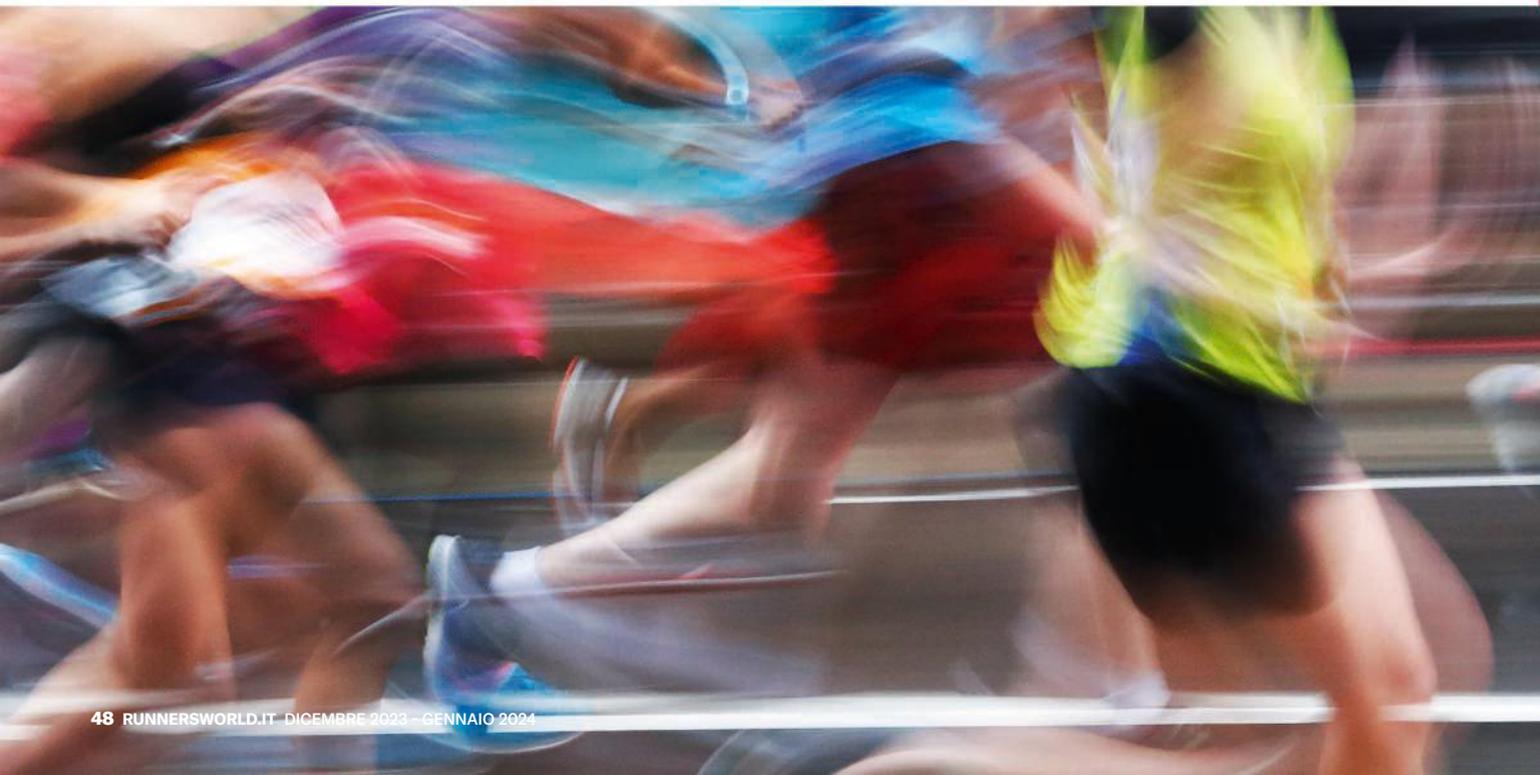
gnifica trascurare la resistenza - le ho risposto -. Il metodo ES non dimentica il lavoro sulla resistenza. Al contrario. Tra i molti fattori che incidono sulle prestazioni di un runner, il chilometraggio settimanale è quello con l'impatto maggiore. Nel metodo ES c'è un'abbondanza di allenamento per la resistenza aerobica. La differenza principale tra il metodo ES e altri metodi è lo sviluppo della velocità prima della resistenza specifica».

«A volte è necessario adottare un approccio diverso - le ho spiegato -. Pensa alla corsa lunga che hai appena affrontato. Quella corsa non significa nulla di per sé, ma è parte integrante di un processo di allenamento. Considera la tua preparazione come un processo pieno di parti in movimento, che si compie in ogni sua parte per farti diventare prima il più veloce possibile e poi lavorare sulla resistenza alla velocità. Alla fine sarai veloce e potente, e con una resistenza notevole». «È esattamente quello che voglio!» ha esclamato lei, facendo quasi saltare il coperchio del suo caffè stringendo il bicchiere con forza.

«Benissimo - ho esclamato a mia volta -. Ora mettiamoci al lavoro». Un anno dopo, quel processo di allenamento ha funzionato per Sara. Ha corso una maratona in 3:24', qualificandosi per Boston e realizzando il suo sogno.

“FARE MOLTI KM NON È L'UNICO MODO PER MIGLIORARE LA RESISTENZA”

**Il dott. Jason Karp, fisiologo dello sport e allenatore, è autore di 15 libri tra cui "The Endurance of Speed: The Revolutionary New Way To Train For Marathons & Half-Marathons"*



ALLENARE LA RESISTENZA ALLA VELOCITÀ

L'allenamento è suddiviso in 3 fasi: preparazione generale (16 settimane circa), preparazione specifica (20 settimane circa) e scarico (due settimane).

La fase di preparazione generale è costituita da quattro cicli di allenamento di quattro settimane ciascuno e si concentra rispettivamente sulla potenza anaerobica, sulla capacità anaerobica, sulla capacità anaerobica/potenza aerobica e sulla potenza aerobica. La fase di preparazione specifica è costituita da 5 cicli di allenamento di 4 settimane ciascuno, incentrati sulla capacità aerobica, sulla soglia del

lattato, sul ritmo maratona (o mezza maratona). L'ultima parte del programma prevede un allenamento di resistenza più specifico per la gara, man mano che questa si avvicina, per migliorare la capacità di mantenere una percentuale inferiore della velocità a cui ti sei allenato nella fase di preparazione generale. Ciascun ciclo di allenamento fornisce indicazioni sul picco di chilometraggio massimo. Decidi quale sarà il tuo chilometraggio massimo nelle settimane in cui lo adotterai al 100% e poi segui di volta in volta la percentuale consigliata in ogni ciclo.



1

FASE

PREPARAZIONE GENERALE

OBIETTIVI Velocità (potenza anaerobica), resistenza alla velocità (capacità anaerobica)
KM SETTIMANALI Dal 55% al 70% del picco massimo

• CICLO 1

ENFASI Velocità (potenza anaerobica)
TIPO DI LAVORO Sprint di 5 secondi con recupero di corsetta o al passo per 3-5 minuti.
KM SETTIMANALI 55% del massimo

• CICLO 2

ENFASI Resistenza alla velocità (capacità anaerobica)
TIPO DI SESSIONE Prove veloci da 30 a 90 sec. con recupero

di corsetta della durata almeno doppia di quella delle prove.
KM SETTIMANALI 60% del massimo

• CICLO 3

ENFASI 1 Resistenza alla velocità (capacità anaerobica)
ENFASI 2 VO₂ max (potenza aerobica)
TIPO DI LAVORO Corse da 3 a 5 minuti al 100% o quasi della frequenza cardiaca massima (circa 6-9" al km più veloce del ritmo gara sui 5K o circa 15-18" al km più veloce del ritmo gara sui 10K), con rec. di corsetta di durata uguale o leggermente inferiore delle prove.
KM SETTIMANALI 65% del massimo

• CICLO 4

ENFASI VO₂ max (potenza aerobica)
TIPO DI SESSIONE Come nel ciclo 3
KM SETTIMANALI 70% del massimo

2

FASE

PREPARAZIONE SPECIFICA

OBIETTIVI Resistenza specifica per la maratona, soglia del lattato
KM SETTIMANALI Dal 75% al 100% del massimo

• CICLO 5

ENFASI 1 VO₂ max (potenza aerobica)
ENFASI 2 Soglia del lattato
TIPO DI LAVORO Corsa intensa all'85% della frequenza cardiaca

massima (da 15 a 18" al km più lenta del ritmo gara sui 5K o da 9 a 12" al km più lenta del ritmo di gara sui 10K).
KM SETTIMANALI 75% del massimo

• CICLO 6

ENFASI 1 Soglia del lattato
ENFASI 2 Ritmo maratona
TIPO DI LAVORO Corse a un ritmo di maratona realistico, prolungando il tempo in cui si può sostenere tale ritmo.
KM SETTIMANALI Dall'85% al 90% del massimo

• CICLO 7, 8 & 9

ENFASI 1 Soglia del lattato
ENFASI 2 Ritmo maratona
TIPO DI LAVORO Come sopra
KM SETTIMANALI Dal 90% al 100% del massimo

3

FASE

SCARICO

OBIETTIVO Arrivare riposati al giorno della gara
KM SETTIMANALI Dal 30% al 50% del massimo
TIPO DI LAVORO Gli allenamenti devono avere la stessa intensità ma un volume minore che durante la fase di preparazione specifica.



Correre oltre l'ostacolo

Da regina delle obstacle races a capitana degli adidas Runners Roma.
La bella storia di Rebecca Cardinali e della sua passione

di MAGDA MAIOCCHI - foto di GIOVANNI MOIOLI



“ERO SPAVENTATA ALL’IDEA DI GESTIRE TANTE PERSONE. POI HO SCOPERTO CHE IL RUOLO DI CAPITANA MI SI ADDICE”

maratone, ma solo come allenamenti in preparazione dei 10K e per colpa di mamma e papà».

Cosa c’entrano i tuoi genitori con il fatto di correre le mezze maratone?

«Sono figlia di maratoneti! Ricordo che quando ero piccola andavo ogni anno ad aspettarli all’arrivo della RomaOstia, la regina delle mezze romane, e che ogni volta mi dicevo che quando sarei stata grande l’avrei corsa anch’io. Era destino».

Intanto hai conseguito la laurea triennale in Scienze Motorie, sei diventata personal coach e capitana degli adidas Runners...

«La laurea è fresca di ottobre e mi sono già iscritta alla magistrale in Scienze della nutrizione umana. L’avventura come capitana degli adidas Runners a Roma è invece iniziata un anno fa e si è rivelata una bellissima esperienza. All’inizio ero un po’ spaventata all’idea di dovere gestire tante persone, poi però ho scoperto che questo ruolo mi si addice: mi piace correre col gruppo, organizzare le uscite, motivare i runner. Ci troviamo due volte a settimana per l’allenamento collettivo e un paio di volte al mese ci concediamo un post corsa con aperitivo e pizza insieme ai runner delle altre community romane. Lo scopo, prima ancora della performance, è stare insieme e divertirci».

Studio, lavoro, allenamenti: non è complicato riuscire a fare tutto?

«Ho la fortuna di avere una grande energia e di sapermi organizzare. La mia sveglia suona molto presto perché spesso ho le prime lezioni private come personal coach alle 7.00 della mattina. Poi è tutto un gioco d’incastri tra altre lezioni individuali e di gruppo, la preparazione dei programmi per gli atleti che seguo online, l’università e i miei allenamenti che, tra corsa e palestra, sono in genere 6 a settimana. Non è sempre semplice, ma in genere riesco a trovare anche il tempo di andare la domenica con il mio ragazzo al mare o in montagna. Ci piace fare surf, camminare e, in inverno, anche sciare».

LO SPORT NEL SANGUE, in tutte le sue declinazioni. Rebecca Cardinali, giovane capitana 22enne degli adidas Runners di Roma, non sa cosa voglia dire stare ferma e di sicuro non si fa spaventare dagli ostacoli, anzi per quelli ha proprio una passione innata! Il running è infatti arrivato nella sua vita al traino delle corse a ostacoli, OCR e Spartan Race, scoperte a 18 anni in palestra. Per questa particolare disciplina Rebecca ha subito mostrato un talento fuori dal comune che l’ha portata a 19 anni a vincere il titolo italiano age group e a partecipare ai campionati europei e mondiali di specialità. Poi però è successo qualcosa...

Ci spieghi perché dopo essere arrivata a livelli internazionali nella specialità

delle obstacle races hai deciso di mollare tutto per il running più tradizionale?

«Perché quando nelle OCR hanno introdotto il nuovo regolamento per allargare il numero dei praticanti, gli ostacoli sono diventati fin troppo facili. Io che amavo la sfida estrema di certi passaggi, la battaglia fino allo sfinimento per riuscire a superare alcuni ostacoli, non mi divertivo più. Nel frattempo avevo però cominciato ad allenare seriamente la corsa. Così, quando mi sono guardata in giro per vedere cos’altro potevo fare, inevitabilmente ho pensato alle gare di mezzofondo».

5.000, 10.000, mezza maratona.

Quale distanza senti più tua?

«Sicuramente i 10.000, le distanze più lunghe le soffro di testa. Ho corso tre mezze



Da campionessa OCR, consiglieresti ai runner questo genere di competizioni?

«Assolutamente sì, lo dico sempre ai ragazzi che alleno: fatta in gruppo, la corsa a ostacoli è lo sport più divertente che esista. Inoltre è un ottimo allenamento, e non solo per il fiato».

Quali scarpe hai scelto per le tue corse?

«Per le corse normali uso le adidas Ultra-boost Light, morbide, comodissime ai ritmi lenti. Per i lavori di ripetute che faccio con i gruppi degli adidas Runners, preferisco le adidas Adizero Boston 12, più leggere e reattive. Adesso sto provando la nuova adidas Supernova Rise, davvero comoda per gli allenamenti di tutti i giorni».

Giovani e sport: un binomio complicato?

«Credo che praticare sport sia fondamentale per noi giovani. Oltre a farci stare bene fisicamente, ci allontana da abitudini sbagliate, da situazioni pericolose. Ci riempie la giornata e così non abbiamo bisogno di andare a cercare altro. Gli allenamenti degli adidas Runners funzionano anche in quest'ottica, sono un'occasione per ritrovarsi, stringere nuove amicizie, condividere un'esperienza. Essendo poi completamente gratuiti, vi può partecipare anche chi magari non può permettersi l'abbonamento a una palestra. Se siete a Roma, vi invito a provare a correre una volta insieme a noi». 🏃‍♀️



“MI PIACCONO LE GARE DI 10 KM. HO CORSO ANCHE TRE MEZZE MARATONE MA SOLO COME ALLENAMENTO E PER COLPA DI MAMMA E PAPÀ... CHE SONO MARATONETI!”

TUTTI DI CORSA CON GLI ADIDAS RUNNERS

“Lo sport ha il potere di cambiare le vite. Le community hanno il potere di cambiare il mondo” recita lo slogan degli adidas Runners, una community globale presente in 70 città in tutto il mondo, Roma e Milano in Italia. I suoi membri si ritrovano durante la settimana per allenarsi insieme gratuitamente sotto la guida di coach professionisti, divisi in gruppi in base al livello. Tutti possono partecipare, c'è anche chi ha mosso i primi passi nel mondo della corsa proprio con gli adidas Runners.

L'obiettivo è duplice. Da una parte gli allenamenti collettivi servono a migliorare le proprie performance o ad arrivare a correre una certa distanza, che sia un 10 km o un'intera maratona, dall'altra vogliono essere un'occasione per ritrovarsi, stringere nuovi legami e divertirsi in compagnia.

A MILANO gli adidas Runners sono una realtà consolidata ormai da anni che organizza diversi allenamenti settimanali

al Parco Sempione e al Parco Ravizza, con ritrovo alle 19.30 (il sabato alle 10).

A ROMA, l'appuntamento è invece il lunedì davanti all'Università LUISS e il giovedì davanti all'adidas Brand Center di via del Corso. Si corre nei parchi del centro cittadino con partenza alle ore 20.

È possibile iscriversi e rimanere aggiornati su tutte le attività della community tramite l'app adidas running.

adidas Supernova Rise, compagne per tutte le corse

Quali sono le cose più importanti che i runner cercano in una scarpa da corsa? Che calzino bene, offra supporto, duri a lungo e sia confortevole. Lo dice uno studio svolto da adidas a livello globale, che ha ispirato la creazione della nuova adidas Supernova Rise, una scarpa per i runner di tutti i giorni, pensata per farti dimenticare di averla ai piedi. Non una scarpa veloce o altamente performante, ma un affidabile modello da allenamento per runner neutri, molto comodo e dal giusto sostegno, per vivere al meglio l'esperienza della corsa, senza quelle distrazioni (piccoli fastidi, modifiche all'appoggio) che possono essere causate dalle calzature.

LA NUOVA SUPER SCHIUMA DREAMSTRIKE+

In adidas Supernova Rise troviamo due nuove tecnologie. L'intersuola è realizzata in schiuma Dreamstrike+, un materiale al 20% bio e con una base simile alla schiuma Lightstrike Pro utilizzata da

adidas per la collezione Adizero, ma con una formula che la rende più densa e adatta all'allenamento quotidiano e per le corse di tutti i giorni. Si è lavorato anche sul comfort della calzatura a livello del tallone, che è stato migliorato grazie all'introduzione di una soffice schiuma ammortizzante nel collare che avvolge la parte posteriore del piede, e sulla tomaia, resa più morbida, leggera e traspirante grazie all'impiego di un mesh ingegnerizzato. La costruzione U-Throat della scarpa è stata modificata per far sì che si adatti meglio alle diverse forme del piede, sia larghe che strette.

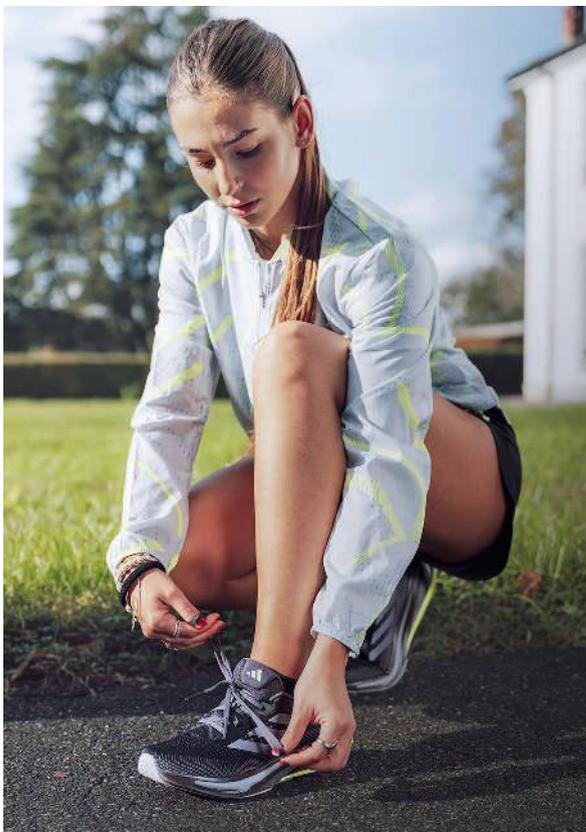
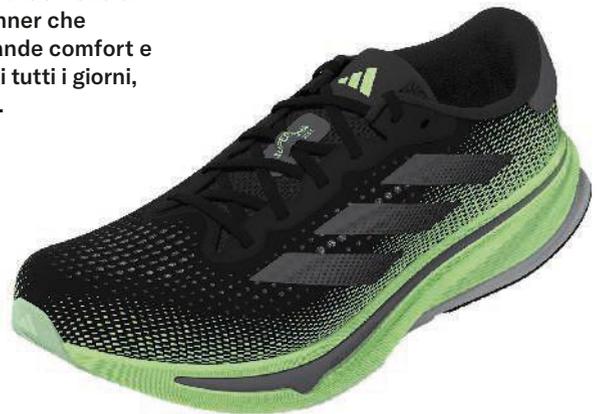
SUPERNOVA SI FA IN TRE PER UN COMFORT TOTALE

adidas Supernova è una collezione di tre scarpe - Rise, Control e Stride - che si rivolge al pubblico dei runner che cercano calzature dal grande comfort e affidabilità per le corse di tutti i giorni, anche su lunghe distanze.

I modelli Rise e Control garantiscono una maggiore stabilità grazie all'introduzione del sistema Support Rod, incorporato nella suola con l'obiettivo di mimare il funzionamento dei tendini e di lavorare in sinergia con l'intersuola Dreamstrike+ per garantire più supporto, stabilità e una transizione ottimale durante l'intero ciclo del passo.

Una collezione adatta per chi vive la corsa con gioia e spensieratezza e non ammette distrazioni nelle sue uscite quotidiane. Per il runner veloce può essere il modello da utilizzare nelle uscite facili e nei giorni di recupero. Disponibile nei negozi partner di adidas dal 1° dicembre e da febbraio in tutti gli altri (150 euro).

[adidas.it](https://www.adidas.it)



Supernova Rise è l'ultima creazione di adidas, nata per soddisfare le esigenze dei runner di tutti i giorni, che prediligono per le loro corse calzature molto confortevoli e che garantiscono stabilità nell'appoggio.

Emozioni al traguardo

Testo e foto di FRANCESCA SOLI / PHOTOTODAY

C'è qualcosa di profondamente poetico, magico e personale nella maratona. Ogni runner ha la sua storia che l'ha portato sulla linea di partenza e prova qualcosa di totalizzante, devastante e del tutto differente da chiunque altro.

Sono sempre stata convinta che se a mille maratoneti qualcuno chiedesse cosa li spinge a correre per 42,195 km, otterrebbe mille risposte diverse.

E così, con questa convinzione nella testa, sono rimasta per ore al traguardo della Venicemarathon. Ho fotografato lacrime, gioia, stanchezza, dolore, abbracci, baci, emozioni. E poi ho chiesto.



01 ANTONIO E DANIELA

Padre e figlia

«Mio papà ha 72 anni e ha corso la sua prima maratona a Venezia tanti anni fa. Quest'estate ha deciso che era ora di chiudere il cerchio nella stessa città. Siamo venuti tutti per sostenerlo e correre assieme. Io, mia sorella, i nostri amici. E quell'abbraccio al traguardo è stato una festa e un passaggio di consegne...»



02 REMO E PIER

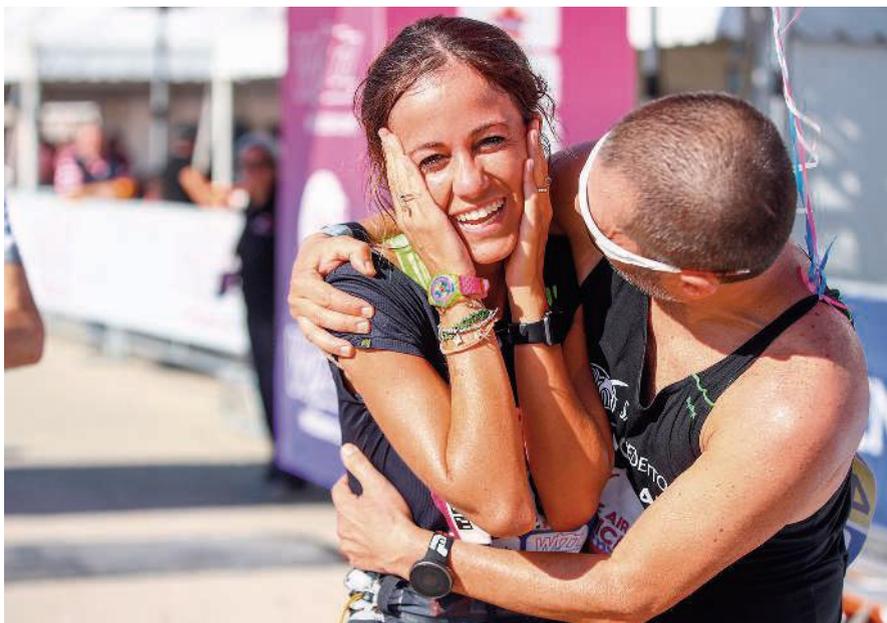
I due amici

«Con Pier ci conosciamo da anni. Ci siamo ritrovati al 25° km in difficoltà per i crampi e il caldo e abbiamo deciso di continuare assieme, spronandoci a vicenda per riuscire a tagliare il traguardo, io per sfida con me stesso, Pier per una raccolta fondi benefica. La maratona non regala nulla, non perdona nessun errore dal primo all'ultimo metro. Ma percorrerli col cuore accanto a un grande amico ripaga di ogni fatica».

03 GIULIA

Finalmente maratoneta

«Mi sono iscritta dopo che la mia amica Matilde mi ha lanciato l'idea. La maratona non era mai stata nei miei programmi, ma avevo bisogno di puntare a qualcosa di grande per una sfida contro me stessa. Matilde ha corso con me senza mollarmi un solo metro ed è stato grazie a lei e ai pacer delle 4 ore che mi hanno incitato senza lasciarmi mai che, incredula ed euforica, ho tagliato quel traguardo. Sono una maratoneta!».



04 MAURIZIO

Il pacer di vecchia data

«Ogni volta, all'arrivo, è sempre come se fosse la prima. Essere pacer significa mettersi a disposizione per aiutare qualcuno a coronare un sogno e quando hai lavorato non per te ma per chi voleva raggiungere un traguardo, cercando di aiutarlo nel miglior modo possibile, le emozioni si sfogano al termine della gara in un abbraccio, un sorriso, un urlo liberatorio. Una maratona corsa da pacer ha un sapore diverso».



05 ELEONORA

La prima volta al traguardo

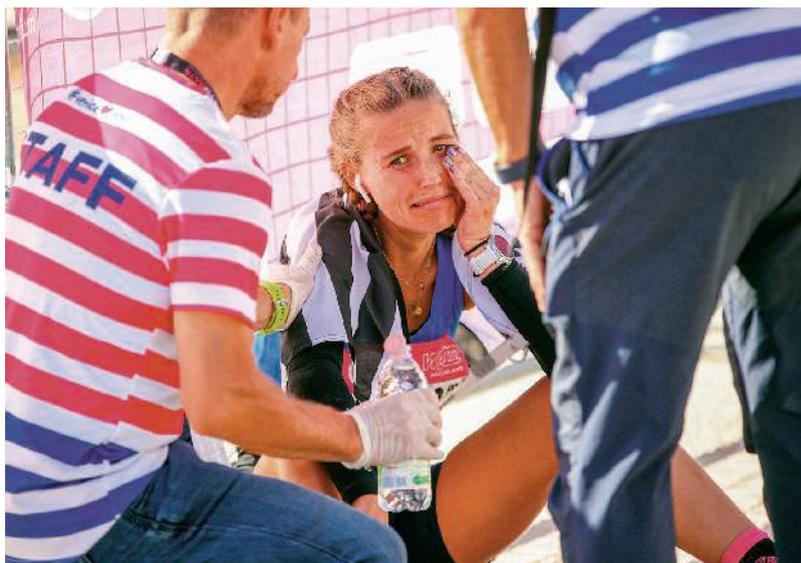
«Era la mia prima volta e temevo questa gara, temevo di non farcela. Mi ero data un obiettivo: stare sotto alle 4 ore, ma dopo il Ponte della Libertà nulla è così facile e scontato. E quando ho visto la finish line sono esplosa, anche se in realtà durante tutta la gara ho sentito le lacrime scendere perché ero molto fiera di me stessa e di quello che stavo facendo. Solo con la medaglia al collo, finalmente, ho lasciato scorrere tutte le mie emozioni».

06

LUCY

Per amore della nonna

«Sono bretone. Ho sempre avuto poca fiducia in me stessa e la corsa è stato il mio riscatto. Venezia è stata la mia prima maratona, scelta perché ho una nonna che adora questa città e non l'aveva mai visitata. Siamo venute assieme, io, lei, mia madre e mio fratello, anche lui al debutto. Ho dato tutto, soffrendo e stringendo i denti, e alla fine ho pianto, consapevole di aver superato il mio limite e aver donato una gioia a mia nonna... e a me stessa!»



07

MARZIA

La lezione imparata

«È stata una maratona perfettamente imperfetta, preceduta da una settimana complicata di influenza, virus e problemi di salute. Sono partita bene, ma presto ho iniziato a stare male. Io che sono una perfezionista volevo ritirarmi, poi per una volta mi sono detta che mi sarei goduta il viaggio, guardandomi attorno, parlando con gli altri. Mio marito e mio figlio al 42° km sono stati l'iniezione finale di energia e le mie lacrime una vera dichiarazione d'amore per questo sport».



08

NICOLA

Dalla pista ai 42K

«Vengo dal mondo della pista, da giovane correvo i 400 metri e per me allungare fino agli 800 era già un pensiero inaudito. Poi, crescendo, ho scoperto la soddisfazione di sfidarmi sulle lunghe distanze, di mettere alla prova la mia forza di volontà quando deve vincere sulla stanchezza. In ogni maratona c'è un mondo di sofferenze e soddisfazioni, di limiti migliorati e lotte con i secondi che scorrono per poter fare meglio di ieri. La mia Venicemarathon in una sola parola: appagamento!»







42 KM PER VIVERE

Correre una maratona
cambia la vita a molti,
ma per chi taglia il traguardo
della San Quentin Marathon,
**105 giri intorno al cortile
della prigione californiana
resa immortale da Johnny Cash,**
può essere un punto di svolta.
David Smyth racconta
la storia del **1.000 Mile Club**



A FRANK NON IMPORTA COSA HAI FATTO.

A FRANK INTERESSA COSA FAI ADESSO.



OGNI VENERDÌ E OGNI SECONDO LUNEDÌ,

un 77enne veterano dell'esercito americano ed ex dirigente di un'impresa edile si presenta ai cancelli della prigione statale di San Quintino. Porta con sé una borsa a tracolla ricoperta di numeri di gara, un grande orologio digitale e la tessera marroncina che gli consente di accedere alla più antica prigione della California. Indossa sempre un berretto nero e una maglietta con la scritta "1.000 Mile Club". Una volta che lui e un gruppo variabile di allenatori volontari si sono sistemati nel cortile della prigione, fra l'erba incolta, gli attrezzi ginnici e il polveroso campo da baseball, circondati da reti metalliche e da un muro alto 10 metri intervallato da torri di guardia, arrivano i runner. Hanno tutti commesso gravi reati e ne stanno pagando le conseguenze con lunghi periodi di detenzione. Hanno preso un impegno con Frank: correre un totale di mille miglia (all'incirca 1.600 km) o più durante la loro permanenza a San Quintino e, più precisamente, allenarsi per un anno migliorando sempre più la resistenza per arrivare a coprire l'intera distanza della maratona a novembre. Il che significa fare 105 giri del cortile, con sei curve ad angolo retto ad ogni giro, schivando detenuti non partecipanti e oche canadesi in libertà. Corrono sapendo che da un momento all'altro potrebbe suonare un allarme che li costringerà a fermarsi e a rimanere seduti fino a quando l'emergenza, qualunque essa sia, non sarà passata. «Frank ci tiene. Non lo dimostra con le parole, ma con la sua presenza - afferma Rahsaan "New York" Thomas, 52 anni, che è entrato a far parte del club mentre scontava 55 anni di carcere -. Abbiamo a che fare con molti problemi di abbandono. Se sei in prigione, molto probabilmente uno dei tuoi genitori ti ha abbandonato. Quando ti mettono in carcere, la maggior parte della tua famiglia e dei tuoi amici ti abban-

dona. Quindi avere qualcuno che continua a essere presente nella tua vita è molto importante. Significa molto».

Frank, Rahsaan e altri due detenuti, Tommy Wickerd e Markelle Taylor, sono i protagonisti di un nuovo e stimolante documentario sul 1.000 Mile Club. Intitolato *26.2 To Life*, descrive la loro vita quotidiana a San Quintino, il loro percorso per partecipare alla maratona e, nel caso di Markelle, per andare oltre. Oggi 51enne, è stato rilasciato in libertà vigilata nel marzo 2019 dopo 17 anni e 7 mesi di detenzione. Sei settimane dopo ha corso la maratona di Boston in 3:03'52". Aveva soddisfatto i severi standard di qualificazione battendo altri 12 detenuti e vincendo la maratona di San Quintino.

È un finale relativamente felice per un film che dimostra in modo convincente che molti americani rimangono in carcere molto più tempo del necessario. «È un dato di fatto che negli Stati Uniti vive meno del 5% della popolazione mondiale, eppure abbiamo quasi il 25% del totale dei detenuti presenti nelle carceri di tutto il mondo», riportava Hillary Clinton in un discorso sulla giustizia penale nel 2015. La regista del film, Christine Yoo, era interessata all'idea della corsa come forza positiva nella vita di persone che hanno pochissime speranze di essere rilasciate. «Ho sperimentato personalmente il "runner's high", quello stato di benessere intenso che può dare la corsa, e posso certamente capire come correre possa regalare un senso di libertà» spiega Christine Yoo».

UN BARLUME DI SPERANZA

MOLTI DETENUTI VOGLIONO ESSERE MANDATI a San Quintino. Certo, non è un campo estivo. È decrepito e obsoleto, essendo stato aperto nel 1854. Le celle sono grandi circa un metro e mezzo per tre e di solito ospitano due uomini. Ha un ampio braccio della morte (546 detenuti), anche se nes-

Nella foto a sinistra, Frank Ruona conta i giri durante la maratona del carcere di San Quintino. Qui, due runner affrontano la maratona mentre gli altri detenuti proseguono nelle loro solite attività.



1.204.300

Il numero delle persone in carcere negli USA

suno viene giustiziato dal 2006 e l'attuale governatore della California Gavin Newsom si è impegnato a chiudere quella parte della prigione. Durante i periodi di lockdown del Covid, la situazione è diventata particolarmente infernale: circa 4.000 uomini vivevano in una struttura con una capacità progettuale per 3.082, costretti a rimanere nelle loro celle per 23 o 24 ore al giorno. I visitatori non erano ammessi. Il virus ha infettato 2.200 persone e ne ha uccise 28. E Frank ha dovuto interrompere gli incontri per il 1.000 Mile Club.

Chi sente il nome del penitenziario probabilmente pensa al disco dal vivo At San Quentin di Johnny Cash, realizzato nel 1969, uno dei quattro album che la star del country registrò insieme ai detenuti di diversi penitenziari. Sono i detenuti di San Quintino che ridono durante A Boy Named Sue. Si sentono anche le loro grida rauche quando il cantante intona la canzone San Quentin, con i suoi versi: "San Quentin, may you rot and burn in hell/May your walls fall and may I live to tell/May all the world forget you ever stood/And may all the world regret you did no good" ("San Quintino, che tu possa marcire e bruciare all'inferno/che le tue mura possano cadere e che io possa vivere per raccontarlo/che tutto il mondo possa dimenticare che tu sia mai esistito/che tutto il mondo possa rimpiangere che tu non abbia fatto nulla di buono").

Ma San Quintino ha anche alcuni vantaggi. Guardandolo dall'alto si può notare che si trova in una posizione privilegiata sulla costa della baia di San Francisco, a soli 15 minuti di auto dal Golden Gate Bridge. «Molte prigioni si trovano in luoghi isolati, come nel bel mezzo di un deserto. Chi deve guidare due ore per

una visita o per fare volontariato, non si scomoda» spiega Diana Fitzpatrick, allenatrice del 1.000 Mile Club e ultrarunner esperta, nonché attuale presidente della Western States Endurance Run Foundation. «La maggior parte dei detenuti non ha la possibilità di avere quel tipo di contatto, in cui le persone entrano e li riconoscono come esseri umani».

La Bay Area, invece, è una delle comunità liberali più ricche d'America e San Quintino si trova proprio nel mezzo. Di conseguenza, il club di corsa è solo uno dei circa 60 programmi di riabilitazione che animano il carcere. Per due decenni, Diana ha attraversato il ponte di Richmond per recarsi al suo lavoro nella East Bay, chiedendosi come si vivesse in quel cortile. «Quando mi si è presentata questa opportunità, mi è sembrato un ottimo modo per condividere il mio amore per la corsa e per fare qualcosa per queste persone».

Il CEO di Meta, Mark Zuckerberg, ha visitato il carcere nel 2015 per assistere alle lezioni di programmazione impartite ai detenuti. La Marin Shakespeare Company tiene corsi di recitazione all'interno del penitenziario. I detenuti producono un proprio giornale, il San Quentin News. Rahsaan scriveva le sue storie su un minuscolo schermo LCD da videoscrittura nella sua cella, oltre a co-condurre il podcast Ear Hustle, candidato al Premio Pulitzer e prodotto da detenuti.

Christine è rimasta così coinvolta dalla realizzazione del documentario che ancora oggi torna regolarmente al carcere per insegnare le tecniche di produzione cinematografica. «È diventata la parte più bella della mia vita - racconta -. Il fatto che molti di questi ragazzi si siano affidati a me per raccontare le loro storie mi fa sentire incredibilmente privilegiata».

La vista che si può ammirare dal cortile di San Quintino, se si considerano quelle di altre carceri, è piuttosto speciale. In lontananza si vede il monte Tamalpais, che raggiunge i 786 metri. La Dipsea Race (un trail di 12 km che è il più antico degli Stati Uniti) si svolge intorno alle colline di Marin dal 1905. La vicinanza della Dipsea la rende un obiettivo tangibile e visibile per i detenuti runner di San Quintino, che una volta rilasciati vengono abitualmente accolti nei Tamalpa

Runners, il club di Frank situato nelle vicinanze. Quella del 1.000 Mile Club non è stata un'idea di Frank: è stato merito di Laura Bowman, che insegnava nel carcere, nel 2005. E Frank non era nemmeno particolarmente entusiasta quando lei lo contattò, in qualità di presidente dei Tamalpa Runners, per cercare dei volontari. Ma dopo aver condiviso un'e-mail con il resto del suo club senza ricevere alcuna risposta, pensò che tanto valeva andare di persona. «Fui favorevolmente impressionato dai ragazzi che si presentarono - racconta della sua prima visita in carcere -, ma non immaginavo che sarei rimasto così tanti anni».

Come ha sottolineato Rahsaan, Frank comunica con le azioni, non con le parole. Di tutte le persone intervistate per questa storia, è di gran lunga il meno chiacchierone. Jonathan Chiu, che ha iniziato il suo ergastolo nel 2004 ed è stato rilasciato nel 2020, ha corso cinque maratone di San Quintino con l'incoraggiamento di Frank. Frank era lì ad accoglierlo anche quando è uscito. «Ogni volta che un runner torna a casa, lui è lì al cancello - dice Jonathan -. Frank dimostra che ci tiene semplicemente stando lì. Si impegna a fondo. E non indora mai la pillola. Ti dice cosa devi fare per migliorare nella corsa, perché questo è il suo obiettivo. Non si occupa di nient'altro. Non gli interessa la tua etnia, la tua religione o il motivo per cui sei in prigione. Ci sfida semplicemente a essere migliori di come eravamo, e molte persone non hanno mai avuto questa possibilità nella loro vita».

Anche altri hanno scoperto che la loro etnia, che in carcere tende a creare divisioni ancora più nette che nella vita normale, conta poco nel 1.000 Mile Club. Steve Brooks, giornali-



sta nero incarcerato ne ha parlato l'anno scorso per la rivista statunitense Sports Illustrated: «In alcune carceri, gli uomini vengono picchiati e accoltellati solo per aver cercato di stringere amicizia con persone di etnie diverse... Ma questo club è una via di fuga per non sentire il peso opprimente dell'odio». Frank illustra una tipica routine annuale: sessioni di allenamento il lunedì sera, con una gara una volta al mese, generalmente il venerdì mattina. All'inizio dell'anno i membri del club percorrono un miglio di riferimento in modo da poter verificare la loro condizione fisica, poi corrono tre miglia a febbraio, sei a marzo e così via fino alle distanze della mezza maratona e della maratona completa. È stata un'idea di Laura quella di farli lavorare per raggiungere il traguardo delle 1.000 miglia, quindi per incoraggiare i loro progressi vengono consegnati loro attestati per il raggiungimento delle 250, 500 e 750 miglia. «Alcuni ragazzi hanno percorso 20.000 miglia durante la loro permanenza - racconta Frank -. Uno dei ragazzi del documentario, Tommy, fa parte del club da cinque o sei anni e ha appena raggiunto le 10.000 miglia. Credo che questo dimostri il valore della corsa e dell'impegno verso un obiettivo».

PROGRESSI IMPORTANTI

QUANDO PARLO CON MARKELLE non trova il suo passaporto. Non ne ha mai avuto uno per i primi 50 anni della sua vita e ora lo ha perso. Sta organizzando un viaggio in Irlanda per correre la Cork City Marathon, è la prima volta che esce dall'America. Da quando è stato rilasciato ha corso anche le maratone di Chicago, dove è nato, e di New York. L'anno scorso ha partecipato di nuovo alla maratona di Boston, questa volta con un tempo di 2:52'00". Non c'è da stupirsi se in carcere lo chiamavano Markelle "la gazzella".

Al liceo ha gareggiato nei 400 e negli 800 metri, oltre che nella corsa campestre. Ha ottenuto una borsa di studio per l'atletica all'università, ma ha resistito solo un anno. «Volevo bere e divertirmi, e poi la vita mi è sfuggita di mano» racconta usando un amaro eufemismo.

Mi sono chiesto se includere in questo articolo i dettagli dei

58.978

Il numero dei detenuti nelle carceri italiane*



67,7%

Tasso di recidiva medio dei detenuti italiani, che scende al 2 per cento per quelli che ottengono un contratto di lavoro

reati commessi dai vari membri del 1.000 Mile Club. Nel documentario, Christine riprende Markelle, Rahsaan e Tommy mentre parlano di ciò che hanno fatto. «Per noi era necessario sapere cosa li aveva portati sulla linea di partenza a San Quintino per poter presentare chi sono oggi» spiega. Naturalmente, si tratta di un gigantesco punto di svolta nella vita di ciascuno di loro, senza il quale le loro condizioni sarebbero completamente diverse. Ma come abbiamo potuto constatare, a Frank non interessa. «Non faccio mai domande, se vogliono raccontarmi qualcosa del loro crimine, li ascolto» afferma. La sua assistente Diana, la pensa allo stesso modo. «Se vogliono condividere, e alcuni lo fanno, allora lo apprendo, ma altri preferiscono tenerlo per sé e a me non interessa». È sufficiente dire che ogni ex detenuto di San Quintino con cui ho parlato è stato responsabile della perdita della vita di un'altra persona. Ma l'obiettivo del 1.000 Mile Club è quello di permettere alle persone di essere qualcosa di più del loro più grande errore.

Markelle è entrato nel sistema carcerario nel 2002 ed è stato trasferito a San Quintino nel 2011. «Non ci volevo proprio andare - ricorda -. Ero in un posto in cui mi sentivo abbastanza a mio agio, mi stavo specializzando nella manutenzione degli edifici in modo da avere un mestiere che mi avrebbe reso occupabile per la prima volta di fronte alla commissione per la libertà vigilata, che avrei visto presto». Sapeva del club

di corsa e alcuni suoi amici ne facevano parte, ma non voleva iscriversi. «Non mi attiravano il freddo, il fango e la pioggia. Loro uscivano con qualsiasi tempo». Ma correre è diventata una necessità nel 2015, quando un suo caro amico del carcere si è tolto la vita. «Invece di correre per allenarmi e tenermi in forma, correvo da solo per alleviare lo stress causato da quella perdita», spiega. Dopo aver continuato così per un po', un altro amico gli ha suggerito di iscriversi al club e questa volta Markelle era pronto per inserire l'allenamento nella sua routine settimanale. Il film lo ritrae mentre corre la maratona di San Quintino nel 2017, curvo in avanti con una smorfia risoluta, la canotta grigio chiaro scurita dal sudore, e supera tutti gli altri senza alcuna difficoltà. Frank e gli altri allenatori contano i giri, gridano frasi di incitamento e distribuiscono gel e liquidi. Markelle sembra aver chiuso fuori tutto il resto, il suo passato, l'ambiente circostante, le paure per un futuro incerto, limitandosi a girare a sinistra, a sinistra e ancora a sinistra, finché può finalmente crollare sull'erba. «Alcuni detenuti ricevono visite dai loro familiari. Io posso solo sognare di avere una famiglia che venga a trovarmi - commenta Markelle, che nel documentario dice di non vedere sua madre da 17 anni -. Le uniche persone di fuori che vedo sono questi allenatori. La comunità dei runner ti permette di costruirti una famiglia che ti vede, ti ascolta e si confida con te. Ti senti un essere umano».

Nelson Mandela ha detto: «Nessuno conosce veramente una nazione finché non è stato nelle sue carceri. Una nazione non dovrebbe essere giudicata per come tratta i suoi cittadini più prestigiosi, ma quelli più umili». Secondo Christine, par-

In queste pagine, a sinistra l'allenatrice e ultrarunner Diana Fitzpatrick corre con Rahsaan Thomas. A destra, una fase della San Quentin Marathon che si svolge ogni anno all'interno del carcere californiano. Al traguardo non c'è alcuna medaglia ad attendere i partecipanti.

83%

Percentuale di detenuti statunitensi rilasciati nel 2005 e arrestati almeno una volta nei nove anni successivi

lare con i detenuti ci aiuterà a capire dove sbagliamo. «Per quanto, ovviamente, vogliamo enfatizzare i successi, è molto importante esaminare i fallimenti - afferma -. Questi sono i fallimenti della società, quindi, essenzialmente, questo è il modo in cui la società ha fallito».

Diana concorda nel dire che è l'approccio ravvicinato a cambiare la mentalità. «È sempre facile pensare in astratto: «Hanno commesso azioni terribili, quindi devono pagare per il resto della loro vita. Ma si tratta di esseri umani che magari hanno sbagliato quando avevano 20 anni. E anche se ora ne sono passati 30, stanno continuando a pagare. Il fatto che queste persone non possano tornare a condurre una vita soddisfacente è una sconfitta per loro, per le loro famiglie e per la società».

E passare del tempo con i "fallimenti della società" non è una punizione per chi se ne assume l'impegno. Secondo un altro assistente allenatore, Kevin Rumon, si tratta di uno sforzo tutt'altro che disinteressato. «Se sentite di aver bisogno di un po' di carica, venite a trovarci a San Quintino. Io non vedo l'ora di andarci ogni volta che ne ho l'occasione - racconta -. Ricevo da questa attività 100 volte di più di quello che investo. Questi ragazzi hanno dimostrato... nobiltà, credo sia la definizione migliore. Si sono elevati al di sopra delle circostanze. Non hanno sconfitto il sistema, ma si sono elevati al di sopra della loro situazione. E se non riuscissi a trarre qualcosa da questa esperienza, la colpa sarebbe mia».

A metà della nostra conversazione, Kevin racconta di essere affetto da un cancro al quarto stadio. «Si è rivelata una delle cose più belle che mi siano mai capitate. È stato un dono straordinario, perché ora sono una persona migliore. Amo molto la vita, perché mi ricorda che nessuno di noi resta qui a lungo». E come vuole trascorrere il tempo che ha a disposizione? Incoraggiando i detenuti a correre intorno a un cortile sudicio. Deve esserci qualcosa di speciale.

OLTRE IL TRAGUARDO

LA GLORIA PER AVER PORTATO A TERMINE la maratona di San Quintino non dura a lungo. Non c'è medaglia. Nessuna coperta isoterma. Dopo la vittoria, Markelle si lava a mano i vestiti nel minuscolo lavandino della sua cella. Rahsaan sembra contento di aver stabilito un nuovo record per il tempo più lento e avanza con Frank che corre rigidamente al suo fianco per completare il 105° giro in 6:12'23". Poi torna in una cuccetta ricoperta da così tanti libri che c'è a malapena lo spazio per sdraiarsi. Gli allenatori escono dal cancello e tornano nel mondo reale, felici che la maratona abbia avuto il maggior numero di finisher di sempre: 13.

Si potrebbe fare un ovvio paragone tra correre una maratona e scontare una lunga pena detentiva. Un passo alla volta, il dolore è inevitabile, bla bla bla, ma la maratona è una distanza prestabilita con un chiaro traguardo. Ciò che irrita gli ergastolani è l'incertezza. Potresti voler scontare la tua pena a San Quintino, ma non puoi scegliere. E se una condanna all'ergastolo non sempre significa carcere a vita,

la libertà diventa un concetto nebuloso, irraggiungibile fino a quando improvvisamente diventa realtà. Non sapendo che dopo meno di due anni avrebbe mangiato il suo primo pasto al ristorante da uomo libero con Frank e il suo team, nel film Markelle parla ottimisticamente di una possibile udienza per la libertà vigilata da lì a 13 anni. Jonathan, che è entrato nel sistema carcerario a 22 anni e ne è uscito a 38, vede l'ingresso a San Quintino come un obiettivo pensionistico: «Non c'è motivo per non pensare che rimarrai lì fino a 70 anni». Tommy, che ha poco più di 50 anni e una moglie con cui non ha mai vissuto, al momento ha la deprimente sensazione che non sarà un uomo libero prima degli 86 anni, ma continua a sperare che le cose possano cambiare. Gli allenatori, i runner del 1.000 Mile Club e i partecipanti alle lezioni di linguaggio dei segni che tiene in carcere sembrano considerarlo solo un brav'uomo che ha commesso dei terribili errori molto tempo fa. «Mi sento impotente e invecchiare e a morire in una cella come la persona che sono oggi. Che spreco» ha scritto nel 2021.

La conclusione di questa storia è stata ritardata dalla notizia di un possibile imminente rilascio di Rahsaan, ma anche in quel caso non c'era certezza. Il 13 gennaio 2022, il governatore della California Newsom ha commutato la sua condanna. Rahsaan ha commesso il suo crimine nel 2000, all'età di 29 anni; è stato condannato a 55 anni e 6 mesi nel 2003 ed è stato in carcere per 21 anni. «Durante la detenzione, il signor Thomas si è dedicato alla sua riabilitazione - ha scritto il governatore -. Questo atto di clemenza nei confronti del signor Thomas non minimizza né perdona la sua condotta o il danno che ha causato. Riconosce però il lavoro che ha svolto da allora per trasformare se stesso». È stata un'ottima notizia, visto che sarebbero dovuti passare altri 8 anni prima che fosse ufficialmente idoneo per la libertà vigilata e che, secondo la sentenza originaria, sarebbe stato rilasciato a 85 anni. Ma è stata comunque una frustrante attesa durata fino all'8 febbraio 2023, quando Rahsaan si è finalmente lasciato alle spalle i cancelli di San Quintino. Anche grazie al suo ruolo nel podcast Ear Hustle, all'uscita c'erano molte persone ad attenderlo, tra cui diverse troupe televisive. «Non riesco a pensare a nessun momento



O

Dei 45 membri del 1.000 Mile Club che sono stati rilasciati, nessuno ha commesso nuovamente reati



THE 1000 MILE CLUB

PASSI IN AVANTI

Altri istituti penitenziari americani hanno dato ai detenuti la possibilità di partecipare a un running organizzato

PENITENZIARIO DELL'OREGON

Il carcere di Salem dispone di una pista lunga circa 400 metri e di un club ufficiale di atletica creato negli anni '70 dal campione Steve Prefontaine. In passato, la lista d'attesa per entrare a farne parte è arrivata a tre anni.

PRIGIONE STATALE DI WALPOLE

Nel 1980 Dave McGillivray, allora direttore di gara della maratona di Boston, fondò qui il primo club di corsa all'interno di un carcere riconosciuto dalla Federazione di atletica statunitense. Gli amministratori del carcere lo chiusero però a metà del decennio.

ISTITUTO PENITENZIARIO FEMMINILE DI TOPEKA

Il programma Running Free del carcere del Kansas è iniziato nel 2007 quando due volontarie, Carol Hill e Suzanne MacDonald, hanno convinto 25 detenute a partecipare a una corsa di 5 km. «Le abilità sviluppate – saper entrare in contatto con la comunità, gestire le difficoltà, prepararsi per un evento – sono state incredibilmente utili alle donne» ha dichiarato il vicedirettore Bill Cummings.

RUNNING FREE ALASKA

Ispirato dal gruppo del Kansas, Tim Alderson si è stabilito al centro correzionale di Hiland Mountain per scrivere una tesi di laurea sull'impatto di un programma di corsa strutturato sulle detenute. Il risultato è stato il Running Free Alaska, che ora è un ente di beneficenza registrato.

CENTRO CORREZIONALE DI WASHINGTON

Nel 2017, Emily Hammargren, insegnante dal 2010 presso il carcere della città di Shelton, ha avviato un gruppo di corsa sul modello del 1.000 Mile Club, con la consulenza di Frank Ruona. Nel 2019, il gruppo ha organizzato la sua prima mezza maratona.

CROMHALL PARKRUN

Nel gennaio 2019 è stato lanciato un evento settimanale di Park Run nel parco del carcere di minima sicurezza HMP Leyhill. Finora sono 115 le corse organizzate.

80

Il numero dei membri attuali del 1.000 Mile Club

della mia vita in cui abbia mai sentito così tanto amore intorno a me - racconta -. Quando sono uscito, c'erano circa 40 o 50 abbracci ad aspettarmi. È stato bellissimo». Durante la sua permanenza

Nella foto sopra, runner del 1.000 Mile Club al termine di una sessione di corsa.

nel 1.000 Mile Club, Rahsaan ha lentamente completato tre mezza maratone e una maratona. Forse fuori non continuerà a correre come Markelle. Sarà molto impegnato con il giornalismo e un'organizzazione chiamata Prison Renaissance, che mira a mettere in contatto le persone detenute con altre comunità. Ma ciò che ha imparato dal gruppo è più prezioso di gambe forti o di un aumento della soglia del lattato.

«Sono cresciuto in una zona chiamata Brownsville, a Brooklyn. La polizia non sparava a molti di noi come si vede nei telegiornali, ma se ne disinteressava. Pensavano: "Lasciamo che gli animali si uccidano tra loro". Quando ti sembra di non far parte della società, è davvero difficile prendere buone decisioni» spiega.

«Ora persone come Frank, Diana e Kevin mi hanno fatto capire che a qualcuno interessa. Se sono in difficoltà, posso chiamare uno di loro e troveremo una soluzione. Quando senti che le persone della società si preoccupano per te, che ti coprono le spalle, allora ami la società e vuoi proteggerla. Ora vedo la realtà e so che c'è molta gente premurosa là fuori. Voglio dimostrare a queste persone che sono degno della seconda opportunità che mi hanno aiutato a ottenere». 🏃

Per saperne di più sulla maratona di San Quintino visita sanquentinmarathon.com





Dove va il mondo delle MARATONE?



IL SUO MOTTO è sempre stato “All runners are beautiful”, forse perché la bellezza della corsa lo ha conquistato e lo ha fatto innamorare fin da giovanissimo. Oggi Carlo Capalbo, con origini orgogliosamente partenopee e passaporto da globetrotter, è uno dei manager più importanti del mondo della corsa su strada.

Le sue maratona e mezza maratona di Praga sono solo un pezzetto del grande mondo della corsa che ha realizzato in Repubblica Ceca, conosciuto con il nome di RunCzech. Il suo zampino lo troviamo anche negli eventi internazionali più importanti di adidas, così come in Turchia, in Giappone e naturalmente a Napoli, dove ha costruito il successo di Napoli Half Marathon, la mezza più veloce d'Italia, puntando sulla capitale del Sud e sul prestigio di una gara che si affaccia quasi totalmente su uno dei golfi più belli del mondo.

Carlo è indubbiamente un ambasciatore della corsa, ma proprio questo suo ruolo chiave di organizzatore ha fatto crescere in lui una forte preoccupazione per il futuro delle manifestazioni di running che, come sulle montagne russe, negli ultimi anni si alternano tra alti e bassi, spesso trascinati giù dai diversi eventi internazionali (il Covid e le guerre), ma anche da una crisi strisciante del movimento della corsa tradizionale.

Carlo, il numero di runner nel mondo continua a crescere, non accade lo stesso nelle gare. Perché?

«Dipende soprattutto da noi organizzatori, da come gestiamo lo sport. Sul lungo termine, se non riusciamo ad avvicinare il “front of the race” al “back of the race”, ossia gli atleti professionisti al grande pubblico,

Come cambiano le gare. Ce ne parla **Carlo Capalbo**, esperto internazionale delle corse su strada e motore del successo di maratona di Praga e **Napoli Half Marathon**

di ROSARIO PALAZZOLO



rischiamo di perdere la massa. Perdiamo gli spettatori, ma come conseguenza perdiamo anche gli appassionati che poi le gare le vogliono disputare. Se non riusciamo ad avvicinare i campioni ai runner amatoriali, alle community, rischiamo che svanisca l'interesse verso lo sport endurance».

Eppure le gare del World Marathon Major continuano a macinare nuovi record di richieste e i grandi atleti danno spettacolo. Non basta?

«Il giorno della Chicago Marathon ero ad Ankara. Con un amico inglese stavamo guardando una partita di calcio e sullo smartphone avevamo le immagini della maratona. Nonostante il record di Kiptum, che è stato grandissimo, la maratona è passata in secondo piano, perché vedere il secondo atleta che arriva con 4 minuti di ritardo uccide lo spettacolo. Il fatto è che bisogna rendere lo sport più guardabile, identificare campioni riconoscibili. Se vogliamo avere successo dobbiamo pensare ai tanti runner amatoriali che si presentano sulla linea di partenza. Serve offrire loro qualcosa che gli dia uno scopo più grande, stimoli importanti e che li faccia tornare a gareggiare per migliorarsi sempre».

I grandi campioni non bastano? Quali sono le ricette di successo?

«I grandi campioni sono fondamentali, ma occorre anche che i campioni siano vicini ai runner. Vedere Kipchoge in tv non è sufficiente, occorre che le persone scendano nelle strade per tifare atleti riconoscibili in ogni gara. Invece, molto spesso, al di là di pochi grandi nomi, non sappiamo chi corre. Per questo è già da alcuni anni che RunCzech sperimenta nuovi format. Alcuni hanno avuto subito successo, altri necessitano di un cambio culturale più profondo».

«Abbiamo provato con *RunCzech Racing*, portando a correre nelle nostre gare gli atleti più importanti del mondo; abbiamo provato con gli *EuroHeroes*, radunando in una stessa gara i migliori atleti europei per farli conoscere al grande pubblico, evitando che rimangano nell'ombra.

Grazie al progetto *Battle of the Team* stiamo provando a trasformare la maratona in un gioco di squadra che permetta a ogni singolo runner di sentirsi parte di una squadra e di contribuire alla vittoria insieme agli atleti professionisti che sono i capitani dei team. All'ultima maratona di Praga (con oltre 10mila iscritti), più del 50% dei runner era parte anche di un team. Nel nostro format, il risultato del singolo conta per tutto il team; dunque, si sentono protagonisti insieme al loro capitano che è un atleta Pro. Anche il tifo aumenta».

«Siamo dinanzi a prove che comportano un cambio culturale, dunque non possiamo misurare i risultati in poco tempo. Ma certamente dobbiamo procedere su questa strada».

Dunque il concetto di maratona è a rischio?

«Non direi questo, la maratona rimane l'unico sport al mondo davvero democratico: non ci sono divisioni di razze e religioni, né per motivi politici o di ceto. Personaggi famosi e persone comuni corrono gomito a gomito e si fanno il tifo a vicenda. Il giovane di 16 anni gareggia accanto alla signora di quasi 80 anni con la stessa passione e la stessa voglia di migliorarsi e giungere al traguardo. Il rischio è trasformare queste manifestazioni solamente in un esercizio di prevenzione sanitaria».

Perché le maratone italiane sono così in crisi?

«Credo che il primo problema sia nella Federazione.

Non intendo criticare questa o quella gestione, perché stanno lavorando bene, ma è nella struttura stessa della Fidal. La sua priorità è giustamente l'atletica, dunque, dovrebbe lasciare la gestione degli eventi su strada a un dipartimento o a un gruppo di lavoro apposito, come accade all'estero. Un team che studi le questioni che sono alla base di alcuni problemi e che trovi soluzioni in collaborazione con gli organizzatori. Oggi è tutto molto burocratico. Contano la Runcard e le regole, ma nessuno guarda alle questioni sul campo con la giusta attenzione. Quanto alla crisi delle 42K italiane, penso che le persone non abbiano ancora percepito a pieno il fenomeno della maratona, ma sono convinto che prima o poi questo accadrà. Spagna, Grecia, Austria hanno molti più maratoneti di noi e sono molto vicine a noi come cultura e tradizioni».

Cosa consigli a chi lavora su questi eventi?

«Di creare manifestazioni sempre più coinvolgenti e spettacolari. I runner e gli spettatori vanno coinvolti e motivati. Il pubblico deve essere protagonista degli eventi, perché senza pubblico non c'è spettacolo».

Come hai fatto tu in Repubblica Ceca?

«La maratona di Praga registra ogni anno oltre 10mila partecipanti, la mezza quest'anno crescerà fino a 15mila concorrenti. Ma questo avviene anche perché da 27 anni lavoro con programmi di running in oltre 250 scuole in tutta la nazione». «Le varie scuole creano team con i professori di educazione fisica, si allenano e prendono parte a gare locali, fasi regionali e poi alla finale nazionale, alla quale sono presenti anche un team europeo e uno di nazioni candidate a entrare in Unione Europea. È un'esperienza fortissima per migliaia di giovani. Ogni scuola individua anche

un gruppo musicale che suona alle gare e un giovane che fa da giornalista e promuove l'evento. In questo modo creiamo nuovi runner. L'assessore allo Sport di Praga, che ha corso recentemente la maratona, da ragazzino era un allievo di una di queste scuole».

Ci sono le mezza maratona che stanno riscuotendo grande successo ovunque. Hai riunito le migliori d'Europa in un circuito. Funziona?

«Super Half è una nostra creatura. È un po' come la World Major delle mezze. Sei mezza maratone europee fanno parte di un circuito e chi le corre tutte entra a far parte di un gruppo ristretto. Sta dando ottimi risultati. Nonostante il Covid, abbiamo 23mila iscritti al programma. Nelle diverse gare siamo passati dal 32% di stranieri nel 2019 a una media del 49%. Ciò significa che le persone si spostano e fanno turismo e gareggiano».

Quali i tuoi prossimi obiettivi?

«La mia ambizione è quella di portare 10mila runner a correre la mezza maratona di Napoli. È la più veloce e la più iconica, per questo ogni anno cresce. Per il 2024 ho in mente anche un nuovo format di gara che porterà i migliori atleti europei a gareggiare con gli avversari di altri continenti, ma ci stiamo ancora lavorando...». 

Napoli City Half Marathon La 21K più veloce d'Italia

La mezza maratona partenopea è in programma il **25 febbraio**. Sarà di nuovo record italiano?



Giunta all'11esima edizione, la gara internazionale organizzata da Napoli Running è attualmente la mezza maratona più veloce d'Italia. Ma gli organizzatori non si accontentano e di anno in anno stanno cesellando il percorso per renderlo sempre più piatto e veloce. La bellezza del tracciato non è in discussione, con un doppio passaggio sul lungomare e il grande villaggio sportivo all'interno della Mostra d'Oltremare. Ciò l'ha resa una delle mezze maratone più partecipate d'Italia con il 60% dei concorrenti che arriva da fuori regione e dall'estero. Il target quest'anno è fissato a 7.000 partecipanti, molti dei quali arrivano a Napoli per cogliere l'occasione di scoprire la città nel weekend della gara.

Ma Napoli City Half Marathon è molto di più. Grazie all'organizzazione internazionale e al record italiano di Yeman Crippa, primo italiano a correre sotto l'ora con 59'26", ha ottenuto la Label da World Athletics. Inoltre, il percorso è un vero e proprio viaggio tra le bellezze della città e i suoi luoghi simbolo: Castel dell'Ovo, Maschio Angioino, Palazzo Reale, Corso Umberto, Duomo e tanto altro ancora. E poi c'è il clima: a fine febbraio la temperatura a Napoli è ideale per gareggiare, quasi sempre tra i 5 e i 15 gradi.

L'evento si è arricchito da qualche anno anche di una staffetta non competitiva per due runner che percorrono rispettivamente una frazione di 10 km e una di 11 km, e della "Family Run & Friends", una corsa per le famiglie di circa 2 km, senza classifica e aperta a tutti, e il cui ricavato sarà interamente devoluto alla Fondazione Sostenitori Ospedale Santobono.

napolirunning.com



La casa dei Campioni

A pochi passi da Siena l'atmosfera è quella degli altipiani africani. Al Tuscany Camp, coach Giambrone allena talenti di tutto mondo

di ROSARIO PALAZZOLO e JACOPO GANDOLA

A VOLTE le cose migliori nascono da idee folli. E c'è un pizzico di follia, ma soprattutto una passione sconfinata per l'atletica leggera, dietro al progetto Tuscany Camp che da 10 anni esatti sta crescendo nel cuore verde della Toscana, tra i boschi, i borghi e le strade bianche della Val di Merse.

Pensate a un camp in stile africano costruito a una decina di chilometri da Siena. Un luogo capace di forgiare campioni provenienti dagli altipiani e da ogni parte del mondo.

Folle? Può essere. Giuseppe Giambrone, che di questa creatura è il padre e la guida, è convinto che questa sia la ricetta vincente per allevare campioni in un clima sereno portandoli ad eccellere nello sport, ma anche nella vita che li aspetterà quando appenderanno le scarpette al fatidico chiodo.

Lo ha chiamato "Tuscany Camp", facendo il verso ai molti Camp che allenano centinaia di aspiranti campioni tra gli altipiani di Kenya, Etiopia, Burundi e Ruanda.

A differenza degli sconfinati altipiani africani, dove normalmente ci si allena tra i 2.000 e i 2.500 metri sul livello del mare, qui gli atleti corrono lungo i sentieri e le strade bianche che abbiamo imparato a conoscere per le gare in bici-



cletta come la celebre Eroica. Siamo nella frazione di Sovicille, a San Rocco a Pilli che si trova a pochi passi da Siena.

Ad appena 258 metri di altitudine, ma secondo Giambrone questo conta davvero poco rispetto a ciò che un centro come quello che ha immaginato nella sua mente può offrire ai talenti che puntano a diventare campioni.

«Da bambino, quando ho cominciato a correre e a fare le gare di atletica, nel mio

paese in Sicilia, nelle Madonie, erano in tanti a dire a mio padre che ero un po' folle - racconta Giambrone -. Era strano vedere un bambino che correva sempre. All'età di 10 anni ho organizzato le Olimpiadi nell'oratorio del mio paese, portando a fare sport decine di altri bambini. Per fare la corsa con le siepi avevamo scavato una buca nel campo di calcio e l'avevamo riempita d'acqua. In quegli anni l'atletica mi ha dato tante soddisfazioni. Anche quando ho smesso di praticarla, la voglia di crescere nuovi atleti mi è rimasta dentro. Così nel 2013 sono sbarcato in Uganda con la convinzione di poter trovare giovani talenti da allenare e aiutarli a diventare campioni. Tutti andavano in Kenya, io ho scelto di andare in una zona degli Altipiani che allora era quasi inesplorata. Ho cominciato così, ospitando in Toscana, dove vivo e dove lavoravo come poliziotto, i primi atleti».

I primi anni sono stati difficilissimi, soprattutto perché l'Uganda non era il Kenya, e qui la febbre per la corsa non era ancora arrivata. «Quando ho visto il talento di Victor Kiplangat (oro in maratona ai Mondiali di Budapest 2023), ho capito che si poteva fare, ma la cosa più difficile era convincere le famiglie a lasciare andare i loro giovani a una carriera che semplicemente per loro non esiste-



Nella foto in apertura di questo articolo, le "lepri" Butoyi, Nzikwinkunda e Simon Rugut dettano il ritmo ai campioni alle loro spalle nel verde della campagna toscana. In questa pagina, tre diversi momenti dell'allenamento degli atleti del Tuscany Camp. Nella pagina a fianco, in alto Ademe Cuneo, giovane promessa azzurra della maratona e, in basso, Giuseppe Giambrone tra i suoi ragazzi.



va», racconta Giambrone. Un professore di scuola ugandese ha compreso che per quei ragazzi, l'atletica poteva essere la via per un futuro migliore, «così mi ha aiutato a selezionare i talenti e a parlare con le famiglie». Ora l'Uganda è una delle nazioni africane che esprime atleti capaci di fronteggiare i keniani, soprattutto nelle gare del mezzofondo e dell'endurance.

L'ATMOSFERA DEGLI ALTIPIANI

Negli ultimi anni la settecentesca villa di Ucciano, che è sede del Camp, si è popolata di runner provenienti da ogni parte del mondo.

Da qui è passato Solomon Mutai, bronzo ai Mondiali di Pechino. Soprattutto è cresciuto qui fino al 2019 Jacob Kiplimo, atleta ugandese che detiene il record del mondo sulla distanza della mezza maratona. Un grande campione che Giambrone ritiene potrà anche essere il candidato a correre una maratona in meno di 2 ore. C'è anche suo fratello Oscar Chelimo, bronzo ai Mondiali di Eugene nei 5.000 metri e finalista alle Olimpiadi di Tokyo. C'è Francine Niyomukunzi, primatista nazionale del Burundi. Ma vivono e si allenano nel Camp anche giovani atleti azzurri come Yohanes Chiappinelli e, da poche settimane, anche il detentore del record italiano sulla maratona Iliass Aouani che a Giuseppe Giambrone ha

chiesto quello scatto in più che gli serve per poter essere ai vertici mondiali. «Cercavo un luogo che potesse darmi nuovi stimoli e soprattutto in grado di fornirmi un supporto completo per la preparazione – ha spiegato Iliass Aouani -. Qui ho trovato una casa nella quale ogni giorno mi alleno con grandi campioni e dove posso contare su un personale qualificato per affrontare ogni problema». Per ben 25 atleti la villa del Tuscany Camp è diventata una casa, dove si vive con i principi della comunità. Giambrone provvede all'allenamento e alla salute psicofisica, ma nel tempo libero si occupa anche di insegnare loro a gestire il denaro guadagnato nelle gare, affinché possa garantirgli una vita migliore quando la carriera agonistica sarà terminata. Accanto ai 25 atleti Pro ci sono parecchi giovani italiani, alcuni dei quali provenienti dalla Sicilia. Giovani talenti che Giambrone sta coltivando, offrendo l'opportunità di vivere da atleti e di misurarsi con i campioni.

UN PARTNER PER ISPIRARE NUOVI ATLETI TOP

Giambrone ha anche attratto l'attenzione di un brand importante come ON, il giovanissimo marchio svizzero che con le sue scarpe innovative sta scalando i mercati di tutto il mondo. Quando i fondatori di ON hanno scoperto il Tuscany Camp, non hanno perso un secondo a garantire tutte le risorse necessarie per farlo crescere e per allevare i campioni di domani. Il marchio sportivo ON è così divenuto sponsor e partner del Tuscany Camp. «Nel periodo del Covid avevo scritto una mail ai fondatori chiedendo di dare uno sguardo a ciò che stavamo facendo in Toscana – racconta Giambrone -. Quando sono venuti qui si sono innamorati di ogni cosa. Credo che abbiamo sposato ogni aspetto perché il nostro DNA è perfettamente in linea con il loro spirito».

UN SISTEMA A SUPPORTO DEI RUNNER

Intorno e dentro la villa settecentesca, che nella storia è stata dimora di nobili famiglie e persino di un vescovo, sono state costruite due palestre, uno studio fisioterapico, una piscina per la riabilitazione. Grazie all'aiuto della moglie Carmelinda, che è farmacista e che gestisce un poliambulatorio sul territorio, Giambrone ha costruito una rete di professionisti sanitari specializzati nello sport.

«Intorno al Tuscany Camp ruotano una cinquantina di professionisti del settore medico e fisioterapico che lavorano a stretto contatto con gli atleti garantendo loro tutto ciò di cui hanno bisogno – prosegue Giambrone -. Gli atleti condividono le camere di questa splendida villa che abbiamo affittato da una signora appassionata di corsa e innamorata del nostro progetto. Ogni atleta partecipa alla vita della casa, aiutando nella preparazione dei pasti, nella pulizia dei bagni e delle camere. Si vive tutti in una comunità che non conosce barriere linguistiche, di religione o di razza. Perché per ogni atleta il Tuscany Camp è prima di tutto un'occasione per crescere».

A poco più di un chilometro, percorrendo quella che il Comune ha ribattezzato la "Olympic Road", si giunge al camp di allenamento. Giambrone lo ha pensato e costruito proprio come molti dei Camp che si trovano sugli altipiani africani. Una pista di 400 metri misurata dai migliori tecnici dell'atletica, ma «realizzata in terra battuta perché sia più allenante e meno dannosa per i tendini», precisa il coach.

Accanto un percorso di cross che alterna tratti di prato liscio come un campo da golf, ad altri ondulati o in terra battuta. Poco più di un chilometro per il riscaldamento, i collinari e le ripetute. Tutto intorno lo scenario ineguagliabile della Val di Merse. 🏃



ON AL FIANCO DEI CAMPIONI

“Ispirare i giovani affinché un giorno possano diventare atleti. Offrire agli atleti tutti i mezzi e il supporto necessario a diventare dei campioni”. È racchiusa in queste parole la filosofia di ON, il brand sportivo nato in Svizzera nel 2010 dal sogno imprenditoriale di Olivier Bernhard, ex campione di duathlon e Ironman Winner, e dei suoi due soci, David Allemann e Caspar Coppetti. Una filosofia che si sposa perfettamente con lo spirito del Tuscany Camp, di cui ON è divenuto partner e fornitore tecnico.

«In ON crediamo nel potere del lavoro di squadra e nel fatto che gli atleti possano raggiungere grandi risultati con le risorse e i giusti sistemi di supporto – spiega Niklas Bühner, Responsabile partnership atleti e OAC Europa -. La nostra ambizione, insieme al Tuscany Camp, è quella di sviluppare e sostenere atleti di livello mondiale. Crediamo anche che la corsa abbia il potere di unire gli esseri umani e la diversità del Tuscany Camp ne è un brillante esempio. Gli atleti a volte, se non quasi sempre, non sprigionano il loro pieno potenziale perché non hanno il giusto supporto per concentrarsi concretamente sul loro lavoro ricevendo un programma di allenamento adeguato, consigli nutrizionali o per ottimizzare il recupero – continua Niklas Bühner -. Dunque per noi è un grande piacere fornire ai giovani atleti che non ricevono i finanziamenti di cui hanno bisogno l'opportunità di raggiungere il loro massimo potenziale, e persino di andare oltre ciò che pensavano di essere in grado di fare».



Missione PIEDI

Se per te i calzini da corsa sono tutti uguali scopri come i modelli tecnici possono migliorare il feeling con la scarpa e le tue prestazioni

di MAGDA MAIocchi



SCEGLIAMO LE CALZE da running perché sono belle, colorate e morbide, oppure le scegliamo per il loro contenuto tecnico?

Troppo spesso al calzino da corsa riserviamo un'attenzione scarsa o addirittura nulla pensando che sia solamente un accessorio che merita più importanza per il design e lo stile piuttosto che per la sostanza tecnica. Addirittura, molti runner continuano a infilare un vecchio calzino di cotone prima di calzare una scarpa super tecnica e dal costo di diverse centinaia di euro.

La calza, invece, può essere un'alleata importantissimo per le nostre corse e un errore nella sua scelta può compromettere una gara o un allenamento. Il calzino svolge un ruolo importantissimo nel mantenere i piedi del runner asciutti e caldi (o freschi se si corre in estate), ma soprattutto è capace di evitarci brutte sorprese in fatto di vesciche e sfregamenti. Piccoli problemi che possono compromettere una corsa ma anche provocare di riflesso infortuni molto più seri.

COME SCEGLIERE LE CALZE

La prima regola nella scelta di una calza è semplice: evitate quelle in cotone a tutti i costi. Le calze "sportive" che vengono vendute a pacchi nella grande distribuzione sembrano molto allettanti, ma possono trasformarsi in vere trappole, perché favoriscono la sudorazione e in breve tempo possono portare alla formazione di vesciche.

Oggi si possono trovare moltissimi calzini tecnici in materiale sintetico (nylon, poliestere, spandex) e anche lana Merino che sono in grado di avvolgere bene il piede e proteggerlo, permettendo una migliore ventilazione. La maggior parte ha anche rinforzi nei punti di maggiore usura, ac-

corgimento utile ma che può ridurre la traspirabilità, e alcuni modelli presentano piccoli inserti in materiali siliconici che hanno il compito di limitare lo scivolamento.

SOTTILI O SPESE

Un elemento di fondamentale importanza, e che spesso divide i runner in categorie ben distinte, è quello che riguarda lo spessore di un calzino. La scelta tra un calzino spesso o sottile può cambiare decisamente il feeling con la scarpa e servire a "regolare" l'adattamento del proprio piede alla forma e alla dimensione della calzatura. Una calza più spessa fa sentire ogni passo un po' più morbido e rende la scarpa più confortevole e avvolgente. Dunque, chi privilegia il comfort può decisamente rivolgersi a questo tipo di prodotti. E se poi la scarpa dovesse risultare un po' più larga, ma non a sufficienza per sceglierne una di mezza taglia più stretta, una calza spessa può aiutare a risolvere il problema. Inutile dire che la calza sottile è fatta per chi cerca la massima sensibilità con la scarpa e dispone di un modello di calzatura che già gli calza a pennello per forma e dimensioni.

LUNGHE O CORTE

Spesso ci si chiede se preferire una calza lunga oppure un modello corto. Sicuramente i modelli più alti, oltre a rispondere a esigenze di stile (ce ne sono alcuni che sono colorati e disegnati con fantasie bellissime da sfoggiare in gara), offrono anche una sensazione di maggiore protezione ai muscoli del polpaccio e la vestibilità risulta sicuramente più stabile. Inoltre, offrono una maggiore protezione contro rovi e detriti durante un trail.

Da parte sua il calzino corto regala una sensazione di maggior libertà e freschezza apprezzata da molti. In queste pagine puoi farti un'idea del meglio presente sul mercato in fatto di calzini tecnici per il running. A te la scelta. 🏃



FOTO MATTEO BIANCHI



01

01 COMPRESSPORT PRO RACING V4.0

Pensata per le gare, leggera e dalla vestibilità ergonomica, questa calza ha i suoi punti di forza nell'elevata traspirabilità, nei diversi spessori per la protezione delle aree sensibili del piede e nel look, decisamente simpatico. Funzionale la soffice imbottitura nella parte posteriore del colletto. Disponibile in 10 colori.

18 euro

compressport.com/it



02

02 UA ARMOURDRY RUN MID

Come ci si aspetterebbe da un calzino Under Armour, è morbidissimo, spesso quanto basta per la stagione fredda e, grazie alla tecnologia del filato ArmourDry, capace di allontanare velocemente il sudore dalla pelle. Il supporto nell'arco plantare aiuta a ridurre l'affaticamento del piede.

18 euro

underarmour.it





03



04



05



06



07



08

03 X-SOCKS RUN FAST 4.0

Con la sua struttura 3D, si prende a cuore il tuo piede anche nelle corse più lunghe, mantenendolo fresco. Gli inserti protettivi riducono pressioni e sfregamenti. La soletta e la fascia circolare asimmetrica sostengono piede e caviglia. Interessante l'imbottitura bilaterale che protegge il tendine di Achille.

19,90 euro

x-bionic.com/it

05 OXYBURN EVO SPEED

Tecnologica e confortevole, questa calza dal peso extralight incorpora inserti in fluoro NanoGlide che riducono gli sfregamenti evitando la formazione di vesciche e mantengono il piede fresco. Il filato Dryarn previene i cattivi odori e la media compressione accelera lo smaltimento dell'acido lattico.

17,50 euro

oxyburn.it

07 ASICS FUJITRAIL SOCK

Nata per il trail running, con protezione in punta, sul tallone e sul malleolo, risulta molto confortevole anche per le corse su strada. Contiene un 10% di lana merino che oltre a regalare una piacevole sensazione sulla pelle, migliora l'assorbimento dell'umidità mantenendo i piedi asciutti e proteggendoli dalle vesciche.

15 euro

asics.com

04 KIPRUN RUN 900X

La calza del marchio tecnico di Decathlon dedicato al running ha tutto quanto serve: è traspirante e confortevole, è imbottita nei punti più soggetti a urti e sfregamenti, ha la zona mediale elasticizzata per evitare che scivoli dentro la calzatura e una serie di cuscinetti per proteggere il tendine di Achille.

19,99 euro

decathlon.it

06 ASICS ROAD PLUS RUN

Questo è il calzino che vorresti trovare al volo nel cassetto quando stai uscendo per le tue corse. Ben ammortizzato lungo tutta la base del piede, si adegua senza pieghe alla forma del piede e mantiene la pelle asciutta. In più ha il vantaggio che essendo nero conserva il colore originale anche dopo una corsa nel fango!

14 euro

asics.com

08 NB RUNNING ACCELERATE MIDCALF

Pensata per i runner che preferiscono proteggere tutta la parte bassa della gamba durante l'allenamento, questa calza New Balance è realizzata in tessuto leggero elasticizzato e con pannelli microforati per garantire traspirabilità e comfort durante la corsa. È venduta in confezioni da tre paia, assortite in colori diversi.

16 euro (3 paia)

newbalance.it

**09****10****11****12****13****14****09 BV SPORT RUN MARATHON**

Un ottimo mix di comfort, ventilazione e prestazioni è dato dalla costruzione di questa calza che offre elasticità, ammortizzazione integrata, supporto e stabilizzazione a 360° del piede e della caviglia, calzata sagomata che rimane ben salda durante la corsa. Adatta per tutte le distanze.

19,95 euro
bv sport.com

011 TRS RUNNING TOP TECH

Il punto forte di questa calza super elastica è l'uso del filato Q-Skin, che garantisce freschezza e traspirabilità anche nelle sessioni più lunghe e contiene ioni d'argento che contrastano il cattivo odore. Disponibile in diversi colori, è dotata di protezioni nell'avampiede e lungo tutta la parte posteriore.

9,90 euro
calzeregia.it

013 FALKE RU4 ENDURANCE WOMAN

Creata a misura del piede femminile, più stretto, questa leggera calza da running veste come un morbido guanto. Realizzata in tessuto misto cotone, ha una struttura traspirante a 3 strati che mantiene i piedi asciutti e una sottile imbottitura ammortizzante che migliora l'appoggio e il contatto con la scarpa.

19 euro
falke.com

10 ADIDAS UB23 HEAT.RDY

Lunga al polpaccio, mantiene i piedi freschi e asciutti km dopo km grazie alla tecnologia Heat.RDY e agli inserti di ventilazione in mesh. Una fascia di compressione abbraccia l'arco plantare per una vestibilità sicura e l'imbottitura su tallone, punta e nella zona del tendine protegge da urti e sfregamenti.

18 euro
adidas.it

12 NIKE SPARK LIGHTWEIGHT

Sottile e leggerissima, regala una setosa sensazione di corsa a piedi nudi e un morbido sostegno ad ogni passo. La trama più spessa su punta e tallone assicura un pizzico di ammortizzazione. Rispetto alla versione precedente, il collarino e il logo in materiale rifrangente contribuiscono alla visibilità del runner.

17,99 euro
nike.com

14 UYN RUNNER'S FIVE

Questa calza a 5 dita non è solo un regalo originale: la sua tecnologia High-5 fa sì che ogni dito sia alloggiato ergonomicamente, avvolto da una morbida struttura in spugna elasticizzata, priva di cuciture e con micro-fori per la ventilazione. Il risultato è aderenza perfetta, niente vesciche e massima libertà di movimento.

23,92 euro
uynsports.com



SCARPE RUNNING GUIDA ALL'ACQUISTO

**RUNNER'S
WORLD**
**AUTUNNO
INVERNO
2023**

Abbiamo analizzato i più nuovi modelli sul mercato,
selezionando i 12 più meritevoli di attenzione.
Leggi le loro caratteristiche e trova quello che fa per te



Saucony Kinvara Pro

TIPO Neutro
PREZZO € 220
PESO 269 g (M), 240 g (W)
DROP 8 mm

LA KINVARA DI SEMPRE è una scarpa da corsa leggera e con profilo basso. Kinvara Pro non è nulla del genere. È una scarpa da allenamento quotidiano con un'ammortizzazione marcata e la piastra in carbonio. L'intersuola, spessa 42 mm nel posteriore, è tecnicamente oltre il limite regolamentare per le gare. Tuttavia, il risultato è sorprendente ed è una vera tuttofare. È una scarpa con una buona reattività, con cui si può correre sia a ritmi sostenuti che lenti. La piastra in carbonio su $\frac{3}{4}$ della lunghezza e l'intersuola curva la rendono ottima per le sessioni più veloci, anche sulle gambe stanche.

La chiave è che, a differenza di alcune scarpe con piastra, non si deve spingere troppo per ottenere la tipica transizione, il che aiuta enormemente ai ritmi più lenti. La grande quantità di schiuma PWRrun contribuisce inoltre ad offrire una sensazione di appoggio morbido e reattivo. Il peso dell'intersuola non le rende certo le scarpe più leggere, ma sono incredibilmente confortevoli. La calzata è molto comoda, con ampio spazio nell'avampiede, una linguetta e un sistema di allacciatura preciso che consente un fit personalizzabile.

Mizuno Wave Rider 27

TIPO Neutro
PREZZO € 160
PESO 280 g (M), 235 g (W)
DROP 12 mm

SE DOVESTE GIUDICARE una scarpa solo dall'aspetto, sareste perdonati se pensaste che Wave Rider 27 è più pesante rispetto al passato. Ma probabilmente vi sbaglireste, perché è una scarpa confortevole e trasversale, che si presta bene ad ogni tipo di allenamento. La corsa è fluida, stabile e reattiva, con un'ammortizzazione sufficiente a garantire comfort sia nelle corse facili che in quelle più lunghe e impegnative. L'ultimo aggiornamento introduce tra l'altro un nuovo contrafforte del tallone che blocca il piede

più che in passato, evitando scivolamenti o sfregamenti. Un altro aggiornamento chiave riguarda la tomaia che contribuisce a creare una calzata più stabile grazie a un materiale robusto e più spesso, che risulta però meno traspirante e quindi meno adatto nei giorni più caldi. La suola in gomma al carbonio X10 ha una buona aderenza sulle superfici scivolose. Detto questo, il drop di 12 mm non è adatto a tutti. La sua geometria rende questa scarpa consigliabile soprattutto ai runner che prediligono il comfort alla performance. Se siete alla ricerca di una calzatura confortevole e in grado di gestire praticamente tutto, tranne il lavoro di velocità, allora la Wave Rider è una valida scelta.



Asics
Magic Speed 3
TIPO Performance/Neutro
PREZZO € 180
PESO 221 g (M), 186 g (W)
DROP 7 mm

LE SCARPE CON PIASTRA IN CARBONIO per l'allenamento non sono più una novità, ma dato che tendono a essere accompagnate da un'ammortizzazione massima, la Magic Speed 3 appare diversa. È una scarpa leggera che sembra più una scarpa da corsa della vecchia scuola. È realizzata con un'intersuola in schiuma FF Blast+, la stessa della Novablast 3, e con la tomaia della Meta-speed. Il connubio funziona? Certamente. La combinazione di piastra e intersuola in carbonio la rende più rigida, ma c'è molto ritorno di energia e una sensazione piacevole di reattività. Pur non essendo una "super scarpa", ha molti elementi che si possono associare a questa categoria: è un po' rigida e aggressiva per le corse più facili, ma sorprende quando si alza il ritmo. Lo stile è quasi minimal, con una tomaia leggera, molto traspirante. Pur essendo neutra, offre comunque un piccolo tocco di stabilità grazie ai supporti laterali nella parte centrale della scarpa. La suola Asicsgrip, robusta e resistente, la rende una scarpa fantastica per coloro che cercano una calzatura che consenta di correre in modo fluido e veloce, senza l'instabilità prodotta dalle scarpe maxi.

On Cloudstratus 3
TIPO Neutro
PREZZO € 189,90
PESO 290 g (M), 250 g (W)
DROP 6 mm

QUESTE SCARPE OFFRONO il classico comfort immediato di On, anche se sono un po' più spaziose degli altri modelli On, soprattutto nell'avampiede. Un bel vantaggio per i runner con i piedi più larghi, ma comunque l'eccellente sistema di allacciatura permette di regolare la calzatura, qualunque sia la forma del piede. Come nel modello precedente, c'è doppio strato di CloudTec Helion superfoam e lo speedboard di On, una piastra in plastica nell'intersuola. Ci sono anche alcune novità significative. Per cominciare, la parte inferiore dell'intersuola è stata chiusa, il che significa che non si incasteranno più i sassolini

nella suola. Sono state apportate modifiche alla tomaia e alle fiancate che aiutano a bloccare bene il piede. Tutto questo si traduce in una corsa confortevole con un'ammortizzazione massima ma leggera. Sebbene queste scarpe siano ottime per le lunghe corse lente, si può dire che rispondono bene anche a ritmi più elevati. On ha anche aggiornato la suola in gomma per migliorare la stabilità e la durata in tutte le condizioni.

New Balance Fresh Foam X880 v13

TIPO Neutro

PREZZO € 160

PESO 300 g (M), 238 g (W)

DROP 10 mm

NELL'ERA DELLE SCARPE MASSIMALISTE, geometrie rocker e piastre in fibra di carbonio, la New Balance Fresh Foam X 880 rimane un modello tradizionale, di media ammortizzazione, con il suo classico 10 mm di drop. Arrivata alla 13esima edizione, è chiaro perché ha superato la prova del tempo:

è estremamente versatile, reattiva per le ripetute - anche se forse non per i più esperti - ma confortevole per le corse lunghe.

L'intersuola contiene abbastanza Fresh Foam X da risultare morbida e protettiva, ma non così tanto da essere cuscinoso. La tomaia, in mesh, consente buona traspirabilità, comfort ed elasticità anche per le corse più lunghe. E nonostante si tratti di una scarpa neutra, ha un discreto supporto per l'arco plantare. Che siate principianti alla ricerca di una scarpa da allenamento o runner che percorrono molti chilometri e cercano prestazioni costanti e un po' di ammortizzazione, la 880 è una scarpa adatta a tutti.

Altra FWD Experience

TIPO Neutro

PREZZO € 150

PESO 240 g (M), 201 g (W)

DROP 4 mm

PER LA PRIMA VOLTA Altra ha introdotto un drop positivo. Tuttavia, prima che i fan alzino le mani inorriditi, dovrebbero provare questo nuovo modello da strada. Innanzitutto, il drop di 4 mm rende la scarpa una piacevole e comoda via di mezzo per chi è abituato a un drop basso ma non nullo. E anche se il drop è basso, questa è certamente una scarpa super confortevole e ben ammortizzata, progettata per le corse quotidiane. La geometria rocker offre una rullata fluida, che si sente quando si scatta. Con i suoi 240 g è anche abbastanza leggera. L'ampio puntale per le dita dei piedi dona la classica sensazione generosa di Altra, ma in un nuovo pacchetto più adatto alla strada.

Hoka Mach X

TIPO Neutro

PREZZO € 180

PESO 266 g (M), 227 g (W)

DROP 5 mm

È COME UNA MACH 5 SUPER POTENZIATA. A differenza della Mach 5, però, questo modello ha una piastra nell'intersuola. Inoltre, è sovradimensionato in tutto. Non ci sono grandi cambiamenti nella tomaia.

La sensazione è di grande equilibrio in movimento. La combinazione di schiuma e piastra funziona quando si accelera il passo, ma le corse più lunghe e facili sono quelle in cui questa scarpa dà il massimo. Forse non è proprio il coltellino svizzero che Hoka vorrebbe che fosse: non è superleggera e scattante per gli allenamenti più veloci, ma è consigliata dai 5K alla mezza maratona e oltre.



Nike InfinityRN 4

TIPO Stabile/Neutro

PREZZO € 170

PESO 353 g (M), 281 g (W)

DROP 9 mm

CON UNA DELLE SCHIUME PIÙ MORBIDE in circolazione questa scarpa da allenamento è stata riprogettata in modo sostanziale. Fa parte della nuova generazione di scarpe neutre e stabili con molta ammortizzazione, ed è pensata per le corse facili di tutti i giorni. È anche una ottima scelta per i runner alle prime armi o con un basso chilometraggio. È dotata di una nuova intersuola, realizzata con la schiuma ReactX che, secondo Nike, offre un ritorno di energia del 13% più elevato rispetto alla schiuma Nike React standard. C'è una nuova suola waffle con una trazione migliorata, oltre a una tomaia in maglia elasticizzata, con fodera resistente all'acqua. Veste piuttosto aderente, per cui è consigliabile almeno mezza taglia in più.

Asics

Gel-Kayano 30

TIPO Stabilità

PREZZO € 200

PESO 303 g (M), 263 g (W)

DROP 10 mm

LA NUOVA GENERAZIONE di scarpe offre stabilità attraverso la geometria. La Gel-Kayano 30 ha un'intersuola scolpita, che si incurva verso l'interno sul lato laterale per fornire una maggiore compressione, e una scolpitura convessa sul lato mediale, che fornisce un volume maggiore di schiuma. La tecnologia è sottile ma efficace. Ciò significa che questa scarpa non è solo per gli iperpronatori. Un'altra differenza è l'aumento della altezza dell'intersuola, che passa a 30 mm nell'avampiede e a 40 mm nel tallone. Questo fa sembrare la scarpa più ingombrante, ma non lo si avverte mai: garantisce rimbalzo, comfort e una piacevole corsa energetica.

Under Armour

Flow Velociti 3

TIPO Neutro

PREZZO € 150

PESO 250 g (M), 230 g (W)

DROP 8 mm

SE SIETE STUFI DEI SOLITI MODELLI, non cercate oltre. La Flow Velociti 3 ha una tomaia in maglia piatta che promette una elasticità dinamica, buona tenuta e traspirabilità. Presenta un'intersuola Flow con una ammortizzazione che non è maxi, ma offre una sensazione di reattività che migliora col tempo. Leggera e reattiva, ha un tallone rinforzato che garantisce una calzatura molto stabile. La linguetta imbottita e l'allacciatura sono ben costruite, bloccano il piede ed eliminano i punti di pressione. Senza tutti i plus delle super scarpe, ciò che permette è una corsa senza interruzioni, con un'ottima tenuta su qualsiasi superficie. Si tratta di una buona scarpa tuttofare per coloro che apprezzano la semplicità.





**Puma
ForeverRun Nitro**
TIPO Stabile/Neutro
PREZZO € 160
PESO 275 g (M), 252 g (W)
DROP 10 mm

PUMA AVEVA REALIZZATO diversi modelli molto interessanti negli ultimi anni, ma non ancora una scarpa stabile costruita con i canoni più classici. La ForeverRun Nitro è una scarpa stabile moderna, priva di supporto mediale, ma resa più protettiva dalla costruzione della sua intersuola che sfrutta le qualità della schiuma Nitro, presente in tutte le scarpe da corsa di Puma. In questo caso l'intersuola ha una doppia densità. Il risultato è una sensazione di corsa piacevole, confortevole e morbida,

capace di offrire stabilità, ma anche reattività. La soletta interna è soffice e ammortizzata, la conchiglia tallonare è ben sagomata ed è più morbida sotto i metatarsi, tutti elementi che sostengono delicatamente il piede. Durante la corsa, la scarpa è protettiva, ma piacevolmente flessibile. Abbraccia il piede senza costringerlo e riesce a gestire anche i cambi di ritmo. È una scarpa adatta alle corse di tutti i giorni che piacerà sia ai runner neutri che a quelli che privilegiano un po' di supporto, o un'ammortizzazione superiore.



Brooks Ghost 15
TIPO Neutro
PREZZO € 150
PESO 278 g (M), 221 g (W)
DROP 12 mm

DA OLTRE UN DECENNIO è la scarpa preferita dai nuovi runner e da quanti cercano una scarpa comoda per tutti i giorni. Anche l'edizione numero 15 di questa Brooks si conferma un ottimo modello per l'allenamento quotidiano. L'intersuola è perfetta. L'ammortizzazione è giusta per la maggioranza dei runner. La sensazione è di un'ammortizzazione solida, ma al tempo stesso un po' cuscinoso. Questa "morbidezza" si adatta alla pianta del piede, mentre la compattezza della schiuma fornisce sostegno e assorbimento degli urti. La schiuma DNA Loft V2 usata per l'intersuola è un'EVA modellata a compressione, già utilizzata in precedenza nella Glycerin 19. Questa versione è altrettanto morbida, ma con un peso inferiore. In un mondo di scarpe con piastre e spessori delle intersuole incredibili, la Ghost è l'altra scarpa: la trainer affidabile a cui ci affidiamo per tutte le corse. Non è un'arma segreta per le corse più veloci, ma è una di quelle scarpe che solitamente ci si dimentica di aver ai piedi, tanto è comoda.



Caiivano Runners

Di corsa verso un futuro migliore

Le atlete del team campano hanno vinto gli Italiani di corsa su strada.
Uno scudetto il cui valore va ben oltre il semplice risultato sportivo

di DANIELA PIERPAOLI

➔ **ALZANDO LO SGUARDO** c'è il Parco Verde, il rione sotto i riflettori della cronaca per i terribili episodi di stupro e violenza. Un territorio difficile, dove la criminalità ha messo radici profonde proponendosi spesso come una alternativa alla precarietà economica e al disagio sociale. Ma spostando questi stessi riflettori un po' più in là c'è anche chi, su una pista di asfalto di solo 200 metri, sceglie giorno dopo giorno di costruire una Caivano migliore, convinto che lo sport possa contribuire a "curare" il mondo. Perché Caivano è terra di podismo e di atletica sin dal 1978, quando i 7 fratelli della famiglia Celiento "corrono" i primi passi con l'ente promozionale Arci Uisp, fino a creare nel 1990 diverse società, coinvolgendo centinaia di podisti amatoriali, giovanili e assoluti. Ora sono due le realtà di atletica operative. La prima, i Caivano Runners, è presieduta da Luigi Celiento e Pasquale Ummarino come onorario, e vanta 190 tesserati, di cui circa 60 under 16 e 12 top runner. La seconda, l'Atletica Caivano, è guidata da Vincenzo Celiento e annovera 72 master.

SUL GRADINO PIÙ ALTO DEL PODIO TRICOLORE

Nel 2014 Luigi Celiento si stacca dalla storica realtà familiare creando i Caivano Runners, lavorando innanzitutto sullo sviluppo del settore giovanile dove si spera possano arrivare nei prossimi anni le prime convocazioni in Nazionale. Il progetto comincia a prendere forma e nel 2019 si concretizza nel primo titolo italiano assoluto di società femminile di corsa su strada, quest'anno riconquistato dal team composto da Francine Niyomukunzi, Omosa Teresiah Kwamboka, Federica Sugamiele, Alessia Tuccitto, Grazia Razzano, Filomena Palomba, Francesca Palomba e Palma De Leo, grazie ai punteggi ottenuti nelle tre prove dei 10.000 su pista, dei 10 km su strada e della mezza maratona. Tra i successi degli atleti della squadra campana, anche la partecipazione agli ultimi Mondiali del maratoneta moldavo Maxim Raileanu e della burundese Niyomukunzi, finalista nei 5.000 e salita sul gradino più alto del podio agli Italiani di 10 km di settembre (31'31") davanti a Nadia Battocletti (record italiano di 31'36").

L'IMPEGNO VERSO LE GIOVANI GENERAZIONI

Sono soprattutto bambini e giovani ad avere la massima attenzione dei tecnici,

non solo per cercare futuri atleti, ma per formare gli uomini del domani. L'impegno parte nelle scuole della Campania e del territorio caivano, dove quattro allenatori, Peppe Biello, Graziella Motolo, Nora Mennillo e Amalia Scutto promuovono l'atletica con il Progetto Scuola Junior Fidal. A maggio 2023 la società, insieme al Ministero dell'Istruzione e al Comune di Caivano, ha organizzato le "Olimpiadi Scolastiche": per 20 giorni circa 500 alunni, tra i 10 e 16 anni, hanno dato vita a uno spettacolo indimenticabile mettendosi alla prova in varie discipline. «Forse non frequentando i nostri corsi, avrebbero potuto prendere cattive strade - racconta il dirigente Antonio Celiento -. La cultura dell'atletica a Caivano si è tramandata attraverso le generazioni. Con noi corrono figli, nipoti e nonni, gli stessi che iniziarono circa mezzo secolo fa».

IL SOGNO DI UNA NUOVA PISTA

Nonostante il fondamentale ruolo sociale e risultati sportivi, i Caivano Runners si allenano da decenni nella palestra scolastica dell'Istituto Comprensivo De Gasperi, con una pista di asfalto di 170 metri. Una volta a settimana, i ragazzi vengono portati ad allenarsi sulla pista di 400 metri di San Marcellino, in provincia di Caserta.

Da circa 40 anni la società richiede una pista di atletica alle amministrazioni. «Purtroppo non ci sono strutture adeguate che possano incoraggiare i giovani a praticare l'atletica - continua Celiento -. Avere una pista è il nostro sogno, non possiamo comunque fermarci! L'attesa per le infrastrutture mancanti e le cronache delinquenziali che attanagliano la nostra cittadina non freneranno mai la passione e l'amore che nutriamo per questo sport».



Nella pagina a sinistra, le ragazze del Caivano Runners sul podio del Campionato Italiano di Società Corsa su Strada. Qui sopra, la squadra maschile giunta terza agli Italiani di Cross di Gubbio; la burundiana Niyomukunzi, finalista nei 5.000 metri ai Mondiali e alcune atlete, tra cui Valeria Giannotti, con la campionessa Gaia Sabbatini.



DI CORSA VERSO LE FESTE!

Dall'Immacolata all'Epifania si respira un'atmosfera speciale nelle gare. Qui puoi trovare qualche idea per immergerti nello spirito natalizio e celebrare l'arrivo del nuovo anno a passo di corsa

di ENRICO AIELLO



Correre per le vie e le piazze addobbate a festa, come nella BOclassic, rende ogni gara speciale



L'atmosfera magica delle feste natalizie rende il running ancora più speciale: in questo periodo si corre per divertirsi, per brindare al nuovo anno, con la voglia di trasformare le gare in un festoso happening, meglio ancora se con tanto di abito e accessori a tema. Ma anche per cercare, in extremis, un'opportunità per puntare a un risultato cronometrico. Per tutti, in queste pagine tante proposte per chiudere (o iniziare) l'anno in bellezza.

SUL LAGO DI GARDA

BABBO LAKE

Un evento che si svolge nel tipico spirito podistico-natalizio e che, oltre ad avere un fine benefico, ha il pregio di unire tre fra le località turistiche più apprezzate dell'incantevole sponda veronese del Lago di Garda. Due i percorsi, entrambi sul lungolago e con arrivo previsto a Bardolino: uno di 5 chilometri, da Lazise, l'altro di 4 chilometri che parte dal paese di Garda. Ad attendere i concorrenti l'atmosfera magica dei mercatini natalizi.

Lazise (VR), 10 dicembre
babbolake.run

DALLA PARTE DELLE DONNE

CORSA DI BABBO NATALE

Corsa sui 10 chilometri, sia in versione agonistica che non competitiva, cui si aggiunge una prova ludico motoria di 5 chilometri. La manifestazione, cui si partecipa in abito rigorosamente a tema, si svolge in sostegno di "365 giorni al femminile", associazione che si occupa di problematiche collegate alla violenza sulle donne. Partenza alle ore 9 presso il parcheggio dell'Ippodromo di Montecatini Terme.

Montecatini Terme (PT)
10 dicembre
montecatini-marathon.it



Allenamento di Natale

TUTTI AL PARCO

ALLENAMENTO DI NATALE

Divenuto un evento cult in Brianza, questo festoso allenamento collettivo richiama ogni anno migliaia di partecipanti che a ritmo di musica natalizia corrono e camminano insieme per 4 o 8 km all'interno del Parco di Monza. Interessante la possibilità offerta dal partner tecnico dell'evento (Asics) di testare "su strada" i nuovi modelli di calzature da running.

Si parte alle ore 15 dal negozio Affari&Sport di Villasanta e, al termine, si brinda tutti insieme.
Monza, 16 dicembre
affariesport.com

5 KM NEL VERDE

BABBO RUNNING

Torna la divertente corsa/camminata natalizia che sostiene la ricerca scientifica e la lotta contro i tumori pediatrici. Cinque i chilometri da percorrere, rigorosamente in costume rosso da Babbo Natale, attraverso il Parco Sempione al cospetto del Castello Sforzesco, dell'Arena Civica Gianni Brera, dell'Arco della Pace, della Triennale e dell'Acquario Civico, e poi fino a Piazza Duomo. Si replica il 24 a Bergamo.

Milano, 16 dicembre
Babborunning.it

LA FESTA È QUI

VERONA CHRISTMAS RUN

Il cuore di Verona, piazza Bra, ospita partenza e arrivo di questa corsa-camminata di 5 o 10 chilometri che tocca i punti più suggestivi del centro storico della città scaligera, al termine della quale ogni anno migliaia di Babbo Natale, famiglie e bambini, si scambiano auguri e brindano alle festività natalizie e all'arrivo del nuovo anno. All'atto dell'iscrizione si può scegliere tra la quota con o senza vestito a tema.

Verona, 17 dicembre
veronachristmasrun.it



Babbo Running



Babbo Lake

VIGILIA AL MARE

RIMINI CHRISTMAS RUN

Cosa c'è di meglio che festeggiare al mare la vigilia con una corsa? Due le distanze, 4 e 8 chilometri, entrambe non agonistiche. La quota di iscrizione include già una donazione in favore di AIDO. Si parte da Piazzale Fellini, correndo sul lungomare fino al bagno Loretta 99 dove c'è il giro di boa da cui si fa ritorno. Start alle ore 10. **Rimini, 24 dicembre**
goldenclubrimini.it

PER SALUTARE IL 2023

CORRIDA DI SAN SILVESTRO

Corsa sulle distanze dei 10,8 km e dei 5,4 km, entrambe sia in versione agonistica che non competitiva, cui si aggiunge un'ulteriore "corrida" sulla distanza di mille metri riservata a giovanissimi tesserati. Partenza alle ore 9.30 dal bar Lunatico di via Clerici. **Rimini, 31 dicembre**
goldenclubrimini.it

L'IMPERDIBILE

WE RUN ROME

Puoi scegliere tra 10 km agonistici, più la stessa distanza e una 5 km non competitiva. Si corre in migliaia nel cuore della Capitale, dando vita a una colorata invasione dei luoghi simbolo della città: dal Circo Massimo a Piazza Venezia, da Via del Corso a Piazza di Spagna, Piazza del Popolo e la

We Run Rome



temuta salita del Pincio verso Villa Borghese, con partenza e arrivo dal "Nando Martellini" in Viale delle Terme di Caracalla. L'evento fa squadra con AIRC, a sostegno di progetti di ricerca sui tumori pediatrici.

Roma, 31 dicembre
werunrome.com

MAGIE ALTOATESINE

BOCLASSIC

Quasi mezzo secolo di tradizione per una corsa capace di richiamare ogni anno fior fior di campioni.

Un percorso di gara che si snoda all'interno della città vecchia passando per il mercato di Piazza Erbe, la storica Via Portici, Piazza Municipio e Piazza Stazione, per una lunghezza totale di 1.250 metri, da percorrere più volte a seconda della categoria. Start per gli amatori alle ore 12, mentre la gara élite inizia a partire dalle 13.30, da Piazza Walther.

Bolzano, 31 dicembre
Boclassic.it

ALL'OMBRA DELLA STORIA

CORRI PER LA BEFANA

Questa corsa è una gara competitiva sulla distanza di poco oltre i 10 chilometri che ha come scenario principale il Parco degli Acquadotti, chiamato così perché ospita i resti del sistema di acquedotti che in epoca romana alimentavano la città ed è tuttora impiegato per l'irrigazione. Oltre alla prova agonistica, la manifestazione include una prova ludico motoria di circa 10 km e la Befana Happy Run di 3 km, anch'essa a passo libero. Partenza ore 10.

Roma, 6 gennaio
romaroadrunnersclub.it

Verona Christmas Run





Start list

ANCHE IN STAFFETTA

MEZZA MARATONA CITTÀ DI CAGLIARI

Manifestazione che gioca anche con l'antico nome della città. Oltre alla mezza maratona competitiva, in programma infatti anche la KaraliStaffetta, che offre la possibilità di dividere i 21,097 km in due frazioni da 8 e 13 km, e la SeiKaralis, non competitiva di 6 km. Il percorso della mezza, totalmente pianeggiante se si esclude un breve tratto di sterrato all'interno del Parco di Molentargius, si sviluppa in un unico giro cittadino, con la prima parte nel centro storico e la seconda nella zona del Poetto-Saline. Partenza alle ore 10 da Viale Diaz, in prossimità di Piazza Marco Polo. **Cagliari, 3 dicembre**
cagliarirespira.it

ANDATA E RITORNO

MEZZA MARATONA LAGO DI COMO

Mezza maratona dal percorso piuttosto ondulato che parte dal centro città, attraversa Cernobbio e altre

località caratteristiche della zona fino a Laglio, dove effettua il giro di boa ripercorrendo lo stesso tragitto verso l'arrivo. In programma anche la 5K Fast, una 5 km sia agonistica che non competitiva, la cui partenza avviene a pochi minuti dallo start della 21K, fissato per le ore 8.30. Come per la mezza, a metà percorso è previsto il giro di boa che riporta al Tempio Voltiano.

Como, 3 dicembre
runincomo.it

DEDICATA ALLE AZZURRE

BEST WOMAN FIUMICINO

Poche curve e molti tratti rettilinei che restano sempre a due passi dal mare caratterizzano questa 10K agonistica dalla lunga tradizione, dedicata in particolare a quelle atlete che negli anni hanno rappresentato l'Italia, anche a livello internazionale. Si parte alle ore 9.30 da Via Bezzi con un arrivo in velocità sulla pista di atletica dell'impianto sportivo Vincenzo Ceterelli.

Fiumicino (RM), 3 dicembre
bestwoman.it

SPAZIO PER TUTTI

SANREMO MARATHON

Qui ti aspettano tante prove per runner di ogni livello di preparazione: maratona e mezza maratona agonistiche, Sanremo Ten e Ospedaletti Run non competitive, rispettivamente sui 10 e 5 km, più una Family Run da 2,5 km. Il percorso, pianeggiante e altamente scenografico costeggia il mare seguendo la ciclopedonale del Parco Costiero Riviera dei Fiori. Partenza dalla pista di atletica di Pian di Poma alle ore 9 per maratona e mezza, a seguire per le altre distanze. **Sanremo (IM), 3 dicembre**
sanremomarathon.it

PRIMA EDIZIONE

PROSECCO MARATHON

Prima edizione per questa maratona che attraversa vigneti secolari "visitando" oltre venti cantine disposte fra le colline del Prosecco Valdobbiadene DOCG patrimonio Unesco. Alla 42Ksi affiancano le tradizionali mezza maratona e 10 km non competitiva. Il percorso, collinare, inevitabilmente presenta un dislivello positivo, intorno ai 400 metri per la maratona, meno della metà per la 21K. Start a partire dalle ore 8 da Piazza Capitello. **Vidor (TV), 3 dicembre**
prosecco.run

Prosecco Marathon



42K E 10 MIGLIA

MARATONA DI REGGIO EMILIA

Due le distanze: maratona e 10 miglia (16 chilometri). Partenza e arrivo della gara avvengono da Piazza della Vittoria, a fianco dello splendido Teatro Valli con alle spalle i Musei Civici. I primi chilometri si corrono tra i viali cittadini, per poi dirigersi verso la periferia e le colline. Il giro di boa avviene a Montecavolo, da cui si fa ritorno verso la città. Partenza ore 9 da Corso Garibaldi.

Reggio Emilia, 10 dicembre
maratonadireggioemilia.it

IL FASCINO DEL PASSATO

PAESTUM MARATHON

Corsa competitiva sulle distanze di 10, 21 e 42 chilometri che ha come teatro il Parco Archeologico di Paestum - l'antica Poseidonia - imponente testimonianza storica dell'antica Grecia. Il tracciato, tutto pianeggiante, parte da Via Magna Grecia, all'altezza del Tempio di Nettuno, dove è previsto anche l'arrivo. Due i giri per chi corre la maratona.

Capaccio Paestum (SA)
10 dicembre
libertasagropoli.com

SOTTO LA TORRE

PISA MARATHON

Maratona (e mezza maratona) dal percorso pianeggiante e veloce. Dopo i primi chilometri cittadini si attraversa il Parco Naturale di San Rossore, un'area marina protetta, per giungere fino al Tirreno. Si rientra costeggiando l'Arno, con arrivo sotto la Torre Pendente. Partenza alle ore 9 da Via Santa Maria. Pisa, 17 dicembre
maratonadipisa.com

RUNNING OFF-ROAD

TRAIL DELLA FICUZZA

Trail prevalentemente su sterrato che si corre all'interno della riserva naturale orientata della Ficuzza, area naturale protetta situata nella città metropolitana di Palermo. Entrambe le distanze - 14 km (D+ 510 m) per il Trail del Re e 23 km (D+ 940 m) per il Trail della Ficuzza - possono essere affrontate sia in modalità agonistica che non com-



Ciaspolada

petitiva. Partenza alle ore 9 (caminatori alle ore 8) dalla Casina Reale di Caccia.

Ficuzza (PA), 17 dicembre
ecotrailsicilia.it

SULLA NEVE

CIASPOLADA

Compie 50 anni la più famosa corsa sulla neve con le racchette che richiama ogni anno migliaia di appassionati che prendono parte alla gara agonistica o a quella non competitiva, più adatta a chi vuole semplicemente divertirsi. Fatto curioso, alla prima edizione i partenti furono appena 18, forniti di pochissime ciaspole, tanto che si rese necessario utilizzare la formula a cronometro individuale per poter consentire ai concorrenti di scambiarsele. Il percorso, prevalentemente pianeggiante, è di circa 7 km e varia ogni anno a seconda dell'innevamento.

Borgo d'Anania (TN), 6 gennaio
ciaspolada.it



Maratona di Reggio Emilia

**"SANREMO, VIDOR, PAESTUM
REGGIO EMILIA E PISA
TI OFFRONO IN DICEMBRE
LA POSSIBILITÀ DI UN'ULTIMA
MARATONA NEL 2023"**



Best Woman Fiumicino

L'INTRAMONTABILE

LA CORSA DI MIGUEL

Corsa che unisce sport, inclusività e solidarietà nel ricordo di un giovane runner e poeta desaparecido sotto la dittatura argentina. Due le distanze, i cui percorsi si sviluppano entrambi per buona parte sul Lungotevere: 10 km, sia in versione competitiva che aperta a tutti, e una camminata libera di 3 km, la "Strantirazzismo", perfetta per famiglie e scolaresche. Partenza alle 9.30 da Lungotevere Maresciallo Diaz e arrivo all'interno dello Stadio Olimpico.
Roma, 21 gennaio
lacorsadimiguel.it

NEL TEMPIO DELLA MOTO GP

MUGELLO GP RUN

Quasi superfluo dire che correre dentro all'Autodromo Internazionale del Mugello, uno dei "templi" motoristici più amati, che ospita anche il Gran Premio d'Italia di Moto GP, aggiunge un fascino incredibile al valore di questa corsa. Due le distanze: 10.490 metri, equivalente a due giri completi del circuito (riservata agli agonisti) e 5 km aperti a tutti (1 giro parziale). Partenza alle ore 11.
Scarperia (FI), 21 gennaio
gprun.it

PER RUNNER GOLOSI

MONTEFORTIANA

Storico appuntamento sulle strade del Veronese con un ricco programma che nel weekend propone anche


La Corsa di Miguel

un ecorun trail da 26 e 45 km e gare promozionali per avvicinare i giovani all'atletica. Eventi principali, la 21 km agonistica e la "marcia dei 18.000", non competitiva sulle distanze dei 9, 14 e 21 km, famosa per i suoi ristori luculliani.

Monteforte d'Alpone (VR)
21 gennaio
montefortiana.org

ARTE & RUNNING

MARATONA DI RAGUSA

Qui si corre nel regno del Barocco siciliano. Oltre alla 42K, sono previste anche una mezza e una non competitiva di 3,2 km, con orari e punti di partenza diversi. Il percorso della maratona, prevalentemente su strade di campagna, nel tratto finale lambisce diversi monumenti dichiarati Patrimonio Unesco, come la chiesa di Santa Maria delle Scale, Palazzo Cosentini, la Chiesa del Purgatorio e il Palazzo Sortino-Trono per poi concludersi in Piazza Duomo.

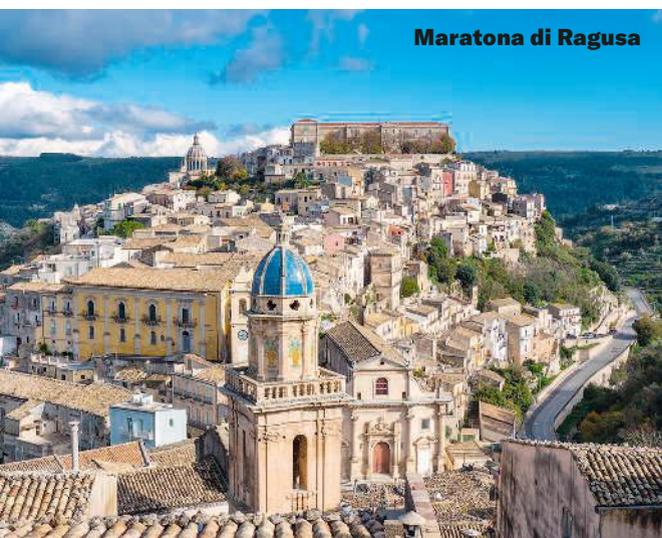
Ragusa, 21 gennaio
maratonadiragusa.com/

FESTA DEL PATRONO

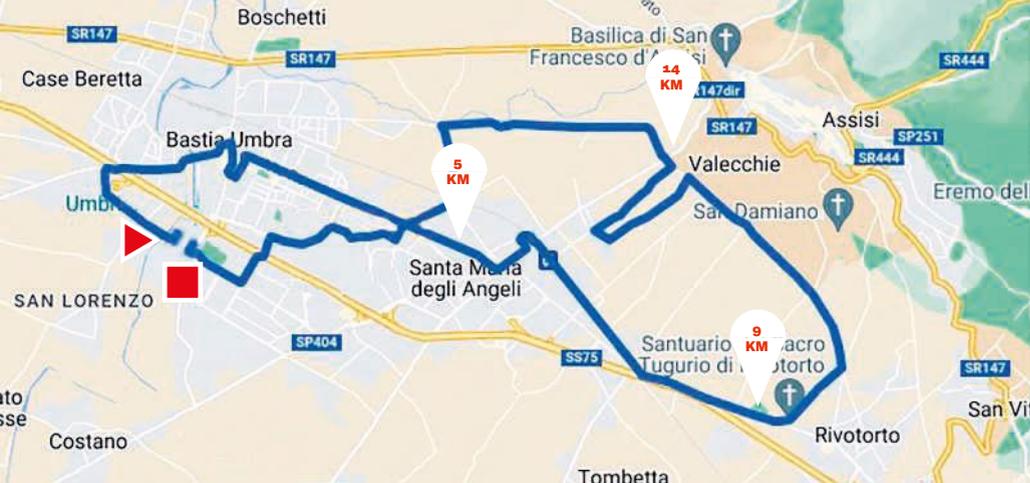
CORRIDA DI SAN GEMINIANO

Ispirata alla famosa corrida di San Silvestro che si disputa a San Paolo del Brasile, nel corso delle sue 49 edizioni questa gara è stata impreziosita dalla presenza di campioni del calibro di Gelindo Bordin e Stefano Baldini. Ad attendere i runner una distanza "spuria" (13.350 km) e un percorso che attraversa anche il centro storico e non manca di un paio di asperità sotto forma di calvalcavia. Partenza alle 14.45 da Via Berengario.

Modena, 31 gennaio
corradadisangeminiano.it


Maratona di Ragusa

Montefortiana



O Si corre ai piedi di Assisi questa 21.097 km Fidal, organizzata dall'Aspa Bastia in uno dei territori più evocativi d'Italia, dove paesaggio, arte e spiritualità si fondono in un tutt'uno di rara intensità. Nata nel 1978, questa mezza maratona che anticipa di una settimana il Natale è ormai diventata una classica.

► **PARTENZA** Si parte alle 9.30 da Umbriafiere, il Centro Fieristico "Ludovico Maschiella" di Bastia Umbra. Il percorso, pianeggiante e veloce, attraversa i luoghi cari a San Francesco.



INVERNALISSIMA

Appuntamento il 17 dicembre per la mezza che sfida il freddo nell'Umbria dal cuore verde



5 KM Arriva subito l'appuntamento con Santa Maria degli Angeli, l'imponente abbazia che serba al suo interno una piccola chiesa, la Porziuncola, che era il luogo prediletto da San Francesco per raccogliersi in preghiera e dove accolse Santa Chiara e i primi frati.



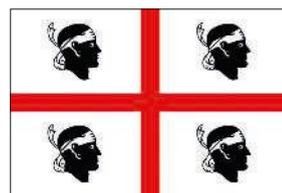
9 KM Qui la corsa attraversa il paese di Rivotorto e passa dinanzi al Santuario del Sacro Tugurio dove, nei pressi di un lebbrosario, sorse il primo rifugio dei seguaci di San Francesco e dove il Santo scrisse la Regola basandola su Sorella Povertà e sulla preghiera.

14 KM Proseguendo ci s'immerge nella campagna ai piedi di Assisi da dove si può ammirare in tutta la sua bellezza e maestosità la Basilica di San Francesco, monumento simbolo della pace e della cristianità, che custodisce le spoglie del Santo. Un'immagine da cartolina che accompagna a lungo i runner dando loro la carica per affrontare l'ultima parte del tracciato.

■ **ARRIVO** A giro terminato si torna a Umbriafiere per la meritata passerella finale. Si respira già aria di Natale e la medaglia al collo suona come un regalo anticipato. Il freddo? È già un ricordo passato. invernalissima.it

IO SONO UN RUNNER

FABIO ARU



Ex ciclista, vincitore della Vuelta de España nel 2015 e campione d'Italia nel 2017, oggi ama la corsa e ha partecipato alle prime gare di trail running

IL MIO PRIMO APPROCCIO

con la corsa risale a quando avevo quindici anni, facevo ciclocross e per abituare il mio corpo al running – spesso nel ciclocross bisogna trasportare a mano la bicicletta – uscivo due volte alla settimana all'alba.

DURANTE LA MIA CARRIERA

ho abbandonato questa abitudine, ma da quando non sono più un professionista ho ricominciato. Per me è un'attività molto valida, la pratico soprattutto in inverno o quando non ho troppo tempo per fare dei giri in bicicletta.

HO FATTO ANCHE DUE

GARE, quest'estate ho partecipato a due trail in Engadina di 23 e 26 chilometri. Ero con amici in vacanza e ci siamo iscritti. È andata bene, diciamo che il mio passato in sella a una bici mi ha aiutato molto.

ADESSO SE RIESCO CORRO

due volte alla settimana, ho trovato un tracciato a Lugano, vicino a dove vivo, molto particolare e allenante. Cerco sempre di inserire qualche salita, così per non perdere l'abitudine al dislivello.

MI PIACE CORRERE

ASCOLTANDO MUSICA, lo faccio sempre, è il giusto modo per caricarmi e per non pensare alla fatica che sto facendo.

“Mi piace correre, mi permette di vedere il mondo da una prospettiva diversa rispetto alla bicicletta”

LA MIA DISTANZA STANDARD

si aggira sui 10 chilometri, però spesso mi capita di allungare i miei giri.

Apprezzo variare tra strada e sentieri, ma solitamente non corro su tracciati troppo frequentati.

IN FUTURO mi piacerebbe partecipare a una maratona, dovrei aumentare il carico di chilometri però vorrei farla. Il sogno sarebbe iscrivermi un evento mondiale come la 42K di New York, vediamo...

CONTINUO AD ALLENARMI tutti i giorni: essendo un ambasciatore nel mondo del ciclismo, testo materiali, provo attrezzature e pedale quasi sempre. Però inserisco qualche seduta in palestra e alcune uscite a piedi. Ritengo che variare sia importante.

Fabio Aru, 33 anni, soprannominato il Cavaliere dei Quattro Mori, è stato il quarto ciclista italiano della storia ad aver indossato la maglia di leader in tutti e tre i Grandi Giri (Tour, Giro e Vuelta). Oggi è ambasciatore e tester di attrezzatura ciclistica.

IL CICLISMO E IL RUNNING sono due sport simili come sforzo ma diversi dal punto di vista traumatico. Sono sicuro che aver pedalato tanto in carriera, mi aiuti a performare nella corsa, però è chiaro che se volessi alzare l'asticella dovrei modificare la mia routine d'allenamento.

UNA VITTORIA CHE PORTO

NEL CUORE è stata il titolo italiano del 2017. A livello emotivo è stato un trionfo che mi ha toccato tanto, era arrivato in un momento delicato, dopo la scomparsa di un compagno di squadra. In seguito, c'è stato anche il sigillo in una tappa del Tour de France. Fu un grande anno a livello di vittorie, poi è chiaro che anche il primo posto alla Vuelta è un traguardo a cui tengo molto.

ORA VIVO A LUGANO,

ma non dimentico la mia terra. La mia quotidianità è lontana dall'isola però sono molto legato a quei posti. Lì ho fondato un'accademia di ciclismo, le mie radici sono sempre in Sardegna.

DOPO L'ALLENAMENTO

non mi faccio mai mancare una bella dose di carboidrati. Mangio riso in bianco con olio e parmigiano o pasta. Sono cibi che mi danno soddisfazione, mentre al mattino mi carico con porridge e cereali. 





IDEE IN CUCINA

Ricette, trucchi e consigli



OLTRE
2000
RICETTE

Le migliori ricette
de Il Cucchiaino d'Argento,
spiegate passo dopo passo
per un successo garantito!

Il settimo volume in edicola dal 1° dicembre con

GENTE

*a soli 990 € oltre al prezzo del giornale



 **NIKE PEGASUS
SHIELD**

Idrorepellente e Reattiva