

LA MORTE DI KIPTUM IL CAMPIONE, IL RECORD, L'EREDITÀ

RUNNER'S WORLD

RUNNERSWORLD.IT

LA TUA SUPER MEZZA MARATONA



ALLENAMENTO

Guida completa
al personal best
sui 21 chilometri

ALIMENTAZIONE

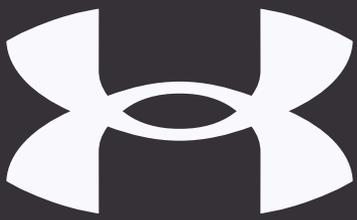
Tutti i benefici
della pasta
per i runner

MARGINAL GAINS

Scopri il potere
della respirazione
e andrai più forte

RACCONTO

Ivana Di Martino
a Capo Nord
per l'ambiente



UNDER ARMOUR



ANCE

CE

RRRRRRRUN-FOREVER

RRRRRRRUN-FOREVER F



UA INFINITE

ER FEEL

UNBEATABLE ENDURANCE

EEL

UNBEATABLE ENDURANCE

DIRETTORE RESPONSABILE
ROSARIO PALAZZOLO

ART DIRECTOR
ALFIERO MALOSSI

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, Nicola Bianchi, Luca Braghetto, Sara Canali, Lorenzo Cantamessa, Kiera Carter, Ivana Di Martino, Julia Hembree Smith, Sabrina Galimberti, Jenny Hadfield, Heather Mayer Irvine, Sergio Migliorini, Cal Mills, Sam Murphy, Jo Pavey, Rick Pearson, Daniela Pierpaoli, Massimo Rapetti, Alberto Rosa, Stefano Ruzza, Valeria Straneo, Marco Tarozi, Guido Tiberga, Davide Viganò

Fotografie e illustrazioni

Daniilo Biagiotti, Tim Bradford, Valentina Celeste, Getty Images, Jodago, Jobe Lawrenson, LaPresse, Jonas Marsseiler, Photoday, Pietari Posti, Luisa Russo, Ryan Snook, Studio 33, Lizzy Thomas, Milo Zanicchia/Getty Images

I nostri Esperti

Prof. Fulvio Massini
Coordinatore tecnico

Dott. Sergio Migliorini
Medico dello sport e traumatologo

Dott. Massimo Rapetti
Biologo nutrizionista

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
Coordinamento editoriale "Sport"
GIOVANNI AUDIFFREDI
Marketing Director
DANILO PANELLA daniilo.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 CARACCILO, acaracciolo@hearst.it
Client Partnerships Sales Director
DANIEL DAVIDE, davideagenpubb@hearst.it

HEARST GLOBAL DESIGN

Managing Director

ROBERTA BATTOCCHIO, rbattocchio@hearst.it
Global Commercial Director
ENRICO VECCHI, vecchi@hearst.it

ABBONAMENTI

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

Gestione operativa:

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

STAMPA E DISTRIBUZIONE

TIBER Spa - Via della Volta, 179
25124 - Brescia

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

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

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

In copertina

RW di marzo dedica la sua cover a una delle distanze più amate dai runner: la mezza maratona. In questo numero gli appassionati dei 21,097 km troveranno preziosi consigli e tabelle per correrla al top. Foto: Getty Images



Contributor



STEFANO RUZZA

Trail runner e coach, ha battagliato nei più importanti eventi italiani e internazionali, vincendo decine di gare (tra cui due titoli italiani di ultratrail long distance). Settimo all'UTMB 2018, ha raccontato la sua esperienza nel libro "Fallire e riuscire all'UTMB". Ha un blog (stefanoruzzatrail.com) dove dà preziosi consigli sull'allenamento.



ENRICO AIELLO

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



Rosario Palazzolo

ROSARIO PALAZZOLO
direttore responsabile Runner's World Italia

StartLine

I 20 ANNI DI PARKRUN



Una moneta per Mennea

In occasione dei Campionati Europei di atletica leggera sarà coniata una moneta speciale dedicata all'indimenticabile Pietro Mennea. Scomparso nel 2013, è ricordato come il più grande atleta italiano della storia per aver conquistato l'oro nei 200 metri ai Giochi Olimpici di Mosca del 1980, oltre a sei medaglie ai Campionati Europei di atletica leggera, compreso l'oro nei 200 metri a Roma nel 1974. Il suo primato sui 200 metri di 19"72 (Città del Messico nel 1979) è stato a lungo record del mondo ed è al suo 45esimo anno come record europeo.

SI DICE CHE LA CORSA sia di ispirazione per idee straordinarie. Non si potrebbe definirla in altro modo quella che 20 anni fa venne in mente al sudafricano Paul Sinton-Hewitt.

Era il 2004, epoca in cui le community di running muovevano i primi passi nel mondo (non ancora in Italia), e Paul Sinton-Hewitt pensò che sarebbe stato bello riunire alcuni amici runner per una corsa in comunità.

Un sabato mattina d'autunno si trovarono in 18 (13 runner e 5 volontari) davanti al cancello di Bushy Park a Teddington, Londra. Nessuno di loro avrebbe mai immaginato che quella corsetta del weekend avrebbe ispirato un movimento che oggi conta oltre 9 milioni di persone e che coinvolge oltre 2.000 location in tutto il mondo.

Questo è Parkrun, che anche in Italia si svolge ogni sabato mattina in ben 14 località sparse lungo lo stivale.

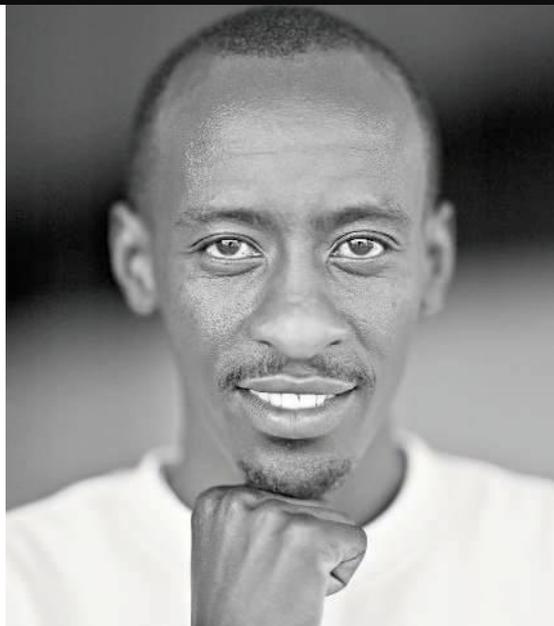
Ogni runner può iscriversi gratuitamente. Ogni appassionato può prendere parte a una prova cronometrata di 5 km sfidando gli altri presenti o

più semplicemente regalandosi un allenamento in compagnia. Un'idea davvero straordinaria perché basata sulla semplicità e sulla forza di un vero esercito di volontari che ogni settimana, quasi per magia, danno vita a questo evento. Una delle cose che mi ha sempre stupito di Parkrun è il fatto che si tratti dell'esperienza di corsa più globale esistente nel mondo. Spesso, tra i runner che si incontrano in uno qualsiasi dei parchi, ci sono runner "ospiti", ossia provenienti da altre città, altre regioni o addirittura nazioni. Qualcuno in viaggio per studio o per lavoro, altri per vacanza. Tutti uniti dalla passione per la corsa e dalla certezza di trovare un luogo dove saranno accolti. Forse, l'aspetto più magico di Parkrun è la sua capacità di muovere migliaia di volontari che ogni sabato, senza alcun tornaconto, dedicano il loro tempo ad altri runner. Del resto, anche Paul Sinton-Hewitt 20 anni fa diede vita a Parkrun in un momento in cui era infortunato e non poteva correre... fece il volontario per gli amici. Buon compleanno Parkrun e grazie. 🏃

SOMMARIO

STARTLINE

- P05 Editoriale** I 20 anni di Parkrun
- P10 Outside** Courmayeur, dove volano le aquile
- P12 Digital** Olimpiadi: le restrizioni per i social degli atleti
- P13 Letture** Anime in movimento
- P14 D+R** Linea diretta coi lettori
- P16 Di corsa con Valeria** La mia prima, sofferta convocazione
- P18 Forum** La regola dell'elefante



22

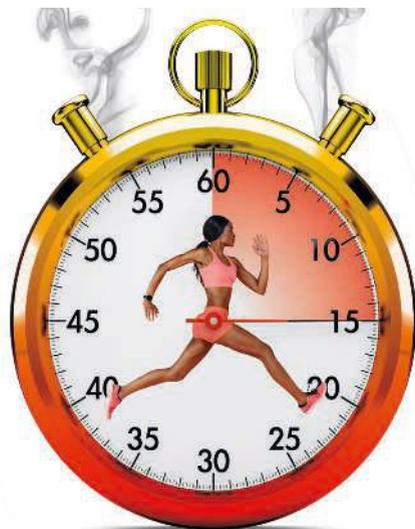
Kiptum e il sogno svanito

STORIES

- P19 Human Race** Pasquale Selvarolo
- P22 La morte di Kiptum** Il campione, il record, l'eredità
- P26 L'intervista** Simone Mazzer e Daniele Danesin
- P28 The Storyteller** Alain Minoun
- P90 Running Club** Podistica Ostia

32

Più veloce sui 5 km



RW CONSIGLIA

- P93 Il periodo perfetto** Le gare di marzo e aprile
- P97 Il Percorso** Strasimeno
- P98 Io sono un runner** Erica Liverani

93

Le gare del mese



TRAINING ZONE

- P32 Training** Più veloce sui 5 km
- P34 Marginals Gains** Il potere del respiro
- P36 Off-road** Ritmo trail
- P39 Running Coach** Elisa Adorni
- P41 Check up** Il movimento è una medicina

OXB
OXYBURN
LIVE MORE LIVES



OXYBURN È TRAIL RUNNING.

La nostra competenza.
La tua libertà nella natura.



Scopri la nuova maglia Fuzee ultraleggera con struttura a microrete traspirante, in fibra Dryarn®.

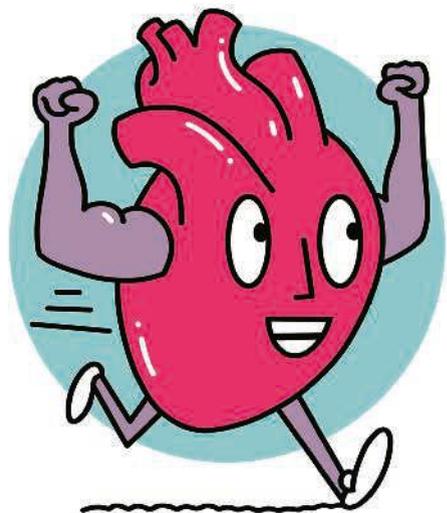
Disponibile in 2 colori.



oxyburn.it

THE FEEL GOOD MICROFIBRE
Dryarn
BY AQUAFIL





42

Una mezza maratona al top

42 GUIDA ALLA MEZZA MARATONA

Consigli, programmi e strategie per la tua migliore 21,097 k

56 IN EXTREMIS FINO A CAPO NORD

La sfida di Ivana Di Martino in Norvegia a difesa del clima

64 W LA PASTA

Come e quando mangiarla prima e dopo le tue corse

72 TUTTI I COLORI DELLA CORSA

I Front Runners Milano, la prima running community lgbtqia+ italiana



56

Di corsa a Capo Nord



64

W la pasta!

76 ATLETICA 30 E LODE

Sport&Università: cosa è cambiato e le opportunità per gli studenti-atleti

83 LE TUE SCARPE HANNO IL ROCK(ER)

La nuova forma arrotondata delle calzature da running è davvero utile?

86 PRONTI A TUTTO

Come scegliere la giacca anti-pioggia o antivento che fa per te

83

Le scarpe con il rocker



EVERY REVOLUTION STARTS WITH A STEP.

NEW TECHNOGYM RUN.

The training experience that paves the way to a healthier future.



Discover
Technogym Run



Technogym Milano
via Durini, 1



DOVE VOLANO LE AQUILE



LA LOCATION

Le montagne della Val d'Aosta che fanno da cornice a Courmayeur sono un paradiso del trail running. Sui loro sentieri si corrono alcuni dei trail più famosi al mondo, a cominciare dall'UTMB che vi transita circa a metà della sua gara più lunga di 171 km e che da Courmayeur parte con la prova di 100 km.

Questi scenari mozzafiato ospitano anche il Tor des Géants, considerato la gara di endurance trail più dura al mondo e che sempre a Courmayeur fa base con lo start delle sue tostissime TOR330 e TOR450 e con gli arrivi di tutte le gare. Da non dimenticare il Gran Trail Courmayeur, le cui prove di 100, 55 e 30 chilometri si corrono lungo tracciati che abbracciano la Val Veny e la Val Ferret, con partenza e arrivo dal centro del paese. Nello scatto di queste pagine, il runner ha appena superato il Rifugio Bertone situato a 2.000 metri di quota lungo l'Alta Via n° 1. Sullo sfondo sua maestà, il massiccio del Monte Bianco.

FOTOGRAFO

Milo Zanicchia/Getty Images







OLIMPIADI, PREVISTE RESTRIZIONI PER I SOCIAL DEGLI ATLETI

Per la prima volta il Comitato Olimpico ha regolamentato le attività digitali per difendere i diritti d'autore



PIÙ CHE MAI i Giochi Olimpici di Parigi di questa estate saranno dominati dai social che racconteranno ogni loro momento sia dentro che fuori dai campi di gara. Una situazione per la quale il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) ha deciso di porre regole molto rigide sia agli atleti (sono attesi in oltre 10.500, a cui si aggiungeranno i partecipanti alle Paralimpiadi), sia all'intero personale accreditato. Per offrire agli atleti nuove opportunità di condividere il loro "viaggio olimpico", è stata concessa la possibilità di postare audio e video sugli account personali, ma con una lunghezza non superiore a

due minuti per post. Gli atleti potranno riprendere le cerimonie di apertura e chiusura, fare immagini nel Villaggio Olimpico e nei luoghi di allenamento. Le sedi delle competizioni saranno invece aperte per foto e video fino a un'ora prima dell'inizio della gara. Non sarà permesso postare video di alcun tipo ai tecnici e a tutto il personale degli staff accreditati che potranno solamente condividere le fotografie scattate con i loro smartphone. Le regole saranno valide dall'apertura del Villaggio Olimpico, in programma il 18 luglio, fino alla chiusura della manifestazione il 13 agosto. 🗨️

CRESCE IL POPOLO DEI RUNNER LO DICE IL FITNESS REPORT DI GARMIN

La corsa è sempre l'attività più amata dagli utenti di Garmin. Lo afferma l'annuale rapporto del brand di tecnologia che

offre informazioni sulle principali tendenze sportive globali. Nel 2023 il popolo del running ha macinato ancora più chilometri del 2022, con la conseguente crescita

esponenziale di tutte le attività collegate (+15% per la corsa indoor, +16% per quella sul tapis roulant, +5% per quella outdoor, +11% per le uscite di trail running e ben il 76% in più per le corse in pista. Due attività vicine alla corsa sono anche il cammino e il ciclismo: il primo è cresciuto del 7%, mentre le uscite in bicicletta hanno continuato a riscuotere consensi con un boom soprattutto della e-mountain bike (+112%).

THE APP



FATSECRET MONITORA IL TUO PESO

Questa app non è un semplice conta calorie, ma consente di tenere sotto controllo l'alimentazione e l'esercizio fisico. Offre tre modalità differenti in base all'obiettivo che si intende raggiungere: la perdita, il mantenimento o l'aumento di peso. Permette di annotare cosa si mangia scannerizzando il QRcode di ogni prodotto e le quantità, e in modo automatico calcola la percentuale di nutrienti e le calorie assunte. Un report indica se si è in linea con l'obiettivo. Per un monitoraggio più preciso è possibile inserire altri dati quali le ore di sonno e l'attività sportiva. Tra i punti di forza l'enorme database di ricette salutari. C'è anche una versione a pagamento.



ANIME IN MOVIMENTO

Tre libri per immergersi nei diversi mondi del cammino, della grande atletica e della tripla

di ALBERTO ROSA

GUIDA ALLA VIA DEGLI DEI

di Simone Frignani

120 pagine

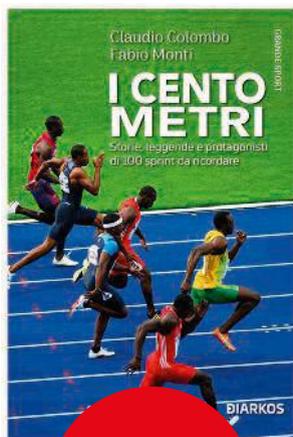
2024 - Terre di mezzo editore

16 euro

Arriva la quinta edizione, rivista e aggiornata, della Guida ai 120 km, ormai leggendari, tra Emilia-Romagna e Toscana. La scelta è tanto semplice quanto liberatoria: partiamo? A piedi o in bicicletta, da piazza Maggiore a Bologna a piazza della Signoria a Firenze. Sei giorni lungo i basolati della Flaminia Militare, immersi nei boschi secolari di faggi e castagni, sfiorando cime dedicate ad antiche divinità, come il monte Adone e il monte Venere. La Via degli Dei è la meta perfetta per gli amanti del trekking e della mountain bike. Il successo e la longevità di questo lavoro di Simone Frignani si deve, crediamo, alla completezza delle informazioni, da viaggiatore per viaggiatori, alla puntualità della descrizione e delle mappe del tracciato, in entrambe le direzioni di marcia, e i suggerimenti su dove dormire, anche per gli amanti della tenda.



Passo dopo passo



Pronti al decollo

I CENTO METRI

di Claudio Colombo e Fabio Monti

448 pagine

2023 - Diarkos

19 euro

Il cuore del libro è nel suo sottotitolo. Storie, leggende e protagonisti di 100 sprint da ricordare. Andiamo al centro della disciplina dell'atletica leggera che, nell'immaginario collettivo (e televisivo), concentra potenza, adrenalina, emozioni e tecnica. Colombo e Monti raccontano i cento sprint più significativi della storia dal 1896, anno dei primi Giochi Olimpici della storia moderna: da Thomas Burke, che inaugurò la nuova era, a Harold Abrahams, reso immortale dal film Momenti di gloria. Accanto al formidabile Jesse Owens, l'afroamericano che fece infuriare Adolf Hitler, ci sono Carl Lewis, Usain Bolt e Marcell Jacobs. C'è la "mammina volante" Fanny Blankers-Koen, la "gazzella nera" Wilma Rudolph e la "recordwoman" Florence Griffith-Joyner. La meravigliosa storia dei 100 metri raccontata attraverso le imprese dei suoi immortali protagonisti e duelli supersonici.

IL LIBRO COMPLETO DEL TRIATHLON E DELL'IRONMAN

di Mark Kleanthous

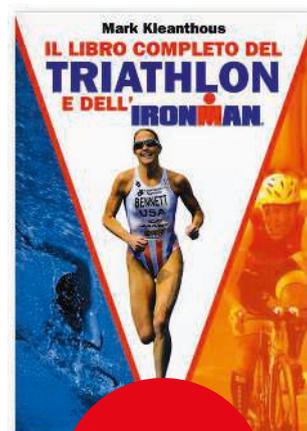
traduzione di Alessio Rosoldi

315 pagine

2016 - Edizioni Mediterranee

28 euro

Mark Kleanthous svela tutto ciò che c'è da sapere riguardo al Triathlon e all'Ironman. Obiettivo ambizioso? Sì, e probabilmente centrato, del resto siamo tra triatleti. Di più: Ironman. Il volume, a metà tra manuale, guida pratica e memoir di esperienze, si rivolge sia ai principianti della tripla, ma anche ad atleti più esperti di nuoto, bici e corsa a piedi. Da dove si inizia? Qual è l'equipaggiamento essenziale e quello per "brillare"? Che dieta seguire? Si avrà ancora una relazione stabile dopo aver portato a termine un Ironman? Quante volte ci si deve allenare a settimana? Ecco svelati i segreti di questa disciplina, per comprendere quali possano essere le potenzialità per inseguire un sogno formato triathlon con intensità sostenibile e intelligenza.



Tripla passione

PILLOLE DI CORSA

COME FUNZIONA L'ESTASI DEL RUNNER

Non capita a tutti e non capita sempre, ma quando succede tutto cambia: non senti più la stanchezza, la tua corsa è facile, esaltante, persino euforica. Si chiama "estasi del runner" ed è provocata da una elevata produzione di endorfine, sostanze chimiche che aiutano ad alleviare il dolore. Proprio come capitava ai nostri antenati il cui desiderio di sopravvivere, cacciando il cibo o scappando da un pericolo, li aiutava a correre a lungo e veloci. Oggi corriamo per ben altri motivi e la scienza ha scoperto che la sensazione di estasi può essere raggiunta anche grazie agli endocannabinoidi, molecole che l'organismo produce in risposta a determinati stimoli e che migliorano l'umore. La buona notizia è che per sperimentare "l'estasi del runner" non si devono per forza correre distanze massacranti. Può bastare allenarsi in compagnia, accompagnati dalla propria musica preferita o partecipare a una gara.



GETTY IMAGES

PENSIERI IN LIBERTÀ

MARATONETA DA GUINNESS



Sono un maratoneta di 36 anni e mi è stato diagnosticato il diabete di tipo 1 (T1D) nel 1999, quando avevo 12 anni.

Nonostante abbia iniziato a correre poco più di 5 anni fa e nonostante il Covid, finora ho portato a termine 12 maratone, incluse tutte le sei World Marathon Majors, con i seguenti risultati: Londra, nel 2021, in 2:41'09"; Boston, nel 2022, in 2:39'12" (3° italiano); Chicago, nel 2022, in 2:38'21" (sempre 3° italiano); Tokyo, nel 2023, in 2:41'09"; Berlino, nel 2023, in 2:40'24" nonostante sia stato buttato a terra al 5° km e abbia dovuto correre il resto della gara sanguinante: e infine New York, lo scorso novembre, in 2:54'44", questa volta frenato da pro-

blemi intestinali. Il tempo totale che ho impiegato per correrle è di 16:14'59", che corrisponde a una media di 2:42'30" a gara, numeri che mi hanno garantito il Guinness dei Primati come il diabetico che ha completato nel minor tempo totale le 6 maratone più importanti al mondo! Cosa mi ha spinto a farlo? Il desiderio di sensibilizzare su una patologia molto sottovalutata, che impatta enormemente sulla vita di milioni di persone e sui loro cari.

Nuove sfide mi attendono ora per portare il mio messaggio e raccogliere fondi per la ricerca di una cura del diabete. Potete seguirmi su Instagram (@simone.carniglia).

Simone Carniglia

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

SONDAGGIO

CHILOMETRI DI PAROLE (O NO?)

Sapevi che parlare mentre si corre può aiutare a testare l'intensità dello sforzo? Si chiama "test della conversazione" ed è uno dei metodi più comodi per controllare quanto si stia spingendo sull'acceleratore. Una cosa comunque è chiacchierare in allenamento e un'altra è farlo in gara. Ecco cosa ne pensano i runner al riguardo...

Sei favorevole a parlare con gli altri runner durante la gara?

41%

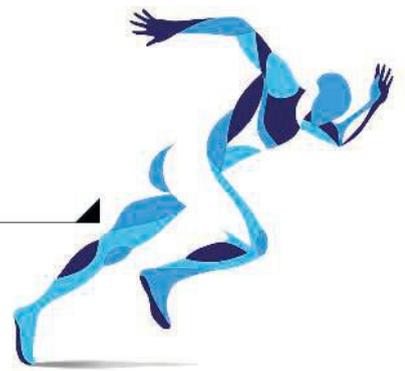
Si, ma solo poche parole

28%

Assolutamente sì, mi piace

31%

Il silenzio è d'oro



#IOSONOUNRUNNER

La tua passione per la corsa raccontata su Instagram

DR

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

Oggi hanno ancora senso le magliette delle gare?

Per me rimangono ricordi indelebili. Sono magliette, se fai sport tornano sempre utili, e nell'arco degli anni basta utilizzarle al posto di comprarne delle altre. Ecco dov'è il risparmio e l'eco sostenibilità
@dimicoach

Visti i costi per partecipare, una maglietta è anche poco... 30 o 40 euro per una 21K sono E SA GE RA TI. Per la regina servono le rate
Cristiano Vecchi

Se fossero belle, sì!
@rickybeat

Libera scelta all'iscrizione... pacco gara sì, pacco gara no
Enrica Tamburini

La t-shirt dovrebbe essere opzionale per me. La medaglia invece è un ricordo che non eliminerei, soprattutto per le maratone
@escoacorrere

No, basta maglie! Vogliamo i pantaloncini adesso!
#pantalonciniipertutti
@runners.casaletto.ceredano

Tutti a petto nudo...
Domenico Giammuto

Per me sì... le medaglie vanno "appese", la maglietta va usata
@fraa86

Potremmo inquinare ancora meno facendoci stampare il numero di gara sulla fronte. Soluzioni semplici (a impatto sostanzialmente nullo) per problemi complessi. Saranno i tempi che viviamo...
Francesco Paolo Leone

Corro per patacca e maglietta
Stefano Muratori



Nicola Saiu
Roma



Stefano Semprini
Cavenago di Brianza (MB)



Elena Dal Cortivo
Vidor (Treviso)



Roberto Fugazzi
Milano

OLIMPIADI: LA MIA PRIMA SOFFERTA CONVOCAZIONE

Giochi di Londra 2012. Vi racconto come quella volta riuscii ad acciuffare il pass solo all'ultimo momento... ma col botto



HO COMINCIATO

a correre da adolescente, quasi per caso, per puro piacere, senza nessuna velleità agonistica, senza un criterio, senza programmi di allenamento e senza le scarpe adatte. Con lo stesso spirito partecipavo alle gare scolastiche o alle tapasciate domenicali: mi buttavo in gara con un po' d'incoscienza, partivo sempre troppo forte e poi "morivo" fino al traguardo. Non mollavo mai, davvo tutto quello che avevo, ma nei miei piani futuri non c'era l'atletica. Poi qualcosa cambiò, ma non avrei mai creduto di poter arrivare così in alto e di poter partecipare persino alle Olimpiadi!



IO ALLE OLIMPIADI? MA DAI!

Nel 2010 ho dato una svolta alla mia carriera sportiva senza neppure rendermene conto. Ho subito l'asportazione della milza a causa della sferocitosi ereditaria, una disfunzione genetica che ho dalla nascita. Questa patologia comporta una fragilità dei globuli rossi, i quali vengono distrutti dalla milza causando una condizione di anemia permanente. Dopo l'intervento, senza quella milza che mi requisiva una gran quantità di eritrociti facendomi sentire sempre stanca e debole, il mio corpo è rinato e anche le mie prestazioni sportive, di conseguenza, sono decollate. Ripresami dall'operazione, dopo qualche mese di allenamento mi sembrava di volare. Non mi ero mai sentita così bene.

È in questo contesto che a Bea (Beatrice Brossa, la mia prima allenatrice) venne in mente di provare a

fare il minimo per partecipare alle Olimpiadi di Londra 2012. Quando me lo propose, le scoppiai a ridere in faccia. Come avrei fatto a correre la maratona in meno di 2 ore e 30 minuti? Il mio miglior tempo sulla distanza prima dell'operazione era di 2:41', c'erano da limare più di 10 minuti. Bea invece, da brava allenatrice qual era, aveva già capito dove potevo arrivare e mi stava facendo lavorare proprio per raggiungere quell'obiettivo.

A ST. MORITZ IN TENDA...

Nel 2011 la Federazione, giustamente, non mi dava molta fiducia. D'altronde stavo cominciando a fare tempi interessanti solo da poco, non ero proprio giovanissima e non avevo ancora quella consistenza di risultati che mi avrebbe dato più credibilità e affidabilità come atleta.

La Fidal, inoltre, aveva già deciso chi portare alle Olimpiadi di Londra e quell'atleta non ero io, quindi non riceveti nessun aiuto o agevolazione per la mia preparazione. Bea ed io ci arrangiammo: quell'estate mi allenai comunque come una professionista, andai in altura a St. Moritz a mie spese.

Certo, non ero in hotel come le mie future compagne di squadra, mi adattai a stare in tenda, in campeggio. Ma avevamo un sogno ed eravamo focalizzate solo su quello, il resto non contava.

IN QUATTRO PER TRE POSTI

Le settimane passavano e giorno dopo giorno crescevo di condizione. Il nostro obiettivo era la maratona di Berlino in programma a metà settembre: percorso velocissimo, organizzazione impeccabile, una bella occasione per raggiungere il

Tre diverse immagini di Valeria Straneo in azione nella maratona dell'Olimpiadi di Londra del 2012. L'azzurra tagliò il traguardo in ottava posizione, che sarebbe poi diventata 7ª per la squalifica dell'ucraina Hamera-Shmyrko.

DI CORSA CON VALERIA

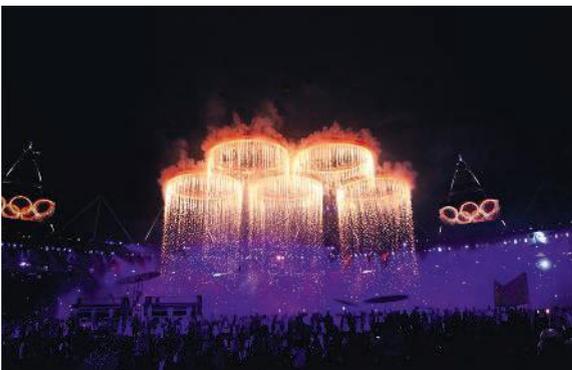
VALERIA STRANEO

OPINIONI, STORIE E CONSIGLI
DALLA VICECAMPIONESSA MONDIALE DI MARATONA



“ERAVAMO IN QUATTRO A CONTENDERCI UN POSTO NELLA SQUADRA OLIMPICA. LA FEDERAZIONE NE AVREBBE PORTATE SOLO TRE”

traguardo che ci eravamo prefissate. La gara andò meglio delle previsioni: passaggi regolari, nessun imprevisto, ottime sensazioni. Finii la maratona in un notevole 2:26'33", decisamente più veloce del minimo richiesto dalla Federazione e terzo miglior tempo italiano in maratona di quell'anno. Ricordo che eravamo in quattro a contenderci un posto nella squadra olimpica, ma ne avrebbero portate solo tre. Quel tempo mise sicuramente in difficoltà i tecnici federali che avevano già scelto mesi prima le componenti della squadra ma che avrebbero dovuto rivedere i loro piani, alla luce di quel mio risultato inaspettato.



DARE IL MASSIMO PER IL MINIMO

In questo momento diversi atleti azzurri sono impegnati a fare del loro meglio per riuscire a centrare il minimo olimpico in vista dei Giochi di Parigi di questa estate. Le ultime Olimpiadi sono state esaltanti per gli atleti italiani che hanno visto i loro coetanei brillare e vincere importanti medaglie. Penso che questo possa essere di ulteriore stimolo a raggiungere gli obiettivi che si sono prefissati. Quello che mi sento di consigliare loro è di non perdere mai la speranza, di non darsi mai per vinti e di lottare sempre per il proprio sogno, anche se sembra lontano. La vita a volte ci riserva delle piacevoli sorprese, anche a cinque cerchi.

Tuttavia, la speranza di partecipare ai Giochi si spense quando, a fine ottobre, l'atleta che si era ritrovata ad essere la prima esclusa della possibile squadra olimpica a causa del mio risultato di Berlino, fece qualche secondo in meno di me nella maratona di Francoforte. La Fidal cercò di dirottarmi sui diecimila metri dove c'era ancora la possibilità di una convocazione olimpica, ma io i diecimila non volevo proprio farli, io volevo correre la maratona!

DENTRO O FUORI

Così io e Bea, dopo aver ragionato molto sul da farsi, decidemmo di fare un ultimo tentativo per provare a entrare nella squadra olimpica di maratona e ci rimettemmo sotto a macinare chilometri, io di corsa e lei dietro in bici. Obiettivo: maratona di Rotterdam ad aprile 2012. Era l'ultima chance, o dentro o fuori. Non sono una persona particolarmente ansiosa ma vi assicuro che la maratona di Rotterdam, per tutto quello che avrebbe potuto significare, mi aveva messo addosso una agitazione assurda. La notte prima della gara non dormii nulla, mi sentivo sopraffatta dalla pressione psicologica dell'ultima occasione e di un eventuale fallimento, che avrei accettato con moltissimo dispiacere.

PIÙ FORTE DI TUTTO

La mattina della gara faceva freddo e soffiava un vento davvero fastidioso che non mi permise di mantenere un'andatura costante, confondendomi sul ritmo da tenere. Ricordo di aver avuto qualche problema anche ai rifornimenti, una borraccia mi cadde dalla mano e mi fermai persino a raccoglierla! A tre quarti di gara fu fondamentale il sostegno di mio marito che mi



urlò di essere ancora in tempo per battere il record italiano. Gli ultimi 10 km furono straordinari perché finalmente avevo la consapevolezza che avrei potuto realizzare il mio sogno. Le gambe mi bruciavano tantissimo ma arrivai sul traguardo con le mani alzate e una felicità immensa nel cuore.

PROMOSSA COL RECORD

Non solo avevo fatto il tempo migliore di tutte le italiane, ma avevo battuto pure il record di Maura Viceconte che resisteva da 12 anni! Ce l'avevo fatta. Dopo questo risultato, qualunque decisione fosse stata presa dalla Federazione non avrebbe scalfito la mia gioia. L'appagante soddisfazione che dà un risultato sportivo l'ho provata poche volte nella vita e quel giorno ventoso di Rotterdam fu una di queste. Quella giornata memorabile mi regalò la mia prima Olimpiade. Sarei partita per Londra come membro della squadra olimpica di maratona, un onore immenso per una come me che veniva dalle gare amatoriali e che mai avrebbe pensato di riuscire a ottenere certi risultati. 🏆



LA REGOLA DELL'ELEFANTE

Il web non dimentica nulla, compresi i post dei runner



OLLIE ROBINSON, CHI ERA COSTUI?

Ai più è un nome che probabilmente dice poco. Robinson è uno dei più importanti giocatori inglesi di cricket, membro della sua Nazionale. Non è però la sua abilità d'atleta ad averlo reso celebre anche al di fuori del suo sport. Nell'estate del 2021 Robinson è stato squalificato per 8 partite dalla sua federazione per aver pubblicato un post di contenuto razzista e sessista. Particolare: i post, riemersi in quell'estate, risalivano a 9 anni prima, quando Robinson aveva 19 anni ed era agli inizi della sua carriera.

I RISCHI DELLA CONDIVISIONE

Tutti noi, quando decidiamo di postare qualsiasi contenuto su Internet (opinione, dato o performance sportiva che sia) dovremmo ricordare che il web segue la stessa regola dell'elefante: non dimentica mai. Ciò che scriviamo oggi ci seguirà e sarà "riesumabile" per sempre.

Nell'era digitale, i social media hanno assunto un ruolo centrale nello sport, diventando strumenti potenti per atleti, appassionati e professionisti. Nel mondo del running, ad esempio, la condivisione di esperienze, risultati e sfide attraverso piattaforme come Instagram o Strava non è solo una moda, ma un vero e proprio fenomeno culturale. Per molti sportivi i social sono diventati un diario pubblico delle loro prestazioni. Strava permette di registrare corse, confrontare tempi, analizzare progressi, il che ha creato una comunità globale di runner.

COSA SI DICE SENZA SAPERLO

Ma non è solo una questione di performance, di «guardate quanto sono bravo, fate come me». L'uso dei social media nello sport solleva infatti delicate questioni



riguardanti il diritto d'autore, la diffamazione e la privacy. Quando decidete di condividere dettagli delle vostre prestazioni, spesso state inconsapevolmente rivelando informazioni molto sensibili: la geolocalizzazione, solo per fare un esempio, può esporre chi "posta" a rischi per la sicurezza personale o per la privacy. Chi vi legge sa dove siete in un dato momento e quindi anche dove non siete (in casa...). Alcuni anni fa una banda di ladri era riuscita a identificare i garage dove gli sportivi erano soliti mettere le proprie bici, poi puntualmente rubate.

L'ARTE DEL BUON SENSO

In un contesto così delicato, è indispensabile avere un approccio critico, consapevole e informato sull'uso dei social network e sulle conseguenze (talvolta anche gravi) delle nostre decisioni.

La lettura (alzi la mano chi la fa!) dell'informativa sul trattamento dei dati personali, del contratto e delle condizioni d'uso di una App che intendiamo scaricare può essere un primo, importante passo (l'app consente di disattivare la geolocalizzazione? Come utilizza i nostri dati? E i cookies? È gratuita? Se sì, perché? Come guadagna chi ce la mette a disposizione?).

Un primo passo, quindi: necessario, ma non sufficiente. E allora? Niente più social? No, ma qui entra in gioco il nostro buon senso di individui consapevoli e prudenti. Prima di condividere con il mondo qualcosa di vostro pensate a due cose. Uno: la regola dell'elefante. Due: condividere un vostro dato assomiglia a spogliarsi di qualcosa che indossate. Domanda: andreste mai a correre in giro nudi?

Il web ha una memoria da pachiderma: tutto quello che condividiamo, comprese le nostre prestazioni e i nostri commenti, ci seguirà e sarà "riesumabile" per sempre.

SIMONE MAZZER p26 + DANIELE DANESIN p27

HUMAN()RACE

NEWS, OPINIONI, TREND e RUNNER che fanno COSE STRAORDINARIE



Un'ora non basta

Con 60'32" Pasquale Selvarolo ha firmato la 6^a prestazione italiana di sempre sulla mezza e ora punta alla maratona

di DAVIDE VIGANÒ



“IL TEMPO DI RAVENNA È STATO UNA RIVINCITA, MA ORA NON MI PONGO LIMITI SU QUELLO CHE POSSO SOGNARE”

→ **CHI L'HA DETTO** che la scuola italiana non è una buona alleata dello sport? Beh, il modello americano è lontano anni luce, però qualche isola felice c'è. Una è in Puglia, ad Andria, in provincia di Bari, e ha regalato alla corsa italiana una delle realtà più interessanti per il futuro. Ringraziamo allora l'Itis Jannuzzi per averci dato Pasquale Selvarolo, 24 anni, puro runner da strada, che l'anno scorso ha corso la mezza maratona a Ravenna in 1:00'32", sesto crono italiano di sempre. Tempo arrivato un po' a sorpresa, visto che Selvarolo prima del 12 novembre aveva corso "solo" in 62 minuti tondi nella velocissima Valencia del 2022. Le sorprese però fanno parte della vita di Pasquale Selvarolo, nato giocatore di basket e scopertosi corridore di razza. L'altezza c'è (186 cm), in famiglia lo zio Francesco gioca e allena una squadra, così Pasquale si dedica alla pallacanestro per otto anni, fino agli under 18. A scuola però il professore Giovanni De Rocco, insegnante di scienze motorie, scopre le sue doti nella corsa. Nel 2015, a 16 anni partecipa alla finale nazionale dei Campionati studenteschi di corsa campestre a Cesenatico. Finisce con un ritiro, ma il ghiaccio è rotto. Sotto la guida di De Rocco la crescita di Pasquale Selvarolo è costante: da junior le 10k sono la distanza su cui si muove meglio. Nel 2018 l'esordio in Nazionale è proprio su strada, nell'incontro internazionale di Oderzo. Debutto sfortunato, chiuso con una frattura da stress. Ma è giovane e guarisce presto, giusto in

tempo per vincere, pochi mesi dopo, i titoli italiani under 20 nella mezza e sui 10 km, questa ad Alberobello, davanti al suo pubblico. On the road, la strada è la sua via, ma c'è spazio anche per i 10.000 e la corsa campestre. Gli Europei di cross sono un appuntamento immancabile in tutte le categorie, fino all'ultimo appuntamento di Bruxelles 2023, mentre in pista, nei 10.000, c'è la Coppa Europa di Pace del 2022, ma soprattutto i Campionati europei under 23 di Tallin 2021, chiusi al quarto posto. È il grande risultato internazionale che gli permette di diventare professionista con l'arruolamento nel Gruppo sportivo delle Fiamme Azzurre nel 2022. Essere professionista comporta però attenzioni e necessità che un pur bravo professore e allenatore non sempre può dare. Pasquale Selvarolo si è diviso tra le strade e i parchi di Andria e la pista di Molfetta, ma quando si tessera per l'Atletica Casone Noceto entra in contatto con la realtà della corsa in Emilia-Romagna e a Modena, dove allena un grande coach come Piero Incalza (allenatore di Giacomo Leone e Rosalba Console, tra i tanti), pugliese anche lui, di Francavilla Fontana. Nel 2022 inizia il rapporto con Piero Incalza, che significa alternare mesi di lavoro a Modena, in Puglia o in ritiro alla ricerca delle condizioni climatiche ideali (Kenya e Saint Moritz). Cambia l'approccio, il chilometraggio ma soprattutto il lavoro sulla tecnica di corsa. Nel programma vengono introdotti esercizi di tecnica, nuove attivazioni neuromusco-

lari, corsa sulla sabbia, circuiti, aumento della frequenza del passo. Questo il segreto dei grandi progressi cronometrici di Pasquale Selvarolo, che non sono certo finiti. Anzi, siamo solo all'inizio: all'inizio di un percorso che porterà al debutto in maratona.

Pasquale, sveliamo subito i segreti dei tuoi miglioramenti. Cosa è successo sotto la guida di Piero Incalza?

«Il primo aspetto su cui abbiamo lavorato è stato quello tecnico. Piero ha fatto con me un lavoro come quello di un saltatore che cambia la rincorsa: cambiando i passi, migliori l'esecuzione del gesto. Era una sfida, ma sta pagando. All'inizio ero entusiasta di provare cose nuove, mi sentivo diverso a livello fisico. Ho imparato a mie spese che sono indispensabili, perché sono diminuiti anche i problemi fisici».

Con questo nuovo motore hai corso in 60'32" la mezza maratona di Ravenna. Te lo aspettavi?

«Ravenna è un risultato che mi ha ripagato di tanti interrogativi che mi ero posto. Volevo correre il Mondiale su strada a Riga ma





Pasquale Selvarolo gareggia su strada, in pista e nei cross. In queste pagine lo vediamo vittorioso alla We Run Rome dello scorso gennaio e protagonista alla mezza di Ravenna e agli Europei di cross 2023.

non sono stato convocato. Ormai era rimasta solo Ravenna, ma era avanti nella stagione e non è neppure un percorso veloce. Quel tempo è stato una rivincita. Sono contento di quanto fatto nel 2023, ma ora non mi pongo limiti su quel che posso sognare».

Ad alimentare i tuoi sogni c'è anche un proficuo raduno invernale fatto a Iten, in Kenya, la capitale della corsa. Cosa è successo?

«Lì viene voglia di correre perché tutti lo fanno, anche chi non è un atleta va di corsa. A Iten ho corso anche 200 km alla settimana. Sono volumi da maratoneta, ma li abbiamo fatti per testarmi. A casa ne faccio 160-180, ma abbiamo voluto porre le basi per la stagione 2024 iniziando a capire cosa significhi fare tanti chilometri».

Con carichi del genere sembra naturale il tuo passaggio alla maratona, neppure tra moltissimo tempo.

«Non ho mai dato per scontato di essere un maratoneta, ma ora sto arrivando sempre più su quel versante: me ne sono reso conto allenandomi con maratoneti puri come Neka Crippa o Daniele Meucci. Mi vedo maratoneta nel futuro».

Europei di Roma, pista: cosa ti riserverà questa stagione?

«La barriera dei 60 minuti nella mezza maratona è il prossimo step. La 21,097 km degli Europei di Roma potrebbe essere l'occasione per mettersi in mostra, mentre per fare il tempo cercheremo una gara in primavera o in autunno. In pista invece continuerò a correre i 5.000 e 10.000 metri, ma diventeranno sempre meno. Però ho un conto in sospeso con i 10.000, non sono soddisfatto di quanto fatto fin qui (28'30"35, ndr)». Tra un 10.000 e una mezza, io scommetto che arriverà una maratona entro la fine del 2024. E voi? 🏃‍♂️

PASQUALE SELVAROLO IN NUMERI

24

Anni d'età



Adidas Adizero Adios Pro 3

7

Titoli italiani nelle categorie juniores e under 23



MAGLIE AZZURRE

4

assolute

6

giovanili

160-180

Chilometri settimanali



60'32"

Primato sui 21,097 km



KIPTUM

il sogno svanito

A soli 24 anni è morto tragicamente uno dei più grandi talenti di maratona mai visti sulla terra. Non sarà lui il primo uomo a scendere sotto le due ore, ma quello che ci lascia va oltre qualsiasi record

di ROSARIO PALAZZOLO

IL 14 APRILE prossimo era atteso alla prova della vita: diventare il primo uomo a correre una maratona ufficiale in meno di due ore. Invece, Kelvin Kiptum, giovane atleta keniano dalle capacità straordinarie, non c'è più. Ucciso in un incidente d'auto con il suo allenatore mentre rientrava da un allenamento nella Rift Valley, l'altopiano africano forgia di tantissimi campioni. Difficile catalogare questa tragedia semplicemente come un incidente, perché con Kelvin Kiptum, 24 anni, sposato e padre di due figli, scompare uno dei talenti più puri che l'atletica abbia mai scoperto.

NUOVA GENERAZIONE DI MARATONETI

Un uomo che era chiamato a grandi sfide non solo sportive, come la conquista della medaglia d'oro alle prossime Olimpiadi di Parigi 2024, ma anche umane come quella di infrangere la barriera delle due ore in una gara ufficiale di maratona. Ci sarebbe riuscito? Noi tutti ci abbiamo creduto fino all'ultimo, dopo che lo aveva annunciato ufficialmente a Parigi il primo febbraio scorso. La sua cavalcata vittoriosa a Chicago ci aveva fatto sognare. Per gli esperti di maratona, quella gara era stata un segno

involontario di potenza fisica e mentale mai visto prima: aveva corso i primi 30 km in 1:26'31", realizzando (di passaggio) la miglior prestazione di sempre sulla distanza, e aveva chiuso gli ultimi 10mila metri nell'incredibile tempo di 27 minuti e 52 secondi. Insomma, se solo avesse studiato e puntato a un primato più grande, avrebbe potuto conquistarlo già allora. Il suo tempo finale di 2 ore e 35 secondi ci aveva sconvolto perché era il nuovo record del mondo, e perché quel primato seppelliva di ben 34 secondi il precedente record di un certo Eliud Kipchoge, che



POCHI GIORNI FA AVEVA ANNUNCIATO DI VOLER CORRERE LA MARATONA DI ROTTERDAM PER INFRANGERE LA BARRIERA DELLE DUE ORE

fino a quel momento pareva il maratone più imbattibile della storia. Insomma, Kelvin Kiptum ci aveva lasciati tutti senza parole e senza aggettivi capaci di descrivere la sua grandezza. Ci aveva lasciati con il fiato sospeso perché ogni appassionato di maratona era impaziente di poterlo vedere di nuovo in gara per capire se quel talento e quei tempi stratosferici si sarebbero ripetuti. Trentasei secondi più veloce e sarebbe stato infranto quel muro delle due ore sul quale esperti e scienziati hanno studiato e dibattuto per anni. Solamente nel 2017 si diceva che sarebbe stato impossibile batterlo in gara e che, forse, avremmo dovuto attendere sino al 2029 prima che i progressi della fisiologia umana e della tecnologia (le scarpe) avrebbero consentito a qualcuno di riuscirci. Kelvin aveva reso tutto così semplice, così a portata di mano perché per lui la corsa era semplicemente un gesto naturale.

UNA VITA SEMPLICE SENZA LUSO ALCUNO

Mentre scrivo mi rendo conto quanto sia difficile comprendere la straordinarietà di un personaggio come quello che abbiamo perso in modo così tragico l'11 febbraio scorso. In una società nella quale lo sport

professionistico rappresenta l'olimpico e i grandi atleti del calcio, del football e di tante altre discipline sportive vivono coccolati e protetti da un sistema fatto di grandi team e sponsor milionari, gli atleti africani della maratona sono un'eccezione che li rende unici, sia nel bene che nel male.

Kiptum solamente 10 anni fa era un ragazzino che pascolava le capre nel vil-

laggio di Chepsamo, a 30 chilometri da Eldoret, dove era nato e cresciuto a una altitudine di 2.600 metri sul livello del mare.

Fin da piccolo guardava attirato i grandi campioni che si allenavano passando davanti al suo pascolo. Ha cominciato a correre per curiosità, allenato da uno di quei campioni che passavano ogni mattina di corsa davanti a casa sua: l'ex atleta ruan-





La prima vittoria con delle scarpe in prestito

Il giovanissimo Kelvin aveva esordito in una gara endurance già da ragazzino senza grandi risultati, ma a 18 anni, nella mezza maratona Family Bank di Eldoret, aveva ottenuto la sua prima vittoria in 1:02'01". Aveva corso con scarpe prese in prestito perché non poteva permettersene un paio. E a quel tempo non aveva nemmeno un coach, perché Gervais Hakizimana avrebbe cominciato ad allenarlo solamente più tardi, durante il Covid.

Quella gara di Eldoret fu un vero trampolino di lancio, quello che si definirebbe un cambio di passo che nel giro di due anni lo avrebbe portato ai vertici nelle mezze maratone più importanti e a un esordio che qualcuno aveva definito prematuro sui 42,195 km. Kiptum aveva 23 anni da qualche giorno quando ha esordito a Valencia. Troppo giovane? Forse. Col senno di poi, viene da pensare che il suo destino era diventare il più grande di tutti nel tempo più breve, perché di tempo ne aveva poco.

A Valencia ha corso i suoi primi 42K lasciando di stucco il mondo: ha vinto con il quarto tempo più veloce di sempre (2:01'53"), diventando il terzo uomo nella storia a scendere sotto le due ore e due minuti. Solo il keniano Eliud Kipchoge (2:01'09" e 2:01'39") e l'etiope Kenenisa Bekele (2:01'41") avevano fatto meglio. La London Marathon del 2023 è stata l'incoronazione. Ha dimostrato solidità e capacità di migliorarsi ancora correndo in 2:01'25".

Lo scorso 8 ottobre è diventato il nuovo campione del mondo di maratona, il simbolo del futuro di questo sport. Si era candidato a essere il primo uomo a correre una maratona ufficiale in meno di due ore.



dese Gervais Hakizimana, che è morto insieme a lui nell'incidente e che era stato suo mentore prima ancora di diventare il suo coach.

«Lo conoscevo quando era un ragazzino, mentre pascolava il bestiame a piedi nudi – aveva dichiarato un anno fa alla BBC Hakizimana –. Era il 2009, mi stavo allenando vicino alla fattoria di suo padre, lui mi veniva alle calcagna e io lo scacciavo. Ora gli sono grato per quanto è riuscito a fare».

Viveva nella semplicità, come è costume di questi atleti, nonostante guadagnino molti soldi vincendo gare e trofei internazionali, e attraggano grandi sponsor (Kiptum era un orgoglioso atleta Nike e aveva da poco firmato con il marchio tech Amazfit).

Abitava nel suo villaggio e si recava a Eldoret per gli allenamenti insieme al suo gruppo di giovani speranze dell'atletica. Nessun lusso, nessun agio, anche perché secondo atleti come Kipchoge uno dei segreti del successo dei keniani nell'atletica stava proprio nella scelta di vivere una vita vera, che ogni giorno ricordi loro da dove sono venuti e perché si allenano.

LA LEZIONE CHE CI LASCIA IL TALENTO DI KIPTUM

Il suo allenatore diceva di lui: «Tutto ciò che fa è correre, mangiare e dormire». E lo allenava come nessun altro atleta prima d'ora, facendo chilometri, tanti chilometri. Sebbene questa non sia la ricetta giusta per tutti gli atleti, per Kiptum funzionava benissimo, tanto che il coach diceva

che i suoi record nascevano proprio dal volume di allenamento. «Ogni settimana, Kipchoge percorre tra i 180 e i 220 chilometri – spiegava all'indomani del successo di Chicago –. Kiptum ne percorre tra i 250 e i 280, a volte più di 300. È un'avventura. Durante la preparazione per la gara di Londra, abbiamo inserito tre settimane con più di 300 km. È un volume molto elevato. Lavora molto sulla resistenza».

Ma al di là dei volumi di allenamento di un atleta che è stato per la maggior parte del suo tempo quasi un autodidatta, che si faceva mandare le tabelle dal coach che si trovava in

Francia, l'insegnamento che Kiptum lascia al mondo

dell'atletica sta nella sua capacità di interpretare le gare. Mai nessuno è

stato come lui. Già a Valencia e Londra,

e poi ancora di più a Chicago si era

distinto per l'approccio alla prova, senza paura di sbagliare o di

esagerare. Rimanere nel gruppo per i primi 30 km

e poi aumentare il ritmo e correre da solo per il resto della gara. Una tattica che

l'ha portato non solo a vincere a Londra e a Chicago,

ma anche a finire la corsa americana in un crescendo davvero incredibile, fuori da

ogni schema, che potrebbe rappresentare l'aspirazione e la tecnica da

affinare per la prossima generazione di maratoneti. Ammesso che abbiano

le gambe e il cuore di Kiptum. 🏃





→ **È UN PERCORSO** di cambiamenti continui questo. Simone Mazzer ha da poco compiuto 50 anni e si è scelto una vita da imprenditore e manager. Fino a 10 anni fa, accanto al lavoro c'era lo sport. Sei giorni su sette in palestra, corsa leggera, 70 chili di peso per 1 metro e 80 d'altezza. Poi, l'età si mescola a uno stile di vita sempre in automobile, con 30 sigarette fumate al giorno, la frenesia strizza gli occhi e si dorme male. Il corpo cresce arrivando a pesare un quintale, non rispondendo più. Fino a qui siamo alla fine del 2019.

Ora, forse stride dire, meno di cinque anni dopo, che questa è la storia di un ultra trail runner, che si muove in natura anche 5 giorni a settimana e che, dopo i 120 chilometri della Lavaredo Ultra Trail, vuole partecipare all'Ultra Trail del Monte Bianco e al Tor des Géants.

«C'è chi non si alza dal divano per scelta, io non mi alzavo per i dolori – ricorda Mazzer –. Avevo un'inflammation al nervo sciatico e non ne venivo a capo. Non riuscivo nemmeno a perdere peso. Ho fatto il test per le intolleranze alimentari tramite l'esame del sangue e, in pratica, ero intossicato dall'eccesso di latticini e carni rosse. L'intestino gonfio premeva sul nervo sciatico. Ho eliminato alcuni alimenti e ho notato subito dei benefici. Una sera a cena con amici è scappata una battuta sul mio aspetto, ne ho sofferto, mi sono vergognato. Non per estetica, ma perché era vero che a 45 anni non riuscivo ad allacciare le scarpe per il dolore».

Dal divano agli ultratrail

La svolta di Simone Mazzer. Grazie alla corsa, il cinquantenne runner veneto ha rivoluzionato la sua vita conquistando un nuovo benessere

di ALBERTO ROSA



My Running Life



DANIELE DANESIN
38 ANNI
LEZZENO (CO)

EX CANOTTIERE
TRAILER ALL'UTMB

SUL TETTO DEL MONDO

Il primo amore di Daniele Danesin è stato il canottaggio, uno sport che da passione si è tramutato poi in un lavoro. A bordo di una barca, Daniele passo dopo passo è diventato uno dei più grandi atleti al mondo, vincendo 4 titoli mondiali consecutivi (dal 2005 al 2008) e partecipando alle Olimpiadi di Londra 2012: «Un'esperienza unica e indimenticabile», ricorda.

SVOLTA NEOZELANDESE

Dopo il ritiro dall'attività agonistica, il rematore con la fidanzata si trasferisce in Nuova Zelanda. Lì, lontano dalle Alpi, si scopre anche un forte trail runner. Nel giro di pochi anni arrivano le prime gare e i primi successi nella nuova specialità con il titolo di campione di Nuova Zelanda vinto nel 2022 e nel 2023.

ORA IL MONTE BIANCO

Prima del ritorno in Italia, Daniele in Thailandia in vacanza conclude una prova qualificante per l'UTMB, la manifestazione di trail running più famosa al mondo che si corre ai piedi del Monte Bianco. Così partecipa alla lotteria per gareggiare alla CCC (la 100km dell'UTMB), venendo estratto. «Ad agosto sarò a Chamonix per questo grande evento, non vedo l'ora di correre».



Come è iniziato il cambiamento?

«Ho cominciato a camminare. Con molta fatica, ma un po' ogni giorno. Ad agosto del 2019 ho provato a correre e mi sono iscritto alle 10 chilometri di Treviso e Venezia».

Come è andata?

«Non stavo in piedi e ho capito che dovevo impegnarmi maggiormente per cambiare la mia quotidianità».

Da qui ad arrivare alle 100 chilometri il passaggio non è immediato. Qual è stata la molla per proseguire?

«Credo sia attitudine. Sono così anche nella vita e nel lavoro. Mi do obiettivi maggior delle mie capacità. Devo darmi un orizzonte e provare a superarlo. Magari non ci riesco, ma questo non ha importanza. Con la corsa è lo stesso. La prima maratona ufficiale è stata a Venezia, nel 2021. Ne ho corse altre, ma alla fine la distanza sempre quella è, al di là del fascino che può avere la città dove si corre, come Verona, a cui sono molto legato, o Roma, in un fine settimana con la mia famiglia».

Com'è stata la prima 100 chilometri?

«La prima è stata il Trail del Cinghiale, 107 chilometri. Il mio compagno di avventura si è ritirato all'80esimo chilometro, durante la notte. Ero da solo in mezzo ai boschi. A un ristoro mi hanno detto che non sarei riuscito ad arrivare entro il tempo. È stata una spinta fortissima. Sono arrivato ultimo, ma entro il limite. È stata un'emozione unica essere accolto dai volontari, dagli organizza-

tori, dagli abitanti del paese. È la soddisfazione più grande che conservo nelle mie esperienze di gara».

Adesso com'è il rapporto con il cibo?

«Non seguo regimi particolari, vario molto, bevo vino o birra, ho un po' di pancetta. Però non ho mai più fumato da quanto ho smesso il 26 dicembre di alcuni anni fa».

Cosa le sta insegnando questo percorso?

«Più che insegnarmi, mi ha ricordato che non mi spaventa rischiare. Così sono arrivate anche le 100 miglia. Corro 3.500 chilometri all'anno, 130mila metri di dislivello. Devo ringraziare il mio amico Ivano Vendramini, un pioniere del trail. Quando faceva lui le gare, si contavano 10-15 partecipanti. Ivano mi ha insegnato ad arrivare alla fine con il sorriso. Nelle ultra si crea quel contesto per cui racconti a un compagno di viaggio cose che magari non riesci a raccontare a un amico che vedi tutti i giorni. E poi ho imparato a usare i calzini con la forma delle dita, sono ideali per distanze così lunghe».

“Nella corsa mi interessa la sfida continua con la distanza, vedere dove posso arrivare”





Olimpiadi di Helsinki:
nei 5.000 Zátopek precede
Mimoun e il tedesco Schade.
I tre arriveranno nell'ordine.
Dietro a loro, la caduta
del britannico Chataway.

ETERNO SECONDO

**Alain Mimoun,
l'ombra di Zátopek,
solo dopo tre argenti
olimpici seppe farsi re
ai Giochi di Melbourne**



PER TUTTI ERA DIVENTATO "Tombrà di Zátopek", ma lui non ne soffriva. Alain Mimoun sapeva che quel soprannome non gli toglieva un millimetro della statura di gigante del mezzofondo che si era guadagnato sulle piste d'atletica. E sapeva che le vere sofferenze sono altre. Lo aveva imparato presto, costretto alla guerra poco più che ragazzo. Arruolato a diciotto anni, combattente sul fronte belga con la bandiera francese sul petto, e poi nella Campagna di Tunisia e in quella d'Italia, dove la sua carriera sportiva avrebbe potuto persino non decollare, altro che interrompersi.

L'AMICO CECOSLOVACCO

E poi, Emil per lui era un amico. Uno stimolo a migliorarsi, tanto più forte e imprevedibile all'inizio, quanto sempre più vicino di anno in anno, di gara in gara. Zátopek sempre sul gradino più alto del podio,

lui sempre secondo, ma con la consapevolezza che l'amico cecoslovacco, quello che collezionava medaglie d'oro, era davvero il più forte di tutti. Almeno quando c'era da giocarsi qualcosa di infinitamente grande: un podio olimpico, un titolo europeo.

UN PREDESTINATO

Per risalire alle origini di questa storia non bisogna partire dalla Francia, ma dall'Africa. Alain Mimoun nasce a Telagh, cittadina della provincia algerina di Sidi Bel Abbes, a ovest di Algeri e molto più vicina al confine col Marocco che alla capitale. Comunque, in quello che nel gennaio 1921, nonostante i primi fuochi nazionalisti, è ancora territorio francese. I genitori coltivano la terra e fanno di tutto per vedere i loro sette figli emancipati: Alain a scuola mostra talento e capacità, ma dopo la scuola primaria deve fare i conti con le scarse possibilità economiche

THE STORYTELLER

MARCO TAROZZI

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



“LA GENTE NON SA DELLA BATTAGLIA DI MONTECASSINO. È STATO UN INFERNO, MA NE SONO USCITO VIVO”



Tre podi olimpici sempre con Emil Zatopek sul gradino più alto e Alain Mimoun sul secondo. In alto, quelli dei 10.000 dei Giochi di Londra '48 e dei 5.000 di Helsinki '52. Sotto, quello dei 10.000 sempre ad Helsinki e, finalmente, Mimoun vince l'oro olimpico nella maratona a Melbourne del 1956.

un posto di lavoro modesto, cameriere nel ristorante del Racing Club di Parigi. In mezzo a quel clima da corsa, scopre il suo talento. E lo scoprono anche gli altri, quelli che regolarmente serve ai tavoli. In pista, niente gentilezze né sconti: Mimoun comincia a vincere quando potrebbe sembrare tardi, ma zittisce anche gli scettici. Nel 1947 vince i primi titoli nazionali nei 5.000 e 10.000 metri; conquisterà l'ultimo nel 1966, a quarantacinque anni. In tutto, otto volte campione di Francia nei 5.000, dodici nei 10.000, sei in maratona: vent'anni da incontrastato re di Francia.

L'UNICO NON DOPPIATO

Il primo faccia a faccia con Zatopek è proprio in quell'anno, a Praga, ma la sfida leggendaria inizia un anno dopo, alle Olimpiadi della rinascita, Londra 1948. Non c'è storia: la “locomotiva umana” fa il vuoto nei 10.000 metri, l'impresa di Mimoun è quella di essere l'unico tra gli avversari a non finire doppiato. È secondo, ma a dividere i due ci sono 48 secondi, un abisso. Il copione non cambia due anni dopo, agli Europei di Bruxelles: oro a Zatopek, argento a Mimoun sia nei 5.000 (dove Alain se lo gioca in volata con il belga Gaston Reiff, oro olimpico a Londra) che nei 10.000, e distacchi che non lasciano immaginare un diverso epilogo. Tutto scritto in pista, mentre fuori il rispetto tra i due è già sfociato in una bella amicizia.

STESSO COPIONE

Nel 1952, ai Giochi di Helsinki, i protagonisti sono sempre loro. Ma i distacchi si sono ridotti. Il 20 luglio, nella finale diretta dei 10.000, Mimoun è l'ultimo a cedere, dopo otto chilometri. Zatopek chiude in 29'17", il franco-algerino finisce nemmeno 16 secondi dietro.

della famiglia, e per lui non ci sono borse di studio disponibili. Del resto, di lì a poco arriva la guerra e la Francia chiama. Il ragazzo si fa le ossa sul fronte belga, poi è di stanza a Bourg-en-Bresse, a nord di Lione, dove familiarizza con l'attività sportiva. Gioca a calcio, si appassiona alla bici e scopre di avere i polmoni allenati per fare lunghe camminate, azzardando anche le prime corse.

FERITO A MONTECASSINO

Ma i fronti si moltiplicano. Sfida il destino nella Campagna di Tunisia, ma è in Italia che rischia davvero. Nella infinita battaglia di Montecassino, da febbraio a maggio 1944, i battaglioni coloniali algeri-

ni della Francia Libera vengono decimati: Alain salva la pelle ma rischia di perdere la gamba sinistra per una brutta ferita al piede.

Lo salva un medico militare all'ospedale di Napoli, si riprende in fretta e in agosto è di nuovo impegnato nell'Operazione Dragoon, riconquista alleata della Francia contro l'invasore tedesco. Finita la guerra, il suo battaglione riceve la Croce di Guerra. E lui inizia davvero a correre.

RE DI FRANCIA

«La gente non sa di Montecassino. È stato un inferno, ma ne sono uscito vivo». Alain li ricorda da subito così, quei giorni di sangue e incubo. Ne esce guadagnandosi



**“IN ALGERIA,
QUANDO NACQUI
MIA MADRE
MI CHIAMÒ
OULD KACHA.
È UN NOME RARO
CHE SIGNIFICA
DESTINO”**



Quattro giorni dopo, l'ultimo atto dei 5.000 è una volata a tre: il ceco vince ancora in 14'06"6, ma Mimoun è a soli 8 decimi e il tedesco Herbert Schade a due secondi. Non è certo un segno di debolezza, quello del fuoriclasse ceco: il 27 luglio andrà a vincere il terzo oro di quell'edizione delle Olimpiadi nella maratona.

LA SFIDA FINALE

Gli anni passano anche per i campioni: alle Olimpiadi di Melbourne del 1956, Mimoun ha quasi trentasei anni, Zatopek ne ha compiuti trentaquattro da tre mesi. Il francese è arrivato dodicesimo nella finale dei 10.000 metri. Emil, operato per un'ernia inguinale poco prima dell'appuntamento, punta tutto sulla maratona. Si ritrovano su quei quarantadue chilometri, ultima gara di quell'edizione delle Olimpiadi, in scena il primo dicembre

con il clima torrido di un inverno australe immaginabile per gente d'Europa. Finalmente, il giorno di Alain, che parte col numero 13 e dalla Francia ha ricevuto una notizia che lo esalta, due giorni prima è nata la sua primogenita, che chiamerà Olympe. «Il mio nome è Ould Kacha: è raro, lo scelse per me mia madre e significa destino». Appunto.

FINALMENTE IL TRIONFO

Quel destino che gli restituisce tutto in due ore e venticinque minuti: le privazioni dell'infanzia, gli orrori della guerra, persino quella fama da "eterno secondo" sono cancellati.

Mimoun entra per primo al Melbourne Cricket Ground, taglia il traguardo, è medaglia d'oro. Ma subito si ferma a bordo pista, ad aspettare Emil. «Volevo sapere dove fosse il mio amico, immaginavo fosse secondo e invece vidi arrivare Mihalić, lo jugoslavo. Pensai: sarà terzo. Ed ecco Karvonen, il finlandese. E poi il sudcoreano, il giapponese. E finalmente lui: Zatopek arrivò quattro minuti e mezzo dopo di

me, ma fu un arrivo da campione vero, in spinta, con la gente che lo applaudiva proprio come aveva applaudito me. Gli andai incontro, ci abbracciammo, lui si tolse il cappellino e mi disse "Sei stato grande, Alain". Aveva un volto da santo, radioso. Come se avesse vinto lui. Fu un momento indimenticabile».

UNA LEGGENDA

La Francia ha onorato questo figlio dal cuore d'Africa, intitolandogli vie, piazze, campi sportivi. In vita, il generale De Gaulle lo accolse di ritorno da Melbourne conferendogli la Legion d'Onore. Più in là nel tempo è diventato Ufficiale della Repubblica e Commendatore. Ma non ha mai dimenticato le difficoltà delle origini, né la forza di volontà che ha dovuto spendere per superarle.

Ha sempre parlato della sua avventura sportiva e olimpica come di una costruzione nel tempo: «Le fondamenta nell'argento di Londra, le mura nei due argenti di Helsinki, il tetto nell'oro di Melbourne». È così che si costruisce una leggenda. 🏆

**“EMIL ZATOPEK
MI VENNE
INCONTRO
RADIO SO COME
SE AVESSE VINTO.
MI ABBRACCIÒ
E MI DISSE:
SEI STATO
GRANDE ALAIN”**

A sinistra, due immagini della vittoria olimpica di Mimoun nella maratona di Melbourne: mentre recupera con i piedi simbolicamente appoggiati sullo sgabello numero 1 e all'entrata nello Stadio. Sotto, il campione brinda con l'amico-rivale Emil Zatopek.



Più veloce sui 5 km

Aggiungi questi 5 allenamenti per la velocità e centra il tuo personal best



INDIPENDENTEMENTE DALLA DISTANZA su cui preferisci gareggiare, niente è paragonabile alle 5 km. Il ritmo veloce è gratificante e, inoltre, se ne possono correre diverse in un'unica stagione. Ma per riuscire a correrle bene, si deve lavorare sulla velocità in allenamento. In che modo? Beh, ogni runner è diverso, ecco perché i lavori proposti in questo articolo si basano sul livello di sforzo percepito invece che su un ritmo specifico.

Questo consente di continuare ad utilizzarli mentre migliori la tua velocità, regolandoti sullo sforzo e modificando il ritmo di conseguenza. Conoscendo la differenza tra zona gialla, arancione e rossa (vedi qui a lato), metti alla prova con questi 5 allenamenti per sviluppare la velocità prima del giorno della gara (si spera divertendoti).

- Comincia con il primo allenamento (prove di 1 minuto) una volta a settimana per tre settimane.
- Passa al secondo allenamento (prove di 2 minuti) una volta a settimana per tre settimane.
- Prosegui con il terzo allenamento (prove 1-2-3) una volta a settimana nelle settimane che precedono la gara di 5 km. È preferibile correre questi lavori su tracciati pianeggianti e con fondo regolare.



COME MISURARE LO SFORZO

ZONA GIALLA

È la zona dello sforzo aerobico (o più facile) ed è tipica delle corse tranquille, di recupero o dei lunghi. Correre con questo livello di sforzo permette di resistere più a lungo, migliorare l'attività degli enzimi brucia-grassi e non stressare troppo l'organismo. In questa zona si può parlare facilmente senza doversi interrompere per riprendere fiato.

ZONA ARANCIONE

È caratterizzata da un livello di sforzo moderato, intorno alla soglia del lattato (quando passi dai grassi al glicogeno come fonte di energia). Non si corre al massimo, ma comunque al di fuori della propria zona di comfort. Si sta in questa zona durante i lavori di "tempo run" e di prove ripetute lunghe finalizzati ad aumentare la resistenza alla velocità. Se parli, riesci a pronunciare solo poche parole alla volta.

ZONA ROSSA

Quando si supera la soglia del lattato, si entra nella zona rossa, ben al di fuori di quella di comfort. Questo è lo sforzo tipico delle prove brevi, delle ripetute in salita e degli allenamenti ad alta intensità. Correre in zona rossa migliora sia la forma fisica sia la velocità e mantiene alto il metabolismo per ore dopo l'allenamento. Non dovrete essere in grado di parlare.



GLI ALLENAMENTI PER MIGLIORARE IL TUO RITMO SUI 5 KM

Con questi allenamenti svilupperai la velocità, ma con le ripetute sul miglio (3 x 1.600 metri) migliorerai la tua resistenza riuscendo a correre più velocemente e in modo più efficiente per tempi più lunghi. La chiave è correre con il giusto sforzo (la tua "zona rossa") così da elevare la soglia del lattato. Corri questo allenamento una volta alla settimana e ad almeno due giorni di distanza dai lavori di prove ripetute.

Se sei nuovo dei lavori veloci programma, a settimane alterne, una volta le ripetute sul miglio e una volta le prove brevi, in modo da correre un lavoro impegnativo a settimana.

Prendi nota del ritmo delle prove, perché migliorando coprirai la distanza più velocemente. Un altro elemento chiave per correre velocemente una 5 km è sviluppare la resistenza, cioè la capacità di coprire distanze più lunghe in modo efficiente.

Per i 5 km questo significa correre una volta a settimana da 8 a 10 chilometri con uno sforzo da zona gialla. Puoi inserire un allenamento progressivo per la resistenza ogni due o tre settimane.

Questo genere di allenamento combina tutte e tre le zone di sforzo (gialla, arancione e rossa) e insegna come correre in tutte e tre le zone, un'abilità utile per regolare il ritmo il giorno della gara.

Infine, molte gare si vincono o si perdono già durante il riscaldamento e la preparazione pre gara. Più breve è la competizione, più strutturato dovrebbe essere il riscaldamento, poiché correre per un nuovo record personale sui 5 km richiede di partire correndo forte per poi andare ancora più forte. Più curi il riscaldamento, più facilmente il tuo corpo sarà in grado di spingere già dai nastri di partenza. Adotta il riscaldamento per la gara indicato in fondo al box "Gli allenamenti per migliorare la velocità sui 5 km", cercando di terminarlo 10 minuti prima del via. 🏃

01

8 x 1 MINUTO

Tempo totale di allenamento:
37 minuti

- ▶ Cammina e/o esegui stretching dinamico (come affondi in avanzamento, affondi laterali, oscillazioni delle gambe da lato a lato e avanti-indietro) per 3 minuti per riscaldarti.
- ▶ Corri 10 minuti con uno sforzo leggero.
- ▶ Corri 1 minuto con uno sforzo intenso ma controllato (zona rossa).
- ▶ Fai 1 minuto di camminata per riprendere fiato.
- ▶ Ripeti la coppia un minuto di corsa intensa e uno di recupero 7 volte, per un totale di 8 prove.
- ▶ Corri 5 minuti con uno sforzo leggero.
- ▶ Cammina per 3 minuti per defaticare completamente.

02

6 x 2 MINUTI

Tempo totale di allenamento:
45 minuti

- ▶ Cammina e/o esegui stretching dinamico per 3 minuti per riscaldarti.
- ▶ Corri 10 minuti con uno sforzo leggero.
- ▶ Corri 2 minuti con uno sforzo intenso ma controllato (zona rossa).
- ▶ Continua con 1 minuto di camminata e poi con 1 minuto di corsa facile per recuperare. Ripeti 2 minuti forti e 2 minuti di recupero per altre 5 volte.
- ▶ Corri 5 minuti con uno sforzo leggero.
- ▶ Cammina per 3 minuti per defaticare completamente.

03

PROVE 1-2-3

Tempo totale di allenamento:
57 minuti

- ▶ Cammina e/o esegui stretching dinamico per 3 minuti per riscaldarti.
- ▶ Corri 10 minuti con uno sforzo leggero.
- ▶ Corri 1 minuto con uno sforzo intenso ma controllato (zona rossa), seguito da 1 minuto di corsa facile.
- ▶ Corri 2 minuti in zona rossa, quindi prosegui con 1 minuto di camminata e 1 minuto di corsa facile.
- ▶ Corri 3 minuti in zona rossa e poi prosegui con 1 minuto di camminata e 2 minuti di corsa facile. Ripeti le prove 1-2-3 per tre volte in totale.
- ▶ Corri 5 minuti con uno sforzo leggero.
- ▶ Cammina per 3 minuti per defaticare completamente.

04

3 x 1 MIGLIO (1.600 m)

Distanza totale di allenamento:
da 6 a 8 km

- ▶ Cammina e/o esegui stretching dinamico per 3 minuti per riscaldarti.
- ▶ Corri 10 minuti con uno sforzo leggero.
- ▶ Corri 1.600 m con uno sforzo appena fuori dalla tua zona di comfort (parte superiore della zona arancione).
- ▶ Cammina 2 minuti per recuperare (prenditi più tempo se necessario). Ripeti altre due volte per un totale di tre prove.
- ▶ Corri 5 minuti con uno sforzo leggero.
- ▶ Cammina per 3 minuti per defaticare completamente.

05

PROGRESSIVO

Distanza totale di allenamento:
da 8 a 10 chilometri

- ▶ Cammina e/o esegui stretching dinamico per 3 minuti per riscaldarti.
- ▶ Corri per 3,5 km con uno sforzo leggero in zona gialla.
- ▶ Corri 1,5 km in zona arancione, appena fuori dalla zona di comfort.
- ▶ Corri 1,5 km in zona rossa, con uno sforzo impegnativo ma controllato.
- ▶ Corri 1,5 km appena fuori dalla zona di comfort, al limite superiore della zona arancione o con uno sforzo durante il quale non riesci più a pronunciare frasi per intero.
- ▶ Cammina 2 minuti per recuperare (prenditi più tempo se necessario).
- ▶ Corri 5 minuti con uno sforzo leggero.
- ▶ Cammina per 3 minuti per defaticare completamente.

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLA GARA

Tempo totale di riscaldamento:
circa 15 minuti

- ▶ Cammina a ritmo sostenuto per 3 minuti per risvegliare i muscoli, aggiungi qualche esercizio di stretching dinamico.
- ▶ Corri per 5 minuti con uno sforzo leggero.
- ▶ Corri per 3 minuti con uno sforzo da moderato a intenso (non al massimo dell'intensità).
- ▶ Fai 6 allunghi da 15 secondi in accelerazione (aumenta la velocità fino a quasi uno sprint, poi cammina per recuperare).
- ▶ Fai 4 volte 15 secondi di skip (nelle andature concentrati sulla spinta delle dita dei piedi spostando il corpo in avanti invece che in alto).



Il potere del RESPIRO

I campioni lo sanno bene: respirare meglio fa correre più a lungo e più forte

di LUCA BRAGHETTO*



NON SONO SOLO I MUSCOLI

delle sue gambe a far correre un runner più a lungo o più veloce.

Anche la respirazione gioca un ruolo importante, nonostante spesso la si ignori. Per un runner la respirazione è cruciale perché il metabolismo aerobico, fondamentale nella corsa di resistenza, richiede una continua fornitura di ossigeno. Uno studio pubblicato sul *Journal of Applied Physiology* indica che un'efficace respirazione ottimizza il trasporto di ossigeno ai muscoli, migliorando la capacità aerobica e la resistenza fisica. Inoltre, la respirazione influisce sulla stabilizzazione del tronco durante la corsa, contribuendo al mantenimento di una biomeccanica appropriata. La domanda che sorge a questo punto è: "Si può imparare a respirare meglio e, se sì, quali vantaggi il runner può ricavarne?". La risposta è che certo, si può imparare, e un addestramento specifico può portare a miglioramenti misurabili. Vediamo allora di capirne di più.

SI SENTE MENO LA FATICA

Ricerche riportate sull'*American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* indicano che programmi di esercizi respiratori migliorano la funzione polmonare

e riducono la percezione dello sforzo. In altre parole, un respiro più efficiente può influenzare positivamente la capacità di mantenere ritmi di corsa più elevati. Come sottolinea James Nestor nel suo libro *Breath: The New Science of a Lost Art*, la respirazione consapevole non solo impatta positivamente sulla salute respiratoria, ma può anche rivoluzionare le performance atletiche.

Esplorando tecniche specifiche di respirazione, come la respirazione diaframmatica profonda, il rallentamento del ritmo respiratorio, la respirazione nasale controllata o, ancora, tecniche di meditazione millenarie basate sulla respirazione, si scopre che queste pratiche possono ottimizzare l'efficienza del sistema respiratorio, aumentando l'apporto di ossigeno e contribuendo a una migliore gestione dello sforzo durante l'attività fisica. L'adozione di queste tecniche può essere una chiave per sbloccare il pieno potenziale della nostra capacità respiratoria e atletica.

LA CHIAVE NEI NUMERI

È stato quantizzato il vantaggio che un runner può trarre dalla pratica di tecniche di respirazione. Studi come quelli pubblicati su *Medicine & Science in Sports &*

Exercise dimostrano che miglioramenti nella capacità polmonare possono tradursi in un aumento significativo delle prestazioni. Una ricerca pubblicata su *Chest* ha dimostrato che programmi di allenamento respiratorio possono portare a incrementi significativi della capacità polmonare, con miglioramenti percentuali che vanno dal 7% al 20% in individui allenati.

Uno studio apparso su *Medicine & Science in Sports & Exercise* ha confermato che tali miglioramenti possono tradursi in un aumento delle prestazioni aerobiche. Incrementi del 5-10% nella VO₂ max sono stati associati a una respirazione più efficiente. Inoltre, l'allenamento specifico della muscolatura respiratoria può portare a un miglioramento della resistenza muscolare e contribuire a una maggiore capacità di sostenere lo sforzo fisico prolungato. Anche un lavoro pubblicato sul *Journal of Strength and Conditioning Research* ha dimostrato miglioramenti nella resistenza aerobica e anaerobica con l'uso regolare di protocolli di allenamento respiratorio.

IMPARARE DAI TOP RUNNER

Gli atleti élite integrano spesso il proprio training con programmi di allenamento respiratorio avanzato.

Uno studio condotto presso la Mayo Clinic Proceedings, citato anche da Nestor, ha evidenziato che il controllo della frequenza respiratoria e l'adozione di schemi di respirazione specifici sono parte integrante della preparazione degli atleti di vertice contribuendo a massimizzare la loro efficienza respiratoria.

Se i campioni seguono protocolli avanzati, anche i runner di livello amatoriale possono però lavorare con successo per migliorare la propria funzione polmonare. Chiunque può trarre beneficio da esercizi di respirazione guidata (vedi "Provaci anche tu"), come quelli basati sulla tecnica inspiratoria muscolare accessoria.

Vale la pena sottolineare che anche il coinvolgimento del sistema muscolo-scheletrico è fondamentale. Programmi di allenamento focalizzati sulla forza muscolare specifica per migliorare la capacità di mantenere una postura corretta durante la corsa e un corretto allineamento biomeccanico possono contribuire a ottimizzare l'efficacia della respirazione. 🏃

**osteopata, performance therapist e allenatore di atletica leggera*

Provaci anche tu

Per migliorare la tua capacità respiratoria puoi provare questi due semplici esercizi da svolgere regolarmente due o tre volte a settimana. In poco tempo ti accorgerai di avere più fiato e un miglior controllo del respiro.

RESPIRAZIONE QUADRATA

Questo è un buon esercizio per mobilizzare il diaframma, allenare la muscolatura respiratoria e abbassare la frequenza cardiaca. In pratica si divide il singolo respiro in 4 parti: si inspira gonfiando la pancia per quattro secondi, si trattiene l'aria per quattro secondi, si espira per quattro secondi e, infine, si rimane con i polmoni svuotati per quattro secondi. Inspirazioni ed espirazioni avvengono dal naso. Il numero dei secondi per ogni fase può variare da 2 a 10 a seconda del livello, ma rimane costante nelle quattro fasi. Il ciclo va ripetuto per 6-10 volte.

A RITMO PASSI

Questa tecnica è un po' più avanzata della precedente e prevede di sincronizzare il ritmo dei passi con quello del respiro, inspirando ed espirando dopo un certo numero di falcate.

Ad esempio puoi inspirare, fare 5 passi ed espirare, fare altri 5 passi e inspirare, e così via. Il ritmo può essere ogni 2, 3, 5 oppure ogni 10 passi a seconda del livello. Comincia con pochi passi e mira nel tempo ad arrivare a inspirare/espirare almeno ogni 5-6 passi. Ripeti il tutto per 10-20 volte. Oltre a migliorare la funzione polmonare, questo esercizio consente di sviluppare un maggior controllo della respirazione, particolarmente utile nei momenti di maggiore affaticamento.



Ritmo Trail



Nella corsa in natura ha poco senso affidarsi ai tempi del cronometro. Meglio regolarsi attraverso l'intensità dello sforzo



CONOSCERE LE GIUSTE INTENSITÀ

di allenamento può fare la differenza tra allenarsi bene o male, oltre a permettere di gestire al meglio i ritmi in gara. Ma mentre nel ciclismo l'intensità si può misurare coi watt e nella corsa su strada con il ritmo al km, nel trail running è molto più difficile a causa dell'enorme varietà di pendenze, percorsi, terreni, senza parlare del peso aggiuntivo dello zainetto e delle lunghe distanze che a un certo punto fanno perdere d'importanza ogni misurazione oggettiva. Come fare quindi? Con l'aiuto della percezione dello sforzo, il cosiddetto RPE, acronimo del termine inglese Rating of Perceived Exertion.

UNA SCALA DA UNO A DIECI

Inizialmente l'RPE veniva misurato su una scala ideata da Borg che andava da 6 a 20, ma col tempo si è andati via via verso una sua semplificazione fino ad arrivare a una più funzionale scala da 1

a 10, dove con 1 si intende un valore bassissimo di sforzo. Più si sale nella scala e più sale l'intensità dello sforzo, fino ad arrivare a 10 che corrisponde a un esercizio svolto a intensità massima.

I numeri tuttavia non si prestano a un'interpretazione univoca: vengono usati in modo diverso secondo l'allenatore o il runner, per cui ad esempio c'è chi indica pari a 6 uno sforzo già intorno alla soglia anaerobica, e chi invece identifica con 6 un ritmo tranquillo e gestibile per ore, mostrando i limiti di un dato così soggettivo.

COME VARIA L'RPE

L'RPE rimane comunque uno strumento valido, ma come usarlo nel trail?

Come detto non è scontato saperlo utilizzare bene, ad esempio la differenza tra un RPE 6 o un RPE 7 può sembrare bassa, ma in realtà può riferirsi a sforzi fisiologici molto diversi tra loro. Inoltre, a parità di velocità l'RPE tende ad alzarsi naturalmente con l'aumentare della du-



rata dello sforzo. In un lavoro di ripetute in salita, come ad esempio 5 x 4 minuti con RPE 7-8, si può partire più vicini al 6 (con uno sforzo già impegnato ma gestibile), per finire intorno al 9 o persino al 10 quando nella parte finale delle ultime prove le gambe diventano pesanti e si è in forte debito d'ossigeno.

Allo stesso modo degli sprint in salita con RPE 9-10 (praticamente sforzi massimali), potrebbero non sembrare così impegnativi se la loro durata è di soli 10 o 15 secondi, e permettere di finire la seduta non particolarmente stanchi.

O ancora, per i lunghissimi a ritmo tranquillo potrebbe sembrare facilissimo da sostenere uno sforzo pari a un RPE di 3 o 4, ma dopo diverse ore, a causa della fatica, della diminuzione del glicogeno, del mal di gambe e di piedi, lo sforzo percepito può diventare maggiore anche a un ritmo molto più basso di quando si è partiti.

In discesa può essere ancora un po' più difficile capire il giusto ritmo, ma anche in questo caso più è basso l'RPE richiesto, più bassa è l'intensità. Ad esempio, un RPE 7-8 in discesa vorrà dire andare

estremamente forte, con grande fatica muscolare e anche qualche rischio; un RPE 5-6 significherà scendere con un certo impegno ma fluidi, senza eccessivo disagio; RPE più bassi sono per discese in tutta sicurezza.

AD OGNI ALLENAMENTO IL SUO

Nella tabella "Il livello di sforzo giusto" puoi trovare l'indicazione del livello di sforzo percepito ideale per i diversi tipi di allenamento.

Come detto, gestire le varie sedute sulla base dello sforzo percepito non è sempre facile: ci sono atleti molto abili in questo grazie ad anni di esperienza e conoscenza del proprio corpo, e ci sono invece runner che faticano a utilizzare l'RPE, osando a volte troppo, oppure spingendo molto meno delle proprie possibilità. In sintesi, basare la gestione del ritmo nei trail sul metodo dell'RPE richiede un po' di esperienza, ma una volta acquisito è molto utile per riuscire a correre al meglio anche quando tra salite, discese e tratti corribili si fatica a capire il passo ideale, e per modulare quindi nel modo migliore i cambi di dislivello. 🏃

“NEL TRAIL RUNNING LE PENDENZE, LE IRREGOLARITÀ DEI TERRENI E IL PESO DELLO ZAINETTO RENDONO MARGINALE LA MISURAZIONE OGGETTIVA DELLO SFORZO”



Adidas Terrex Agravic Ultra

Realizzate in collaborazione con gli ultrarunner del team Adidas, uniscono resistenza ed efficienza in un peso ridotto. Il mix di materiali Lightstrike e Boost nell'intersuola garantisce leggerezza e stabilità. Il risultato è una scarpa reattiva e versatile per i terreni più difficili. L'inserito Pebax nell'intersuola protegge dalle rocce. La suola è in gomma Continental con tasselli multidirezionali da 4 mm.

Peso: M 328 g - W 249 g
€ 180



Altra Lone Peak 8

Questo modello iconico di Altra torna completamente rinnovato. La nuova tomaia rinforzata è realizzata in un resistente mesh antistrappo. Il puntale è spazioso. L'intersuola, con drop zero, è composta dalla schiuma Altra Ego, più reattiva ma confortevole. La suola MaxTrac, offre un buon grip su terreni diversi. Una scarpa costruita per correre molti chilometri.

Peso: M 303 g - W 259 g
€ 150





IL LIVELLO DI SFORZO GIUSTO PER OGNI CORSA

PERCEZIONE DELLO SFORZO	TIPO DI LAVORO	LIVELLO D'INTENSITÀ E TEMPO DI ESAURIMENTO
1-2	Recupero, Corsa rigenerante, Riscaldamento	Intensità molto bassa, usata a inizio riscaldamento e nel recupero; bassissimo impegno muscolare; permette di parlare facilmente. Possibilità teorica di mantenere il ritmo per tutto il giorno.
3-4	Lento, Endurance	Intensità bassa, usata per aumentare la resistenza di base; basso impegno muscolare; permette di parlare abbastanza agevolmente. Possibilità teorica di mantenere il ritmo per diverse ore.
5	Lento svelto, Steady run	Intensità medio-bassa; ritmo leggermente impegnato ma sostenibile; respiro leggermente affannoso ma che permette di dire qualche frase breve; impegno muscolare moderato. Possibilità teorica di mantenere il ritmo per più ore, a seconda del livello.
6	Medio, Tempo run	Intensità medio-alta; ritmo impegnato; respiro affannoso ma che permette di dire qualche parola; buon impegno muscolare. Possibilità teorica di mantenere il ritmo da 30 minuti a 2 ore od oltre, a seconda del livello.
7	Veloce, Soglia anaerobica	Intensità alta; ritmo impegnato, sotto o intorno alla soglia anaerobica; alto impegno muscolare; respiro difficoltoso con possibilità di dire poche parole per volta. Ritmo mantenibile da 15 a 60 minuti, a seconda del livello.
8	VO ₂ max, Potenza aerobica	Intensità molto alta; ritmo molto impegnato, intorno o sopra la soglia anaerobica; impegno muscolare molto alto; respirazione molto difficoltosa con poca possibilità di parlare. Ritmo mantenibile da 5 a 10 minuti.
9	Resistenza alla velocità, Anaerobico lattacido	Intensità submassimale; grande affanno respiratorio; impegno muscolare altissimo con grande accumulo di lattato. Ritmo mantenibile da 20 secondi a 2'30".
10	Sprint, Anaerobico alattacido, Lavoro neuromuscolare	Intensità massimale; sprint massimale; impegno muscolare massimale; respirazione quasi in apnea. Possibilità di mantenere il ritmo da 6 a 10 secondi.

PER UNA CORSA FORTISSIMA

LA "COACH DEL MESE" PRENDE IN PRESTITO ALCUNI ESERCIZI DI CROSS TRAINING PER ALLENARE POTENZA E FIATO



ELISA ADORNI

IL VERBO DEI RUNNER È CORRERE.

Ma per Elisa Adorni, running coach, chinesologa e massofisioterapista di Parma, le azioni di chi corre devono essere molte di più: sollevare, saltare, spingere, tirare o più semplicemente allenare la forza. «Sono fortemente convinta che una corsa duratura ed efficace non può esistere senza uno specifico allenamento dedicato al rafforzamento muscolare. E lo affermo sia come runner sia come coach e professionista in massoterapia dato che la maggior parte degli infortuni e dei dolori di chi corre deriva proprio da muscoli stabilizzatori deboli».

Elisa muove i suoi primi passi "di corsa" in pista, con il CUS Parma, per poi spostarsi in strada sulle distanze dei 10 e 21 chilometri, togliendosi anche qualche soddisfazione a livello nazionale e internazionale. Tutto cambia quando decide di provare il trail, affrontando vere e proprie avventure, anche estreme, come la 100 km del Sahara e l'Half Ironman di Cervia. «Ho capito sulla mia pelle che senza un adeguato allenamento di forza la corsa non può progredire né in termini di performance né di resistenza». Ecco perché Elisa pratica abitualmente crossfit, una disciplina di cross training che alterna esercizi a corpo libero ad altri con sovraccarichi in modalità interval training. Siete pronti a mettervi alla prova con i video-allenamenti della nuova "Coach del mese" di Runner's World? Si tratta di 4 circuiti da ripetersi ciascuno per 3 volte e mirati a rafforzare diversi distretti muscolari, dal core ai dorsali, dai quadricipiti ai glutei, senza dimenticare una buona dose cardio per allenare (e aumentare) la capacità respiratoria. Elisa consiglia di dedicare almeno 3 giorni a settimana all'allenamento della forza con sessioni di 45/60 minuti.🏃‍♀️

VIDEO ONLINE A MARZO

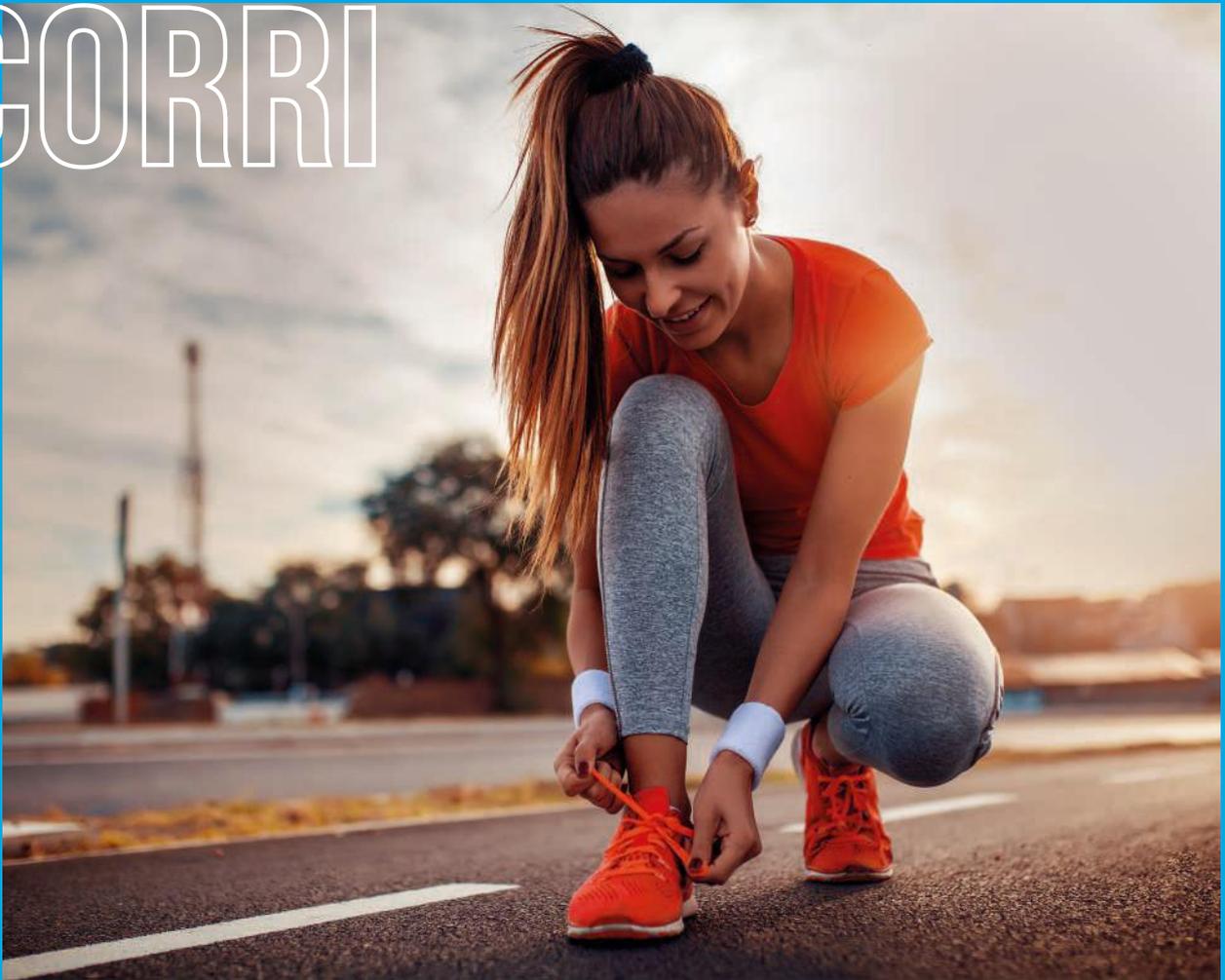
Scansiona il QR code qui sotto e accedi alla sessione del sito di Runner's World dedicata al "Coach del mese". Kettlebell, manubri, jump rope, box jump e wall ball, sono gli attrezzi tipici del cross training per allenare forza e cardio: mettili alla prova con gli allenamenti di Elisa Adorni.



CONFRONTA COMPRA CORRI

RUNNER'S SHOP

LA GUIDA DEFINITIVA PER L'ACQUISTO DELLE SCARPE DA CORSA



Tutte le scarpe testate dai nostri esperti.
Un sondaggio personalizzato per filtrare la tua ricerca.
Il comparatore per scegliere la scarpa giusta.

Ti aspettiamo su

SHOP.RUNNERSWORLD.IT



POCO E LENTO
Piccole dosi di recupero attivo sono utili.



Il movimento è una medicina

Il recupero attivo migliora le prestazioni successive

IL GIORNO DOPO una lunga, sfianante sessione di allenamento, può essere difficile resistere al richiamo del divano. Ma un nuovo studio, pubblicato sulla rivista *Heliyon*, si schiera a favore del recupero attivo, ovvero del fare un po' di movimento. I ricercatori italiani hanno chiesto a 12 ciclisti ben allenati di completare una procedura di laboratorio che prevedeva due sforzi ad esaurimento, chiamata "test di Wingate". In questo test, i ciclisti pedalano il più forte e veloce possibile per il maggior tempo possibile,

spesso circa 30 secondi. Tra i due sforzi, i ciclisti effettuavano 30 minuti di recupero passivo o pedalavano facilmente per lo stesso tempo. Con il recupero attivo hanno mostrato un maggior "smaltimento" del lattato e sono stati quindi in grado di produrre più potenza nel secondo test. Ma c'è un'avvertenza per i runner: poiché la nostra amata attività è ad alto impatto, la corsa potrebbe non essere la migliore scelta per il recupero attivo. Per molte persone, il ciclismo o il nuoto potrebbero essere un'opzione più intelligente.



Interventi rapidi

Il fisioterapista Tom Goom ha recentemente individuato gli errori di allenamento più comuni e come risolverli

1

ALLENARSI TROPPO FORTE O TROPPO SPESSO

Gestisci meglio l'intensità, prenditi dei giorni di riposo e fai attenzione al sovrallenamento.

2

PIANO SBILANCIATO

Riduci i pesi o le ripetute e lavora per migliorare la forma.

3

EERCIZI INSUFFICIENTI

Scegli esercizi multiarticolari invece di esercizi che fanno lavorare un solo muscolo.

4

NON PROGREDIRE COL PROGRAMMA

Una volta presa confidenza, aumenta i pesi o le ripetute.

5

IGNORARE LE DEBOLEZZE

Analizza i tuoi punti deboli e inserisci esercizi specifici per porvi rimedio.

6

MANCANZA DI PERIODIZZAZIONE

Pianifica blocchi di lavoro che ti portino al picco della forma aumentando numero di ripetizioni/intensità.

Niente arco? Nessun problema

I piedi piatti non sono il disastro che ti hanno sempre raccontato

Piedi piatti? Tranquillo. La mancanza dell'arco plantare probabilmente fa poca o nessuna differenza.

Uno studio pubblicato sul *British Journal of Sports Medicine* riporta che troppo spesso su articoli, siti web e forum si legge che i piedi piatti sono un problema e possono facilmente portare a infortuni.

Questo provoca preoccupazione e spesso porta a interventi non necessari per i piedi piatti asintomatici (ad esempio, adozione di ortesi plantari o di scarpe per il controllo del movimento). L'approccio migliore? Considerare i piedi piatti come "varianti anatomiche sane" e abbandonare l'idea obsoleta che avere i piedi piatti sia una maledizione.



LA TUA MEZZA AL TOP

Perché (e come) puoi correre la tua migliore 21K di sempre

SEMBRA CHE alla maratona, con la sua distanza, spetti tutta la gloria delle competizioni. Tuttavia, un numero sempre maggiore di runner si concentra sulla mezza, che nel 2018 ha registrato oltre due milioni di partecipanti globali, rispetto al milione e centomila della maratona*. Ecco perché è arrivato il momento di mettersi alla prova sui 21,097 km.

È TEMPO BEN SPESO

La preparazione per una maratona può risultare un lavoro a tempo pieno. Implica accumulare chilometri quando non lavori e non devi occuparti della famiglia, il tutto cercando di gestire la tua vita. L'allenamento per una mezza corrisponde a circa il 60% di quello per una maratona, quindi questa distanza è più facile da preparare. Inoltre, non consumerai velocemente le scarpe a causa di chilometraggi elevati e non dovrai alleviare i dolori con massaggi regolari. In altre parole, la mezza maratona offre la sfida di una lunga distanza senza impegnarti troppo.

È COMUNQUE UNA SFIDA

Sebbene sia meno impattante, la preparazione di una mezza maratona richiede comunque resistenza e velocità, il che spesso porta i runner fuori dalla loro zona di comfort. Dopotutto, correre bene una mezza richiede il mantenimento di un discreto livello di sforzo e di un buon ritmo per l'intera gara. L'obiettivo dell'allenamento è migliorare la resistenza all'intensità di soglia, che è uno sforzo discretamente impegnativo. Ciò significa che dovrai fare sia corse lunghe che veloci, con un mix di intensità diverse. Questo migliorerà il tuo ritmo all'intensità di soglia e prolungherà il tempo per cui riesci a mantenerlo. Dal punto di vista mentale, un runner medio rimane circa due ore sulle gambe durante una mezza maratona. Dato che la maggior parte delle persone non svolge attività in piedi per così tanto tempo, si deve trovare un modo per rimanere vigili e riuscire a correre così a lungo. E si deve comunque superare la fatica e la so-

TESTO: HEATHER MAYER IRVINE; JO PAVEY - FOTO: GETTY IMAGES - ILLUSTRAZIONE: PIETRI POSTI - * FONTE: RUNREPEAT GLOBAL RUNNING SURVEY



**DAI PIÙ CARICA
ALLA TUA CORSA
PROGRAMMANDO
UNA MEZZA MARATONA**

ferenza insite nel correre una lunga distanza. Come per la maratona, bisogna lavorare sulla pazienza, tenendo sotto controllo l'esaurimento del glicogeno e la disidratazione. Gli ultimi chilometri di una mezza sono come la seconda metà di una maratona: un momento critico per cui sviluppare la forza mentale con visualizzazioni e da sostenere con discorsi interiori positivi.

SVILUPPA UN OTTIMO LIVELLO DI FORMA

L'allenamento per la mezza maratona regala al runner un ottimo livello di forma. Sviluppando potenza e resistenza, costruisce una base di fitness utile ad affrontare obiettivi di corsa sia di breve che di lunga distanza. E i programmi di allenamento consolidano abitudini sane come rimanere idratati, svolgere un regolare esercizio fisico e mantenere uno stile di vita incentrato sul benessere e la salute.

TI PREPARA A UNA MARATONA (O A UNA 5 KM)

Uno dei veri vantaggi di prepararsi per una mezza maratona è che, una volta gettate le basi per questa distanza, puoi aumentare il chilometraggio per concentrarti su una maratona o ridurlo per gareggiare su una 10 o una 5 km. Se a un certo punto sei in forma per la mezza puoi, in quattro-otto settimane, prepararti a correre una bella maratona. E ti bastano solo quattro settimane per migliorare la tua velocità in ottica di una 10 km. In questo caso, il consiglio è di aggiungere allenamenti ad alta intensità, iniziando con prove brevi da 200 a 400 metri, per migliorare l'efficienza della corsa.



Una grande sfida possibile

Per i runner che hanno già preso parte a gare sui 5 e sui 10 km, «quella della mezza maratona rappresenta la successiva, grande distanza da conquistare» sostiene la campionessa britannica Jo Pavey, che vanta un personale di 1:08'53" sulla distanza. È una sfida realizzabile perché l'allenamento per i 21 km è più facile da inserire in una vita piena d'impegni rispetto a quello necessario per una maratona. Per altri, una mezza può essere un logico passo avanti verso una maratona completa. Queste sono le sessioni chiave di allenamento che hanno funzionato per la Pavey.



IL LUNGO

È importante perché abitua a trascorrere più tempo sulle gambe, migliora la capacità di immagazzinare glicogeno ed è anche un'ottima preparazione mentale. È consigliabile aumentare il chilometraggio delle corse lunghe almeno fino alla distanza della gara, ma i runner più veloci potrebbero voler andare leggermente oltre.



TEMPO RUN

Queste corse allenano il corpo a gestire un ritmo più veloce

più a lungo, e migliorano la soglia del lattato (anaerobica). Una volta raggiunto un buon stato di forma, prova a correre per 40-50 minuti a un ritmo vicino a quello obiettivo per la gara.



RIPETUTE SU MISURA

Pavey si è concentrata su prove più lunghe e lente. Una buona sessione potrebbe essere: 5x2 km al ritmo gara dei 10 km con 2'30" di recupero e 3x3 km al ritmo gara dei 10 km o leggermente più lento con 3'30" di recupero. Ma inserire alcune prove più veloci può aiutare a mantenere il ritmo della mezza.

Potresti iniziare con due serie da 8x400 metri al ritmo gara dei 5 km con recupero di 45" e di 5 minuti tra le serie; oppure 6x1 km al ritmo gara dei 5 km con recupero di 2 minuti.

Qualunque sia il tuo obiettivo nella mezza, le prime esperienze su una distanza nuova possono non essere entusiasmanti. Ma aggiungere chilometri extra è comunque una preziosa opportunità, indipendentemente dal risultato. Quindi non stressarti troppo e ricorda: divertiti!

Pronto a iniziare

Stai pensando di partecipare alla tua prima mezza? Le risposte ai tuoi dubbi



Hai deciso di affrontare la tua prima mezza maratona: bene, hai scelto una gran gara! Sebbene l'allenamento richieda tempo e costanza, non prende il sopravvento sulla vita quotidiana e proverai un forte senso di realizzazione una volta superato il traguardo. Con un allenamento adeguato, praticamente chiunque può correre una 21,097 km. La chiave è preparare il corpo per la distanza senza esagerare e rischiare infortuni. Molti principianti finiscono per trovarsi ai due estremi dello spettro di allenamento: o non si impegnano abbastanza, rendendo le cose difficili il giorno della gara, oppure si impegnano troppo, ignorando i segnali del corpo e peggiorando infortuni che potrebbero evitare. Se trovi il giusto punto di equilibrio, il traguardo arriverà prima che te ne accorga e ti godrai davvero ogni chilometro.

Come so se sono in grado di allenarmi per una mezza?
Se hai corso circa 5 km tre o quattro volte alla settimana per sei mesi, sei pronto per iniziare ad allenarti per una

mezza. Questa "base" rende le tue gambe abbastanza forti da iniziare ad aumentare i chilometri per la gara.

Come scelgo il piano di allenamento giusto?

Un piano di allenamento per la mezza dovrebbe includere giorni di cross training (pratica di sport alternativi alla corsa: nuoto, bici, ellittica), una corsa lunga di almeno 16 km seguita da un giorno di recupero e, infine, corse di scarico. Il cross training consente di lavorare sul cardio senza il costante impatto del running; le corse lunghe danno la sicurezza di cui si ha bisogno il giorno della gara; i giorni di riposo sono cruciali per il recupero, la fase di scarico permette di arrivare al via carico di energie, fisiche e mentali. Per aiutarti a iniziare, consulta il nostro piano di allenamento per principianti nelle prossime pagine.

Se perdo una settimana di allenamento, meglio rinunciare alla gara?

Absolutamente no. I runner hanno bisogno di pause occasionali per recuperare, quindi

una settimana persa può diventare una parte essenziale del piano di allenamento. La settimana in cui riprendi a correre, riduci il lavoro veloce e la distanza della corsa lunga del 10%. Quindi, la settimana successiva, riprendi l'allenamento normale. Tuttavia, se lo stop è stata causato da un infortunio, potresti dover ridurre il chilometraggio settimanale fino a tre settimane prima di tornare a regime e valutare la possibilità di puntare a una gara successiva.

Come distinguere tra dolori accettabili e pericolosi?

Se durante una corsa il dolore si attenua entro pochi minuti di riscaldamento e scompare dopo un giorno o due, probabilmente va tutto bene. Ma se hai un dolore acuto, che ti costringe a modificare l'andatura, non correrci sopra. E se persiste per un paio di giorni, consulta un medico dello sport.

Cosa faccio se sto avendo difficoltà con l'allenamento?

Tutti abbiamo attraversato giorni in cui l'allenamento non va come previsto o sem-

plícemente ci si sente fuori forma. Ma se succede spesso, potrebbe essere il momento di rivalutare la situazione. Dai priorità all'alimentazione, al recupero e al sonno. Inoltre, analizza i giorni facili. Stai davvero correndo con uno sforzo leggero? Assicurati di non impegnarti troppo nei giorni di recupero.

Mi piacciono le pause di cammino. Vanno bene e come dovrei farle?

Vanno assolutamente bene. Ma inserisci i tratti di cammino già all'inizio delle tue corse, anziché aspettare di essere esausto. Cerca di sperimentare diverse proporzioni di corsa/camminata, come correre per 2 minuti e camminare per 1 minuto. Quindi aumenta il tempo di corsa man mano che ti senti più forte.

Cosa succede se un giorno sono costretto a saltare l'allenamento?

Niente panico. Approfitta del giorno di riposo extra e continua con il programma come previsto. Se cerchi di inserire la corsa persa in un altro giorno della settimana, potresti

interferire con il prezioso tempo di recupero e rischiare infortuni. Se hai saltato una corsa lunga, basta percorrere la distanza persa nella settimana successiva.

Come dovrei affrontare le corse lunghe?

Una corsa lunga, di solito nel fine settimana, è probabilmente la parte più importante di qualsiasi programma di allenamento per mezza maratona. Cerca di correrla il sabato, così hai tempo per riposarti la domenica. Se puoi, falla su un percorso simile a quello della mezza che correrai. I lunghi sono anche l'occasione per testare il kit che utilizzerai in gara e anche l'alimentazione che pensi di adottare per quel

giorno. In questo modo il giorno della gara il tuo corpo saprà esattamente cosa fare.

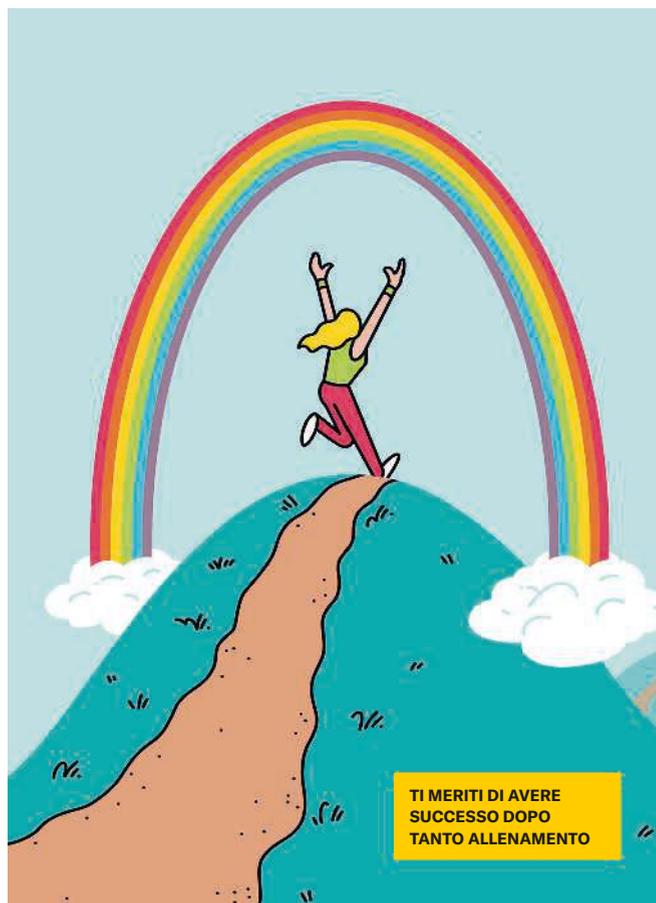
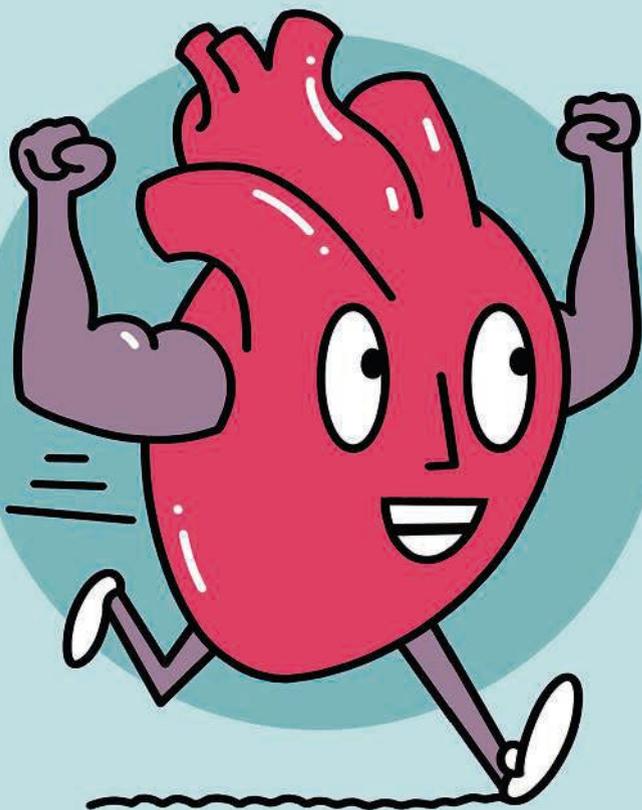
E se ho bisogno di un giorno di riposo in più?

Ascolta il tuo corpo e, se ne hai bisogno, prenditelo. Puoi fare un po' di cross training, yoga o stretching in quel secondo giorno libero, ma anche apportare alcune semplici modifiche alla corsa per eliminare quella stanchezza. Rallenta di 20 secondi al km, assumi più proteine dopo l'allenamento e bevi di più prima e durante le corse lunghe.

Non sento di migliorare. Cosa dovrei fare?

Ritrova fiducia in te stesso ponendoti obiettivi i piccoli,

**CORRI CON IL CUORE:
IL GIORNO DELLA GARA
ABBI FIDUCIA IN TE**



**TI MERITI DI AVERE
SUCCESSO DOPO
TANTO ALLENAMENTO**

passi gestibili verso obiettivi più grandi. Se punti ad arrivare al traguardo senza fermarti, punta a correre qualche chilometro in più a settimana o a fare 10 minuti in più nella tua corsa lunga. Se miri a un tempo specifico, cerca di ridurre di un secondo i tempi di percorrenza del tuo tracciato abituale e i risultati ti sorprenderanno.

Come devo prepararmi il giorno della gara?

Svegliati 20 minuti prima di quanto pensi di dover fare e utilizza il tempo extra per tranquillizzare la mente, respirare, visualizzare una gara senza intoppi e un gran finale. Dovrai anche aver studiato per tempo la logistica per gara, compreso come arrivare alla zona di partenza, dove si trovano il deposito bagagli e i servizi igienici, a che ora devi entrare nelle griglie, in modo da rimanere rilassato e calmo ed evitare lo stress la mattina della competizione».

Prima 21K ecco il piano

I consigli e il programma di 12 settimane per arrivare alla tua prima mezza con il sorriso sulle labbra



PIANIFICA

Una mezza maratona è un grande passo avanti se non sei abituato a percorrere questa distanza. Richiede un chilometraggio settimanale più elevato, "lunghe" più lunghi e una varietà di lavori per sviluppare la velocità e la resistenza di cui avrai bisogno. Ma, sostiene l'allenatore Martin Yelling: «Se puoi correre 10 km, sei in grado di affrontarla». Basta concedersi abbastanza tempo per prepararsi. Dodici settimane sono l'ideale.

NON AVERE FRETTA

«Devi avere basi solide prima di intraprendere un programma di allenamento per la mezza maratona», afferma l'allenatore Jeff Galloway. «Dovresti correre almeno tre volte a settimana». Il nostro piano di 12 settimane presuppone che tu abbia fatto regolarmente da 20 a 32 chilometri a settimana per almeno un mese, inclusa una corsa lunga di 10 o più chilometri.

VAI LUNGO

Le corse lunghe sono la chiave del successo nella mezza. «Se sei un principiante, sono ancora più cruciali, poiché la resistenza è il principale fattore limitante per i runner meno esperti», sostiene l'allenatore Jason Fitzgerald che suggerisce di raggiungere un picco di 18 km durante la preparazione per assicurarsi di riuscire a correre la mezza maratona in modo relativamente confortevole.

FALLA FACILE

«L'errore più comune che i runner commettono durante le corse lunghe è partire troppo velocemente», afferma Galloway. «Mentre corri devi poter parlare tranquillamente e prenditi delle pause camminando. Questa strategia di ritmo ti darà la resistenza di cui hai bisogno senza lasciarti sfinire».

BILANCIA IL TUTTO

Per adattarti all'allenamento, concediti il tempo di recu-

perare tra una corsa e l'altra. Correre a giorni alterni riduce il rischio di infortuni. Permette al corpo di rigenerarsi e migliorare dopo ogni allenamento. Non è necessario riposare completamente nei giorni in cui non si corre; il cross training sviluppa la forma fisica senza sovraccaricare articolazioni e muscoli. Prova la bici, il nuoto, lo yoga o il potenziamento.

FAI IL PIENO

Non puoi allenarti per una mezza maratona senza assumere energia durante la corsa. «Ottimizza le prestazioni assumendo almeno 30 grammi di carboidrati all'ora per corse che durano più di 60 minuti, e bevi secondo le tue esigenze», afferma Matt Fitzgerald, autore di "The New Rules Of Marathon And Half Marathon Nutrition".

TROVA IL RITMO

Per calcolare un ritmo di gara realistico per la mezza

maratona, moltiplica il tuo tempo più recente in minuti sui 10 km per 2,22. Lavorare a ritmo gara ti permette di prendere confidenza con il passo giusto, in modo da non partire troppo velocemente durante la competizione. Se parti troppo lento nei primi chilometri, puoi recuperare nei successivi, ma se spingi troppo all'inizio potresti arrivare alla fine camminando.

STABILISCI UN OBIETTIVO

Ma non farlo solo in termini di tempo. Galloway suggerisce tre obiettivi per chi è alle prime armi: finire con ancora energie, con il sorriso sulle labbra e la voglia di riprovarci.

UN PASSO ALLA VOLTA

Se hai paura, concentrati sui primi chilometri, poi su quelli successivi. Poniti obiettivi come il prossimo punto di rifornimento. Prima di renderne conto il traguardo sarà davanti agli occhi.

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PROGRAMMA PER LA PRIMA MEZZA MARATONA	SETT 1	Riposo	30 minuti facili	Riposo	4 x 6 min ritmo impegnato, rec. 2 min jogging	Riposo	30 min corsa facile/cross training	Corsa lunga da 10 a 11 km, facile
	SETT 2	Riposo	30 minuti facili	Riposo	Salite: 6 x 20-30 sec, rec. cammino/jogging	Riposo	45 min facili	Bici, nuoto, cammino o cross training, facile 60 min
	SETT 3	Riposo	30 minuti facili	Riposo	4 x 7 min ritmo impegnato, rec. 2 min jogging	Riposo	30 min corsa facile/cross training	Corsa lunga da 11 a 13 km, facile
	SETT 4	Riposo	30 minuti facili	Riposo	Salite: 8 x 20-30 sec, rec. cammino/jogging	Riposo	30 min corsa facile/cross training	Corsa lunga da 13 a 14 km, facile
	SETT 5	Riposo	30 minuti facili	Riposo	3 x 10 min ritmo impegnato, rec. 2 min jogging	Riposo	Riposo o cross training	Gara di 10 km
	SETT 6	Riposo	30 minuti facili	Riposo	2 x 3 km a RGMM	Riposo/ Cross training	30 min corsa facile/cross training	Corsa lunga da 14 a 16 km, con negative split
	SETT 7	Riposo	30 minuti facili	Riposo	6 x 800m al ritmo gara 10 km, rec. 90 sec	Riposo	1 min facile, 5 km a RGMM 1 min facile	Bici, nuoto, cammino o cross training, facile 60 min
	SETT 8	Riposo	30 minuti facili	Riposo	3 x 1.600m a un ritmo di 8 sec più lento del ritmo sui 10 km, rec. 2 min	Riposo	45 min facili	Corsa lunga da 16 a 18 km, con gli ultimi 3 km a RGMM
	SETT 9	Riposo	30 minuti facili	Riposo	3 x 3.000m a RGMM, rec. 4 min facili	Riposo	Salite: 8 x 20-30 sec, rec. cammino/jogging	Corsa lunga da 10 a 11 km, facile
	SETT 10	Riposo	30 minuti facili	Riposo	4 x 1.600m a un ritmo di 8 sec più lento del ritmo gara sui 10 km, rec. 2 min	Riposo	Corsa facile 40 min o cross training	Corsa lunga 18 km, con gli ultimi 5 km a RGMM
	SETT 11	Riposo	30 minuti facili	Riposo	1 min facile, 8 km RGMM, 1 min facile	Riposo	4 x 800m a ritmo gara 5 km, rec. 800m jogging	Corsa lunga 12 km, facile
	SETT 12	Riposo	30 minuti facili	Riposo	40 min facili, con 4 accelerazioni da 30 sec	Riposo	20 min facili	

ISTRUZIONI PER L'USO

Comincia tutti gli allenamenti di salite e velocità con 15 minuti di corsa facile e finiscili con 5 minuti di corsetta per defaticare

RGMM: Il tuo ritmo gara obiettivo per la mezza maratona

RITMO IMPEGNATO: Un ritmo al limite della tua zona di comfort. Un livello di sforzo pari a 8 su una scala da 1 a 10

NEGATIVE SPLIT: Corri la seconda parte della distanza più veloce di quanto tu abbia corso la prima

Il programma per migliorare

Hai già corso una o due mezze maratone e vuoi diventare più veloce? Ecco la tabella e le dritte per riuscire a farlo

SPINGI SUL RITMO

Il sistema aerobico fornisce oltre il 99% dell'energia in una mezza maratona, quindi lavorare su questo aspetto è la massima priorità. Ma un training basato solo su chilometri a ritmo facile non basta. L'allenatore Pete Pfitzinger, autore di "Faster Road Racing" spiega che «la distanza dei 21,097 km è un mix di velocità, resistenza e stamina (la capacità di mantenere un ritmo veloce per un lungo periodo)». Suggerisce inoltre di bilanciare i lavori di "tempo run" con quelli di "ripetute lunghe". «Hai bisogno anche di corse lunghe di qualità in modo da insegnare al tuo corpo come correre veloce verso la fine della gara, quando sei stanco».

INIZIA DA DOVE TI TROVI

Per puntare al personale, devi sapere quanto veloce puoi correre. Inserisci uno o due dei tuoi tempi di gara più recenti (più sono vicini alla distanza della mezza maratona, meglio è) in un calcolatore di ritmo online (puoi provare il nostro su runnersworld.com/it/calcolatore-tempo-gara) per stabilire un ritmo obiettivo, che potrai rivedere dopo ogni gara che corri durante la tua preparazione.

FAI PRATICA COL RITMO

La valutazione del ritmo è fondamentale. Se nelle tue precedenti mezze hai cominciato a rallentare dopo i primi sei chilometri, includi alcune corse di allenamento al ritmo obiettivo

per la competizione. Possono essere ripetute lunghe con pause brevi (60 secondi di recupero ogni 6 minuti di sforzo), una certa distanza al ritmo di gara o una corsa in progressione con un ritmo da leggermente più lento a uno più veloce di quello previsto per la gara.

AUMENTA LA VELOCITÀ

Il tuo ritmo per una gara di 10 km è probabilmente da 10 a 20 secondi per chilometro più veloce rispetto al ritmo della mezza maratona. «L'allenamento al ritmo gara per i 10 km funziona bene», afferma Owen Anderson, autore di "Running Science". «Agevola il ritmo della mezza e migliora la tua economia di corsa al ritmo di gara».

VAI FORTE, VAI PIANO

Distribuisce le sessioni più impegnative durante la settimana. Uno schema difficile/facile è il modo più efficace per allenarsi.

VARIA LE CORSE LUNGHE

La maggior parte delle corse lunghe dovrebbe essere effettuata a un ritmo facile, ma vale la pena spingersi oltre. Se cerchi il record, dei lavori specifici per la gara possono migliorare la forma e aiutarti a ottenere di più. Concludi una corsa lunga con cinque-otto chilometri al ritmo gara obiettivo.

FORZA INTERIORE

Sviluppa la forza dei muscoli della parte centrale del tuo corpo (quelli del cosiddetto "core") per correre in modo più efficiente e mantenere una buona azione di corsa. Molti infortuni da sovraccarico sono dovuti a una debolezza del core, che include addominali, muscoli della parte bassa della schiena e glutei.

METTITI ALLA PROVA

Le gare di preparazione sono un ottimo modo per verificare i progressi. Programmane una dopo sei-otto settimane di allenamento.

SPEZZETTA LA DISTANZA

«Suddividi la gara in più segmenti», suggerisce l'allenatore Martin Yelling. Questo è utile se sei un runner che tende a perdere la concentrazione nei chilometri centrali della gara. «Dal 10° al 15° chilometro le persone tendono a deconcentrarsi - dice -. Pensare alla gara come a quattro tratti da 5 chilometri o a tre da 6 chilometri può aiutare. Poi manca poco al traguardo».



**A CACCIA DI GLORIA:
ADOTTA ALCUNI
ACCORGIMENTI
PER CORRERE
PIÙ FORTE IN GARA**

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PROGRAMMA PER MIGLIORARSI	SETT 1	Riposo	5 km facili	5-6 x 3 min o 800m RG 5 km, rec. 2 min	Riposo	2 km facili, 5 km RGMM, 1 km facile	Riposo/Cross training	Corsa lunga da 13 a 15 km, facile
	SETT 2	Riposo	6 o 7 km facili	3-4 x 1.600m RG 10 km, rec. 3 min jogging	Riposo	6-7 km facili con incluse 6 salite di 30 sec	bici, nuoto, cammino o cross training, facile 60 min	Corsa lunga da 15 a 16 km, facile
	SETT 3	Riposo	Riposo	5-6 x 3 min o 800m RG 5 km, rec. 2 min	6 km facili	Progressivo: parti 30 sec più lento del RGMM, poi accelera il ritmo di 6 sec al km per 8 km totali	Riposo/Cross training	60 min off-road
	SETT 4	5 km facili	6 o 7 km facili	2 x 2,5 km RG 10 km, rec. 3 min jogging	Riposo	8 km facili con incluse 6 salite di 45 sec	Riposo/Cross training	Corsa lunga 16 km, con negative split (ideale una corsa andata/ritorno)
	SETT 5	Riposo	6 o 7 km facili	1 km facile, 5 x 6 min alla soglia (4 sec più lento RG 10 km)	Riposo	2 km facili, 7 km RGMM, 1 km facile, 3 allunghi di 60m	Riposo	Gara di 10 km. Usala per aggiornare il tempo obiettivo sulla mezza e il RG dei 10 km
	SETT 6	Riposo	6 o 7 km facili	3 x 3.000m RGMM, rec. 3 min jogging	Riposo	8 km facili con incluse 6 salite di 1 min	Riposo/Cross training	Corsa lunga 19 km facile
	SETT 7	Riposo	6 o 7 km facili	2 x 18 min tempo run (circa 6 sec più lento RG 10 km)	Riposo	8 km facili più 4 allunghi di 60m	Cross training o 5 km facili	Corsa lunga 19 km facile, con dal 11° al 18° km RGMM
	SETT 8	Riposo	6 o 7 km facili	10 x 90 sec o 400m RG 5 km, rec. 1 min	Riposo	2 km facili, 2 x 5 km RGMM con rec. 3 min jogging, 1 km facile	8 km facili con incluse 8 salite di 1 min	Riposo/Cross training
	SETT 9	6 o 7 km facili	Riposo	Progressivo: 1 km facile, 5 km RGMM, poi 3 km tempo run	Riposo	2 km facili, 6 x 6 min alla soglia con rec. 3 min jogging, 1 km facile	Riposo/Cross training	Corsa lunga 22 km, facile
	SETT 10	6 o 7 km facili	Riposo	8 km RGMM	Riposo	45 min facili, più 4 allunghi di 60m	Cross training o 5 km facili	Corsa lunga 22 km facile con i 6 km finali RGMM
	SETT 11	Riposo	6 o 7 km facili	1 km facile, 4 x 8 min prove alla soglia, rec. 90 sec	Riposo	6-7 km a RGMM	6 x 90 sec o 400m RG 5 km, rec. 1 min	Corsa lunga 12 km, facile
	SETT 12	Riposo	1 km facile, 3 km a RGMM 2 km a RG 10 km	Riposo	45 min facili	Riposo	20 min facili + 3 allunghi	

ISTRUZIONI PER L'USO

RG: Ritmo Gara

RGMM: Ritmo gara obiettivo per la mezza maratona

ALLUNGHII: Corri da 50 a 100 metri più veloce del tuo ritmo gara sui 5 km. Recupera 100 metri di jogging (corsetta)

Consigli per runner evoluti

Le dritte degli esperti per esprimere tutto il tuo potenziale sui 21,097 km

COME RUNNER esperto, avrai già all'attivo qualche mezza maratona, ma forse non hai ancora dato il massimo sui 21,097 km. «Una preparazione ottimale per la mezza implica un compromesso tra l'allenamento per le 10 km e la maratona», afferma l'allenatore Jack Daniels.

CONOSCI LA SOGLIA

Il ritmo alla soglia del lattato (RSL) è lo sforzo che puoi sostenere per circa un'ora e probabilmente è dai 5 ai 10 secondi al km più veloce rispetto al tuo obiettivo di ritmo per la mezza. È un ritmo di corsa che l'allenatore Pete Pfitzinger raccomanda di utilizzare se si vuole correre una mezza più veloce. «Un approccio relativamente nuovo ai lavori di tempo run prevede l'alternanza di tratti più impegnativi a RSL e a un ritmo leggermente più lento», afferma. La ragione è che i segmenti più veloci portano a un aumento della produzione di lattato, mentre il ritmo più lento migliora la capacità di utilizzare quel lattato come combustibile. Prova così: 10 minuti facili; 4 minuti a RSL; 4 minuti a un ritmo di 6" al km più veloce di RSL.

Poi, 4 x 4 minuti a RSL; 2 minuti a un ritmo di 6" al km più veloce di RSL. Concludi con 10 minuti facili. Aumenta il numero di segmenti o aggiungi un minuto ai segmenti più veloci per progredire.

IL RITMO DI GARA

Le corse regolari al ritmo obiettivo ti aiutano a conoscerlo: presta attenzione a come stai respirando e valuta lo sforzo per controllare al meglio il ritmo il giorno della mezza. Programma una corsa a ritmo gara settimanale. Inizia con 5 o 6 km e aggiungi 2 o 3 km ogni settimana fino a un massimo di 12-13».

GIOCO DI SQUADRA

Uno dei modi migliori per raggiungere il proprio potenziale è allenarsi con altri runner di livello simile. Uno studio pubblicato sul Journal of Sport and Activity Psychology ha scoperto che gli atleti si impegnano di più quando corrono in compagnia di altri runner rispetto a quando si allenano da soli.

PREZIOSE ANDATURE

«Le andature migliorano la flessibilità dinamica, la potenza e l'efficienza della falcata», afferma l'allenatore



SVEGLIA LE GAMBE

Esegui ogni andatura due volte per 20 metri e tornando indietro camminando.



SKIP LENTO IN AVANZAMENTO

Procedi in skip lentamente in avanti, con passi brevi e concentrandoti sulla gamba che rimane indietro, per spingerti in alto e in avanti. Usa le braccia. MmMantieni

GINOCCHIA ALTE

Corri in avanti con passi piccoli e veloci; porta ciascun ginocchio all'altezza dell'anca mantieni il piede d'appoggio dietro al ginocchio. Atterra con leggerezza, non andare indietro. Usa le braccia.



IL TUO NUOVO RECORD PERSONALE NELLA MEZZA È PIÙ VICINO CHE MAI



CALCIATA

Porta i talloni verso i glutei, mantenendo le cosce verticali, mentre ti muovi lentamente in avanti. Migliorerà il coinvolgimento dei muscoli posteriori della coscia ed eviterà il predominio dei quadricipiti.

JUMPING JACK LATERALI

Salta lateralmente, portando le braccia sopra la testa e poi in basso, le gambe divaricate e poi chiuse. Rafforzerà i muscoli laterali e darà elasticità.

tore Brad Hudson, coautore del libro "Run Faster". «Esegui esercizi e allunghi al termine della corsa di riscaldamento in qualsiasi allenamento che preveda di correre al ritmo gara dei 10 km o più veloce».

AGGIUNGI VELOCITÀ

La maggior parte delle sessioni di qualità si svolgerà attorno al ritmo di soglia, ma prove a ritmi più veloci possono migliorare il VO2 max. Pfitzinger raccomanda ripetute brevi a ritmo gara dei 3 e dei 5 km. Prova a inserire ogni due settimane un lavoro di ripetute della durata da due a sei minuti, con un recupero di corsa lenta della durata dal 50 al 75% di quella della prova appena fatta.

FAI TUA LA DISTANZA

I principianti non devono raggiungere la distanza di gara in allenamento, ma tu dovrai farlo alcune volte se vuoi ottenere un tempo veloce. I runner esperti possono voler arrivare a correre nel lungo anche più di 21 chilometri, ma non è necessario superare i 25 km.

LIBERATI DEL PESO

Gli studi* mostrano che un aumento del 5% del peso abituale rallenta il runner di quasi tre minuti sulla mezza. Quindi fai attenzione a non sovraccaricarti troppo con acqua, scarpe pesanti o altra attrezzatura.

SII COSTANTE

Corri a un ritmo il più uniforme possibile. «Accelerare rispetto al passo ideale aumenta l'utilizzo di glicogeno più di quanto il rallentare lo faccia diminuire», avverte Matt Fitzgerald. In caso di salite o in presenza di vento contrario, mantieni il livello di sforzo, non il ritmo.

Allenamenti specifici a ritmo gara

Corri 2 o 3 km facili prima di ogni allenamento e 1 km facile alla fine. Inserisci un giorno leggero o di riposo prima e dopo i lavori

		SESSIONI
CONSIGLI AVANZATI	SETT 1	6 x 1 miglio (1.600m) in progressione: comincia al ritmo di mezza maratona (RGMM), quindi corri ogni prova più veloce di qualche secondo; rec. 60 sec di jogging tra una e l'altra
	SETT 2	6 x 1 miglio a un ritmo al km di 6 sec più veloce del ritmo gara sui 10 km; rec. 90 sec di jogging
	SETT 3	3 x 3 km a ritmo soglia (RSL) con rec. 2 min di jogging
	SETT 4	Gara 5 km
	SETT 5	3 km facili; 4 x 3 km a RGMM con rec. 3 min di jogging; 1 km facile
	SETT 6	3 km facili; 10 km a RGMM
	SETT 7	Gara 10 km
	SETT 8	Corsa in progressione di 13 km: comincia a un ritmo di 12 sec al km più lento del ritmo maratona e aumenta di 5-6 sec al chilometro
	SETT 9	3 km facili; 3 x 5 km a RGMM, con rec. 3 min di jogging
	SETT 10	3 km facili; 13 km a RGMM; 1 km facile
	SETT 11	Corsa in progressione di 10 km: comincia a un ritmo di 5-6 sec al km più lento del ritmo maratona e aumenta di 5-6 sec al km
	SETT 12	GARA

Fai il check prima del via

**Segui le indicazioni
del medico dello sport
per arrivare in salute
alla partenza della gara**

Le 21K sono gare bellissime, ma non vanno prese "sotto gamba". Prima di iniziare la preparazione per la tua mezza maratona fai un check e durante l'allenamento non dimenticarti alcune accortezze.

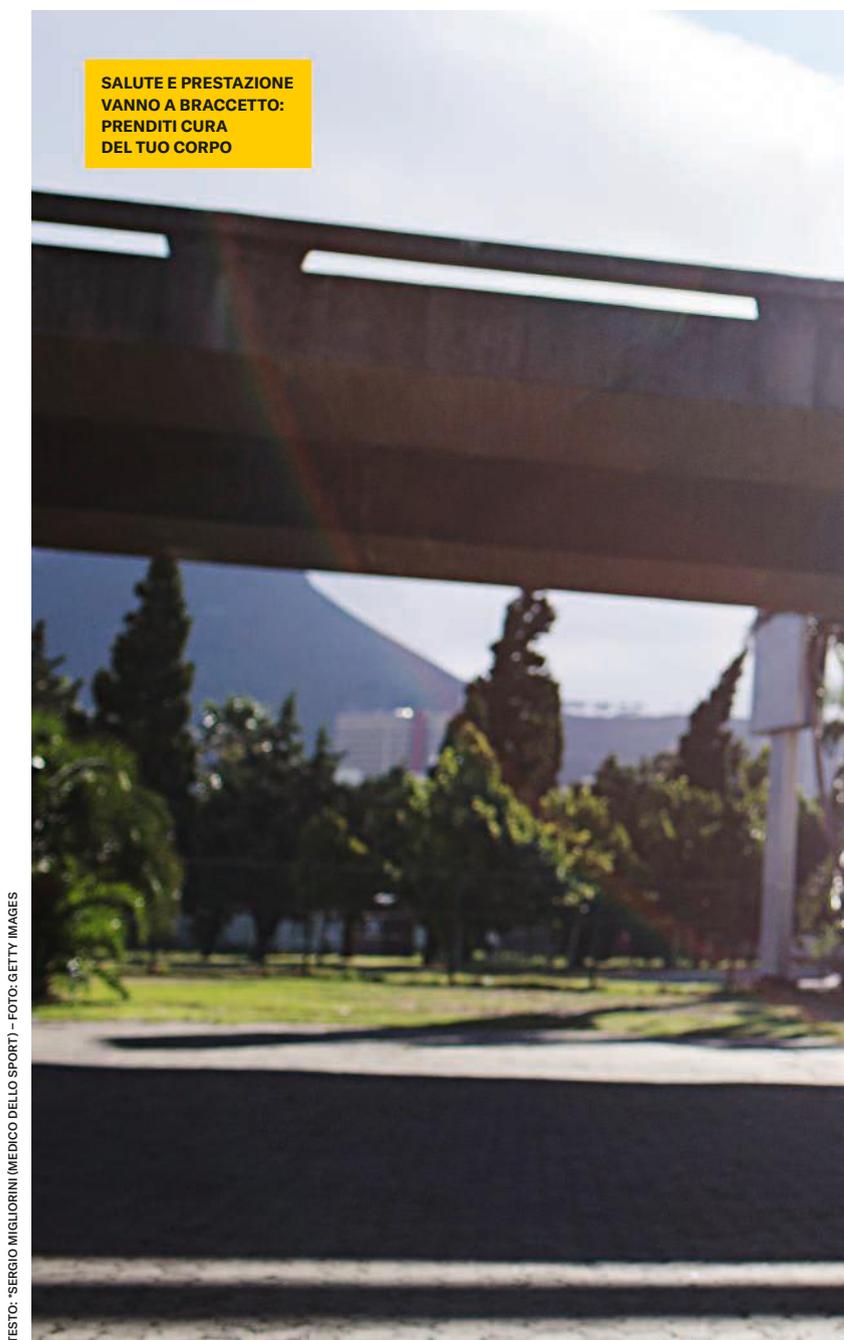
RICORDATI LE ANALISI DI CONTROLLO. Almeno 2 mesi prima della maratona devi effettuare gli esami del sangue per fare il punto della situazione e valutare il grado di recupero dagli allenamenti effettuati. Controlla sempre emocromo, ferritina, transferrina e CPK. Nel caso sia necessario, puoi integrare con l'assunzione di ferro, sali, vitamine e aminoacidi. Il successo del programma di allenamento dipende anche da questi controlli e dagli eventuali aggiustamenti del caso.

USA LE SCARPE GIUSTE. Quante volte ho visto runner da 6'00" al km gareg-

giare con scarpe con suola in fibra di carbonio, progettate per correre a ritmi attorno ai 3'00" al km! È forse l'errore più comune che capita di osservare. A mio parere, se non si corre ad andature ben al di sotto dei 4' non è opportuno utilizzare questi modelli. Se sei un runner da ritmi tranquilli, gareggia con le stesse scarpe che usi giornalmente in allenamento. La prestazione non ne soffrirà e non rischierai lesioni muscolari ai polpacci. Lo stesso vale per i runner molto pesanti.

CURA I DOLORI. Se le ultime settimane di allenamento hanno lasciato il segno nei tuoi muscoli, devi fare le cure fisioterapiche del caso e ricorrere a un'integrazione adeguata per arrivare al giorno della gara in grado di correre senza tensioni e dolori. In base al tipo di problema fisico riscontrato, si potrà

**SALUTE E PRESTAZIONE
VANNO A BRACCETTO:
PRENDITI CURA
DEL TUO CORPO**



TESTO: "SERGIO MIGLIORINI (MEDICO DELLO SPORT)" - FOTO: GETTY IMAGES

intervenire in modo mirato con fisioterapia, massaggi, fibrolisi diacutanea, manipolazioni vertebrali. Partire per una mezza maratona con problemi irrisolti porta quasi sicuramente a un fallimento prestativo.

FAI STRETCHING. Nelle ultime settimane che precedono la mezza devi aumentare il tempo dedicato allo stretching degli arti inferiori. Cerca di capire quali muscoli ne abbiano maggiore neces-

sità e lavora con impegno per rilassarli. Il tricipite surale (polpaccio) è in genere un muscolo che richiede grande attenzione.

NON SOLO GAMBE. Per correre per 21,097 km con una corretta postura del tronco e quindi con un bel movimento degli arti inferiori e superiori, bisogna avere addominali e dorsali forti e tonici. Se non si rinforza la muscolatura del tronco, negli ultimi chilometri ci si scompone, il tronco

“arretra” e il gesto tecnico perde di efficacia, compromettendo il tempo finale.

CORRI A DIGIUNO per abituarti a utilizzare al meglio una miscela di carboidrati e grassi ottimale. Almeno la domenica, corri appena alzato dal letto. Per un amatore che spesso non ha il tempo di svolgere un programma completo, questo allenamento sarà molto utile per il finale della gara, quando le scorte di glicogeno saranno esaurite.

L'ULTIMO MASSAGGIO conceditelo all'inizio della settimana che precede la gara. Anche se sei abituato a questo genere di trattamento, non farlo troppo vicino al via: potrebbe darti sensazioni “strane” e compromettere la tua prestazione.

BEVI MOLTO durante la settimana prima della gara, indipendentemente dal luogo in cui si correrà. Negli ultimi anni si sono verificati repentini cambi di temperatura in primavera e in autunno. Può quindi capitare di gareggiare con temperature elevate e senza un adeguato adattamento al clima caldo. Per evitare episodi di esaurimento o colpo di calore, e comunque per ridurre al minimo la diminuzione della performance, è importante bere molto nella settimana che precede la gara, e non solo durante la competizione. Già una disidratazione del 2 per cento ti fa correre molto più piano, con una riduzione della performance di circa il 20 per cento! L'acqua minerale e gli integratori idrosalini, da ingerire durante la giornata, sono le bevande ideali. Un semplice consiglio: controlla le urine giornalmente. Quando sono molto chiare, quasi trasparenti, vuol dire che sei perfettamente idratato per la tua mezza maratona.

SPAZIO ALLA PASTA. Per poter correre forte per 21 chilometri devi aumentare le tue scorte di glicogeno muscolare ed epatico. Il venerdì sera, e il sabato a pranzo e cena, non possono mancare i carboidrati: la pasta è la benzina per la gara. Il giorno della mezza maratona, se lo start è la mattina fai una normale colazione, e poi idratati sino alla partenza. Se invece è alla sera, pranza verso le 13 e poi mangia una fetta di crostata di frutta almeno un'ora e mezzo, due ore prima della partenza, e quindi idratati.



Forza: 10 esercizi essenziali

Svolgi questa sequenza con regolarità e in pochissimo tempo diventerai un runner più potente e veloce

Nel loro programma di allenamento, molti runner tendono a inserire solo lavori di corsa. Tuttavia, integrare con esercizi di forza non solo ti aiuterà a prevenire gli infortuni, ma ti renderà anche più forte, veloce ed efficiente. Concentrati sui muscoli chiave che danno stabilità e aiutano a non farsi male. Abbiamo chiesto ai nostri esperti di elaborare questi 10 esercizi fondamentali.



Come inserirli nell'allenamento

Esegui gli esercizi per il numero di ripetizioni suggerito due volte a settimana. Per ottenere risultati migliori, inserisci nelle giornate di allenamento leggero o di cross training. In base al tuo livello di forza attuale, puoi rendere i movimenti più difficili o facili con le modifiche indicate.



Plank

Muscoli coinvolti: core, basso schiena, spalle

Dalla posizione a 4 zampe, abbassati sugli avambracci con le spalle sopra i gomiti. Allunga le gambe indietro in posizione di plank. Porta le spalle verso il basso e all'indietro e attiva il core per mantenere le anche in linea con le spalle e formare una linea retta con il corpo. Contraì gambe e glutei. Mantieni la posizione per 45-60 secondi. Nel tempo, aumenta i secondi. Ripeti per 3-5 serie.

▼ **Più facile:** Mettiti in ginocchio.



Russian twist

Muscoli coinvolti: addominali e obliqui

Da seduti, ginocchia piegate a 90 gradi, talloni sul pavimento e mani davanti al petto. Attiva gli addominali e ruota la parte superiore del corpo verso destra, portando il gomito destro a toccare il pavimento. Tieni la schiena dritta. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti a sinistra. Questa è una ripetizione. Fanne da 10 a 12.

▲ **Più difficile:** Con le gambe dritte, solleva i talloni; oppure usa un manubrio come mostrato sopra.



Scorpione

Muscoli coinvolti: addominali, bacino e schiena

Parti da sdraiato, faccia in giù, braccia distese lateralmente, pollici rivolti verso l'alto, mento appoggiato. Piega il ginocchio sinistro, quindi fai oscillare la gamba verso destra cercando di toccare la spalla destra con le dita del piede sinistro. Mantieni la posizione per 30 secondi, quindi torna alla posizione iniziale. Ripeti con la destra. Questa è una ripetizione. Esegui da 3 a 5 ripetizioni.

▼ **Più facile:** Porta il piede verso l'anca opposta. Nel tempo puoi cercare di andare a toccare la spalla.



Back extension

Muscoli coinvolti: glutei, spalle, schiena

Sdraiati a faccia in giù su una fitball con i piedi divaricati, i gomiti piegati e le mani posizionate leggermente dietro le orecchie. Contraì i glutei e solleva il busto finché il corpo non forma una linea retta. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi. Torna giù alla posizione di partenza. Esegui per 10-12 ripetizioni. Se non hai una fitball, puoi eseguire l'esercizio su un tappetino: solleva cosce e braccia dal pavimento mantenendo a terra il busto.

▲ **Più difficile:** Tieni in mano dei pesi leggeri.



Curl per gambe sulla fitball

Muscoli coinvolti: core, posteriore coscia, glutei
Sdraiati a pancia in su sul tappetino, le mani con i palmi verso il pavimento e i piedi in appoggio sulla fitball. Mantieni le braccia a terra per supporto ed equilibrio. Solleva il bacino verso l'alto in modo che il corpo formi una linea retta dalle spalle alle ginocchia. Senza abbassare il bacino, fai rotolare la palla il più vicino possibile verso i fianchi piegando le ginocchia e tirando i talloni verso di te. Ripeti per 6-8 volte.

▲ **Più difficile:** Prova con una gamba sollevata.



Affondo con manubrio sopra la testa

Muscoli coinvolti: quadricipiti, posteriori coscia, glutei, spalle e addominali
Da in piedi, tieni un manubrio in alto sopra le spalle, braccia tese e gomiti bloccati. Fai un passo avanti con la gamba destra e abbassati fino a piegare il ginocchio destro a 90°. Spingi il tallone destro per tornare in posizione iniziale. Ripeti il movimento con la sinistra. Questa è una ripetizione. Esegui 6-8 ripetizioni su ciascuna gamba.

▼ **Più facile:** Togli il peso o tienilo a livello spalle.



Shoulder press con rotazione

Muscoli coinvolti: spalle, tricipiti e core
Con due manubri posizionati sulle spalle, spingi il destro sopra la testa mentre ruoti col bacino verso sinistra. Abbassa il manubrio mentre ruoti di nuovo al centro, poi spingi il manubrio sinistro verso l'alto mentre ruoti a destra. Questa è una ripetizione. Esegui 6-8 ripetizioni.

▼ **Più facile:** Esegui metà delle ripetizioni senza ruotare col bacino.



Squat con spinta dei manubri

Muscoli coinvolti: glutei, quadricipiti, posteriori coscia, schiena, core, spalle
Parti con i manubri appoggiati alle spalle e i piedi divaricati a larghezza delle anche. Porta il bacino indietro e abbassati in uno squat finché le cosce non sono parallele al pavimento. Mentre ti rialzi, spingi i manubri sopra la testa. Ritorna alla posizione di partenza. Questa è una ripetizione. Fanne da 10 a 12.

▼ **Più facile:** Esegui l'esercizio senza pesi o tenendo un manubrio davanti al petto.



Pike sulla fitball

Muscoli coinvolti: spalle e core
Parti dalla posizione del plank, ma invece di appoggiare i piedi sul pavimento, appoggia gli stinchi su una fitball. Attiva il core per tirare la palla verso il petto e quindi solleva i fianchi mentre fai rotolare la palla in avanti finendo sulla punta dei piedi. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti l'esercizio per 10-12 volte.

▼ **Più facile:** Avvicina le ginocchia il più possibile al petto senza sollevare il bacino.



Row alternato

Muscoli coinvolti: dorsali, bicipiti e addominali
Parti da in piedi, con un manubrio in ciascuna mano. Con una leggera flessione delle ginocchia, porta i fianchi indietro e abbassa il busto finché non è quasi parallelo al pavimento. Mantieni le braccia tese, quindi piega il gomito sinistro per tirare il manubrio sinistro verso le costole. Ripeti col braccio destro. Esegui 10-12 ripetizioni.

▼ **Più facile:** Esegui con entrambe le mani.

IN EXTREMIS

fino a

CAPO NORD

**L'ultima sfida di Ivana Di Martino l'ha vista correre
più di 2 maratone al giorno per 4 giorni attraverso
la Norvegia per portare un messaggio a difesa del clima**

di IVANA DI MARTINO





LA LUNA PIENA è la luna cui tendono tutte le precedenti, in un crescendo ordinato, atteso e desiderato. La luna che aspettiamo, nei giorni prima, dicendo “sì, quasi, ma non ancora”. La luna a cui affidiamo i nostri sogni. Ma oggi il giorno è finalmente arrivato. Il giorno in cui ha inizio la mia In Extremis. L’attesa è finita. Attesa per qualcosa che ha il sapore del superamento del limite, come recita il nome stesso. A pensarci bene, la condizione dell’attesa ha insito il senso del limite: non posso affrettare ciò che vorrei, devo aspettare che qualcosa accada per poter andare oltre. Senso del limite che è anche senso di responsabilità e consapevolezza della realtà. Eppure quella che mi accingo ad affrontare è una sfida “no limits”, definita solo dai limiti del chilometraggio (due maratone al giorno) e dal tempo per arrivare a Capo Nord (quattro giorni). Il resto sono confini fluidi, in continuo movimento, in continua evoluzione. Un’impresa che sfida e si affida al concetto di responsabilità, mettendo in gioco due libertà. Quella mia e quella del mio team, che in questi quattro giorni dovranno trovare il modo e la misura del con-vivere nell’equilibrio fra il mio (non) limite e l’autonomia. E allora che la sfida abbia inizio. Che il plenilunio sia realizzatore di sogni. E che il sole di mezzanotte norvegese mi dia l’energia per concludere la mia In Extremis. Correndo dalla città di Alta fino

ad arrivare alle “colonne d’Ercole” del Nord Europa, il mitico Capo Nord. Ora lo sguardo si riempie della meraviglia della natura, un sospiro mi riempie i polmoni. Gli occhi si chiudono, sento la terra sotto i piedi. Che il sogno si realizzi, che in Extremis abbia inizio.

MERAVIGLIA E FATICA, LE MIE DUE COMPAGNE

Che posto meraviglioso e aspro è la Norvegia. Quello che mi ha colpito di più nella mia prima tappa direi sicuramente sono la meraviglia e la fatica del percorso. Per questo motivo vorrei dedicare un elogio a questi due elementi fondamentali della mia tappa d’esordio. La meraviglia è l’emozione che ci coglie quando siamo testimoni di qualcosa di straordinario e di sorprendente. È ciò che ha alimentato la mia curiosità in questi tre anni di attesa e mi ha spinto ad esplorare ancora più a fondo i miei limiti, umani e sportivi. È la stessa meraviglia che mi spinge a chiedermi: «Chissà domani cosa mi riserverà?!». Ho appena finito la mia prima tappa, ma la mia mente è già proiettata al domani e mi spinge a voler raggiungere altri e inesplorati limiti. Ma accanto alla meraviglia, c’è anche la fatica. La fatica per lo sforzo e per il sacrificio. Per fortuna il mio team è sempre accanto a me, ma devo ammettere che i 1.200 metri di dislivello positivo della mia corsa di oggi si

sono fatti sentire. Tuttavia è attraverso la fatica che in questi anni di imprese ho imparato l’importanza della perseveranza e della determinazione. E quando ci sforziamo per raggiungere un traguardo, sperimentiamo un senso di realizzazione e soddisfazione che va oltre la semplice gratificazione immediata.

La fatica ci insegna il valore dell’impegno e in questi anni mi ha aiutato a diventare più resiliente, rendendomi più forte e più capace di affrontare le difficoltà che ho incontrato lungo il cammino. Fatica e meraviglia sono legate in un ciclo virtuoso. La fatica ci sprona ad andare avanti, ad affrontare le difficoltà e a superarle, e quando lo facciamo sperimentiamo la meraviglia dei nostri successi. La meraviglia, a sua volta, alimenta la nostra curiosità e la nostra passione, spingendoci a fare ancora di più e a superare ulteriori sfide. Questo ciclo ci aiuta a crescere come individui e a progredire, realizzando il nostro pieno potenziale. Quindi, grazie alla meraviglia e grazie alla fatica! Sono tanti anni che corro, per la precisione quarantadue, e ho imparato a gestire la fatica con la mente. Per prima cosa la tranquillizzo, poi mi invento strategie per ingannarla. Con la testa riesco a toccare la fatica, ad assaporarla e poi a trasformarla. La fatica mi ha reso più forte. E la considero la mia compagna di viaggio.

Oramai è sera. Gli occhi sono stanchi. Domani mi aspettano altri chilometri, sicuramente altra meraviglia e ancora tanta fatica. Alla fine di ogni giornata, sono talmente priva di qualsiasi energia che comincio a tremare dal freddo, il gelo è nelle ossa, le labbra si fanno blu e ogni parte di me stessa si contrae. Solo il recupero mi permette di superare questo momento che per me sembra non passare mai. Per fortuna il mio team è pronto ad aiutarmi e mi avvolge di calore e amore.

FREDDO, PIOGGIA, VENTO NON POSSONO FERMARMI

Oggi ho capito una cosa: le previsioni meteo in Norvegia sono molto più attendibili che in altre parti del Pianeta. Era annunciata pioggia a partire dalle 8.30 della mattina fino alle 14.00. E così è stato. Una pioggia fina, incessante, che lentamente penetra anche gli indumenti più tecnici, impermeabilizzati. E lentamente scivola tra i vestiti e la pelle, inzuppandoti. È come quella pioggia che nelle caldi estati mediterranee regala un sollievo bramato, ma che qui in Norvegia, con il vento costante e i continui sbalzi termici, è difficile da gestire. Specialmente se devi correre per ottantaquattro chilometri in una giornata.

“Camminando si fa cammino”. Non è una mia frase, è del poeta spagnolo Antonio Machado. Perché l’ho scelta? Perché camminando, nel mio caso correndo, ho scoperto molto di me. Certamente la mia forza nelle mie debolezze. Una scoperta preziosa, soprattutto in tempi di performance obbligate che non contemplano rallentamenti né imperfezioni. Questo “cammino” (virgolettato consapevolmente) è infatti un regalo che mi sono voluta fare. Un’impresa a conclusione di tutte le mie imprese. Un The End, che (forse) mette un punto. Non a caso ho scelto Capo Nord. Limite estremo, punto più a nord dell’Europa.

Se oggi foste stati con me, avreste capito il perché della mia scelta. Il freddo mi è entrato nelle ossa, ha tagliato il mio viso e mi ha intorpidito mani e piedi. Il vento che soffiava, ora a mio favore, ora contro, sembrava quasi voler fermare il mio incedere verso la meta finale. Solo condizioni così al limite potevano chiudere il mio percorso iniziato più di 10 anni fa. Sono consapevole che il vero senso di questo mio viaggio non è arrivare, ma correre. Tappa dopo tappa, rivisitando tutto quello che è stato. In questi giorni. Nella mia vita. Perché non c’è un “andare”, che non porti alla resa dei conti. Non c’è un procedere, che non porti a confrontarsi con una dimensione più alta, forse più spiri-

DA ALTA A CAPO NORD

In Extremis: due maratone al giorno, per 4 giorni, inseguendo il “Midnight Sun”



Chi è Ivana Di Martino

L'autrice di questo articolo è una “messenger” della corsa. Ultra runner, coach professionista, laureata in Psicologia sociale, mamma di 3 ragazzi, è conosciuta per le sue imprese realizzate a sostegno di tematiche a lei care. Dopo “21 volte donna”, in cui nel 2013 ha corso 21 km al giorno per 21 giorni contro ogni tipo di violenza, nel 2014 è stata protagonista di “Running for Kid”, percorrendo 462 km in 21 giorni per Terres des Hommes, e quindi, nel 2015, di “ReXist Run, 700 km in 8 giorni, da Ventimiglia a Muggia, per Dynamo Camp. Il 2016 è stato l’anno della “Milano-Bruxelles: 909 km in 13 giorni per aiutare i 23 milioni di bambini europei che non hanno accesso al cibo, mentre il 2017 l’ha vista impegnata nella “White Ultra Run” in cui ha stabilito il nuovo record di corsa

non-stop correndo i 341 km del giro del Monte Bianco in 83 ore. Le sue sfide sono proseguite nel 2019 con la “Run Everest”, da Cortina allo Stelvio di corsa in salita fino a raggiungere il dislivello dell’Everest per Fondazione Umberto Veronesi e, nel 2023, la “In Extremis” di queste pagine. Insaziabile divoratrice di chilometri, Ivana Di Martino è anche autrice del libro “Correre è la risposta” edito da Sperling & Kupfer, e conduce insieme a Silvio Lorenzi il programma “Personal Best” su Radio 24, dedicato a runner e sportivi.





“HO REINVENTATO IL TEMPO E LO SPAZIO PER NON SENTIRE LA FATICA, AIUTATA DALLA LUCE DEL SOLE DI MEZZANOTTE”

tuale, che ciascuno custodisce nel proprio intimo. Avvicinarsi alla meta, ritrovando emozioni scomode. Dimenticate o forse solo assopite. Capire e conoscere le mie ombre e le mie luci, far pace con me stessa e riportare a casa i pezzi del mio puzzle ricostruito.

Per questo oggi ho deciso di correre senza soste. Il mio incedere è stato il mio meditare. Ho sofferto nel freddo e nel vento, ma mi sono gustata la strada che scorreva. Ho vissuto la meraviglia di questa natura sconosciuta, dura e incontaminata. Ho reinventato il tempo e lo spazio per non sentire la fatica e il freddo, aiutata dalla presenza costante della luce del ‘sole di mezzanotte’. Per dirla alla Rousseau: “Non ho mai pensato tanto, non sono mai tanto esistita, e non ho mai tanto vissuto e non sono mai stata tanto me stessa, se

così posso dire, come nei miei viaggi, che ho fatto da sola e a piedi”. Capo Nord è sempre più vicino e dunque la domanda sorge spontanea: “Perché fermarsi ora?”. Non è forse nel viaggio che si scopre la meraviglia di se stessi?

CE L’HO FATTA!

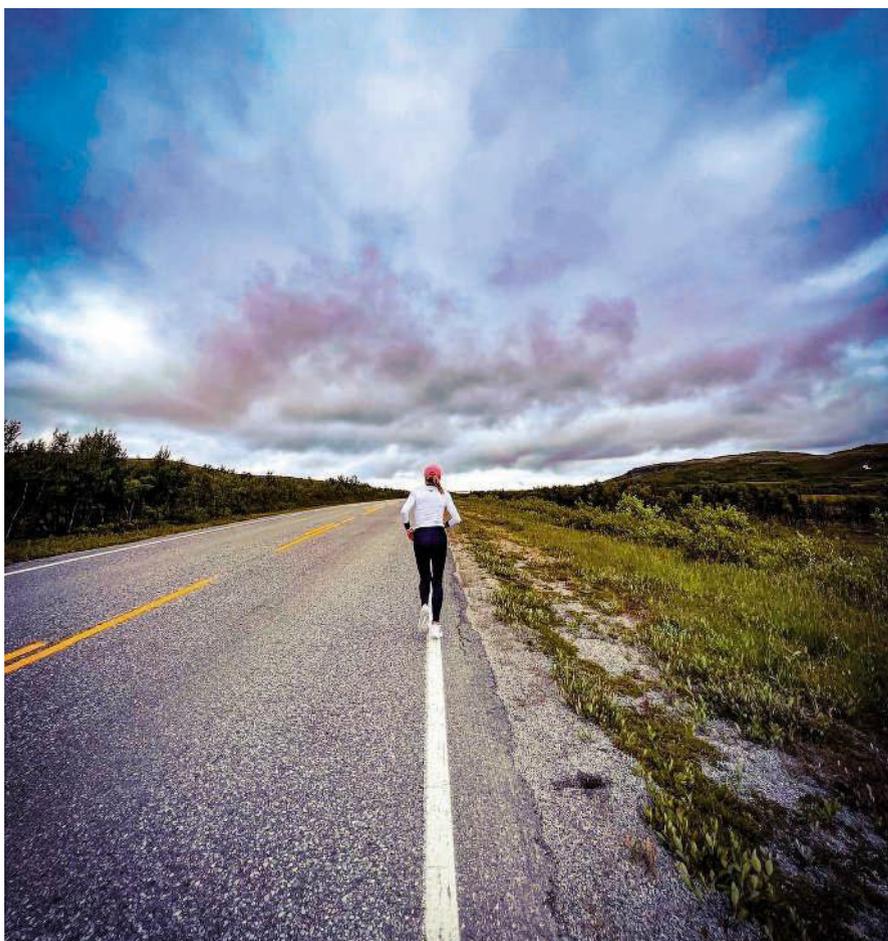
Dopo quattro giorni, ho conquistato Capo Nord. Se sto sognando, datemi un pizzicotto! Ce l’ho fatta. E non mi sembra ancora vero. Ho la mente talmente piena di emozioni che stento a ricordare tutto ciò che è successo.

Pochi passi dopo l’arrivo, mi sono inginocchiata e ho baciato questa terra così magica e speciale. Un gesto quasi istintivo, un gesto che anelava a qualcosa di più profondo. Una volontà di fusione totale tra me e questa terra che mi ha



**“ALLA FINE DI OGNI GIORNATA
SONO TALMENTE PRIVA DI QUALSIASI ENERGIA
CHE COMINCIO A TREMARE DAL FREDDO.
IL GELO È NELLE OSSA, LE LABBRA SONO BLU
E OGNI PARTE DI ME STESSA SI CONTRAE”**





“SE STO SOGNANDO DATEMI UN PIZZICOTTO! CE L’HO FATTA E NON MI SEMBRA ANCORA VERO”

toccato nella più profonda intimità. Poi un pianto a dirotto. Prima da sola, poi abbracciando tutto il mio team. E infine le foto di rito sotto il Globo di metallo, trecentosette metri a strapiombo sul Mare Glaciale Artico.

GRAZIE NORVEGIA

71° 10' 21" di latitudine nord e 25° 47' 04" di longitudine est. Le coordinate del mio successo. Qualche ora prima, l'ultima tappa era iniziata così come avevo finito le altre. Indumenti pesanti addosso a coprirmi dal freddo e dalla pioggia, occhiali tecnici per proteggermi dal vento che sferzava. Con addosso un misto di eccitazione e concentrazione, ho affrontato le lunghe strisce di asfalto in salita completamente in silenzio. Tanta era la paura dell'imprevisto. Le mie energie erano concentrate sul mio respiro, sulle mie gambe e sull'allontanare dalla mia testa i dolori che attanagliavano tutto il mio corpo. E più pensavo ai chilometri che mancavano, più la strada continuava a salire. Gli unici momenti di distrazione li avevo quando il mio team mi affiancava chiedendomi come stavo, come andavano le gambe, mettendo qualche canzone sparata a tutto volume nel silenzio del Nord. Quando la salita si faceva più aspra, mi mettevo a camminare per bere un po' di sali e mangiare qualcosa. Guardandomi indietro, lo sguardo si perdeva su strade che sembrano impossibili e sulle quali avevo corso fino a pochi metri prima. Davanti a me panorami strepitosi, a caricarmi di forza e adrenalina. Ogni tanto lungo la salita venivo affiancata da ciclisti che in solitaria affrontavano la loro sfida personale. "You are amazing" mi ha urlato una signora dalle gote rossissime dal freddo e dallo sforzo, che affrontava la salita sulla sua mountain bike senza mai perdere il sorriso. Ho anche incontrato un uomo italiano che su un vecchio velocipede è partito dalla Sicilia quattro mesi fa per arrivare fino a qui, fino a Capo Nord. Pazzesco. Pazzesco quello che sono riuscita a fare.





Per me, per chi ha creduto in me. La mia famiglia, il mio team, gli sponsor e tutti quelli che hanno incastrato anche un solo tassello di questo puzzle incredibile. E per il messaggio che ho voluto portare con la mia In Extremis. Siamo davvero a un punto di non ritorno per la nostra Terra. E solo ammirando la maestosità di questa natura così incredibile e ancora incontaminata, solo scoprendo una fauna mai vista prima, ci si rende conto di quanto importante sia il nostro comportamento nei confronti di madre natura. È necessaria un'etica della responsabilità personale che si preoccupi dell'avvenire della terra e di qualsiasi specie che la abita. Hans Jonas l'ha così formulata: «Agisci in modo che le conseguenze della tua azione siano compatibili con la permanenza di un'autentica vita umana sulla terra» Grazie Norvegia! Resterai uno dei momenti più incredibili della mia vita.

IL MIO MESSAGGIO PER IL PIANETA

Aver raggiunto un traguardo, un obiettivo tanto sognato ti lascia per qualche giorno uno stato di stordimento profondo. È accaduto tutto molto in fretta. Solo ora sono riuscita a metabolizzare quanto successo. È stata un'impresa che ho desiderato con tutto il cuore, sia per la difficoltà delle due maratone al giorno che mi affascinava tantissimo, sia per lo scopo ambientale che mi spingeva ad arrivare fino a Capo Nord. I cambiamenti climatici mi preoccupano moltissimo.

Rappresentano una minaccia grave e le loro conseguenze si ripercuotono su tanti aspetti diversi della nostra vita. La crisi climatica ha aumentato la temperatura media globale e sta causando eventi estremi. In molte regioni europee si deve far fronte a siccità sempre più frequenti, gravi e prolungate, associate in altre zone ad un aumento delle precipitazioni che, sul lungo periodo, favoriranno le esondazioni dei fiumi.

Come per ogni impresa la paura mi spinge a portare il mio corpo al limite per sensibilizzare la società su un problema o una questione che mi sta a cuore.

A BOCCE FERME

È stata un'impresa difficile? Se riguardo le foto e i video di quei giorni in Norvegia mi chiedo come abbia potuto farcela. Soprattutto per il meteo e il dislivello. Però se ritorno con la mente ad ogni metro corso, penso che sia stata una delle mie imprese più belle e meno faticose. Più divento "grande", più aumenta la consapevolezza delle mie capacità e, soprattutto, riesco a capire meglio la mia mente. Ho gestito le difficoltà con forza e determinazione. Certo, mi ero anche allenata adeguatamente. Infatti è l'impresa dove ho corso di più, ogni giorno ho camminato solo per pochi chilometri, mediamente 4 su 84. Sono felice perché non ho mai pensato di arrendermi. Quando la mia testa si fissava su un dolore la portavo a distrarsi

su altro contando le strisce della strada o concentrandomi sulla meraviglia dei paesaggi.

Devo dire che i colori, i profumi, l'immensità della natura mi hanno spinto ad andare avanti, dandomi l'energia per affrontare ogni passo. L'arrivo a Capo Nord è stato il più emozionante della mia vita. Sembra davvero la fine del mondo.

Quando sono arrivata sotto il Globo mi sono sentita da una parte invincibile, dall'altra piccolissima di fronte all'immensità e alla bellezza del nostro pianeta. La costa norvegese si frantuma in una miriade di isole e isolotti, i fiordi sono unici, con montagne a picco, cascate e piccoli insediamenti in angoli inimmaginabili. Si respira un'atmosfera fiabesca, con l'orizzonte che sembra perdersi all'infinito. Cosa mi porterò nel cuore da questa impresa? Tantissime cose. La luce, quella estrema del sole che non tramonta mai, che a mezzanotte si può ammirare mentre tocca la linea dell'orizzonte per poi subito risalire.

Il verde, in tutte le sue sfumature che mi dipingevano gli occhi di vita.

Il rumore dei miei passi, costante a dettare il ritmo sull'asfalto norvegese.

E poi le renne che mi corrono a fianco, i datteri che sono stati la mia fonte principale di energia, i sorrisi del mio team che si sono rivelati un aiuto prezioso nei momenti difficili e infine il sapore salato delle mie lacrime di gioia. 🌍

W la **PASTA!**

*Guida al consumo dell'alimento preferito dei runner.
Come e quando mangiarlo prima e dopo le tue corse*

di SARA CANALI





“LA PASTA FORNISCE AL RUNNER CIRCA 350 KCAL PER 100 GRAMMI E PER QUESTO È CONSIDERATA UN ALIMENTO AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA, OVVERO CHE CONTIENE TANTA ENERGIA IN UN PICCOLO VOLUME”

NEL MONDO si mangia sempre più pasta. In dieci anni, sono infatti quasi raddoppiati i consumi totali, da 9 a circa 17 milioni di tonnellate, con l'Italia che resta la più ghiotta di questo alimento: nel nostro Paese una persona su due ammette di assumerla almeno una volta al giorno e il consumo pro-capite si attesta su una media di 23 chilogrammi all'anno. Se a questo si aggiunge che, oltre che sul nostro pianeta, da gennaio la pasta si consuma anche nello spazio, è facile intuire come questo prodotto si attesti tra i più popolari e apprezzati dalla popolazione. Infatti, il primo mese dell'anno sono stati inviati a bordo della navicella spaziale, insieme agli astronauti della missione AX-3, 3 kg di fusilli. Lo hanno annunciato a Washington, in un convegno all'Ambasciata d'Italia, Francesco Lollobrigida, ministro dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste, e il colonnello Walter Villadei, l'astronauta italiano che fa parte dell'equipaggio della missione. Obiettivo, sostenere la candidatura della cucina italiana a Patrimonio culturale immateriale dell'Umanità Unesco e anche fornire ai componenti della missione un alimento sano, ricco in carboidrati, perfetto per rigenerare il glicogeno muscolare in coloro che svolgono attività fisica come gli astronauti e i runner. Ma sono anche altri i benefici che il consumo di pasta apporta al nostro organismo, dalla gestione dell'insulina, alla capacità di generare buon umore fino al merito di favorire la concentrazione, caratteristiche queste che ben si sposano con le necessità di chi vive in "assenza di gravità", ma anche di chi, giorno dopo giorno, indossa delle scarpe per scendere in strada e cominciare a correre.

MOLTI, MOLTISSIMI TIPI DIVERSI

Difficile stabilire con precisione l'origine della pasta. Sembra risalga addirittura ai Greci che la consumavano regolarmente prima che la caduta dell'Impero Romano la mandasse nel dimenticatoio. Sarebbero allora stati gli Arabi e ancora di più i Cinesi a riportarla in auge e, proprio dall'Oriente, Marco Polo la avrebbe poi reintrodotta in Europa.

Di sicuro, oggi l'Italia è la maggior produttrice e ne esiste una varietà davvero molto ampia in termini di farine utilizzate, formato, modalità di consumo. Ma cos'è dunque questo alimento?

In questo articolo parleremo principalmente di pasta alimentare che risponde alle normative della legge 580 del 1967 che definisce questo alimento come composto da farina di semola, acqua e sale per poi essere sottoposto a un processo di essiccamento. In commercio c'è poi la variante che aggiunge alla lavorazione anche uova intere di gallina e che prende il nome di pasta all'uovo. Infine, si distingue tra secca e fresca per cui cambia il grado di umidità e acidità che, nella pasta non essiccata, risultano ovviamente superiori all'altra variabile.

Per quanto riguarda i formati, poi, sono più di 300 i tipi di pasta che oggi si contano in Italia, ma poiché quasi quotidianamente ne nascono di nuovi, risulta quasi impossibile fare un tracciamento esatto. Di sicuro, le varietà più conosciute e consumate nel mondo sono sempre penne e spaghetti, ma sugli scaffali dei supermercati oggi possiamo trovare tantissimi altri formati. Per non contare la pasta ripiena, che contiene al suo interno un cuore fatto di ingredienti diversi, e i prodotti alternativi che utilizzano farine di legumi e di altri cereali rispetto al grano.

Insomma, l'alimento più amato e goloso della nostra cucina non smette di stupirci, soprattutto se spogliato dai falsi miti che, spesso, l'hanno accompagnato definendolo calorico o non adatto a una sana alimentazione. Niente di più sbagliato. Infatti, la pasta per un runner è un'ottima alleata ed è sempre un momento buono per integrarla all'interno del proprio piano alimentare, basta mangiarla in modo "intelligente".

TANTA ENERGIA E NON SOLO CARBOIDRATI

Per riuscire a districarci in questo viaggio all'interno del binomio tra pasta e corsa abbiamo chiesto aiuto a Valentina Segreto, biologa nutrizionista, dottoressa in Alimentazione e Nutrizione umana e in Nutrizione sportiva (nutrispin.it), che svolge la sua attività di consulenza

nutrizionale per atleti professionisti, amatoriali e squadre.

«Secondo la Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia (BDA), la pasta fornisce circa 350 kcal per 100 grammi e per questo è considerata un alimento ad alta densità energetica, ovvero che contiene tanta energia in un piccolo volume. Il prodotto secco infatti rappresenta una porzione edibile al 100%, mentre nella pasta fresca all'uovo l'umidità aumenta».

Uno dei principali miti da sfatare per quanto riguarda questo alimento è che sia solo una fonte di carboidrati. «Raramente mangiamo alimenti mononutrienti», spiega la dottoressa. «Se consideriamo 100 grammi di prodotto, possiamo scomporre i nutrienti in percentuali per cui la pre-

senza di glucidi si attesta tra il 70% e l'88%, ma molto importante è anche la componente proteica che è presente in una quantità di circa 13,5 grammi e che fa sì che la pasta su 100 grammi abbia più proteine dei piselli, e quasi le stesse del salmone. Presenta poi l'1% di lipidi e l'1,5% di fibra».

Le paste alternative

Inoltre, la pasta favorisce la sintesi di insulina che permette, al contempo, l'assorbimento di triptofano, un aminoacido essenziale precursore della serotonina, coinvolta nella modulazione dell'umore, e della melatonina, che regola il sonno. A questo si aggiunge che l'apporto di vitamine del gruppo B, presenti soprattutto nella pasta integrale, aiuta il rilassamento muscolare oltre a stimolare le endorfine.

«Difficile trovare un'argomentazione negativa quando si tratta di pasta, l'unica è che le sue proteine non sono considerate nobili poiché mancano degli aminoacidi essenziali – puntualizza Segreto -. Però, una buona combinazione di cereali e legumi come la pasta con i fagioli dà vita a un piatto davvero completo per mutua integrazione».

BENZINA SUPER PER IL RUNNER

Il principale carburante che il nostro organismo consuma durante una



sessione di corsa sono i carboidrati, o meglio il glicogeno, la forma nella quale il nostro corpo immagazzina il glucosio nei muscoli e nel fegato.

«La molecola di glicogeno la utilizziamo per fornire energia a tutto il corpo ed è importante, in vista di una prestazione sportiva, avere i serbatoi pieni di scorte di questo elemento», continua la nostra esperta.

«Secondo i livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), la porzione standard per ogni individuo è di 80 grammi di pasta di semola (porzione a crudo). Ma, tendenzialmente, il runner

Normalmente quando si parla di pasta ci si riferisce a quella composta da farina di grano, sale e acqua. Negli ultimi anni, però, sono tante le alternative che il mercato propone e sono diversi gli ingredienti che le compongono. Dai grani antichi come il Kamut e Senatore Cappelli, fino all'utilizzo di materie che hanno a che fare con altri cereali, come mais, riso integrale, riso, grano saraceno, avena, ma anche legumi come lenticchie, ceci e piselli, c'è davvero l'imbarazzo della scelta.

Felicia, brand di Andriani, azienda specializzata nella produzione di pasta a base di materie prime di alta qualità, biologiche e naturalmente prive di glutine, nel 2015 ha portato la pasta speciale e alternativa nella grande distribuzione. A capo del suo reparto ricerca e sviluppo c'è la dottoressa Rossella Labarbuta che ha risposto ad alcune nostre domande.

Lo sviluppo di alternative alla pasta a base di farina di grano e dunque "gluten-free" nasce soprattutto per rispondere a una patologia di cui sentiamo sempre più parlare, ovvero la celiachia.

Lo considera un fenomeno in aumento? È l'unico motivo per cui scegliere prodotti alternativi?

«Dati scientifici evidenziano che circa l'1% della popolazione mondiale è affetta da questa malattia, ma l'incidenza è in aumento. Inoltre, è in crescita anche il numero di persone che hanno necessità di

seguire una dieta gluten-free perché mostrano altre problematiche connesse al glutine, note a livello medico come gluten-related disorders. Da alcuni anni le nuove tendenze alimentari evidenziano che sempre più persone decidono di ridurre o eliminare il glutine dalla propria alimentazione. Questa scelta non è necessariamente legata a una specifica patologia, come la celiachia o la sensibilità al glutine, ma supportata dal desiderio di adottare consapevolmente un'alimentazione

sana, equilibrata e leggera, prediligendo proteine vegetali e cereali integrali naturalmente privi di glutine».

Che ripercussioni ha sulla corsa un'alimentazione gluten-free?

«Se si tratta di sportivi che hanno disturbi legati al glutine sicuramente una dieta gluten-free risulta fondamentale per mantenere un corretto funzionamento dell'organismo. Più in generale va considerato che il consumo di pasta a base di farina di legumi al 100% fornisce le proteine vegetali utili al sostentamento delle prestazioni sportive dei runner. Per esempio, un piatto a base di pasta di lenticchie rosse contiene le medesime proteine del tonno in scatola, di cui rappresenta una valida alternativa».

È vero che la pasta non è adatta per chi soffre di diabete?

«Non ci sono indicazioni mediche in tal senso: persone affette da diabete possono mangiare pasta gluten-free prediligendo quelle integrali o di legumi. Gli effetti sulla glicemia sono sempre da attribuire all'intero pasto e all'associazione tra i vari alimenti».

E se parliamo di pregi e difetti delle paste integrali e di altri grani?

Qui ci viene in aiuto Marco Pinardi, Area Bakery Director di

Andriani:

«Le paste integrali sono un'ottima fonte di fibre – spiega -. Questi nutrienti sono importanti perché aumentano il senso di sazietà, contribuiscono a mantenere i normali livelli di colesterolo e glucosio nel sangue e, infine, migliorano la salute del nostro intestino e del microbioma. Inoltre, le paste integrali hanno un buon contenuto di sali minerali, fondamentali per il funzionamento dell'organismo. Oggigiorno la scelta per chi predilige una pasta healthy è estremamente generosa, con una vasta varietà di formati e di ingredienti per esplorare gusti nuovi e diversi come il grano saraceno, l'avena, il riso integrale o il teff (il cereale più piccolo al mondo)».

avrà un fabbisogno giornaliero aumentato di carboidrati. Di conseguenza, in questo caso per quantificare la porzione bisognerà considerare le altre fonti di carboidrati della giornata alimentare e aspetti strettamente legati all'allenamento/gara come intensità e durata». Insomma, possiamo considerare la pasta come una delle fonti di carboidrati utili a coprire le necessità del nostro organismo durante la giornata, possibilmente variandone la preparazione per non cadere nella noia e seguire un'alimentazione più equilibrata.

Anche su quando mangiarla, non ci sono particolari restrizioni, tanto che molti atleti di endurance tendono ad assumerla anche a colazione. «Quello che conta è avere ben chiaro il timing di assunzione e il focus che stiamo dando a un particolare tipo di attività. Mangiare pasta a colazione è consigliato per chi ha una gara al mattino o nel primo pomeriggio, soprattutto se si prospetta un'attività lunga e intensa. Meglio invece consumarla a pranzo se è previsto un allenamento prima di cena, ma anche alla sera se si sente il bisogno di dormire meglio o se si ha in programma un allenamento a digiuno la mattina dopo. Infatti, le scorte di glicogeno muscolare nella notte non vengono consumate».

Ovviamente, la personalizzazione dell'alimentazione consente di prendere in considerazione diverse strategie in base alle caratteristiche di ogni atleta, alle sue abitudini e necessità, soprattutto se non si tratta di runner professionisti. Insomma, i carboidrati prima dell'allenamento aiutano a riempire i serbatoi e dopo a ripristinare le riserve: è sempre un ottimo momento per un piatto di pasta.

COME SCEGLIERLA E COME CUCINARLA

Gli scaffali dei supermercati strabordano di pasta di ogni formato e varietà. A questa, si possono aggiungere anche altri prodotti che sono comunque costituiti da semola, acqua e sale come cous cous, semolino e bulgur.

L'importante, come sempre, è saper leggere l'etichetta, bibbia della consapevolezza alimentare. «Quando facciamo la spesa – spiega sempre Segreto –, l'etichetta ci fornisce informazioni importanti sulla qualità e il processo di produzione della pasta. Per quanto riguarda il grano, per esempio, la legge 580 del 1967 impone di usare solo grano duro per produrre pasta alimentare secca. Poi, oltre ai dati di legge, vengono riportate altre informazioni per orientare a un acquisto migliore e che hanno a che fare con la

Le ricette perfette per la corsa

Digeribilità, calorie, composizione sono tutti fattori che rendono un piatto di pasta più o meno indicato in vista di allenamenti o gare o per il loro recupero. Ecco secondo Massimo Rapetti, biologo nutrizionista, dott. in Scienza della nutrizione e Scienza e Tecnica dello sport (healthconsultant.it) quale può essere la ricetta da utilizzare per la pasta nei diversi momenti della nostra vita di runner.



DOPO UNA CORSA LUNGA/GARA

Pasta al sugo di pomodoro basilico e olio, cui aggiungere una fonte di proteine magre come carne bianca o pesce. L'obiettivo è recuperare, ma senza affaticare troppo il fegato impegnato già a integrare i molti chilometri fatti.

LA SERA PRIMA DELLA GARA

Per chi ha l'intestino debole o sente particolarmente la gara consiglio una pasta senza glutine in bianco con un po' d'olio e parmigiano. Non aggiungiamo né aglio né cipolla, poiché sono alimenti che fermentano.



PER MANTENERE IL PESO FORMA

Un suggerimento è quello di provare la pasta di shirataki con gamberetti e zucchine. La verdura aumenta il senso di sazietà insieme alle proteine dei crostacei, mentre la shirataki è quasi priva di calorie. Un piatto da mangiare lontano dagli allenamenti. Olio quanto basta e sempre sale iodato.



DOPO UN ALLENAMENTO MUSCOLARMENTE IMPEGNATIVO

Una pasta proteica, come quelle che contengono sia farina di legumi sia le proteine dell'uovo. Se aggiungiamo un po' di parmigiano e la condiamo con un sugo leggero può essere un ottimo piatto unico ricco, con la giusta dose di carboidrati.

A MEZZOGIORNO PRIMA DELL'ALLENAMENTO DELLA SERA

Poiché abbiamo a disposizione diverse ore, possiamo gestire il pasto in tranquillità. Una pasta al tonno veloce con dei pomodorini può essere una soluzione facile e gustosa.



“MANGIARE PASTA A COLAZIONE È CONSIGLIATO SE SI HA UNA GARA AL MATTINO O NEL PRIMO POMERIGGIO. MEGLIO INVECE CONSUMARLA A PRANZO SE È PREVISTO UN ALLENAMENTO PRIMA DI CENA”

“MEGLIO NON CONSUMARE PASTA INTEGRALE SE SI È VICINI A UN ALLENAMENTO PERCHÉ LA PRESENZA DI FIBRA RALLENTA LA DIGESTIONE”

lavorazione, l'essiccamento e la trafilazione». Ecco alcune cose che è importante conoscere per sapere leggere bene le etichette e fare le scelte migliori.

- **Certificazioni Bio o IGP:** garantiscono che non sono stati usati diserbanti come il glifosato che è nocivo per la salute.
- **Percentuale proteine:** il numero che indica la percentuale di proteine presente è sinonimo di qualità: più il numero è alto (in una forbice compresa tra 12,5 e 15 g/100g), più la pasta è di buon livello.
- **Lavorazione:** è preferibile orientarsi verso una pasta a lavorazione lenta in cui il processo di essiccamento ha richiesto diverse ore e mai sopra i 60 gradi.
- **Trafilatura:** meglio scegliere quella al bronzo o addirittura anche all'oro, che rende la pasta in grado di assorbire meglio il condimento. Quella che ha subito

un processo di trafilazione al teflon, e quindi assorbe meno il sugo, la si riconosce perché ha maggiore porosità e un colore più chiaro, tendente al bianco.

- **Integrale:** la legge 187/2001 recita che “è denominato farina integrale di grano tenero il prodotto ottenuto direttamente dalla macinazione del grano tenero liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità”.

«Una buona pratica è quella di intercambiare prodotti della grande distribuzione con alcuni acquistati in pastifici locali. Se non è possibile, meglio optare per il biologico, magari con farina lavorata a pietra, proveniente da grani italiani con la IGP - consiglia Valentina Segreto -. Inoltre, è preferibile non scegliere la variante integrale se si è vicini a un allenamento perché la presenza di fibra rallenta la digestione. Lo stesso discorso vale per il giorno

della gara, visto che il consumo di pasta integrale potrebbe apportare dei problemi intestinali».

Meglio inoltre consumare sempre la pasta al dente perché risulta più digeribile. Per quanto riguarda il condimento, lo scopo è sempre quello di ottenere un piatto bilanciato seguendo il modello della Harvard School of Public Health, secondo cui il 50% del piatto deve essere composto da frutta e verdura possibilmente di stagione, e la restante metà deve essere divisa in parti uguali tra cereali e proteine (25%).

«Condire un piatto di pasta con verdure e carne, pesce o legumi è un modo perfetto per avere un pasto bilanciato, oppure è possibile condire gli spaghetti in modo semplice, per poi abbinare un secondo con verdure. Anche per quanto riguarda le quantità, la scelta deve seguire il periodo della stagione sportiva in cui si trova il runner», conclude la dottoressa. 

E per il carico prima di una maratona?

Da sempre la pasta è indicata come alimento principe per il carico dei carboidrati prima della maratona. Ma è davvero la numero 1 per fare il pieno di energia in vista di una 42K? «Quando pensiamo alla gara ci vengono in mente tante strategie e, anche a livello nutrizionale, cerchiamo sempre quella informazione in più che ci potrebbe dare un vantaggio – racconta il dott. Massimo Rapetti –. Il tema dei carboidrati è sempre molto attuale: chi li osanna, chi li odia, chi li prova a gestire, insomma si fa sempre una grande confusione. La verità è che ognuno ha un metabolismo diverso e, diciamocela tutta, anche un motore diverso; quindi, non c'è una ricetta valida per ognuno di noi». «Più siamo leggeri e veloci e più, probabilmente, ossidiamo meglio i carboidrati; più siamo lenti e pesanti e maggiormente dobbiamo pensare a ottimizzare la miscela tra carboidrati e grassi. La pasta prima di un lungo o di una gara è qualcosa che rientra nelle strategie di molti. La motivazione è abbastanza semplice: il giorno prima della competizione aumento i carboidrati per riempire le riserve di glicogeno muscolare. Se sono un soggetto che “va a carboidrati”, la ricarica può partire anche due giorni prima; viceversa, se non li metabolizzo bene può bastare una ricarica la sera prima».



TUTTI I COLORI DELLA CORSA

Da quasi 10 anni corrono e si allenano in pista e per le strade di Milano Sono i Front Runners, l'unica running community lgbtqia+ in Italia

di ELISABETTA BRIVIO



COURTESY OF FRONT RUNNERS MILANO



MILANO NON È CERTO FAMOSA

per i suoi colori: non c'è il mare che può riflet-

tere le sfumature del cielo – anche se la Darsena e i Navigli ci regalano giochi di luce unici; non ci sono le montagne da cui ammirare le tinte mozzafiato del tramonto, al massimo puoi salire sul Duomo vicino alla Madonnina, ne vale la pena ma non è la stessa cosa. Qualche volta c'è la nebbia a Milano e l'arcobaleno non si lascia ammirare spesso.

Ma se c'è una cosa che la città sa fare è aprirsi, accogliere, abbracciare. Ed è quello che fanno con entusiasmo i Front Runners Milano, la prima (e per ora unica) running community lgbtqia+ in Italia, che ogni mercoledì accoglie i runner aprendo le porte dei suoi allenamenti a chiunque desideri aggregarsi al campo di atletica in Città Studi.

Lgbtqia+ è una sigla che riunisce tutti coloro che non si identificano come eterosessuali e la tematica dell'inclusione, soprattutto nello sport, è molto attuale: i Front Runners Milano corrono (e camminano) per stare bene e in forma, ma anche per lanciare un messaggio importante di inclusione, di genti-

lezza, di rispetto, e lo fanno portando sul petto, vicino al cuore, tutti i colori dell'arcobaleno. Abbiamo incontrato Manuel Garramone, coordinatore della community per farci raccontare come è nato il gruppo e quali sono gli obiettivi per il 2024.

Come nasce la community?

«I Front Runners Milano sono oggi la prima e, al momento, unica running community lgbtqia+ in Italia.

Il gruppo è nato nel 2015 dall'idea di alcuni amici runner che si ritrovavano per correre e allenarsi. L'ispirazione arriva dal gruppo internazionale dei Front Runners che in tutto il mondo conta oltre 100 realtà, fondato per la prima volta a San Francisco nel 1974 a seguito della pubblicazione del libro di Patricia Nell Warren "The Front Runner", un bellissimo romanzo che narra di corsa, amore e lotta politica per i diritti degli omosessuali. Si consideri che in America negli anni Settanta essere omosessuale era non solo scandaloso ma persino illegale. Da San Francisco il movimento dei Front

Runners è poi arrivato in diverse altre città degli Stati Uniti, in Canada e, in seguito, in molte altre parti del mondo».

Qual è lo spirito che vi anima?

«Il valore guida è l'inclusione: il gruppo è molto variegato in termini sportivi, di età e di identità di genere. Corrono con noi giovani e meno giovani, runner, camminatori e maratoneti. Al centro di ogni nostra iniziativa c'è il benessere della persona, la volontà di creare un ambiente accogliente, senza stress e senza giudizi, sia in termini sportivi sia personali. Tutto questo, ovviamente, non è limitato alla comunità lgbtqia+ perché con noi corrono molti iscritti eterosessuali».

Perché allora creare una running community lgbtqia+? In fondo la corsa dovrebbe essere uno sport già di per sé inclusivo.

«Il ruolo di una running community come i Front Runners Milano è molteplice: creare un ambiente sportivo senza giudizi in cui la performance non sia necessariamente al centro, promuovere il benessere che deriva dal movimento, ma anche

farsi portatrice di un forte messaggio di inclusione. Purtroppo ancora oggi anche nel mondo dello sport le discriminazioni di carattere sessuale sono all'ordine del giorno e questo rappresenta un problema per chi vuole praticare una attività sportiva. Molti si sentono messi da parte o esclusi mentre lo sport dovrebbe rappresentare un momento di svago e di benessere fisico e mentale, e non una ulteriore fonte di stress. L'obiettivo non è creare

un recinto in cui inserire la comunità lgbtqia+ ma un ambiente che sia tranquillo e costruttivo, un luogo sicuro ma al tempo stesso un punto di partenza».

Quindi, un luogo libero da giudizi di qualsiasi tipo.

«Esattamente. Un approccio troppo orientato al risultato può creare disagio soprattutto in chi ha appena iniziato a correre. Molti dei nostri Front Runners vogliono gareggiare e battere ogni volta il proprio personal best, ma tanti altri si uniscono al nostro allenamento solo per tenersi in forma e camminare. Anche in questo caso

FRONT RUNNERS



Il logo è simbolo di inclusione

Il logo dei Front Runners Milano riunisce la passione per la corsa e il messaggio della comunità lgbtqia+, le due anime del gruppo: ogni corsia della pista di atletica è caratterizzata da un colore della Rainbow Flag, simbolo di inclusione. Al centro spicca la sagoma di un'ala, quella dei sandali di Hermes, dio delle discipline atletiche, con i colori bianco, rosa, blu, marrone e viola a rappresentare la comunità transgender, le persone di colore e gli intersessuali. Completa il tutto, in basso, la skyline della città di Milano. Lgbtqia+ è la sigla utilizzata per identificare lesbiche, gay, bisessuali, transessuali, queer, intersessuali, asessuali e chiunque non si definisca eterosessuale: ecco il perché del segno "+".

IG: @fronrunnersmilano
FB: Front Runners Milano

ANCORA OGGI NEL MONDO DELLO SPORT LE DISCRIMINAZIONI SESSUALI SONO ALL'ORDINE DEL GIORNO E QUESTO È UN PROBLEMA PER CHI VUOLE PRATICARE ATTIVITÀ SPORTIVA



tra le fila dei Front Runners Milano c'è spazio per tutti. Lo stesso accade durante le competizioni a cui partecipiamo tutti insieme rispettando però il tempo e il ritmo di ognuno».

Il 24 marzo c'è la Stramilano e correrete "in casa". Come vi state preparando?

«La Stramilano è il nostro evento principale e vi prendiamo parte ogni anno con l'obiettivo di portare il nostro messaggio di inclusione attraverso lo sport. I nostri runner si stanno allenando per correre qualcuno la mezza maratona e altri i 10 km con l'idea di arrivare tutti insieme al traguardo, mentre i camminatori affronteranno i 10 km con lo stesso spirito di gruppo, anche se con passo diverso. Ogni Front Runners porterà con sé fino

al traguardo il messaggio della comunità lgbtqia+ in una occasione che non è il Pride per porre ancora di più l'accento sui valori di sport e inclusione. Siete tutti invitati».

Come vi riconosciamo per le strade di Milano? Quali colori indosserete?

«Abbiamo da poco ridisegnato le divise che sono di colore nero con il simbolo dei Front Runners Milano sul petto. Il logo rappresenta una pista di atletica in cui ogni corsia ha uno dei colori della bandiera arcobaleno con al centro l'ala dei sandali di Hermes, dio delle discipline atletiche, con i colori bianco, rosa, blu, marrone e viola a rappresentare la comunità transgender, le persone di colore e gli intersexuali. Non può mancare, ovviamente,

l'iconico skyline della città con i suoi monumenti più riconoscibili».

Quali sono gli altri appuntamenti a cui prenderete parte?

«Contiamo di partecipare alla Milano Marathon Relay del 7 aprile perché la modalità staffetta permette di suddividere la maratona tra quattro partecipanti, rendendo davvero inclusiva la distanza dei 42,195 chilometri. Un altro appuntamento fisso per noi è la Polimirun che quest'anno si corre il 26 maggio, organizzata dal Politecnico di Milano, e non solo perché si svolge nella nostra città ma anche perché la distanza dei 10 km permette a tutti di partecipare, runner e non. In autunno prenderemo parte anche alla maratona di Ravenna».

I pensieri dei Front Runners Milano

«Nella community dei Front Runners c'è spazio per tutti. Ognuno è se stesso, con le sue caratteristiche e i suoi ritmi».
Natascia

«Nel gruppo mi sono subito sentito a casa. C'è rispetto per tutti gli obiettivi di corsa, non si avverte alcun giudizio. Mi sento al 100% me stesso».
Michele

«Il valore aggiunto dei Front Runners Milano è la condivisione degli obiettivi: ognuno ha i propri con tempi e distanze diverse ma al traguardo ci arriviamo tutti insieme».
Dario

«Da quando faccio parte del gruppo, Milano ha tutto un altro colore. Un arcobaleno di colori. Siamo diventati 'famiglia': pista, strada, parco sono oggi luoghi di condivisione, per conoscere e conoscersi».
Fabio

E poi c'è giugno, il mese del Pride.

Quali attività avete in programma?

«I Front Runners sono uno dei gruppi sportivi del Pride Sport Milano, l'associazione che unisce e supporta gli atleti* lgbtqia+ di diverse discipline tra cui pallavolo, basket, hiking. Tutti insieme quest'anno saremo impegnati in attività di gemellaggio con realtà non lgbtqia+, per condividere esperienze e abbattere barriere, e l'8 giugno ne presenteremo i risultati. Inoltre, il 22 e 23 giugno realizzeremo l'Arena, una grande festa dello sport in cui chiunque potrà provare le nostre attività».

Un modo anche per far conoscere i Front Runners e creare nuove community in altre città italiane?

«Senz'altro. A oggi in Italia i Front Runners esistono solo a Milano ma ci auguriamo presto di coinvolgere altre grandi città come Roma. In questo modo sarebbe possibile includere non solo gli abitanti, ma anche i lavoratori diciamo di "passaggio" che desiderano correre e allenarsi insieme

a noi. Già capita a Milano e potrebbe succedere pure nella Capitale, anche se per il momento è solo un sogno. Ogni mercoledì sera alle 19.15 ci alleniamo sulla pista di atletica del campo Giuriati, in zona Città Studi, e spesso si uniscono a noi runner di altre parti del mondo o d'Italia che conoscono la community e che vogliono allenarsi o correre in compagnia nei giorni in cui si fermano in città. Lo stesso succede a noi di Milano quando siamo all'estero per lavoro: sul sito frontrunners.org ci sono tutti i contatti per raggiungere i Front Runners locali e allenarsi insieme».

Cosa rende unica la community dei Front Runners Milano?

«Sono entrato nel gruppo dopo la pandemia e, attualmente, coordino le attività insieme a Natascia. Non sono originario di Milano e la corsa mi ha aiutato a trovare nuovi amici. I Front Runners mi hanno accolto fin da subito. Sono la mia seconda famiglia, un punto di riferimento. Oggi non potrei non correre con loro». 🏃‍♂️



Dal romanzo alla community

“The Front Runner” (in italiano “La corsa di Billy”) è stato pubblicato per la prima volta nel 1974 diventando rapidamente un libro di culto tanto da ispirare nello stesso anno la nascita dei Front Runners a San Francisco, un gruppo di atleti gay, lesbiche, bisessuali e transessuali che si riunivano per praticare sport. L'autrice è Patricia Nell Warren, classe 1936, una delle prime donne a correre la maratona di Boston, nel 1968, e che è stata una delle più iconiche autrici di letteratura gay. “The Front Runner” è stato il suo primo romanzo e racconta la storia di Billy Sive, un giovane e talentuoso atleta, dotato per la corsa sui 10.000 metri. Il 22enne Billy, espulso da un college statunitense insieme ad altri due compagni perché omosessuali, si trasferisce in un piccolo college di New York, più liberale e tollerante, dove entra in contatto con l'allenatore Harlan Brown, anche lui con un passato di discriminazione per il suo presunto orientamento sessuale. Harlan è subito affascinato dal talento di Billy e capisce che il ragazzo ha le qualità per partecipare alle Olimpiadi di Montréal del '76. “The Front Runner” è un romanzo ricco di sport, amore e passione dove trova spazio anche la lotta di quegli anni degli omosessuali per i propri diritti, dato che in alcuni stati l'omosessualità era perseguita come reato penale. A 50 anni dalla nascita del primo gruppo, i Front Runners sono oggi una community internazionale (frontrunners.org) con oltre 100 club sparsi nel mondo, tutti diversi tra di loro.

La Corsa di Billy
titolo originale “The Front Runner”
di Patricia Nell Warren
332 pagine - Fazi Editore
18,50 euro
9,99 euro (ebook)







Atletica 30 e lode

Un tempo gli studenti-atleti avevano vita difficile. Oggi gli atenei li attraggono con percorsi dedicati e borse di studio. È forse l'ora del modello College?

di GUIDO TIBERGA

«**LA PROSSIMA VOLTA** corra di meno e studi di più». È passato molto tempo, ma il dottor Giuseppe Gerbi – negli anni Ottanta finalista olimpico sui 3.000 siepi e campione italiano di maratona – quell'unico esame non superato al primo tentativo lo ricorda ancora. Oggi, da chirurgo affermato, può permettersi un sorriso. Ai tempi, da studente di Medicina, non la prese troppo bene: «Ero appena tornato da un cross all'estero. L'assistente, appassionato di atletica, lo disse al professore. Arrivarono dieci minuti di domande impossibili. Poi l'invito a tornare all'appello successivo. Va bene la bocciatura, ma la battuta finale se la poteva risparmiare». Gerbi ha studiato a Torino. Cinquant'anni dopo, nella stessa città, Anna Arnaudo può raccontare una storia diversa: «Avevo l'ultimo esame al Politecnico prima della laurea in Ingegneria Informatica – dice l'azzurra, nel 2023 campionessa italiana sulla mezza maratona –, ma il giorno della prova dovevo partire per i Giochi del Mediterraneo di Orano, in Algeria. Ho chiesto al docente di spostarmi la data: lui ha accettato ed è andato tutto bene».

LA SVOLTA “DUAL CAREER” CHE HA CAMBIATO TUTTO

Per decenni, in Italia l'idea di “sport universitario” è stata un'etichetta appiccicata su una scatola vuota. Una volta l'anno si celebravano i campionati nazionali riservati agli studenti (i CNU, forti di una tradizione che risale al 1947), ma di fatto il coinvolgimento degli atenei era nullo: sport e studi correvano su binari paralleli destinati a non incontrarsi mai, se non per darsi fastidio a vicenda. Negli anni prima di internet, i contatti con gli Stati Uniti erano rari e le notizie che arrivavano dal mondo dei college sembravano incredibili: facoltà affermate che offrivano borse di studio agli atleti migliori, coach e impianti disponibili per tutti, stadi universitari bellissimi e sempre pieni di pubblico. Da noi – le parole di Gerbi lo confermano – lo sport degli studenti era quasi un'attività clandestina: meglio che nessuno ne sapesse niente. Le cose, per fortuna, sono cambiate: ma quando siamo passati dal “corra di meno” agli appelli personalizzati per gli atleti studenti? Il processo è stato lungo, ma il primo passo concreto risale al novembre 2012, con la firma del protocollo tra Governo, università e istituzio-

ni sportive che ha fissato le linee guida del progetto “Dual career”. Le due carriere – gli esami e le gare – potevano finalmente procedere assieme, senza doversi nascondere l'una dall'altra. Oggi gli atenei che hanno aderito all'iniziativa sono una quarantina, ognuno con un proprio regolamento, ma tutti con le stesse caratteristiche: un tutor per gli atleti, assenze giustificate nei giorni delle gare, possibilità – come nel caso Arnaudo – di anticipare o posticipare gli esami per le esigenze del calendario agonistico.

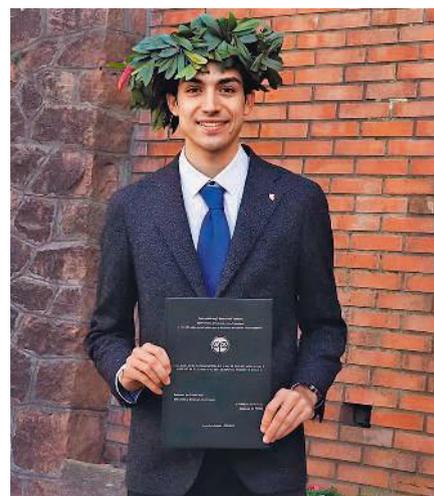
IL COLLEGE DEL MEZZOFONDO ALL'INSUBRIA DI VARESE

A Varese, sede della piccola ma qualificata Università dell'Insubria (13mila iscritti, seconda nella graduatoria del Censis per tasso di occupabilità dei laureati) si è andati oltre: «La corsa non regala niente – spiega Silvano Danzi, a lungo nello staff della Nazionale di atletica e dal 2013 responsabile tecnico del College del Mezzofondo –. Aiutare i ragazzi nel loro percorso di studi è importante, ma non basta: bisogna anche metterli nelle condizioni di rendere al meglio quando gareggiano».

SULLA SCIA DEL MODELLO ANGLOSASSONE

«Quando lavoravo per la Fidal – ricorda Danzi – ero stato a Stanford, in California, un'università famosa per il numero di premi Nobel reclutati tra gli insegnanti. L'attenzione allo sport era incredibile: su un impianto che avrebbe fatto invidia ai nostri centri federali lavoravano 25 coach, ognuno con un paio di assistenti. Replicare Stanford in Italia è impossibile, ma qualcosa si può fare anche da noi. A Varese ci siamo concentrati sul mezzofondo: abbiamo avuto al massimo 9 atleti; tutti vivono qui, in piccoli appartamenti a 200 metri dalle aule universitarie, seguiti da un tutor per gli studi ma pure da uno staff medico e fisioterapico che si occupa anche dell'alimentazione». Nella secolare storia di Stanford ci sono 300 medaglie olimpiche. Nei suoi 13 anni di attività, il College del Mezzofondo ha portato a casa una decina di maglie azzurre: Pietro Arese, secondo italiano di sempre sui 1.500 con il 3'33”11 corso ai Mondiali di Budapest, ha raggiunto a Varese la laurea triennale in Ingegneria per la sicurezza del lavoro e non ha mai risparmiato gli apprezzamenti per il progetto Insubria. «Dopo la maturità potevo iscrivermi a

Qui a destra, studenti in azione nella Politour Run, corsa sulla distanza del miglio che si svolge tutta all'interno del Politecnico di Torino. Sotto: gli azzurri Anna Arnaudo e Pietro Arese il giorno della laurea. Oggi per molti giovani campioni il doppio percorso atletica-università non è più in salita. In basso, nella pagina a lato, un partecipante alla CorriBicocca, corsa organizzata dall'Università degli Studi di Milano-Bicocca, e la massa dei partecipanti alla Just the Woman I Am, manifestazione del capoluogo piemontese che sostiene la ricerca universitaria.





un Politecnico tradizionale – ha detto in più di un'intervista –, ma ho creduto nel college e non ho sbagliato».

«Pietro ha deciso a ragion veduta – commenta Danzi –. Nel 2018 è venuto a visitare la struttura con la famiglia e ha scelto di restare. Qui si entra per concorso: il bando d'ammissione valuta al 25 per cento i risultati accademici e al 75 quelli sportivi. Dobbiamo essere selettivi anche per mantenere alto il livello dell'offerta: una decina di atleti è il massimo che possiamo permetterci per garantire a tutti il massimo dell'assistenza. La selezione è pesante: in passato abbiamo dovuto dire no a una ragazza che aveva appena partecipato ai Mondiali juniores».

Detta così, l'Insubria sembra il paradiso dei runner studenti: l'America senza andare in America. «Il college è una scelta radicale – avverte Danzi –. L'Università offre l'alloggio e una borsa di studio, ma per restare bisogna raggiungere un minimo di crediti accademici. Vivere lontano dalla famiglia, poi, non è facile per tutti: alcuni, per fortuna pochi, han-

Le corse universitarie che guardano alle città

Chi l'ha fatta racconta di un'esperienza quasi surreale: una corsa nelle aule e nei laboratori del Politecnico, davanti ai volti increduli di professori e studenti. Fino allo stop per il Covid, la **Politour Run** - un miglio tutto all'interno dell'ateneo - è stata il momento clou nella Giornata dello Sport di Torino.

In molte città, la corsa è diventata lo strumento per far incontrare studenti e cittadini: a Milano la **PolimiRun**, la 10 km che unisce le sedi di Leonardo e Bovisa del Politecnico, ha superato gli 11mila partecipanti, abbinando alla non competitiva una sfida agonistica vinta nel 2023 da Iliass Aouani e Valentina Gemetto. La **CorriBicocca** dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca, ha toccato quota 5mila.

Spesso il running diventa anche strumento per sostenere la scienza: nella **Notte dei Ricercatori** si corre in molti atenei, dall'Aquila alla Calabria, e le 15mila iscrizioni alla **Just The Woman I am**, la 5 chilometri a passo libero di Torino, contribuiscono a finanziare alcuni progetti per la lotta ai tumori al seno.



“UNA VOLTA SPORT E STUDI UNIVERSITARI CORREVANO SU BINARI PARALLELI DESTINATI A NON INCONTRARSI MAI, SE NON PER DARSÌ FASTIDIO A VICENDA”

no sottovalutato la sfida: non ce l'hanno fatta e sono tornati a casa».

IL PROGETTO AGON DEL POLITECNICO DI TORINO

I ragazzi che ai successi in campo affiancano quelli sui libri sono tutti d'accordo: la formula da seguire è una sola: «Siamo obbligati a non perdere tempo – dice Arnaudo –, Bisogna essere tenaci e concentrati, le stesse doti che servono in allenamento e in gara. Alla fine, le due attività si aiutano a vicenda».

Una ricetta semplice da descrivere, ma non così facile da mettere in pratica. Riccardo D'Elcio, presidente del CUS Torino, ha un paio di storie da raccontare: «Una sera – ricorda – è entrato nel mio ufficio un atleta di vertice in crisi di risultati. All'improvviso è scoppiato a piangere: aveva mentito alla famiglia dicendo che gli esami andavano bene, ma da mesi non studiava più. Correva e basta, e con quel rimorso sulla coscienza andava pure piano. Ho chiamato i suoi, ne abbiamo parlato tutti insieme e la cosa si è risolta: all'Università sono tornati i 30, e in pista sono tornati i tempi importanti».

«Ci sono dirigenti – prosegue – che pensano solo a spremere gli atleti: grandi amici finché vincono, poi arrivederci e grazie. Noi no: qualche anno fa è arrivata una pallavolista per giocare con noi in A2. Con la squadra di prima, aveva finito a fatica il liceo: poi più niente, aveva 21 anni e non era mai andata all'università. I genitori, due ricercatori, erano disperati. È venuta qui con la mamma, per farla contenta mi ha detto: "Magari potrei ricominciare a studiare". Le ho risposto che iscriversi e dare gli esami era la condizione necessaria per restare. La madre mi ha guardato commossa: "È la prima volta che un dirigente pensa al futuro di mia figlia...". Quasi quasi mi commuovevo anch'io».

Gli atenei torinesi – accanto alle facilitazioni della "doppia carriera" – hanno lanciato il progetto Agon: ogni anno un bando, dove la percentuale tra titoli sportivi e risultati accademici è di 60-40, mette in palio 24 borse di studio che offrono agli atleti un alloggio e il pagamento delle tasse universitarie. «Il Cus aggiunge le strutture e i tecnici – dice D'Elcio –, e non sono pochi gli atleti che vengono da fuori attirati dall'insieme cultura più sport che riusciamo a offrire. Anche al di là dell'agonismo: noi abbiamo dieci impianti a disposizione e oltre 34mila studenti iscritti. Lavoriamo anche sulla socialità e sull'aggregazione: correre da soli è noioso, da noi è possibile



farlo assieme agli altri. Per i fuori sede, in una città grande e poco espansiva come Torino questa è una cosa importante. Il Politecnico aveva degli allievi pakistani che dopo le lezioni restavano chiusi in casa: non sapevano cosa fare. Li abbiamo fatti giocare a cricket e a badminton, due sport che non avevamo mai visto prima. Io vengo dall'atletica, sono un dirigente e non ho dimenticato il valore della prestazione o delle vittorie. Ma oggi lo sport è anche altro: dobbiamo pensare alla socialità, alla prevenzione. Se uno studente ha voglia di correre e non sa dove andare o con chi andare, noi dobbiamo dargli una risposta».

QUANDO LA GARA SOSTITUISCE UN ESAME

Ayomide Folorunso, sulle barriere, è una delle atlete più forti del mondo: professionista con le Fiamme Oro Padova, primatista italiana dei 400 ostacoli,

finalista ai Campionati iridati di Budapest, con il suo 53"89 è decima nelle graduatorie stagionali del 2023. Ha gareggiato in Diamond League fino alla tappa conclusiva di Eugene, Oregon. Eppure sta studiando medicina a Parma. Come ci riesce? «La nostra università offre la possibilità di frequentare part time – risponde Luigi Passerini, segretario generale del CUS locale –, Tasse dimezzate ed esami ridotti di numero, senza andare fuori corso. L'attività agonistica, inoltre, permette, a chi va in Nazionale o partecipa ai Campionati nazionali universitari, di ottenere fino a 6 dei 18 crediti annui previsti in media dai percorsi universitari».

Le gare valgono quanto un esame non fondamentale: un sogno, per chi ha studiato qualche decennio fa. E non si tratta di un privilegio riservato agli atleti da Olimpiade. «I crediti vengono garantiti a tutti gli studenti ammessi alla dual



Studenti, professori, campioni e amatori corrono insieme nella Polimirun, la corsa organizzata dal Politecnico di Milano.



Espatriati per studiare e gareggiare

Sono un centinaio gli atleti italiani che hanno scelto di studiare negli Stati Uniti e gareggiare nelle competizioni universitarie americane. Tra loro anche alcuni nomi di vertice, a partire da **Sintayehu Vissa**, che nel 2022 ha vinto i campionati Ncaa sui 1.500 (nella foto sotto).

Uno dei primi a tentare l'avventura è stato **Iliass Auani**, che quattro anni prima di diventare primatista italiano di maratona si è laureato in Ingegneria strutturale a Syracuse, la stessa università frequentata da Joe Biden. «Quello che più mi colpì è l'enorme densità di corridori di alto livello – ricorda –. Non c'erano fenomeni di livello mondiale, ma di gente forte ce n'era davvero tanta. Questo, per chi viene dall'Italia e bene o male è abituato ad arrivare tra i primi, può essere difficile. Per non dire del calendario: i cross cominciano già ad agosto, poi da dicembre ci sono le indoor e da marzo le gare all'aperto: si gareggia sempre». Tra i runner azzurri che affrontano quest'anno la loro stagione da matricole, c'è l'ottocentista **Gabriele Angiono**, partito per Georgetown, Washington DC, subito dopo gli Europei juniores di Gerusalemme. Anche per lui un ateneo qualificatissimo, lo stesso di Bill Clinton, per intenderci. L'impatto? «Eccezionale – racconta –. Studio Economia e le lezioni sono impegnative, anche perché i corsi seguono un sistema diverso da quello italiano: non ci sono sessioni, ma test settimanali come al liceo. Bisogna stare al passo, non basta concentrare lo studio nelle settimane che precedono gli esami finali».

Angiono è l'unico atleta straniero nel team di Georgetown. «Differenze rispetto all'Italia? Da noi se non finisci l'allenamento distrutto non sei contento, qui c'è una grande attenzione ai tempi delle ripetute: se vai troppo forte il coach e i compagni si arrabbiano. Ma la cosa più difficile a cui abituarsi sono gli orari: si va in campo alle 6.45 del mattino, prima delle lezioni. Privilegi per gli atleti nel piano di studi? Nessuno».



career – continua Passerini –. Anche al di fuori delle discipline seguite direttamente dal CUS Parma: quest'anno abbiamo avuto la richiesta di una ragazza che gareggia a livello internazionale della pole dance, e questo ci ha portati a interrogarci su che cosa sia davvero definibile come "sport" nel mondo di oggi. Tensioni con i docenti? Il rapporto è sempre stato buono: che lo sport sia importante lo hanno capito tutti. A Parma abbiamo un campus universitario unico nel panorama nazionale: una pista di atletica appena rinnovata, una palestra per il basket e la pallavolo, una sala pesi, una struttura per l'aerobica e il judo, un campo da golf. E poi tennis, padel e calcetto: tutto all'interno della stessa area. Pensiamo anche ai dipendenti dell'ateneo: abbiamo un "Running Team" che è un po' la nostra sezione master: se uno vuole correre, da noi trova tutto quello che gli serve».

“LA NOSTRA UNIVERSITÀ OFFRE AGLI ATLETI LA POSSIBILITÀ DI FREQUENTARE PART TIME, CON TASSE DIMEZZATE E MENO ESAMI”

E PER CHI NON È UN CAMPIONE?

Chi scende in pista a livello internazionale cerca la migliore assistenza possibile - a livello tecnico, logistico e sanitario -, ma le strutture sportive pesano anche nella scelta degli studenti "normali", quelli che non gareggiano ma non disdegnano qualche chilometro di corsa o qualche peso in palestra.

A Milano gli impianti universitari sono due, entrambi nella storia dello sport cittadino da più di un secolo: il Bicocca Stadium e il Giurati, nel cuore del Campus Leonardo, dal 2008 gestito direttamente dal Politecnico. Il primo è al centro di una delle vicende più rilevanti nella storia recente dell'atletica italiana: la fusione tra il CUS Milano e la Pro Patria, il club delle otto medaglie olimpiche, tra cui gli storici ori di Luigi Beccali (1936) e Alberto Cova (1984).

«La fusione è figlia di un'intuizione - dice Alessandro Castelli, ex azzurro degli 800 metri, da anni presidente del CUS Milano -. L'Università si stava espandendo e a un certo punto senti l'esigenza di avere un impianto sportivo di qualità. Il progetto venne addirittura

affidato a Vittorio Gregotti, l'architetto che ha curato la riqualificazione dell'intero quartiere della Bicocca. Con altri dirigenti sportivi come Renato Tullio Ferrari e Franco Ferrari ricordammo che poco lontano dall'ateneo c'era il campo della Pro Patria, quello che era nato agli inizi del '900 per gli operai della Pirelli: forse si poteva costruire qualcosa lì. Prima abbiamo stretto una specie di alleanza: loro avevano una straordinaria squadra maschile, noi eravamo più forti tra le ragazze. Poi li abbiamo convinti a rinunciare in anticipo alla concessione del campo, che è stata rilevata dall'Università. Nel 2007 abbiamo formalizzato la fusione. Oggi lavoriamo su un doppio fronte: l'atletica di vertice e il sostegno agli studenti che vogliono fare sport. Le prospettive sono buone, alla Bicocca c'è il progetto per costruire una palazzina per la medicina sportiva e ci sarebbe lo spazio per una piscina. Un campus come quelli in America? Stiamo crescendo, ma a quei livelli non arriveremo mai. In Italia mancano i fondi e la tradizione: negli Usa hanno persino gli scout. Al CUS Milano avevamo Marta Amani, medaglia di bronzo ai Mondiali juniores nel salto in lungo: è entrata in contatto con le università americane quando era ancora alle superiori. Poi è uscita dal liceo scientifico con 100 e lode e da quest'anno si allena e studia Fisica. Ad Harvard». 

“AL NOSTRO COLLEGE DEL MEZZOFONDO LA SELEZIONE È FORTE. IN PASSATO ABBIAMO DOVUTO DIRE DI NO A UNA RAGAZZA CHE AVEVA CORSO I MONDIALI JUNIORES”

Il campus universitario della Bocconi di Milano ospita al suo interno il Bocconi Sport Center, un avveniristico impianto che si estende su 4 piani per oltre 17.000 metri quadri, con palestre, campi da gioco, due piscine e un pistino per il running.

Università Bocconi: un campus da sogno

La presenza di impianti sportivi alla avanguardia è uno dei parametri presi in considerazione dagli enti che stilano le graduatorie internazionali delle università. Questo spiega la crescente attenzione che gli atenei italiani pubblici e privati - mai comparsi nella top 50 della classifica - riservano al fitness (e all'agonismo) degli studenti.

A Milano la Bocconi offre ai runner un'opportunità unica: allenarsi al coperto, ma non sui soliti treadmill: il Bocconi Sport Center dispone infatti di una pista indoor da 160 metri, realizzata in collaborazione con Adidas. Il "running track" si affaccia come un moderno ballatoio sui locali della Sport Arena, dove le squadre di volley, basket e calcio a cinque formate da studenti ed ex allievi giocano le loro partite nei campionati federali. L'impianto, inaugurato a settembre 2021 in partnership con Virgin Active, si estende su quattro piani per oltre 17 mila metri quadrati di superficie e comprende anche due piscine, una da 50 e una da 25 metri.



SCARPE da ROCK(er)

Cresce il numero di calzature da running con la punta molto arrotondata e una forma che ricorda le sedie a dondolo. Sono davvero utili? Scopriamolo

di ROSARIO PALAZZOLO

I PIÙ “ANZIANI” ricorderanno quelle curiose scarpe “a dondolo” che spopolavano nelle televendite dei primi anni 2000, promettendo glutei più tonici per le donne e più in generale maggiore comfort nella camminata. Pareva un azzardo e, forse, il rapido tramonto di quel fenomeno ci aveva fatto pensare a qualcosa di effimero e di poco funzionale.

Eppure, se oggi guardiamo le scarpe da running che abbiamo ai piedi è molto probabile che siano “a dondolo” come, e forse più, di quanto lo fossero quelle originali. Già, perché il mondo del running è entrato a lunghi passi nell’era delle scarpe con il rocker, dove la parola rocker non ha nulla a che vedere con la musica, ma sta a indicare quella curvatura piuttosto



accentuata dell'intersuola che fa pensare a un effetto del tutto simile a quello di una vecchia sedia a dondolo che ondeggia avanti e indietro. Il rocker è finito ai nostri piedi praticamente senza che ce ne accorgessimo, perché la spinta sul mercato è stata così rapida e (per molti versi obbligata) da lasciare poco spazio alla scelta. In verità, le scarpe con il rocker sono la diretta conseguenza di un altro fenomeno, questo sì molto enfatizzato e chiacchierato: quello delle scarpe maxi. Perché per progettare una buona scarpa super ammortizzata è necessario (per non dire indispensabile) pensare a una forma rocker. Il principio è molto semplice: più le soles sono spesse e meno le scarpe da running sono flessibili. Dunque, corre calzando quelle scarpe sa-

rebbe come avere ai piedi dei mattoni. La curvatura, quasi sempre anteriore e in qualche caso anche posteriore, rende la rullata più rotonda e priva di spigolature tra la fase di appoggio, più traumatica, e quella di spinta, nella quale imprimiamo tutta la forza. Dunque il rocker "addolcisce" il passo. Un effetto ancora più evidente nelle "super scarpe", quelle con piastra in fibra di carbonio che fanno la differenza proprio perché sono rigide, ma che hanno la necessità di assecondare la fluidità del passo verso la fase di spinta.

PERCHÉ È NATO IL ROCKER

Solamente una ventina di anni fa il rocker era limitato al solo fatto di avere la punta della scarpa leggermente arrotondata all'insù.

Poi, progressivamente, il raggio di curvatura è aumentato e l'inizio della curva si è spostato sempre di più verso il mesopiede. Tanto che oggi ci sono calzature come la Adidas Adios Pro Evo 1 che hanno un rocker lungo circa il 60% della scarpa.

Sempre più brand integrano il design rocker. E questo non dipende soltanto dal fatto che le intersuole sono più rigide e spesse, ma anche perché è dimostrato che questo effetto a dondolo fornisce una sensazione di corsa più facile e dinamica.

Ma attenzione, come si dice... non è tutto oro quel che luccica. Infatti per il rocker, come per tutte le caratteristiche delle scarpe da running, è sempre importante verificare che sia adatto al nostro stile di corsa. Ognuno di noi ha una tecnica di corsa ed esi-

genze fisiche e meccaniche differenti. Dunque, per qualcuno quel movimento differente del piede e della caviglia potrebbe non rispondere allo stile di corsa. Altri potrebbero trovarlo sorprendente.

Va detto che esistono diversi tipi di scarpe con il rocker, ma le più diffuse sono quelle che hanno una curvatura pronunciata sull'avampiede. La maggior parte delle calzature ha in media un angolo di curvatura che in punta raggiunge i 15 gradi. Quando le scarpe hanno un drop basso oppure un'intersuola più spessa, la porzione di suola curva diventa sempre più grande e può spingersi fin quasi al mesopiede.

VANTAGGI E CONTROINDICAZIONI

Non c'è dubbio che la funzione principale del rocker sia

HOKA Cielo X1

TIPO Neutro

PREZZO € 275

PESO 264 g (M), 210 g (W)

DROP 7 mm

HOKA NON È NUOVA alle calzature con piastra in fibra di carbonio. Tuttavia, questo modello è diverso da tutti gli altri progettati prima d'ora dal brand americano. Adotta una schiuma decisamente molto reattiva e una piastra in fibra di carbonio con delle speciali ali laterali. La Cielo X1 è stata realizzata con un'attenzione particolare al sistema dinamico. La geometria privilegia un rocker molto spinto per ottimizzare la spinta e la propulsione.



quella di aiutare l'avampiede ad andare più rapidamente verso la fase propulsiva. Di fatto modifica in modo piuttosto importante il lavoro dell'articolazione della caviglia e la pressione sulle dita dei piedi. Per questo molti studi affermano che le sue geometrie contribuiscono a ridurre il lavoro dell'alluce e la gamma di movimenti dell'articolazione della caviglia e del piede. Tutto questo si traduce in una diminuzione, se pur minima, dei carichi sulle dita dei piedi e in un risparmio energetico da parte dell'articolazione della caviglia che negli atleti più efficienti può avere una valenza importante. Alcune ricerche affermano che questa tecnologia riduce il sovraccarico su tendini e muscoli del polpaccio, compreso il tendine d'achille.

Il contraltare è che in alcuni runner che corrono a lungo con scarpe dal rocker pronunciato si osserva una riduzione dell'efficienza del piede. Senza contare il fatto che la riduzione del carico sulle articolazioni del piede e della caviglia corrisponde a un aumento di carico sul ginocchio e sull'anca che potrebbe creare altri fastidi. Alcuni modelli di calzature hanno una forma davvero simile a quella delle "slitte" delle sedie a dondolo: la curvatura della suola non è solamente anteriore, ma anche posteriore. Di fatto la curvatura dell'intersuola accompagna il piede sin dalla fase del primo impatto. Esistono molte calzature che hanno la talloniera leggermente "limata" e arrotondata. Questo serve a favorire un appoggio più allineato al

baricentro per i runner che tendono a colpire l'asfalto con il tallone. Il vero rocker posteriore è però quello nel quale la curvatura inizia proprio sotto il tallone e dunque presenta una curvatura più lunga e accentuata. In questo modo l'appoggio viene leggermente ritardato e il piede viene rapidamente portato dalla fase di impatto a quella di spinta. Queste calzature sono per lo più pensate per il jogging e per la corsa a ritmi più bassi.

COME PASSARE ALLE SCARPE CON IL ROCKER

Sebbene molti runner già abbiano adottato (in modo anche inconsapevole) scarpe con un rocker pronunciato, è sempre bene sapere che il cambio tra una calzatura più tradizionale e una così "arrotondata" non è sempre

facile e immediato. Quando si passa da una scarpa con suola piatta a una con design rocker si modificano i carichi sul piede, sulla caviglia e di conseguenza sulle altre articolazioni della gamba. Dunque, soprattutto per i runner più rigidi, non è una cattiva idea osservare un periodo di transizione per adattarsi alla nuova sensazione. Per quasi tutti, la corsa con scarpe rocker apparirà subito più facile e fluida, ad altri potrebbero essere necessari alcuni chilometri di rodaggio per apprezzarne le differenze. La cosa importante è aumentare progressivamente il numero di chilometri e tenere sotto controllo la reazione di muscoli e tendini, esattamente come si farebbe nel passaggio a una scarpa con drop bassi o drop zero. 🏃



ADIDAS
Adios Pro Evo1
TIPO Neutro
PREZZO € 500
PESO 138 g
DROP 6 mm

FORSE QUESTA SCARPA rappresenta la punta più avanzata dell'innovazione tecnologica nel running. Il prezzo ci fa dire che non è una scarpa per tutti. Ma, in questo modello, meglio che in ogni altro, si può osservare quanto la tecnologia Rocker faccia parte dell'evoluzione delle scarpe più performanti. Nella Adidas Adios Pro Evo1 l'arrotondamento dell'intersuola interessa circa il 60% della lunghezza della scarpa.

A woman with her hair in a ponytail is running outdoors. She is wearing a dark blue, technical-looking jacket. The background is blurred, showing other people and greenery. The text 'PRONTI A TUTTO' is overlaid in large, bold, orange letters.

PRONTI A TUTTO

Non lasciare che pioggia o vento frenino le tue corse.
Aggiungi al tuo kit il giusto giacchino tecnico e... vai!

di MAGDA MAIOCCHI



LA PRIMAVERA porta inevitabilmente con sé acquazzoni e vento. Le giacche da running anti-pioggia e quelle che riparano dall'aria diventano così accessori preziosi per riuscire a essere regolari nella corsa e continuare a migliorare lo stato di forma.

Con l'attrezzatura giusta, correre sotto l'acqua o nelle giornate ventose non solo è possibile, ma anche divertente. I giacchini anti-pioggia mantengono all'asciutto, mentre quelli antivento impediscono di raffreddarsi, preservando in entrambi i casi il comfort delle nostre corse. Vediamo allora come sceglierli.

ASCIUTTI SOTTO LA PIOGGIA

Le giacche anti-pioggia da running non sono tutte uguali. Ci sono quelle realizzate in strati ultraleggeri, che quasi non ci si accorge di avere indosso, ma che assicurano una minore protezione all'acqua; e ci sono quelle più strutturate, un po' più pesanti, che garantiscono maggiore impermeabilità.

Il kit da running ideale dovrebbe prevedere entrambi i tipi: un giacchino più leggero da indossare nelle giornate di pioggia lieve e un altro, più protettivo, per quando si prevede di dover correre a lungo sotto una pioggia battente.

Oltre alla protezione dall'acqua, quello che contraddistingue le giacche anti-pioggia per la corsa è la ricerca della traspirabilità. Sebbene non esista una giacca che sia perfettamente traspirante e perfettamente impermeabile, tutti i brand nella realizzazione dei loro capi per il running ricercano il miglior compromesso tra queste due qualità. Indossare una giacca con scarse proprietà traspiranti significa infatti ritrovarsi in breve tempo super accaldati e in un bagno di sudore.

IMPERMEABILI O RESISTENTI ALL'ACQUA?

Per non sbagliare acquisto ed essere certi di scegliere la giacca anti-pioggia che fa al caso nostro, è importante conoscere il significato di "impermeabile" (o waterproof) e "resistente all'acqua" (o water resistant). Questa classificazione si traduce infatti in una differente difesa dalla pioggia.

Le giacche impermeabili offrono una protezione più solida contro l'acqua. Sono multistrato e normalmente abbinano uno strato interno, che blocca le gocce di pioggia mantenendo asciutti, a uno strato di tessuto esterno, di rivestimento, che protegge quello sottostante da usura e

abrasioni. Lo strato impermeabile interno è dotato di microscopici pori che rendono la giacca traspirante, consentendo all'umidità che si crea col sudore di passare all'esterno. Come detto questo genere di giacche è da preferirsi quando si prevede di correre a lungo sotto una pioggia intensa. Le giacche resistenti all'acqua sono più leggere, alcune degli autentici pesi piuma, e maggiormente traspiranti. Per contro, resistono solo alle precipitazioni più lievi e per tempi brevi, dopodiché l'acqua finisce inevitabilmente per penetrare al loro interno. Vanno dunque bene per corse di pochi chilometri e in condizioni meteo non particolarmente avverse.

Alcuni brand identificano le caratteristiche delle proprie giacche anti-pioggia con una serie di numeri come 10K/10K o 20K/20K. La prima cifra si riferisce all'impermeabilità del capo (valore di Schmerber) e il

secondo alla sua traspirabilità (valore MVTR, velocità di permeazione dell'umidità). Più questi valori sono alti, più il capo sarà impermeabile/traspirante, ma in generale una giacca con un valore 10K/10K è sufficientemente

resistente all'acqua e traspirante per il running.

GIACCHE ANTIVENTO

Quando soffia aria, anche correndo ci si può raffreddare, specialmente quando si è sudati. È il cosiddetto effetto "windchill", quel fenomeno per il quale, in presenza di vento, la temperatura percepita dal nostro corpo risulta essere inferiore di quella reale.

Le giacche da running antivento possono proteggerci dall'aria e conseguentemente regalarci maggior comfort durante i nostri allenamenti. Sono prive di membrane o trattamenti idrorepellenti e, pertanto, risultano più traspiranti delle giacche anti-pioggia consentendo al sudore di fuoriuscire con più facilità.

Leggere e ripiegabili, sono il tipico capo che si può indossare anche quando non si è sicuri di essere coperti abbastanza. Se dovessero risultare eccessive, si possono togliere strada facendo, impacchettare e riporre in tasche o marsupi.

PARTICOLARI CHE CONTANO

La comodità e la funzionalità di una giacca da running anti-pioggia o antivento dipendono anche dalla presenza di alcuni

**C'È DIFFERENZA
TRA LE GIACCHE
ANTIVENTO
E QUELLE PENSATE
PER LA PIOGGIA**



particolari, quali:

● **Cappuccio ergonomico regolabile.** Si adegua perfettamente alla forma della testa e rimane al suo posto anche in caso di vento. La presenza di una visiera integrata impedisce all'acqua di colare sul viso.

● **Tasche.** Sono utili per riporre oggetti come chiavi, cellulare, documenti, meglio se chiuse con cerniere impermeabili.

● **Cordino di regolazione a fondo giacca.** Consente di gestire il livello di ventilazione e, tirato il giusto, mantiene la giacca al suo posto, impedendo che si sollevi durante la corsa.

● **Inseri riflettenti.** Fondamentali quando si corre per strada per essere maggiormente visibili in condizioni di scarsa luminosità.

● **Guantino integrato o manica allungabile con asola per il pollice.** Un'aggiunta preziosa per i runner che soffrono di freddo alle mani.

● **Cerniere o copricerniere impermeabili.** Indispensabili per impedire che l'acqua penetri all'interno del capo, soprattutto in caso di pioggia intensa.

● **Cuciture impermeabili.** Necessarie anch'esse per garantire una migliore impermeabilità.

● **Possibilità d'impacchettamento.** Oltre a quelli ripiegabili in tasche incorporate, esistono giacchini dotati di una comoda cintura per essere, una volta tolti e compattati, portati comodamente in vita.

● **Rifiniture "morbide" a livello di polsini e colletto.** Evitano che il capo sfregi sulla pelle che è ancor più sensibile quando bagnata, provocando arrossamenti e irritazioni. 

NIKE WINDRUNNER STORM-FIT

Con la sua finitura idrorepellente, è la giacca per correre sotto una pioggia leggera. Il morbido design consente di indossare comodamente più strati sotto, il che la rende ideale per gli allenamenti primaverili. Cappuccio ampio con doppia regolazione, elementi rifrangenti e tasche con zip per avere sempre con sé gli oggetti indispensabili. **199,99 euro**



ADIDAS ADIZERO LIGHTWEIGHT

La particolarità di questa giacca ultra leggera, pensata per proteggere il runner da vento e pioggia lieve, consiste nel fatto di essere realizzata al 100% con materiali riciclati. Il tessuto Ripstop è dotato di fori di ventilazione tagliati al laser per garantire traspirabilità. Qui nella versione per lei, ha cappuccio regolabile e tasca laterale con zip. **200 euro**



SALOMON BONATTI WATERPROOF

Con un peso di solo 155 grammi, è dotata della membrana AdvancedSkin Dry, impermeabile, microporosa e traspirante (10K/10K), per assicurare protezione da acqua e vento, e favorire l'evaporazione dell'umidità. Compattabile nella tasca sul petto, ha un pratico cappuccio elastico e un sistema di regolazione del flusso d'aria. Disponibile in 7 colori. **170 euro**



ASICS ACCELERATE WATERPROOF 2.0

Realizzata in tessuti multistrato, questa giacca offre buona protezione contro pioggia e vento (10K/10K). Studiata nel design per garantire massima libertà di movimento, è dotata di cappuccio regolabile nella parte posteriore, tasca impermeabile anteriore e comodi taschini laterali. Nella foto è nell'elegante versione in colore olive grey. **160 euro**



THE NORTH FACE SUMMIT SUPERIOR FUTURELIGHT

La massima protezione all'acqua e al vento rendono questa giacca, a tre strati e con cuciture termosaldate, la scelta giusta nelle condizioni meteo più difficili. Il cappuccio e l'orlo interno sono regolabili per una migliore vestibilità. La tasca interna funge da sacchetto dove riporla ed è dotata di un cinturino da polso per facilitarne il trasporto durante la corsa.

300 euro



NEW BALANCE STRETCH WOVEN JACKET

Questa giacca di New Balance utilizza la tecnologia ad asciugatura rapida NB DRY per allontanare efficacemente l'umidità dalla pelle ed è pensata per essere indossata quando spira aria o quando la possibilità di pioggia minaccia di rovinare il tuo allenamento. Il taglio essenziale e il tessuto elasticizzato la rendono una versatile compagna per qualsiasi attività fisica all'aperto.

110 euro



KIPRUN RAIN+

Pensata per le uscite lunghe sotto la pioggia, la giacca del marchio tecnico di Decathlon per la corsa promette di tenerti all'asciutto fino a 3 ore sotto un temporale. È dotata di aperture laterali e posteriori che favoriscono la circolazione dell'aria e di cappuccio con visiera e doppia regolazione che rimane bene a posto anche in caso di vento.

84,99 euro



UNDER ARMOUR OUTRUN THE STORM

Dal design classico e aderente, questa giacca è super resistente all'acqua e realizzata in un morbido tessuto elasticizzato nelle 4 direzioni per offrire comfort e grande libertà di movimento. Comode le tasche per le mani con zip e la tasca interna porta cellulare. Le aperture sul retro garantiscono maggiore traspirabilità.

100 euro (M) – 95 euro (W)



La voce eco della Podistica Ostia

I runner della società laziale sono le sentinelle della Pineta di Castel Fusano, distrutta da un incendio nel 2000 e oggi rinata

di DANIELA PIERPAOLI

➔ **FORSE NON ESISTE** runner che non conosca Ostia, ambita meta con il suo mare della mezza maratona più partecipata d'Italia. Ma non solo attraverso questa gara Ostia ha scritto e continua a scrivere pagine indelebili della storia del running.

Dal 1979 la Pineta di Castel Fusano ha nei tesserati della Podistica Ostia le sue prime "sentinelle": 45 anni di amore per la corsa e per il territorio del X Municipio capitolino, riconosciuti nel 2023 con l'assegnazione della Stella d'argento al merito sportivo da parte del Coni, dopo quella di bronzo del 2008.

IN CORSA PER L'AMBIENTE

Il legame tra runner e natura diventa indissolubile quando, distrutta da un incendio doloso nel luglio del 2000, la Pineta di Castel Fusano grida a gran voce il proprio desiderio di rinascita. Organizzando la gara "Ostia in Corsa per l'Ambiente", la Podistica sposa questa missione e lotta per proteggere l'area naturale protetta, continuando a denunciare gli atti dolosi con cui viene attaccata. Un impegno proseguito nel tempo: a settembre la gara celebrerà la sua 20esima edizione. Oltre alla 10 km competitiva e non competitiva, la manifestazione prevede la Rifiuthlon di AICS, una camminata di 3 km con la raccolta di piccoli rifiuti, a premi, dedicata alle nuove generazioni. Contestualmente, viene realizzato il monitoraggio delle polveri sottili secondo il PM Monitoring Project di AICS, con l'obiettivo di far comprendere il valore delle aree verdi in contesti ad alta pressione di traffico veicolare. «Da ex vigile del fuoco e runner, considero la Pineta la mia casa - racconta Giuseppe Pavia, presidente della Podistica Ostia -. Noi runner siamo sempre stati i primi a difenderla e a renderla fruibile, ad esempio tracciando 7 diversi percorsi per correre e camminare. Lottiamo da anni per chiuderla alle auto: per questo abbiamo creato un comitato civico per l'ambiente che ha già raccolto oltre 5.000 firme».

IL PRESIDENTE FONDATORE

Alla fine degli anni '70, a Ostia c'erano soltanto squadre orientate al professionismo, come la Lyceum Ostia e la AAA Ostia, ora scomparse.



Giuseppe Pavia ha cominciato a correre nel 1973 affiancando i mitici atleti delle Fiamme Gialle, tra cui Franco Fava, che ogni giorno si allenavano in Pineta. Col tempo ha poi creato la nuova realtà della Podistica Ostia solo per amatori. Nel 2023, a 87 anni, ha chiuso l'attività come atleta - ma non quella da camminatore - correndo la sua 33esima Roma-Ostia accompagnato dai nipoti. «Sono orgoglioso di essere il presidente più longevo del Lazio e, probabilmente, d'Italia - prosegue Pavia -. Oggi non ci sarebbero tanti amatori senza quei pionieri che nei primi anni '80 correvano sulle strade incuranti dei sorrisi di chi ironicamente li osservava. Coltivando la nostra passione, continuiamo a organizzare anche iniziative solidali e sportive per i bambini e gli anziani del Municipio».



Foto dall'album della Podistica Ostia, con i visi dei suoi runner di oggi e di ieri, e alcuni dei prestigiosi premi ricevuti, ultimo tra tutti la Stella d'argento al merito sportivo del Coni. A sinistra, il presidente Giuseppe Pavia chiama tutti ai nastri di partenza della "Ostia in corsa per l'ambiente".

FORMATO FAMIGLIA

Un anno dopo la sua fondazione, la Podistica Ostia contava 100-150 tesserati. Ad oggi, con il suo logo sul petto che simboleggia il volo di un gabbiano sul mare di Ostia, hanno corso ben oltre 1.000 atleti.

Un gruppo che sa di famiglia, che si incontra in strada o sulla pista d'atletica dello Stadio Giannattasio, e che vive di quote sociali e buona volontà.

«Dal '79 abbiamo scelto di non avere sponsor per preservare la nostra indipendenza - racconta Simone Lupi, nipote del presidente e portavoce della Podistica -. Ognuno dà semplicemente il proprio contributo per partecipare alle gare o supportare manifestazioni come la RomaOstia e la Maratona di Roma». E la storia continua: prossimo traguardo la Stella d'Oro. 





IDEE IN CUCINA

Ricette, trucchi e consigli



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

Il ventesimo volume in edicola dal 1° marzo con

GENTE

*a soli 9,90 € oltre al prezzo del giornale



RW Consiglia

Piazza di Spagna con la settecentesca Scalinata della Trinità dei Monti aspetta tutti i partecipanti alla maratona di Roma domenica 17 marzo.

IL PERIODO PERFETTO

Marzo e inizio aprile propongono tanti interessanti appuntamenti, su strada e non. Pronto a schierarti ai nastri di partenza?

di ENRICO AIELLO



Questo è tradizionalmente un periodo ideale per chi ama correre, sia per il mitigarsi delle temperature, sia per il calendario gare che offre tante opportunità di mettersi alla prova su distanze diverse e propone classiche blasonate come la maratona di Roma a cui seguirà, a inizio aprile, quella di Milano. E poi è nuovamente il momento dei trail che, con la primavera alle porte, tornano a regalarci l'emozione di fare sport in mezzo alla natura.

Starting list



Roma Ostia Half Marathon

TUTTI AL MARE

ROMAOSTIA HALF MARATHON

Chi si è accaparrato un pettorale in tempo utile per correre la mezza maratona più partecipata d'Italia, troverà davanti a sé un percorso che dal PalaEur scorre lungo la Cristoforo Colombo per concludersi sul lungomare di Ostia, alternando tratti veloci a tratti in leggera pendenza. Un unico "drittone" apprezzato dai runner che puntano al personale sui 21,097 km.

Roma, 3 marzo
romaostia.it

LUNGO IL BRENTA

DOGİ'S HALF MARATHON

Appuntamento classico del podismo veneto, questa 21K presenta un tracciato veloce e pianeggiante che ha come scenario il tratto fra

Padova e Venezia della Riviera del fiume Brenta, con le sue maestose ville Palladiane risalenti all'epoca della Serenissima Repubblica di Venezia. Ogni anno, a rotazione, la gara parte da uno dei cinque comuni coinvolti: Fiesso D'Artico, Stra, Vigonovo, Dolo e Mira.

Stra (VE), 10 marzo
dogishalfmarathon.it

TRA SPORT E BELLEZZA

BRESCIA ART MARATHON

Torna l'evento che ha fatto del connubio tra sport e progetti collegati all'arte il proprio elemento distintivo. Il percorso della maratona, recentemente rinnovato, svela le diverse anime della "Leonessa d'Italia", inclusa quella "green" percorrendo le nuove piste ciclabili che ne stanno facendo sempre più

una città a misura di runner. La partenza è prevista per le 8.45 nel centro storico, poco distante da piazza della Loggia, dove è fissato anche l'arrivo.

Brescia, 10 marzo
bresciamarathon.it

VISTA STRETTO

MESSINA MARATHON

Inserita come seconda tappa del circuito Running Sicily, la maratona siciliana è intitolata al più importante pittore del Quattrocento dell'Isola, Antonello da Messina. La partenza della gara è prevista alle ore 8.30 da piazza Unione Europea. Le iscrizioni sono aperte fino all'8 marzo.

Messina, 10 marzo
messinamarathon.com

LA CLASSICA

TROFEO SEMPIONE

Organizzata dalla storica società sportiva milanese dei Road Runners Club Milano (fondata nel lontano 1971), si corre sulla distanza di 10 chilometri (9,98 km, ad essere precisi), sia in versione agonistica che non competitiva. Il percorso - due giri da 4,95 chilometri - si sviluppa tutto all'interno del Parco Sempione di Milano, accanto a uno dei simboli sportivi della città, l'Arena Civica. A completare il programma, anche una 5 chilometri aperta a tutti.

Milano, 10 marzo
sportitude.it



Brescia Art Marathon

42K NELLA CAPITALE

RUN ROME THE MARATHON

Tutto è pronto per la maratona più partecipata d'Italia e le sue "sorelline": la Run4Rome, con la distanza dei 42 km divisa tra 4 staffettisti, e la Fun Run, stracciatina di 5 km. La parte finale della gara è anche quella più scenografica, con passaggi nei punti più iconici della Capitale: piazza di Spagna, piazza Navona, Circo Massimo con vista sull'Arco di Costantino. Imperdibile l'arrivo sui Fori Imperiali di fronte al Colosseo. Iscrizioni aperte fino all'11 marzo.

Roma, 17 marzo

runromethemarathon.com



Trail dello Zingaro

TRADIZIONE LOMBARDA

SCARPA D'ORO HALF MARATHON

Mezza maratona agonistica con il contorno di due prove non competitive aperte a tutti, una di 10,2 km e una di 5 chilometri. Il percorso, che parte e arriva allo stadio Dante Merlo, è pianeggiante e per lo più in aperta campagna, nelle aree verdi del Parco del Ticino. Decisamente suggestivi i primi chilometri che si snodano nel centro storico di epoca rinascimentale di Vigevano, con passaggi nel Castello Sforzesco, lungo la Strada Coperta e in piazza Ducale.

Vigevano (PV), 17 marzo

scarpadoro.it

PERCORSI VERDI

TRAIL DELLO ZINGARO

Ecotrail su due distanze: 33 km (D+ 2.300m) e 16 km (D+ 980m), all'interno della Riserva Naturale dello Zingaro, area protetta costiera di rara bellezza. Si corre su un percorso off-road con pendenze non sempre facili, che richiedono una buona preparazione. La gara, aperta sia a runner agonisti che a camminatori, vale come prima prova di Ecotrailsicilia 2024, un circuito di 8 corse e camminate all'interno di riserve e parchi siciliani.

Iscrizioni aperte fino al 16 marzo.

Scopello (TP), 17 marzo

ecotrailsicilia.it

DISTANZE PER TUTTI

LA 21 DI REGGIO EMILIA

Un tracciato ad anello da 10,5 km da percorrere 2 volte, che intorno al quinto km, appena fuori città, si innesta sulla Strada Statale 63 seguendo un rettilineo di oltre 4 chilometri che completa il giro. Pochissime le curve e tracciato molto veloce, se si esclude una impercettibile salita nella prima parte. Iscrizioni aperte online fino al 15 marzo, poi possibili il giorno seguente presso la segreteria. Il via alle ore 9.30 da piazza della Vittoria. In programma anche diverse prove su distanze minori.

Reggio Emilia, 17 marzo

la21.it

JESOLO CORRE

RUN DADDY

Nata nel 1982 come corsa che voleva celebrare la festa dei papà, oggi questa gara si è tramutata in una manifestazione aperta anche a camminatori e fitwalker. Si parte da piazza Mazzini, si costeggia il fiume Sile, si passa per il porto turistico di Jesolo e quindi si rientra alla partenza. Parte del ricavato dell'evento è devoluto in beneficenza alla LILT. Iscrizioni possibili online o anche sul posto, il giorno della gara.

Jesolo (VE), 24 marzo

runjesolo.it

Scarpa d'Oro Half Marathon



Starting list



FESTA CITTADINA

STRAMILANO

Dici Stramilano e dici una metropoli intera che corre. Alla prestigiosa 21,097 km agonistica che da sempre richiama al via atleti di calibro internazionale e i migliori azzurri (tra cui nelle passate edizioni Cova, Bordin, Panetta, Baldini, Berradi ed Epis), si affiancano le affollatissime corse di 10 e 5 km aperte a tutti, con decine di migliaia di partecipanti. Partenza e arrivo per la mezza da piazza Castello e tradizionale start per le non competitive da piazza Duomo.

Milano, 24 marzo
stramilano.it

A TEMPO DI MUSICA

DEEJAY TEN

Si corre partendo da piazza Castello, tra la Mole Antonelliana e i giardini Reali, su un percorso di dieci chilometri che si sviluppa in prevalenza lungo l'argine del Po. Intorno al 6° chilometro si transita sulla riva opposta, dapprima costeggiando il Parco del Valentino, poi dirigendosi

verso il Museo Egizio prima di rientrare verso il punto di partenza. Iscrizioni aperte fino al 20 marzo.

Torino, 24 marzo
deejayten.deejay.it

TRAIL IN ALTO ADIGE

ÖTZI TRAILRUN NATURNO

Corsa il cui nome è ispirato alla celebre mummia ritrovata sui ghiacci di questa zona nel 1991. La gara prende il via da Naturno, ai piedi del Parco Naturale del Gruppo di Tessa, area protetta tra la Val Venosta e la Val Passiria. Si corre tra scenari mozzafiato al cospetto del Monte Sole e con scelta tra il Sunny Mountain Trail di 30 km (D+ 2.100m) e la Naturno Skyrace di 15 km (D+ 1.150m).

Naturno (BZ), 6 aprile
merano-suedtirol.it

RUNNER ALL'ARREMBAGGIO

MILANO MARATHON

Maratona su un percorso ad anello molto scorrevole, con partenza e arrivo dal centro della città, e che

si può affrontare anche a staffetta. Un evento coinvolgente per Milano, capace di richiamare qualcosa come 25.000 runner tra maratoneti e staffettisti e che, grazie al suo efficiente e rodato Charity Program, ha permesso di raccogliere solo lo scorso anno 1,2 milioni di euro. Iscrizioni aperte fino al 4 aprile.

Milano, 7 aprile
milanomarathon.it

ARTE & CORSA

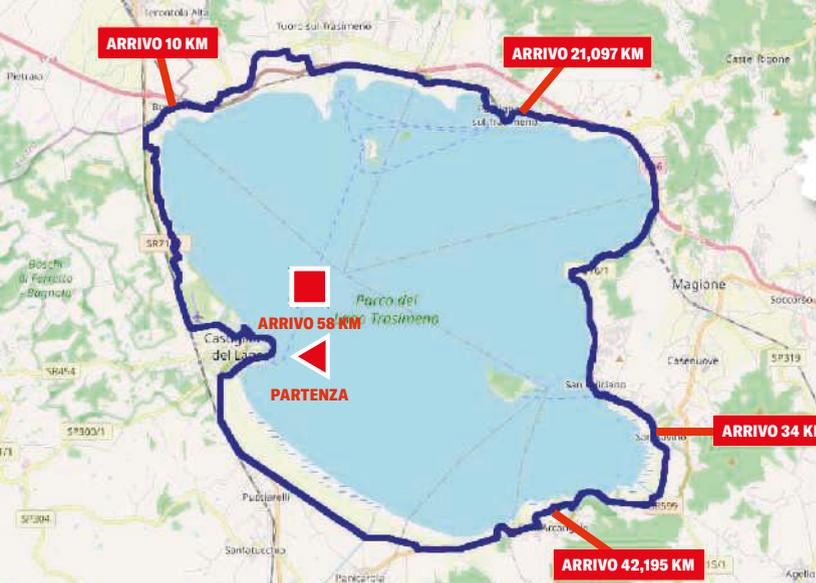
HALF MARATHON FIRENZE

Prestazione sportiva a parte, questa 21,097 km chilometri fiorentina rappresenta un'imperdibile occasione per osservare da vicino bellezze architettoniche uniche al mondo. Il suo percorso, pianeggiante, si snoda all'interno del centro storico cittadino. Oltre alla mezza maratona ci sono la Mezzaperuno, sulla stessa distanza ma divisa in due frazioni da correre a staffetta, e una 10,5 km non competitiva. Si parte alle ore 9 dal Lungarno della Zecca, per poi finire a piazza Santa Croce.

Firenze, 7 aprile
halfmarathonfirenze.it

Ötzi Trail Run Naturno





STRASIMENO

Distanze dai 10 ai 58 km nella gara che fa il giro del Lago Trasimeno

O Il 10 marzo torna l'appuntamento con la Strasimeno e le sue 5 prove a disposizione dei runner (10 km - 21,097 km - 34 km - 42,195 - 58 km). Il tracciato si dipana lungo le sponde del lago Trasimeno, per gran parte su strada e alcuni tratti su pista ciclabile non asfaltata.



► **PARTENZA** Tutte le gare partono insieme alle 9.15 dal lungolago di Castiglione del Lago, antico borgo il cui centro storico domina dall'alto l'intero lago.

10 KM Qui, a Borghetto di Tuoro, arriva la prova più corta dedicata agli amanti della velocità e ai neofiti. Dopo il ristoro, per loro c'è il tempo di rientrare in zona partenza ad attendere l'arrivo degli ultramaratoneti.

21,097 KM Sull'incantevole lungolago di Passignano sul Trasimeno c'è la finish line che attende i partecipanti della mezza maratona. Da qui si può godere il panorama del lago con l'Isola Maggiore, l'unica abitata e che fu cara a San Francesco, e l'Isola Minore.

34 KM Siamo a San Feliciano, dove termina la corsa degli iscritti alla 34 km, distanza perfetta come lungo in chiave maratona. Nell'attesa della navetta per tornare a Castiglione, i finisher potranno stendersi a rilassarsi in spiaggia.

42,195 KM La corsa raggiunge il traguardo della maratona a Sant'Arcangelo. Chi ha voluto mettersi alla prova sulla più classica delle distanze può godersi un bel piatto di pesce di lago nei ristoranti locali. Gli ultra hanno invece ancora più di 15 km da fare, sul rinnovato sentiero ciclopedonale che li accompagnerà fino all'arrivo.

■ **ARRIVO 58 KM** Completato l'intero giro del lago Trasimeno, l'ultramaratona finisce là dove tutto era iniziato a Castiglione del lago, con gli organizzatori ad attendere tutti i partecipanti a conclusione di una splendida giornata di sport, cultura, gastronomia e divertimento.
podismo.it



IO SONO UN RUNNER

ERICA LIVERANI

La vincitrice della quinta edizione di Masterchef è una runner convinta con la passione per i chilometri

IL MIO rapporto con la corsa è nato da un'esigenza. Stavo passando un periodo molto buio della mia vita e dovevo scaricare tanta rabbia.

ANCORA OGGI la corsa è per me un momento di riflessione e meditazione. Corro sempre senza musica e, spesso, se ci sono dei problemi dopo la corsa li vedo sotto una luce diversa, ridimensionati.

LA CORSA È UN MEZZO per stare bene con me stessa. Essendo poi un'amante del buon cibo e del buon vino, mi permette anche di mangiare e bere senza sensi di colpa.

HA AVUTO UN EFFETTO POSITIVO anche sul mio lavoro. Correre mi aiuta a resistere, a trovare una soluzione e a credere sempre di più in me stessa e nelle mie capacità.

AVENDO UNA VITA PIENA, ci sono periodi in cui riesco ad allenarmi anche 3 o 4 volte la settimana e altri, invece, in cui riesco a malapena a uscire a correre una volta sola.

Ho scoperto che correre in compagnia, seguiti da un coach, è molto stimolante e produttivo



PER QUESTIONI DI TEMPO, in genere corro una decina di chilometri, di solito sull'argine del fiume, il più lontano possibile dai centri abitati.

SPORT E CUCINA VANNO A BRACCETTO. Da una parte, per favorire una miglior prestazione occorre stare attenti alla scelta delle materie prime e alle tecniche di cottura più sane quando si cucina. Dall'altra, è bello sapere di potersi concedere qualche sgarro alimentare senza gravi conseguenze perché compensati da una buona attività fisica.

PRIMA M'ALLENAVO SEMPRE DA SOLA, perché avendo poco tempo libero spesso improvvisavo le mie uscite all'ultimo momento. Da qualche mese mi sono però

Classe 1984, Erica Liverani è nata a Coventello, un piccolo paese in provincia di Ravenna. Laureata in fisioterapia, è salita alla ribalta nel 2016 vincendo la quinta edizione di MasterChef. Oggi ha una importante attività gastronomica a Ravenna ed è impegnatissima nel mondo del volontariato. Il suo profilo facebook è seguito da quasi 500.000 appassionati di cucina.



iscritta alla Ravenna Runner's School e ho scoperto che correre in compagnia, seguiti da un coach, è molto stimolante e produttivo.

LA MIA GARA DEL CUORE è il Giro dei Tre Monti, con partenza dall'autodromo di Imola e percorso che si snoda sui colli: la più bella che abbia mai fatto.

LA MARATONA è tra i miei obiettivi. Mi piacerebbe correrla un giorno, possibilmente sotto le quattro ore. Nel frattempo sono riuscita a scendere sotto le due ore nella mezza.

MI PIACE LEGGERE e se penso a un libro legato al running che mi è particolarmente piaciuto, mi viene in mente "L'arte di correre" di Haruki Murakami, una di quelle letture che lasciano il segno.

SONO CONSCIA DI AVERE UN DEBITO DI RICONOSCENZA verso la corsa, perché mi ha aiutato a uscire da un brutto periodo. La mia scelta di avvicinarmi al running è stata però il frutto di un percorso molto personale. Per questo non me la sento di spronare le persone che non corrono a provare a farlo. Credo però di poter essere un esempio di come dedicare più tempo ed energie a se stessi possa fare bene, a tutti i livelli. 





07 APRILE **2024**



Il 7 Aprile allaccia le scarpe e preparati a vivere un'esperienza unica con la nuova partenza ed il nuovo arrivo della Wizz Air Milano Marathon da **Piazza Del Duomo**.

Acquista il tuo pettorale entro il 4 aprile, la quota d'iscrizione è di 96€.

Visita il sito web milanomarathon.it



Organization

Media Partner

Con il patrocinio di

Con il Patronato di



SUPERCOMFORT

ADIDAS.IT/SUPERNOVA



SUPERNOVA