

LA NEWSLETTER DEI RUNNERS, SCRITTA DAI RUNNERS PERCHÉ OGNI RUNNER HA LA SUA STORIA DA RACCONTARE

Cari Runners, eccoci nel pieno della preparazione atletica per gli appuntamenti primaverili, oppure pronti a riprendere dopo la pausa imposta dall'inverno ormai alle spalle. Di fondamentale importanza per tutti, però, è la regolare pratica dello stretching, al quale è dedicato questo numero della nostra newsletter. Buona lettura, e buona corsa!

LO STRETCHING PER I RUNNERS

Lo stretching è uno strumento fondamentale per il Runner: gli esercizi di allungamento muscolare controllato aiutano a prevenire gli infortuni, contribuiscono ad allentare tensioni muscolari eccessive, favoriscono il recupero dalla fatica dopo un allenamento o una gara e, se eseguiti prima della corsa, permettono anche di affrontare in modo migliore l'allenamento o la gara stessa. Se eseguiti con regolarità, contribuiscono a rendere il gesto dell'azione di corsa più fluido, e quindi a diminuire il costo energetico della corsa: questo perché gli esercizi di stretching favoriscono la flessibilità, ossia la somma dell'estensibilità muscolare (e in misura minore tendinea) e della mobilità articolare. L'estensibilità è la possibilità dei muscoli, e in misura minore dei tendini, di essere allungati. La mobilità di un'articolazione è data dalla sua escursione angolare, ossia la differenza tra il suo angolo massimo e minimo.

Flessibilità = Estensibilità muscolare + Mobilità articolare

L'esecuzione regolare dello stretching aumenta la flessibilità e di conseguenza il gesto atletico diventa migliore e più ampio, l'azione di corsa diventa più fluida ed efficace a parità di consumo energetico, e ciò porta ad un generale aumento della prestazione. Un miglioramento dell'estensibilità muscolare si ottiene anche immediatamente dopo la pratica di alcuni minuti di stretching: per questo motivo è buona abitudine, prima di affrontare un allenamento o una gara, eseguire esercizi di stretching per completare il riscaldamento.

Esistono diverse tipologie di stretching, molto diverse tra loro:

- Lo **stretching statico** consiste nel mantenere lo stiramento massimo: la posizione di allungamento va raggiunta lentamente e mantenuta fino a quando si ha la sensazione che il muscolo regga bene la tensione raggiunta. È una metodica facile e apporta benefici all'elasticità. È consigliato per il Runner se eseguito in modo non massimale, in modo da minimizzare le probabilità di infortunio.

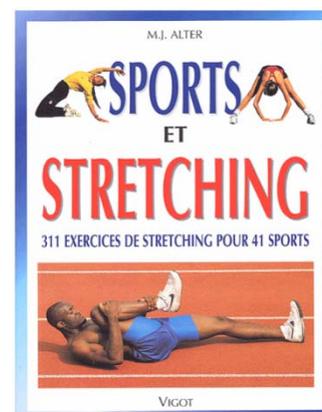
- Lo **stretching balistico** è basato sul continuo movimento oscillante del segmento corporeo interessato ed implica movimenti rapidi e ritmici, utilizzando la velocità come forza motrice per lo stiramento. È utilizzato occasionalmente e solo da atleti molto preparati perché troppo pericoloso in quanto la sua esecuzione non corretta può provocare infortuni.
- Lo **stretching dinamico** è una via di mezzo tra lo stretching balistico e quello statico: il movimento è comunque controllato, senza salti o scatti.
- Lo **stretching attivo** si basa sul mantenimento della posizione di allungamento per un paio di secondi solamente, e sulla ripetizione dell'esercizio per alcune serie. È consigliato per il Runner perché, mantenendo la posizione per breve tempo, si evitano i problemi eventualmente presenti con gli altri tipi di stretching.

Ecco alcuni consigli sulla pratica dello stretching per il Runner:

- È sempre comunque necessario eseguire un adeguato riscaldamento prima dello stretching pre-corsa: il riscaldamento non è mai traumatico, mentre un esercizio di stretching può risultare dannoso se eseguito scorrettamente.
- Deve essere compiuto con calma e concentrazione, perché la sua esecuzione in modo approssimativo e frettoloso può essere dannosa e favorire l'insorgenza di infortuni. Non deve essere compiuto in ambiente freddo, o con gli indumenti bagnati ancora indossati dopo la corsa.
- L'allungamento non deve essere forzato al punto di avvertire dolore muscolare.
- È bene prestare molta attenzione all'esecuzione corretta dello stretching, per esempio senza sottoporre la schiena a sforzi dannosi nell'esecuzione degli esercizi.
- Non deve essere praticato in presenza di un trauma o di un'inflammatione in fase acuta, sia a livello muscolare che tendineo. La pratica dello stretching può essere ripresa quando il dolore è scomparso, e con molta cautela per non rischiare di far ricomparire il problema.
- Per il Runner che ha subito un'immobilizzazione articolare, o che per altri motivi presenta una diminuita elasticità muscolo-tendinea, lo stretching ha anche una finalità terapeutica.

Lo stretching di Paola

Paola esegue sempre gli esercizi di stretching dopo l'allenamento, preferibilmente al caldo, magari dopo la doccia. Varia i gruppi muscolari a seconda delle sollecitazioni della seduta, in genere però si concentra sempre su quadricipiti, polpacci, interno ed esterno coscia e glutei. Raramente esegue esercizi per gli arti superiori, ma ritiene opportuno cominciare anche questo secondo tipo di esercizi. Gli esercizi di stretching che esegue Paola, di seguito descritti ed illustrati, sono tratti dal testo *Sports et stretching: 311 exercices de stretching pour 41 sports*, di M.J. Alter, edizioni Vigot, e ripresi da Roberto Albanesi sul suo sito dedicato alla corsa, www.albanesi.it.



La seduta di stretching completa prevede l'esecuzione di *esercizi di tipo statico* ripetuti tre volte, con il mantenimento della posizione di allungamento per una durata compresa tra 20'' e 1' (rispettivamente il minimo e il massimo suggerito dalla letteratura scientifica). Nel passare da un esercizio all'altro, è necessario un rilassamento di almeno 30''.

Esercizio 1 (arco plantare): in piedi a 50 cm da un muro, con la gamba davanti leggermente piegata e quella dietro tesa. Appoggiandosi al muro, si espira, si solleva il tallone e si porta il peso del corpo sulla pianta del piede posteriore, esercitando una pressione verso il basso e restando in punta di piedi col peso sulla gamba posteriore.



Esercizio 2 (tendine d'Achille e gastrocnemio): si esegue appoggiati al muro, con la gamba dietro tesa e quella davanti leggermente piegata. Attenzione che la distanza fra le due gambe deve essere di un piede: se è inferiore non si stira nulla, se è superiore il tendine si stira troppo. La divaricazione delle gambe deve essere normale, né in linea né quella dietro troppo in fuori.

Esercizio 3 (popliteo): seduti per terra, si tende una gamba e si piega il ginocchio dell'altra toccando l'interno della coscia opposta con il tallone. La gamba piegata è appoggiata al suolo. Espirando, si mantiene la gamba tesa dritta e ci si piega in avanti. I quadricipiti devono essere contratti per alleggerire la tensione sui poplitei.



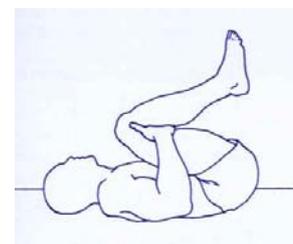
Esercizio 4 (adduttori): ci si siede divaricando le gambe al massimo. Espirando, si ruota il tronco lentamente verso una gamba e si afferra il piede. Il dorso deve essere basso, le gambe tese e i talloni al suolo.

Esercizio 5 (quadricipiti): in piedi con una mano su un muro, si flette il ginocchio, portando il tallone sul gluteo. La gamba d'appoggio è leggermente piegata. Si afferra il tallone con la mano opposta, si tira il tallone verso i glutei, senza comprimere il ginocchio, e si incrocia il ginocchio in posizione posteriore dietro a quello della gamba d'appoggio.

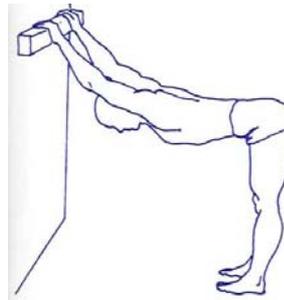


Esercizio 6 (anche): in posizione seduta, si piega la gamba anteriore in modo che il tallone tocchi il ginocchio di quella posteriore. Entrambe le gambe devono avere la pianta rivolta verso l'alto parallelamente alle anche. Inspirando, si stende la gamba posteriore all'indietro fino a tenderla completamente e fino a che la coscia, la rotula, la tibia ed il piede toccano il suolo. Espirando, si spinga l'anca verso il suolo.

Esercizio 7 (base del tronco e glutei): allungati sul dorso, si flettono le ginocchia e si spingono i piedi verso i glutei, mettendo le mani dietro alle ginocchia per evitare un'iperflessione degli stessi. Espirando, si tirano le ginocchia verso il petto, sollevando le anche dal suolo. Quindi si ridistendono le gambe lentamente, tornando con le anche al suolo.



Esercizio 8 (dorso): in piedi a circa un metro da un muro, ci si appoggia piegati con le braccia tese sulla testa. Con le braccia e le gambe tese, si flettono le anche appiattendendo il dorso e afferrando la superficie d'appoggio con le due mani. Espirando, si inarca il dorso spingendo la superficie d'appoggio e alzando leggermente il bacino.



Esercizio 9 (collo): sdraiati sul dorso con le gambe flesse, si congiungono le mani dietro alla testa. Espirando, si porta la testa verso il petto lasciando le scapole a contatto del suolo.

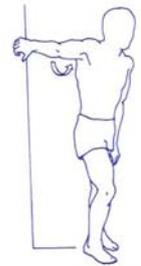


Esercizio 10 (pettorali): in piedi davanti ad una porta aperta, si alzano i gomiti all'altezza delle spalle con gli avambracci rivolti in avanti e i palmi delle mani contro le pareti. Espirando, si spinge il corpo in avanti.



Esercizio 11 (spalle): in piedi o seduti, si alza il braccio a livello della spalla e lo si flette verso l'altra spalla. Si prende il gomito con la mano opposta e si tira il gomito indietro.

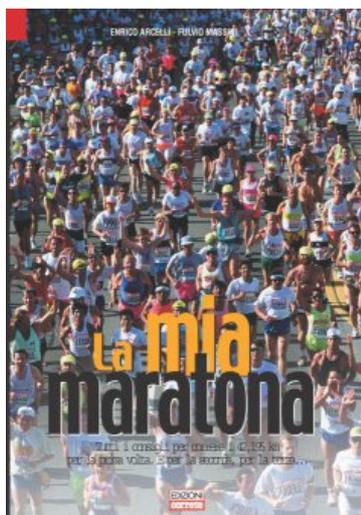
Esercizio 12 (braccia): si afferra lo stipite di una porta con il pollice verso il basso e il braccio all'altezza della spalla. Si ruota l'avambraccio senza spostare la presa. Espirando, si solleva il bicipite verso l'alto.



Paola aggiunge in più anche **un esercizio per l'ileo-psoas**, il muscolo flessore dell'anca, tenendo la posizione illustrata in figura per almeno 30'' e cercando il massimo allungamento possibile senza avvertire dolore.

Lo stretching di Sarah

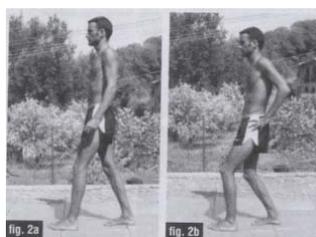
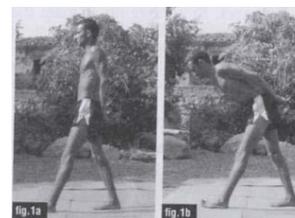
Gli esercizi di stretching che esegue Sarah, di seguito descritti ed illustrati, sono tratti dal testo di Enrico Arcelli - Fulvio Massini, *La Mia Maratona*, Edizioni Correre. Esistono differenti metodiche di allungamento muscolare, ma per una spiegazione esaustiva delle stesse si rimanda al testo citato. Gli *esercizi di tipo attivo* illustrati sono un riadattamento del metodo di Warton e prevedono il mantenimento della posizione di allungamento per la durata di una normale espirazione, con un recupero tra una ripetizione e l'altra di 2''-3'', durante i quali si esegue l'inspirazione.



Sono consigliate 3-5 ripetizioni per ogni esercizio del pre-corsa e 5-8 ripetizioni per ogni esercizio del post-corsa, eseguendo possibilmente la respirazione addominale. Gli esercizi del pre-corsa proposti si eseguono in piedi, condizione ideale per gli spazi ristretti a disposizione del podista prima di una gara; gli esercizi post-corsa si eseguono stando seduti, possibilmente su un materassino da palestra, e possono essere eseguiti anche a distanza di ore dalla gara o dall'allenamento, e nei giorni in cui non è prevista la seduta di allenamento.

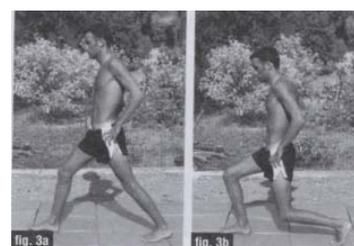
► Esercizi del pre-corsa:

Esercizio 1 (ischio-crurali): in piedi, mani dietro la schiena e schiena dritta, si porta una gamba avanti rispetto all'altra, si mantengono le gambe tese, si flette la schiena in avanti, mantenendola dritta, fino a sentire l'allungamento dei muscoli posteriori della coscia della gamba in posizione anteriore.

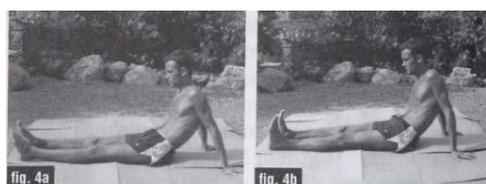


Esercizio 2 (polpaccio e tendine d'Achille): dalla posizione di partenza dell'esercizio 1, si piega leggermente la gamba anteriore, si abbassano le anche e si piega il ginocchio della gamba posteriore, fino a sentire l'allungamento della parte bassa del polpaccio della gamba posteriore.

Esercizio 3 (quadricipite femorale): dalla posizione di partenza dell'esercizio 2, si porta più avanti il piede anteriore, mantenendo piegato il ginocchio anteriore, si piega il ginocchio posteriore staccando il ginocchio da terra, fino a sentire l'allungamento del quadricipite della coscia in posizione posteriore.



► Esercizi del post-corsa:

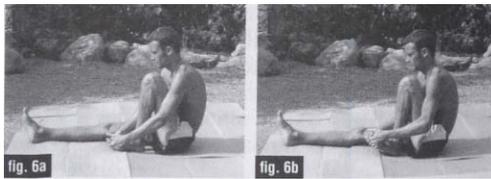


Esercizio 4 (polpacci): seduti, con le gambe distese e le mani dietro alla schiena, si flettono dorsalmente le caviglie e fino a sentire l'allungamento dei muscoli posteriori della gamba, in particolare dei gemelli.

Esercizio 5 (soleo): dalla posizione di partenza dell'esercizio 4, si piega una gamba fino a raggiungere un angolo di 90° tra gamba e coscia. Con le mani si afferra il piede all'altezza dei metatarsi e si flette dorsalmente la caviglia.

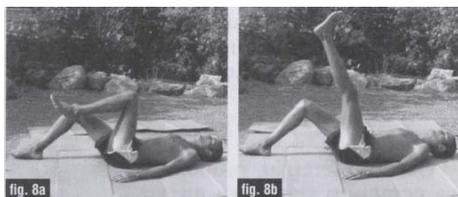
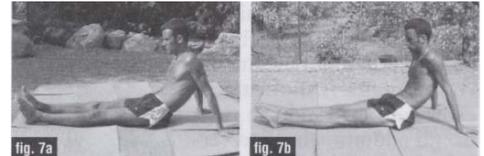


Con questo esercizio si porta in allungamento il muscolo soleo, che insieme ai gemelli forma il tricipite della sura, ossia la muscolatura del polpaccio; la sensazione di allungamento è difficile da avvertire per via della sua posizione. L'altra gamba è leggermente piegata.



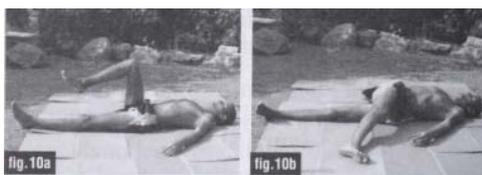
Esercizio 6 (tendine di Achille): si esegue come l'esercizio 5, ma in questo caso l'angolo tra coscia e gamba è più chiuso e il tallone è vicino al gluteo. L'allungamento interessa la parte bassa del polpaccio e il tendine di Achille.

Esercizio 7 (tibiali anteriori): dalla posizione di partenza dell'esercizio 4, si esegue la flessione plantare delle caviglie fino ad avvertire l'allungamento dei muscoli anteriori e laterali della gamba.



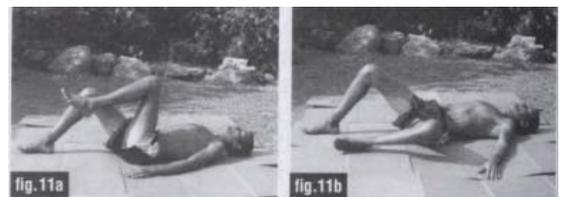
Esercizio 8 (ischio-crurali): si parte con la schiena a terra, mani lungo i fianchi e gambe piegate. Si stende una gamba verso l'alto fino ad avvertire l'allungamento della muscolatura posteriore della coscia e della gamba.

Esercizio 9 (glutei): si parte sdraiati, con le gambe distese. Si piega un ginocchio e lo si afferra con la mano opposta, eseguendo una leggera trazione fino ad avvertire l'allungamento dei del gluteo e della muscolatura laterale della coscia.



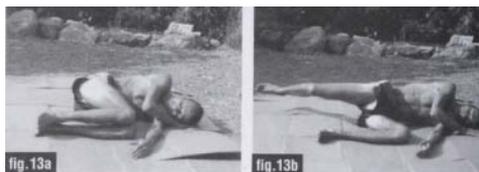
Esercizio 10 (abduttori): dalla posizione di partenza dell'esercizio 9, si raccoglie una gamba al petto e poi la si estende dalla parte opposta, fino ad avvertire l'allungamento dei muscoli laterali della coscia.

Esercizio 11 (adduttori): dalla posizione di partenza dell'esercizio 9, si raccolgono le gambe al petto e se ne piega una verso l'esterno, fino ad avvertire l'allungamento dei muscoli adduttori nella parte interna della coscia.



Esercizio 12 (parte bassa della schiena): dalla posizione di partenza dell'esercizio 9, si raccolgono le gambe al petto e si afferrano con le mani per avvicinarle il più possibile al petto, fino ad avvertire un senso di appiattimento della schiena a terra e l'allungamento dei glutei.

Esercizio 13 (quadricipiti): sdraiati su un fianco, si raccolgono le gambe al petto e poi si porta la gamba in posizione superiore all'indietro, fino ad avvertire l'allungamento del quadricipite femorale.



DIARIO DI RUNNERS

Lo scorso 8 Febbraio oltre 1000 maratonei hanno tagliato il traguardo della **Verona Marathon** e oltre 2500 Runners hanno corso la **Half Marathon Giulietta e Romeo**. Vincitore della Mezza Maratona nella Città dell'Amore, in sprint finale con il marocchino Radium, Stefano Baldini, con il tempo di 1h:04':49". Il fiume di Runners ha scoperto una città bellissima, passando per le strade del centro storico e correndo sulle rive dell'Adige. Resoconto, classifiche e fotografie al sito web www.veronamarathon.it.



Lo scorso 8 Febbraio si è svolta a San Benedetto del Tronto (AP) la 7° edizione della **Maratona Sulla Sabbia**. Oltre 200 atleti si sono cimentati in un'impresa assai più dura del solito, sulla distanza classica della Maratona, su uno dei lungomari più belli d'Europa: 42 chilometri e 195 metri interamente percorsi sulla sabbia e sulla battigia del fantastico scenario del Lungomare di San Benedetto del Tronto. Per chi volesse provare l'esperienza davvero nuova di questa classica invernale, tutte le informazioni sul sito web <http://maratonasullasabbia.interfree.it>.



Buona la prima: sono questi i commenti più ricorrenti degli oltre 400 Runners che lo scorso 8 Febbraio hanno partecipato alla prima edizione della **PU.MA TEN**, corsa di 10 km organizzata dall'Atletica Casorate (www.atletica-casorate.it) e da PU.MA SPORT. Dopo il giro di lancio di 1600 metri per le vie di Casorate (VA), gli atleti hanno affrontato due giri nella zona sud del paese, su strade rettilinee ma leggermente vallonate che alla fine si sono fatte sentire nelle gambe degli atleti. La prossima edizione della PU.MA TEN si terrà Domenica 1 novembre 2009, inserita nel **Circuito Piede d'Oro**.



La Runner Paola ha partecipato ed è soddisfattissima del suo risultato: oltre ad ottenere il suo personal best sulla distanza, si è classificata al 13° posto assoluto. Complimenti Paola! E grazie per le tue belle fotografie inviate a *runnerSTORY*!



Domenica 15 Febbraio, in una bella giornata di sole, ha preso il via a Varese la 27° edizione del **Circuito Piede d'Oro**, con la 26° edizione della **Marciando per la Vita**, corsa di 9 e 4 km a cui hanno partecipato oltre 700 podisti. Tutte le informazioni del Circuito Piede d'Oro sono disponibili sul sito web www.piededoro.info. Il calendario completo è scaricabile come file pdf all'indirizzo web www.runnerstory.it/PiedeDoro_2009.pdf.

UNO SGUARDO AL CALENDARIO

Il prossimo 15 Marzo si correrà la **Brescia Art Marathon**, Maratona nella città conosciuta come *Leonessa d'Italia*, secondo l'appellativo reso famoso da Giosuè Carducci, che volle definire il coraggio leonino con cui la città si battè durante l'insurrezione delle Dieci Giornate. Durante la Prima Guerra di Indipendenza, le Dieci Giornate di Brescia sono state un movimento di rivolta della popolazione bresciana contro l'oppressione austriaca ed ebbero luogo dal 23 marzo al 1° aprile 1849.



VIVI L'EMOZIONE, PARTECIPA ALLA
MARATONA "PIU' AMERICANA" D'ITALIA

BRESCIA ART MARATHON
42,195 km maratona internazionale

BRESCIA TEN
10 km gara competitiva internazionale

Family Walking
passeggiata solidale in favore
dell' AIRC

Tomorrow Runners
lo spazio dedicato agli atleti di domani

Il percorso della Brescia Art Marathon 2009, pianeggiante e veloce, è studiato per consentire una prestazione di rilievo agli appassionati della corsa di ogni età e livello che desiderano migliorare i propri record personali e, secondo l'organizzazione, si rivelerà di grande gradimento per i maratoneti. La partenza è in Corso Zanardelli, nel cuore di Brescia; intorno al km 11 si lascia il territorio comunale per attraversare i comuni limitrofi di Roncadelle, Castel Mella e Flero, e rientrare in città al km 30, passando per alcune vie e piazze simboliche del centro storico, per arrivare poi in Piazza Loggia. Nella stessa giornata si correrà anche la **Brescia Ten**, corsa competitiva di 10 km, e la passeggiata non competitiva denominata **Family Walking**.

Dal 2006 la Maratona di Brescia si è voluta legare all'arte, scelta divenuta quasi obbligatoria in considerazione del naturale patrimonio artistico della città, del territorio e del successo ottenuto dalle mostre annuali di grandi artisti meravigliosamente ospitate al Museo di Santa Giulia. Lo scorso anno la *street art* è stata protagonista: in occasione della maratona, un'importante mostra di artisti italiani della *street art* è stata ospitata su due bus splendidamente areografati dall'artista *writer* bresciano Leonardo Montemanni. Per l'edizione 2009, la manifestazione sportiva propone un nuovo momento artistico ricco e stimolante: è prevista infatti un'ampia collettiva che offra visibilità e riconoscimento ai giovani talenti del territorio. Tutte le informazioni sul sito web www.bresciamarathon.com.

Domenica 15 marzo 2009 prenderà il via la decima edizione della **Mezza Maratona di Torino**, organizzata dal Centro Universitario Sportivo torinese (sito web www.custorino.it).

Nella stessa giornata si svolgerà anche il Gran Premio CUS e il Campionato Interfacoltà riservato agli studenti universitari. Il percorso della Mezza Maratona di Torino è organizzato in 3 giri, di cui i primi 2 identici, con partenza e arrivo in Corso Trapani, ed il terzo che si differenzia nella parte finale, con arrivo Viale Hugues.



Il prossimo 15 Marzo i volontari di U.S. Ciovasso, Atletica Ambrosiana e G.P. Tiremm Inanz offriranno ai podisti milanesi e lombardi una nuova occasione di agonismo e tempo libero nella bella cornice del Parco Sempione, il salotto verde nel centro di Milano: il **Trofeo Parco Sempione** è una manifestazione podistica competitiva su percorso di km 10 omologato FIDAL, rinnovato e completamente chiuso al traffico. La corsa si snoda all'interno del Parco Sempione, con passaggi ed arrivo entro l'Arena Civica, per complessivi 2 giri. Tutte le informazioni sono disponibili sul sito web www.trofeosempione.it. Il Trofeo Parco Sempione è valevole anche come prima prova di **Corrimilano 2009**, circuito di corse podistiche su strada il cui calendario completo è disponibile sul sito web www.corrimilano.org. Al Trofeo Sempione è abbinata anche una corsa non competitiva di km 5 libera a tutti, denominata **Passo del Ciovasso**, il cui percorso si svolge nei dintorni del Castello Sforzesco ed all'interno del Parco Sempione.

21° TROFEO PARCO SEMPIONE

Gara approvata FIDAL di Km 10 maschile e femminile
valevole quale prima prova Corrimilano 2009

Il prossimo 15 Marzo si svolgerà a Lecco la seconda edizione della **Maratona e Mezza Maratona di Lecco**. Dopo il clamoroso successo di partecipazione dell'edizione 2008, con ben 1700 partenti, l'evento organizzato dal Triathlon Lecco si presenta come uno degli appuntamenti più attesi e interessanti del calendario FIDAL 2009. I percorsi di gara sono stati semplificati ubicando in corrispondenza della struttura polifunzionale PALATAURUS la partenza e l'arrivo e progettando su unico giro la Maratonina con il raddoppio per la Maratona.



Il percorso è completamente piatto, con fondo stradale veloce, e si sviluppa attraverso il Lungo Adda, il Lungo Lago di Lecco, Malgrate e Valmadrera. Un caratteristico passaggio è rappresentato dallo storico rione di Pescarenico, reso famoso dai *Promessi Sposi* di Alessandro Manzoni. Di alto valore architettonico sono i Palazzi storici che si incontrano nel centro di Lecco, così come il vecchio nucleo ed il porto di Malgrate; il Parco del Rio Torto a Valmadrera rappresenta invece un'oasi di grande spessore naturalistico e ambientale. Tutte le informazioni della manifestazione sul sito web www.triathlonlecco.it.

runnerSTORY



TRIATHLONLECCO



Il prossimo 22 Marzo si correrà a Roma la 25° edizione della **Maratona della Città di Roma**, uno degli appuntamenti sportivi più suggestivi del panorama nazionale, con partenza e arrivo in Via dei Fori Imperiali, ai piedi del Colosseo. La Maratona verrà affiancata, come di consueto, dalla stracittadina non competitiva **Fun Run**, che trasformerà il centro della capitale in un'isola pedonale animata con concerti e spettacoli per celebrare questa grande festa dello sport. Tutte le informazioni sono disponibili sul sito web www.maratonadiroma.it.

Nell'augurare un grande in bocca al lupo a tutti i Runners che parteciperanno alla Maratona di Roma, Runnerstory riporta la descrizione della medaglia 2009, il cui motto è "Maratoneta come Marco Aurelio": *per ogni maratoneta il traguardo è il trionfo. E tutti giungeranno all'arrivo della XV Maratona di Roma riceveranno la medaglia, opera del Maestro Alfiero Nena (Presidente dell'Associazione Nazionale Scultori d'Italia), raffigurante la statua del Marco Aurelio, imperatore e filosofo stoico. Così come gli stoici sostenevano le virtù dell'autocontrollo e del distacco dalle cose terrene, nonché il dominio sulle passioni e le sofferenze, i maratoneti vincono, grazie a una precisa conoscenza del proprio corpo e dei propri limiti, la battaglia delle difficoltà e le fatiche della gara. Riuscire, sosteneva la filosofia stoica, è un compito individuale, ma aiutare chi è in difficoltà è una pratica raccomandata: è lo spirito del podista!* Sulla medaglia campeggia inoltre lo slogan "Vinciamo ogni discriminazione", campagna di sensibilizzazione che da anni si abbina alla Maratona di Roma.



Medaglia del Maestro Alfiero Nena

Il prossimo 22 Marzo si svolgerà a Villa Lagarina (TN) la ventesima edizione de **La Lagarina - Maratonina della Pace**, mezza maratona internazionale FIDAL organizzata dal CRUS Ottica Guerra Pedersano. Tutte le informazioni relative alla manifestazione sono disponibili sul sito web www.cruspedersano.it/race/lagarina. Villa Lagarina è un comune di oltre 3 mila abitanti situato in provincia di Trento, ai piedi del Monte Stivo e sulla destra del fiume Adige. È un centro agricolo, famoso per i suoi vigneti, ma anche industriale, commerciale e culturale di rilievo: tra il XVI e il XIX secolo i conti Lodron realizzarono numerose opere e trasformarono Villa Lagarina, che prima del loro arrivo era un modesto paesino, in un borgo dotato di splendidi palazzi, frequentato da famiglie nobili e colte e ben inserito nella vita sociale, economica e culturale dell'epoca. In particolare Paride il Grande (1586-1653), Principe Arcivescovo di Salisburgo, grande mecenate, precursore e protagonista della nascente cultura europea, instaurò nella prima metà del 1600 un fecondo rapporto artistico ed economico tra Salisburgo e Villa Lagarina, sua terra d'origine, con numerose opere accomunate da un unico linguaggio ancora oggi ben visibile e leggibile.

runnerSTORY



GARA INTERNAZIONALE DI CORSA SU STRADA PER ASSOLUTI-AMATORI-MASTER M/F - KM 21.097

TRENTINO

Crus Ottica Guerra Pedersano

Domenica **22** marzo 2009
ore 10.00
Villa Lagarina (TN) Italy

www.cruspedersano.it

1986-2008
20^a
edizione

MARATONINA DELLA PACE

Il prossimo 29 Marzo si svolgerà la **Maratona di Treviso**, con partenza da Vittorio Veneto e arrivo in centro storico a Treviso. Gli atleti hanno da sempre apprezzato l'organizzazione, il tifo lungo il percorso (calcolate almeno 200.000 persone nell'edizione 2008, ANSA) e il tracciato davvero veloce, privo di asperità, anzi addirittura con una lieve pendenza positiva che permette risultati di livello mondiale. Tutte le informazioni organizzative sono disponibili sul sito web www.trevisomarathon.com. Vittorio Veneto è la città italiana che fu protagonista, nel versante italo-austriaco, della battaglia conclusiva della Prima Guerra Mondiale, combattuta tra il 24 ottobre ed il 3 novembre 1918. Treviso, paragonata spesso alla vicina Venezia per i numerosi rivi che la solcano, mantiene un aspetto gentile e riservato dove, accanto ad i luoghi più celebri e frequentati, si celano strade minori, vicoli, rivali, canali e barbacani che mantengono integro il fascino di una città ricca di storia.

6° TREVISO MARATHON

Domenica 29 marzo 2009

asics

TREVISO MARATHON

Il prossimo 29 Marzo si correrà a Vigevano (PV) la **Scarpa d'Oro Half Marathon**. Il percorso attraversa subito le più belle vie del centro storico di Vigevano, passando per la meravigliosa Piazza Ducale e proseguendo verso il Castello Sforzesco. Lasciando poi le vie più antiche della città, il percorso si immerge in aperta campagna, attraversando le verdi risaie della Lomellina e sfiorando le innumerevoli cascine storiche della zona; le strade, pur snodandosi nella campagna e sfiorando il Parco del Ticino, sono asfaltate, scorrevoli e veloci. Ben 16 sono i chilometri da percorrere al di fuori della città, prima di rientrare nel tessuto urbano per finire la mezza maratona allo stadio cittadino. Tutte le informazioni sono disponibili sul sito web www.scarpadoro.it.



L'appuntamento con la **Stramilano 2009** è fissato per il prossimo 5 Aprile. La distanza della **Stramilano Agonistica Internazionale** è quella classica della mezza maratona, ovvero 21,097 Km certificati dai misuratori IAAF. Il tracciato è interamente pianeggiante e velocissimo: partendo dal Castello Sforzesco, attraversa il centro cittadino per concludersi nella suggestiva cornice dell'Arena Civica, dove l'arrivo dei campioni verrà salutato dagli applausi delle decine di migliaia di appassionati che li avranno preceduti al traguardo, avendo partecipato alla Stramilano dei 50.000 o alla Stramilanina. La **Stramilano dei 50.000** è una corsa di km 10, a ritmo libero e aperta a tutti, che si snoda lungo la cerchia delle mura spagnole. La **Stramilanina** si snoda invece su un percorso più breve, di 5 km in centro città, riservato ai più piccoli, perché possano muovere i loro primi passi da Runners. Per informazioni e iscrizioni, il sito web della manifestazione è www.stramilano.it.



NEL PROSSIMO NUMERO

 Alimentazione e integratori: come si orientano e cosa scelgono i Runners? Arriverci al prossimo numero di *runnerSTORY*!

sarah.burgarella@runnerstory.it