

Cari Runners, questo numero della newsletter è dedicato a “cosa mettere in borraccia”, ovvero come e quando scegliere tra acqua ed integratori idrosalini. Buona lettura e naturalmente buona corsa!

ACQUA E BEVANDE IDROSALINE

È sufficiente che il corridore perda, sotto forma di sudore, una ridotta quantità di acqua perché abbia una riduzione della sua efficienza e, dunque, una riduzione della velocità alla quale sta correndo. Tale quantità è pari al 2% del peso corporeo (circa un litro e mezzo in chi pesa 70 chilogrammi) nel corridore non abituato a sudare abbondantemente, e a circa il 3% (poco più di due litri) in chi lo è. Si tratta di perdite di sudore che non sono elevate, soprattutto quando si corre con alti valori di temperatura dell'aria e di umidità: in tali condizioni si può perdere la quantità di sudore critica anche in poche decine di minuti. È perciò necessario cercare di reintegrare la maggior parte di tali perdite.



Si tenga per presente che si possono perdere anche oltre 40 grammi di sudore per minuto, l'apparato digerente, anche potendo scegliere la bevanda ideale e potendo bere secondo necessità, si può reintegrare all'organismo una quantità di liquidi inferiore, pari come massimo a 25 grammi per minuto. A ritardare la reidratazione sono fondamentalmente due fattori: il tempo che serve ai liquidi per passare attraverso lo stomaco e quello necessario affinché l'acqua, una volta arrivata nell'intestino, venga effettivamente assorbita dalla mucosa intestinale. Il tempo di assorbimento è influenzato da 3 condizioni: la temperatura del liquido, il volume ingerito e soprattutto la concentrazione in zuccheri e in sali della bevanda.

► **Temperatura.** Le bevande sotto i 15 gradi superano più facilmente lo stomaco, ma se sono tra i 2,5 e i 9 gradi, la temperatura dello stomaco può subire un raffreddamento anche di alcuni gradi, la motilità gastrica aumenta e vi è una sottrazione di calore alle parti interne del corpo. Si consiglia di non consumare mai, mentre si sta correndo, bevande a meno di 4 gradi.

► **Quantità.** Circa la quantità della bevanda, in teoria sarebbe vantaggioso bere molti liquidi, per aumentare la pressione gastrica e favorire il passaggio del liquido nell'intestino. In pratica, però, un'eccessiva distensione dello stomaco provoca molto fastidio, fino a disturbare la respirazione, ed è quindi più conveniente bere un massimo di 150-200 ml per volta, ovvero il contenuto di un bicchiere.

► **Concentrazione.** Per quanto riguarda le caratteristiche della bevanda, l'acqua pura è sì utile per compensare quella che si è persa con la sudorazione, ma con il sudore si perdono anche minerali, in particolar sodio, cloro, magnesio e potassio, che vanno reintegrati con l'assunzione di bevande idrosaline. È inoltre necessario fornire i carboidrati all'organismo, dal momento che i muscoli ne consumano grandi quantità e che un apporto di essi può essere utilissimo ai fini del mantenimento di una buona efficienza nel tratto finale di una gara. Per capire le caratteristiche ideali della bevanda per il reintegro idrosalino, è utile richiamare alcune caratteristiche del sudore. Il sudore è prodotto dalle ghiandole sudoripare, sparse un po' lungo tutta la superficie corporea, ed è costituito da acqua e soluti (principalmente sodio, potassio, magnesio, cloro tra gli elettroliti e in oltre da acido lattico e urea). Il sudore è un liquido ipoosmotico, cioè un liquido corporeo dalla osmolarità (concentrazione delle particelle presenti in soluzione, o soluti) inferiore a quella di tutti gli altri liquidi corporei: il sudore ha infatti una concentrazione di 80-180 mOsm/l rispetto a 290-300 mOsm/l del plasma. La sudorazione pertanto determina sempre una perdita di acqua in eccesso rispetto alla perdita di sali. È sbagliato quindi, fare uso di bevande idrosaline durante un'attività che non comporta una perdita di sudore eccessiva. Viceversa, la reintegrazione dei sali è opportuna se le perdite di sudore sono molto importanti. Il reintegro razionale dell'acqua e dei sali è rappresentato da bevande meno concentrate rispetto al plasma (ipotoniche), che quindi più si avvicinano all'osmolarità del sudore. È importante sottolineare che nel calcolo della concentrazione (carico osmolare) di qualsiasi liquido anche gli zuccheri hanno importanza.

La concentrazione osmotica della bevanda idrosalina è determinante per il suo tempo di assorbimento nell'intestino. Si possono distinguere 3 diversi tipi di bevande idrosaline:

1. **Integratori ipertonici:** sono bevande la cui concentrazione, costituita da carboidrati e sali minerali, determina una pressione osmotica, cioè un'attrazione dei liquidi, superiore a quella del plasma. Richiedono tempi molto lunghi di assimilazione a livello intestinale, proprio perché essendo più concentrate richiamano acqua nell'intestino. La loro assunzione è consigliata solo dopo un allenamento molto intenso o una gara.
2. **Integratori ipotonici:** sono bevande la cui concentrazione determina una pressione osmotica inferiore a quella del plasma. Sono le bevande che richiedono in assoluto i tempi più brevi di assimilazione a livello intestinale. La loro assunzione è consigliata durante l'allenamento o la gara.
3. **Integratori isotonici:** sono bevande la cui concentrazione determina una pressione osmotica uguale a quella del plasma. Richiedono tempi medi di assimilazione a livello intestinale. La loro assunzione è consigliata prima e dopo l'allenamento o la gara, oppure durante una corsa molto lunga.

► **Consigli per i Runners.** Durante la gara o gli allenamenti più lunghi sono consigliate le bevande che apportano sali minerali (sodio, cloro, potassio e magnesio) e carboidrati. Esse devono essere sufficientemente diluite, ovvero ipotoniche, devono cioè contenere come massimo 8 grammi di carboidrati ogni 100 grammi. Poiché molto spesso ai punti di rifornimento si trova soltanto acqua, può essere utile portare con sé tavolette che contengono zuccheri e minerali, per esempio Enervit GT. Se ne può prendere una poco prima di ciascun rifornimento, lasciandola sciogliere lentamente in bocca, per poi bere la giusta quantità di acqua. Anche se si vogliono assumere prodotti a base di fruttosio e maltodestrine in liquido o gel, è bene farlo prima del posto di rifornimento, facendo seguire l'acqua a quel prodotto. Dopo la gara o gli allenamenti nei quali si è sudato molto, vanno bene anche le bevande un po' più concentrate, isotoniche. Sono di seguito mostrate le caratteristiche dei più comuni integratori idrosalini per i Runners.



BEVANDE IPOTONICHE			
Acquasport Light (Also Enervit)			
Sapore	Ingredienti	Analisi 100ml	Calorie
-	Acqua, fruttosio, maltodestrine, acido citrico, aromi naturali, sodio cloruro, aspartati di potassio e magnesio, sodio citrato, anidride carbonica	Carboidrati 4g Residuo secco 4,6g Acido citrico 0,25mg Cloruri 61mg Sodio 45mg Potassio 13mg Magnesio 4,2mg	17
Polase Sport (Wyeth Consumer Healthcare S.p.A.)			
Sapore	Ingredienti	Analisi 100ml	Calorie
-	Fruttosio, Maltodestrine, Acidificante: Acido citrico. Sodio fosfato monobasico, Potassio L-aspartato, Sodio cloruro, Magnesio L-aspartato, Aromi, Vitamina C, Edulcorante: Acesulfame K. Antiagglomerante: Biossido di silicio, Vitamina E acetato, Amido, Gomma di acacia, Olio vegetale parzialmente idrogenato, Saccarosio (0,003 mg per bustina), Colorante: Betacarotene E160a.	Carboidrati 3,4g Cloro 36,94mg Sodio 57,3mg Potassio 25,39mg Magnesio 4,35mg Vitamina C 20,87mg Vitamina E 1,39mg	15



BEVANDE IPERTONICHE
**Acquasport
(Also Enervit)**

Sapore	Ingredienti	Analisi 100ml	Calorie
Neutro	Acqua, saccarosio, sodio cloruro, acido citrico, sodio citrato, potassio, cloruro, caffeina, aromi naturali, anidride carbonica	Carboidrati 8g Acido citrico 185mg Cloruri 122mg Sodio 90mg Potassio 26mg Caffeina 1mg	32

BEVANDE ISOTONICHE
**Enervit Sport Drink
(Also Enervit)**

Sapore	Ingredienti	Analisi/100ml	Calorie
Agrumi, arancia, tropical	Acqua, succo di frutta 10% saccarosio, sodio cloruro, magnesio carbonato, aromi naturali, acido citrico	Carboidrati 7g Residuo secco 7,5 Acido citrico 0,27g Sodio 52mg Potassio 26mg Cloruri 25mg Magnesio 7mg	28


**GATORADE
(Quacker Beverages)**

Sapore	Ingredienti	Analisi/100ml	Calorie
Lampone, blu ghiaccio, limone ghiaccio, arancia	Acqua, sciroppo di glucosio, zucchero, acido citrico, sodio citrato, sodio cloruro, magnesio carbonato, aromi, colorante	Carboidrati 6g Resid. secco 6,7g Sodio 41mg Cloruro 39mg Potassio 11,7mg Magnesio 7mg	25


**ISOSTAD
(Novartis Nutrition)**

Sapore	Ingredienti	Analisi/100ml	Calorie
Limone, arancia	Acqua deionizzata, zucchero, maltodestrine, miscela di minerali e di vitamine: sodio citrato, vitamina C, potassio cloruro, sodio cloruro, magnesio carbonato basico, tricalcio fosfato, alfa tocoferil acetato, acido citrico, glucosio, aromi	Carboidrati 6,9g Resid. secco 7,2 g Ac. citrico 0,47g Sodio 69mg Cloruro 30mg. Potassio 18mg Magnesio 1mg Calcio 1mg Vitamina C 10mg Vitamina E 0,6mg	29



► **Bere troppo fa male.** L'iponatremia è un disturbo del corpo umano dovuto all'eccessiva idratazione e si manifesta quando la concentrazione di sodio nel plasma del soggetto scende sotto la concentrazione di 135 millimoli per litro. In pratica bere troppa acqua fa abbassare i livelli di sodio nel sangue provocando una serie di spiacevoli problemi: i sintomi principali del disturbo da iponatremia sono emicrania, crampi, nausea, allucinazioni, confusione mentale, edema polmonare. La manifestazione di tale malessere è sempre associata alla crescita dell'ormone antidiuretico (ADH o Vasopressina) che determina una maggiore ritenzione di acqua, ma non di sale, all'interno del corpo umano. Tutto ciò determina il manifestarsi di due effetti concatenati all'interno del corpo dell'atleta: un'eccessiva idratazione e un conseguente abbassamento dei livelli della concentrazione di sodio. L'eccessiva assunzione di liquidi prima, durante e dopo una gara può avere effetti molto negativi: le necessità di reidratazione variano in relazione alla corporatura del soggetto e al tipo di sforzo affrontato (in media dai 400 agli 800 ml per ora). Date queste premesse, sembra essere ancora valido il vecchio adagio secondo cui è meglio bere solo quando si ha effettivamente sete.

DIARIO DI RUNNERS

La Stralivigno di Alberto, 2 Agosto 2009



Non posso non partire dal mattino di domenica, sveglia alle 7.30 dopo bella dormita al fresco (il sabato sera c'erano 10 gradi...libidine) con tanto di piumino!!! Dormito in camera con Sandro, precisissimo anche nel pigiama :-).

Per la verità io avrei voluto dormire di più visto che preferisco correre a stomaco vuoto ed essendo la partenza a poche centinaia di metri dall'albergo alle 10...ma Sandro una volta spalancate le finestre mi informa che... è nuvoloso e piove pure: NOOOOOOOOO, con me avevo solo due completi pantaloncino e micro-canotta! Sandro invece aveva una compilation di tutine, maniche corte, medie, lunghe, della nazionale pure, protezioni per le braccia, cappellino... sembrava la vetrina di CENTOBATTITI :-)) e mi prendeva pure in giro dicendomi che non sapeva cosa scegliere. Colazione abbondantina (errore che non ripeterò...), foto di gruppo, cielo scuro, qualche goccia e indecisione generale di cosa cavolo mettersi indosso (eravamo in albergo con un folto gruppo di podisti collegati a Sandro, quelli dell'Atletica Presezzo). Addirittura un quarto d'ora prima della partenza acquazzone violento. Fiducioso comunque nell'evoluzione del clima optavo per canotta e antivento senza maniche del pacco gara. Ok ok ora arrivo alla partenza... la caviglia sembra non farmi male ma la sento come da sverginare, il sabato mi aveva preoccupato perché mi faceva proprio male con quella strana fasciatura bionica, ma ora sembrava ok, solo correndoci sopra avrei scoperto come andava e giuro che non avevo provato nemmeno uno scattino, nulla, per la paura di sentire male. Mi mettevo comunque quasi alla fine del gruppone: il tempo sembrava davvero regalarci una chance, il giacchino antivento sopra la canotta già mi dava fastidio ma ero d'accordo di scaricarlo alle gentilissime consorti e fidanzate dei runner della nostra compagnia che si sarebbero fatte trovare in alcuni punti del percorso per fare il tifo. Dopo lo sparo della partenza corricchiavo in fondo al gruppo con molta attenzione sperando di non essere speronato, soprattutto nei pressi della mia precaria caviglia sinistra. I primi metri però si rivelavano importantissimi per farmi capire come stava la caviglia e con grande gioia il mio corpo mi trasmetteva sensazioni positive, il gruppo davvero folto di quasi un migliaio di persone mi costringeva a camminare alcuni metri, quasi a fermarmi, pazientavo rinunciando ad entrare nel prato accanto al sentiero sterrato subito in salita e...che salita! Ma io amo la salita, quasi come... beh lasciamo perdere:-) Così procedevo soddisfatto rimontando lentamente con passo costante, prendevo e superavo con facilità un paio di maratoneti della nostra compagnia. Gli altri erano partiti molto più avanti, così come Sandro, e chissà dov'erano già.

In cima alla salita si tirava subito un bel sospirone ma... mancavano ancora 19,5 km all'arrivo e non mi toglievo dalla testa il profilo altimetrico restante e soprattutto le raccomandazioni di Sandro circa una salita durissima a 3-4 km dal traguardo. Iniziava a questo punto un tratto di discesa morbida alternata a leggeri strappi dove riuscivo ad impostare un buon ritmo che anzi frenavo un po' per la solita paura di scivolare sul piede sinistro considerato anche il fondo piuttosto erboso, compatto ma comunque umido per la pioggia caduta prima della gara. Il percorso si snodava tra boschi, prati, percorsi vita molto svizzeri e poco italiani per pulizia e ordine. Stavo bene, sbirciavo il mio vecchio orologio analogico a cui avevo azzerato la corona e spingevo sempre di più ignorando il primo spugnaggio al quarto km ed arrivando bene al primo ristoro del settimo km. Qualche sorso d'acqua e via tra bellissimi paesaggi che avrebbero meritato di essere ammirati con calma.



Correndo cercavo sempre di respirare bene, regolarmente ed a fondo ed ecco che forse iniziavo a scoprire qualche problema nel senso che il respiro era sensibilmente più corto, credo perché stavamo correndo a circa 2000 mt slm., non sono un esperto. Mi preoccupava un pochino questa cosa che si ripercuoteva rapidamente sulla mia resa fisica facendomi arrivare a metà corsa un po' troppo tirato. Nel frattempo mi ero liberato del giacchino antivento lasciandolo alle nostre fans davvero molto simpatiche e rumorose nel tifo. A proposito: molta gente ai bordi della strada, molto tifo, molte famiglie e un enorme rispetto per il nostro passaggio. Dimenticavo, il tratto della ciclabile lo avevo corso con un gruppetto dall'andatura un po' incostante, ad elastico, tranne un tizio che seguivo da un po' e che si chiamava Valentino ed a cui da km facevano un tifo esagerato: uomini, donne (belle fra l'altro) e bambini...sembrava l'idolo della corsa, mannaggia a lui. Superandolo gli ho chiesto "Aho Valentino, complimenti, tutte fanno il tifo per te!!! Qual è il tuo segreto?????" E lui sorridendo tirato per la fatica: "Ma no, è che sono il fondatore di questa corsa, fin dalla prima edizione". Ed io "Ok Valentino, allora corriamo insieme così mi fanno più foto!" :-)). Ma ridendo lo superavo iniziando quella famosa salita prima su asfalto ma che poi proseguiva nel bosco. Facevo molta, troppa fatica su quel tratto in salita, soprattutto per la respirazione, così rallentavo un po' vedendo allontanarsi l'obiettivo di stare sotto le 2h che all'intermedio mi sembrava fattibile. Volevo recuperare una buona andatura abbinata ad una meno sofferente respirazione e per riuscirci impiegavo troppo, almeno un paio di km in mezzo ai boschi in un percorso molto nervoso. Ad uno dei ristori intermedi mi fermavo proprio, avevo sete, tanta sete che non mi sembrava bastare mai l'acqua che bevevo. Riprendevo a spingere e finalmente a battagliaire tenacemente con i runners del mio passo. Ci si alternava un po', ed era pure divertente, sembrava ci passassimo una sorta di testimone e la mia mente cominciava a pensare a quel famoso ultimo tratto che Sandro mi aveva raccomandato alla nausea con frasi tipo "ti sembra di aver finito ed invece non ti passa più", "in alcuni tratti dimenticati di correre" ...il tutto molto confortante :-). Nel frattempo questa benedetta salita iniziava per davvero e dopo qualche centinaio di metri sfumava definitivamente il sogno di stare sotto le 2 ore...la salita non mi sembrava durissima, impegnativa però perché dopo 17 km di una mezza maratona competitiva condotta fin lì a buon ritmo. Non facevo in tempo a pensare che non fosse durissima che alzando lo sguardo verso l'alto vedevo una specie di muro d'erba segnato da un sentiero dove arrancavano i runners che mi precedevano: camminavano TUTTI, TUTTI.



Gestivo con regolarità le ultime forze rimaste e dopo un paio di classici avallamenti illusori dove sembrava finisse la salita, finalmente la salita finiva per davvero e guardando il mio orologio capivo che il ritmo si era praticamente inchiodato a causa di quel muro e della lunghezza della salita in particolare. La stanchezza l'aveva fatta da padrona in tutti in quell'ultimo tratto e si arrivava in cima con il classico precario equilibrio di chi di benzina ne ha davvero ancora poca.

Ora mi attendeva l'ultimo km e mezzo di discesa, una picchiata velocissima... già, ma non per me con il problema della caviglia.

Lasciavo andare tutti, mi rendevo conto di perdere tante posizioni ma la mia caviglia era più importante ed in ogni caso la barriera delle 2 ore se ne era già andata ma non ero arrabbiato, anzi, stavo finendo una corsa bellissima a cui lo scorso anno avevo dovuto rinunciare per un infortunio all'adduttore che mi aveva tenuto lontano dalle gare per quasi tre mesi. La discesa era davvero impegnativa per la pendenza. A poche centinaia di metri si vedeva una curva a gomito prima del traguardo ed un runner che mi precedeva sembrava alla mia portata, avevo una gran voglia di sprintare e contemporaneamente scorgevo le nostre fans (mogli e fidanzate del gruppo) che mi riconoscevano ed incitavano: detto fatto, accelerazione decisa pregando il protettore delle caviglie e sorpasso, ingresso velocissimo nel curvone e ulteriore accelerazione negli ultimi 50 metri tra le ali di un pubblico rumoroso e la cronaca dello speaker. STUPENDO.

La Engadiner Sommerlauf di Alberto, 23 Agosto 2009

Premetto che questa gara mi preoccupava molto perché avevo sofferto tantissimo il primo lungo fatto con gli amici dell'Atletica Presezzo sulla ciclopedonale della Valle Brembana: un lungo di 33 km in cui alla fine mi sono ritrovato a cantare sottovoce il Symbolum con i capezzoli sanguinanti modello Jesus Christ Superstar. Ho cercato di interpretare questa corsa con lo spirito di un "lungo" che mi preparasse discretamente in vista della mia prima maratona fra 2 mesi, in quel di Venezia. Dopo un sabato a St. Moritz a briglie sciolte con l'Atletica Presezzo in cui mi sono distinto per essermi riversato sulla bellissima pista di atletica di fronte all'hotel dove alloggiavamo (10 semplici giri del campo per testare il mio "nuovo" cardio frutto dei punti dell'Esselunga maturati da mia sorella dieci anni fa), eccoci al mattino della gara. Credo sia sempre un delitto alzarsi così presto soprattutto per la libidine di dormire nel piumino (fuori c'erano 7 gradi) con la consapevolezza che a casa propria causa il caldo da fastidio pure alla pelle, ma fare colazione presto è essenziale. Da certificato pigrone mi ritrovavo a prendere l'ultimo bus navetta utile che ci avrebbe portato alla partenza di Sils, insieme a Gigi e Marzia che iscritti per la 10k in 24h optavano per la 27k, la vera e propria SOMMERLAUF corsa del resto del gruppo a cui eravamo aggregati. È essenziale sottolineare che mentre Gigi, seppur non in formissima, è reduce da anni di tapasciate e maratone, Marzia prima di quel mattino aveva percorso al massimo 13 k tutti insieme! Incosciente? Secondo me sì, ma poi avrà ragione lei, comunque era stato Gigi a trascinarla al cambio di percorso quindi come Ponzio Pilato me ne lavavo psicologicamente le mani.



A Sils cercavamo di riscaldarci con un the caldo tra mille dubbi circa l'abbigliamento: ok era uscito il sole ma l'aria era freddina ed il cielo non limpidissimo. Optavo per canotta nera modello Villane People sotto a quella che sta diventando una sorta di coperta di Linus: la t-shirt tecnica dei partecipanti a tutte le prove del Fosso 2009. Il mio amico Gigi sembrava vestito per la prima ora di educazione fisica in prima media (felpa pesantissima) e Marzia come sempre abbigliata come dovesse fare una ultra trail marathon. Con Gigi e Marzia scivolavamo verso la fine del gruppo pronto a scattare alle 10 in punto. Volevo davvero prendere questa corsa con tranquillità, riscoprire il gusto di correre con gli amici, anche a discapito della mia personalissima prestazione, il paesaggio intorno tra verdissime vallate e lago a filo del sentiero di corsa era letteralmente mozzafiato: una sorta di eden per un runner con un minimo di spirito ecologico. I primi 5 k scivolavano goliardici con Gigi che filmava TUTTO, sì proprio così, correva con la fotocamera digitale! Si discuteva ad alta voce passando dalla questione palestinese a Villa Certosa in mezzo a un sacco di "personaggi" in cerca di...forma? :-). Gambe bianchissime che tradivano le etniche origini, insomma, il ritmo era davvero blando e si continuava a ridere e scherzare tra le riprese di Gigi e commenti in perfetto stile militare sulle ragazze intorno a noi. Il primo ristoro appena dopo il 5° km con tanto di banda musicale era l'occasione per me e Gigi di fare ancora i cretini con uno sprint senza senso di 200 metri :-). Da lì Gigi mi invitava ad aumentare un po' il passo, voleva anche aspettare Marzia per cui eravamo preoccupati. Aumentavo un poco il ritmo, dopo un inizio così blando volevo rendermi conto di cosa avrei potuto ricavare da quella gara oltre al numero dei km in più per la mia preparazione. Correvo comunque con il freno a mano, non volevo assolutamente arrivare provato. Alcuni saliscendi nel bosco erano salutari per dare una sferzata alle mie gambe oltre che alla mia testa. Usciti dal bosco si transitava per St. Moritz Bad, dove ai 10k era fissato altro ristoro, davo un'occhiata al tempo: 58 minuti, non ero poi andato così piano dai 5 ai 10k. Mi sentivo bene, bevevo comunque molto e per fortuna visto che si entrava in un'altro sentiero nel bosco dove alcuni strappi erano piuttosto impegnativi ed alla vista dei quali avevo prima esclamato spavaldo "finalmente un po' di salita". Dando un'occhiata al cardio constatavo che nonostante l'aumento di ritmo i miei battiti erano rimasti costantemente mai sopra i 160.



Mi sentivo bene, avevo iniziato a superare un po' di runners, soprattutto in salita, ma senza forzare troppo, alla ricerca di un ritmo costante. Accarezzavo l'idea di chiudere la corsa sotto le 2 ore e mezza ma mi riservavo di decidere un ulteriore cambio di ritmo al 15k dove passavo in 1h27. Si rimaneva nel bosco, il percorso era sempre più bello, quasi un toboga tra curve, discese, lievi strappi sempre con un fondo perfetto di terra, erba, sterrato...avrei voluto gettare le scarpe per correre a piedi nudi.

Dai 15 ai 20k vivevo le sensazioni più belle dell'intera corsa, andavo forte, spingevo senza fatica e senza mai avere la sensazione di essere al limite, ne avevo ancora, parecchio. Ma ai 20, dove passavo in 1h52min, ero costretto a fare dei calcoli: di km ne mancavano solo 7 ormai, ma lo scenario era completamente variato: niente più ombra, tutto al sole, caldo secco con un fiume di color verde chiaro ad accompagnarci parallelo, nonchè la pista dell'aeroporto su cui atterravano lussuosissimi piccoli aerei privati in perfetto Vanzina Style. Decidevo di tirare un po' i remi in barca per un paio di km e riprendere il mio miglior ritmo dai 22k. Dopo i 22 km reimpostavo il ritmo ma onestamente la fatica iniziava a farsi un po' sentire e provvidenziale era l'ultimo rifornimento con tanto di barretta rifocillante. Superavo in progressione un bel po' di runners con la mia solita tattica: mi accodavo, "succhiavo un po' le ruote", mettevo la freccia e... bye bye :-). Più semplicemente credo di aver impostato una tattica al risparmio con la mia partenza lenta (che benedico e di cui farò tesoro), al contrario della maggior parte dei runners che superavo che mi sembravano molto provati tanto che alcuni di loro cedevano proprio camminando. Tra le ultime macchiette superate cito una donna che sembrava per struttura fisica la sorella di Ivan Drago e che trascinava la figlioletta, un colombiano e due bancari della Raiffeisen che mi scrollavo finalmente di dosso a 2 km dal traguardo dove per l'ultima volta rallentavo un pochino perché volevo assolutamente correre l'ultimo km alla grande alla faccia di ogni calcolo, staccavo le cuffie del mio fido lettore mp3 per gustarmi ogni sensazione appieno, ogni rumore. Gli ultimi sorpassi erano ai danni di una bella ragazza che da km intravedevo e di un carretto trainato non so da che tipo di equini ma che proprio piano non andava :-). Felicissimo tagliavo il traguardo, poco sopra le 2h31min effettive: missione compiuta :-)) Ok ok, quel minutino lo limerò la prossima volta. Per la cronaca il mio amico Gigi arrivava qualche minuto dopo con la sua inseparabile camera a filmare chi lo avrebbe dovuto... filmare! E Marzia eroica e prestazionale chiudeva solo un quarto d'ora dopo di me!! Bravissima, incredulo ancora al pensiero considerate le premesse.

UNO SGUARDO AL CALENDARIO

Il prossimo 20 Settembre si svolgerà la **Mezza di Monza**, mezza maratona sulla pista del circuito di Formula 1 e lungo i viali del Parco di Monza, con partenza e arrivo all'Autodromo Nazionale di Monza. La Mezza di Monza fa parte del circuito di 5 mezze maratone che comprende anche Verona, Piacenza, Cremona, Garda Trentino. Per informazioni e iscrizioni:

www.mezzadimonza.it , www.halfmarathontour.it



Domenica 20 Settembre, a Berlino, si correrà la 36^a edizione della **Berlin Marathon**, dove lo scorso 28 Settembre 2008 Haile Gebrselassie ha migliorato il suo record del mondo della Maratona portandolo a 2 ore 3 minuti e 59 secondi. Riuscirà a migliorarsi ancora? Per seguire la Maratona sito web: www.real-berlin-marathon.com

Domenica 20 settembre si svolgerà la 10° edizione della **Turin Half Marathon - Gran Premio Città di Moncalieri**. La partenza, come di consueto, è nella straordinaria cornice del Borgo Medievale, autentica ricostruzione ottocentesca di edifici e decorazioni tardo-medievali. La Turin Half Marathon prenderà il via, quindi, da Viale Virgilio per costeggiare il Po e proseguire verso il ponte di Corso Regina. Arrivati qui, i podisti imboccheranno Corso Casale e procederanno lungo questo rettilineo immerso nel verde fino a Moncalieri, città che da sempre supporta la manifestazione. La corsa continuerà verso di Trofarello, cittadina situata sulla fascia marginale della pianura e sui primi pendii delle colline torinesi, e si avvierà verso gli ultimi chilometri. Per informazioni sito web www.turinmarathon.it



Domenica 27 Settembre si svolgerà la **Maratona di Bergamo e la Mezza Maratona Corri Bergamo**. Il percorso è veloce e si snoda su un circuito di 10,5km nel centro città, da ripetersi 4 o 2 volte. Per info: www.teamitalia.com/2008/schedaevento.asp?anno=2009&eventoid=22

Il prossimo 27 Settembre si svolgerà la **Garda Lake Marathon**, Maratona sul Lago di Garda con partenza a Limone sul Garda (sponda lombarda) ed arrivo a Malcesine (sponda veneta), percorrendo la costa settentrionale del lago oltre Riva del Garda. Sito web: www.lakegardamarathon.com



Domenica 4 Ottobre si svolgerà la **Südtirol Marathon**, con partenza a Egna (BZ) alle ore 9. Alle ore 11 partirà la gara di Mezza Maratona abbinata. Sul percorso ad anello da ripetere due volte per i maratoneti saranno presenti in numerosi punti piccoli gruppi per musica dal vivo. Per informazioni sito web: www.suedtirol-marathon.com



NEL PROSSIMO NUMERO

runnerSTORY è come sempre in vostro ascolto, aspetta le vostre proposte ed i vostri appassionati racconti. Arrivederci al prossimo numero!

sarah.burgarella@runnerstory.it