

Cari Runners, eccoci alle porte dell'estate: qualcuno ha raggiunto i propri traguardi primaverili e ora pensa alle Training Holidays, qualcuno ha ancora importanti mete da raggiungere prima delle vacanze, qualcuno sta già scaldando i motori per i grandi appuntamenti di Settembre. Per tutti, correre d'estate significa confrontarsi con nuovi ostacoli, in primo luogo la sete e la necessità di rifornirsi d'acqua: questo numero della newsletter presenta le ultime novità in tema di autonomia idrica. Buona lettura, e naturalmente buona corsa!

CORRERE D'ESTATE: IL CAMELBAK

Correre d'estate, che grande piacere: tante ore di luce, la possibilità di scoprirsi e sentire l'aria sulla pelle, prendendo magari nuovi percorsi da scoprire, con la voglia di portarsi sempre un po' più avanti per vedere dove si arriva. Per il *Runner* in vacanza, su nuove terre affacciate sul mare, oppure nei boschi tra montagne e vallate, assaporando quel senso di libertà che questo tipo di corsa può dare. Per il *Runner* in allenamento sulle lunghe distanze, invece, poche le gare organizzate in questa stagione, e generalmente su distanze brevi. Per tutti i *Runners*, un unico problema: l'acqua. Fondamentale bere ed idratarsi nel caldo di questa stagione, poche le alternative se si pensa a percorsi con fontane o bar in cui fare sosta. Unica la soluzione per correre in completa libertà e autonomia idrica: **Camelbak**. Il nome della nota azienda americana con sede a Petaluma, California (sito web www.camelbak.com), è ormai utilizzato per indicare qualunque zaino idrico.

Il modello **Classic** può essere considerato l'entry product della categoria: essenziale e leggero, dotato di reservoir da 2 litri e tasca per pochi oggetti indispensabili. Per la *Runner Sarah*, che lo utilizza per i suoi lunghissimi in autonomia, è ormai diventato un indispensabile compagno di allenamento: la sua forma si adatta perfettamente alla linea della schiena, facendo praticamente dimenticare di averlo indosso.



Ottimo anche l'isolamento termico: l'acqua rimane fresca anche dopo ore di corsa sotto il sole. Un consiglio: meglio riempirlo con sola acqua, evitando sali o altre bevande che potrebbero poi risultare più difficili da rimuovere nel lavaggio.

HYDRATION PACKS CLASSIC™



DESCRIPTION

The Classic™ is perfect for first-time hydration pack users or even for the seasoned performance cyclist. With direct access to the OMEGA™ HydroTanium™ reservoir, the Classic™ is now even easier to use and clean. It's a great minimalist pack, offering 70 ounces of hydration – 100 ounces for the International version.

FEATURES

External fill 70 oz / 2 L capacity OMEGA™ HydroTanium™ Reservoir with Lifetime Warranty

Insulated reservoir pocket keeps liquid cool for hours

Low profile design won't interfere with helmet

Soft mesh harness and slit mesh back panel for comfort and breathability

Zippered slot pocket holds keys, ID, and cash

Sternum strap for added stability

Reflectivity on harness & pack increases low-light visibility

Secure bungee cinch system holds extra layers

Una nuova linea di prodotti per *wearable hydration* è stata introdotta quest'anno dalla Camelbak: si chiama **Racebak**, un particolare tipo di maglia in tessuto tecnico che incorpora nella parte posteriore una tasca in cui alloggiare il reservoir. Un prodotto sicuramente curioso, anche se resta qualche dubbio in merito all'isolamento termico, ma aspettiamo qualche testimonianza di *Runner* che l'ha provato. Disponibile in versione maschile e femminile.

WEARABLE HYDRATION RACEBAK™ WOMEN'S



WEARABLE HYDRATION RACEBAK™ MEN'S



DESCRIPTION

CamelBak introduces the breakthrough concept of wearable hydration with the RaceBak™, designed for cyclists, endurance athletes and triathletes. The RaceBak™ fits comfortably under a jersey and has an aerodynamic and stable compartment for a 72 oz reservoir (1-2 hours of hydration). Both men's and women's styles are available in 5 sizes (see chart below). S 35-38" chest (89-97cm) 61026 White M 38-41" chest (97-104cm) 61027 White L 41-44" chest (104-112cm) 61028 White XL 44-47" chest (112-119cm) 61029 White

SKU
 61026 Small
 61027 Medium
 61028 Large
 61029 Extra Large



FEATURES

- Vest design offers maximum mobility and comfort under any jersey
- Chafe-Free flat seam stitching eliminates chafing along seams
- Air Mesh insulated back panel insert keeps your back cool and comfortable while insulating the water in the reservoir
- Insulated tube cover keeps water in the tube cooler and more comfortable to drink

Molto interessanti anche le proposte di **The North Face** (sito web www.thenorthface.com), meno essenziali e più adatte agli ammirevoli *Runners* di Spirito Trail (sito web www.spiritotrail.it), che affrontano lunghe distanze in quota, per ore in autosufficienza e pronti ad affrontare ogni tipo di intemperie. Per questo tipo di corsa un entry product è per esempio il modello **Gulper**: oltre al reservoir idrico, lo zaino ha molto spazio libero per rifornimenti e abbigliamento d'emergenza. E senza nulla togliere alla comodità: anche questo zaino, una volta indossato, ci si scorda di averlo sulle spalle, parola di *Runner*.



GULPER



AVAILABLE COLORS

Sunburst Yellow



DESCRIPTION

Weighing 1 lb 1 oz, this lightweight pack is a premier mid-sized hydration pack that's perfectly suited for a half-day adventure. Featuring an articulated magnetic bite valve that's intended for easy one-handed use, this articulated design allows mouthpiece to be conveniently accessible and features a superior flow rate for easy, intuitive drinking. Large main compartment, and side stretch pocket provide space to stash a spare tube, pump, snack, phone, map, and anything else you need for a six-hour ride.

SPECIFICATIONS

Sizes : One size	Avg Weight : 490 g
Dimensions : 43 cm x 25 cm x 15 cm	Volume : 9 liters
Fabric : 210HT ripstop Cordura® nylon	

FEATURES

- EXOLITE® back panel
- EVAP™ and Airmesh shoulder harness
- Sternum strap with Safe-T whistle
- Removable, adjustable sliding waist belt
- 2 liter Nalgene® reservoir
- Articulated magnetic bite valve
- Large main compartment
- Internal organizer
- Side stretch-woven pockets with elastic bike pump holder
- Zip-front stash pocket
- X-bungee
- Light loop
- Reflective hits

DIARIO DI RUNNERS

La 37^a edizione della **100 Km del Passatore** (sito web www.100kmdelpassatore.it), partita da Firenze – via de' Calzaiuoli – alle ore 15.00 di sabato 30 Maggio, ha visto correre 1.277 podisti su 1.370 iscritti. Il romano Giorgio Calcaterra ha vinto per la quarta volta consecutiva ed è il primo podista ad averlo fatto, con il tempo di 6h56'37". Calcaterra ha preceduto il corregionale Marco D'Innocenti (2° anche nel 2006 e 2007), giunto a Faenza dopo 19'22"; 3° il russo Vsevolod Khudyakov, a 22'40". In campo femminile, prima la russa Vishnevskaya, in 7h50'04"; ottimo il 2° posto della bergamasca Paola Sanna, in 9h05'37", che ha così conquistato il titolo di campionessa italiana 2009 della 100 km su strada, mentre al 3° posto si è classificata la veronese Chiara Pacchiera, in 9h27'11". Ecco l'intervista alla nostra *Ultrarunner* Paola Sanna.

“Sono orgogliosa di avere conquistato questo Tricolore e di essere rientrata con un successo così prestigioso, a un anno dalla mia ultima 100 km”. Sono queste le prime parole di Paola in un lunedì che sembra uguale a tanti altri, ma non lo è. Sulle gambe e nella testa i 100 durissimi chilometri della storica Firenze-Faenza, durante la quale ha dovuto vincere due battaglie:



la prima contro il fantasma dei Mondiali di Tarquinia nel novembre 2008 dove, a fronte di una condizione perfetta, un terribile mal di stomaco l'aveva costretta a bloccarsi dopo aver fatto un quarto di gara fianco a fianco con Monica Carlin (assente al Passatore per la preparazione ai Mondiali in Belgio).

La seconda battaglia contro l'allungo prepotente non solo della russa, poi vincitrice, ma della italiana Da Forno. Paola, come nelle sue gare migliori, non ha perso la testa quando al 40esimo l'altra azzurra l'ha superata: ha mantenuto il suo passo con grande solidità, soprattutto se si pensa al dislivello di quasi 1000 metri che porta da Fiesole alla Colla. Determinata e coraggiosa Paola ha rimesso in moto il cuore e le gambe come solo i campioni sanno fare: passo dopo passo, metro dopo metro, ha rimangiato tutto il vantaggio della collega per poi superarla definitivamente al 50esimo. Da quel punto in poi la gara di Paola è diventata solo una battaglia contro la fatica e i chilometri: troppo avanti la russa dimostratasi in grande condizione per le lunghe distanze. La stagione 2009 di Paola invece è stata improntata al miglioramento dei tempi della maratona e quindi a una gestione di chilometri decisamente inferiore. "E' proprio per questo - aggiunge Paola - che sono doppiamente felice: questo Campionato Italiano l'ho preparato solo nell'ultimo mese con solo due lunghissimi da 60 km e nessuna ultramaratona prima di questo evento. Solitamente - dice ancora l'atleta giunta al suo quarto Tricolore su questa distanza, tre su strada e uno su pista - non potevo perdere gare come la *60 km del Trasimeno*, la *6 Ore* e la bellissima *50 km di Romagna*. Ma non si può fare tutto e, avendo un piano di allenamenti e di gare per la maratona, per me ogni risultato positivo in questo Passatore sarebbe stato comunque una gioia. E' arrivato il Titolo Italiano e ne sono orgogliosa e felice". Chiedendo a Paola della gara, la sua analisi a freddo è lucida e precisa "Il Passatore non è una 100 qualsiasi: non puoi mollare un solo secondo né tecnicamente né tatticamente. La strada è in salita per oltre 25 km con strappi che sembrano non finire mai e che ti possono distruggere il morale prima ancora delle gambe e del fiato. Ma è lì che il Passatore diventa magico: alzi la testa e la gente ti aspetta, ti applaude e ti ricorda che sei protagonista di una fatica in cui tutti un po' si immedesimano e senti di non voler mollare per nulla al mondo. E io sono una che non molla."

Lo scorso 31 Maggio si è disputata la decima edizione della **Cortina - Dobbiaco Run** (sito web www.cortina-dobbiacorun.it), corsa di 30 km nel cuore delle Dolomiti. Temperatura di 5 gradi e piovgerellina non hanno di certo fermato il popolo dei *Runners*, molti dei quali la settimana precedente si allenavano con una temperatura di ben 30 gradi superiore...



La gara è stata perfettamente organizzata sotto la regia di Gianni Poli, le iscrizioni sono state chiuse anticipatamente quando sono stati raggiunti i 3000 iscritti.

Spettacolare come sempre l'ambiente naturale in cui si immerge questa classica di fine primavera. Il percorso della Cortina - Dobbiaco Run è completamente immerso nella natura, l'asfalto non si vede per tutta la gara, non vi è alcun disturbo: gli unici rumori che si sentono sono quelli del proprio respiro e quello del fiume che scorre accanto lungo quasi tutto il percorso.



Con la tappa di Busto Arsizio del 12 Giugno si è concluso l'11° **Giro Podistico del Varesotto**. Un'edizione, quella del 2009, all'insegna di molti record: dalle presenze assolute (5200 con una media di 1050 atleti per tappa tra baby, mini giro e Giro), a quello degli iscritti (650 tra competitivi e non) a quello dei classificati finali (462).

Per quel che riguarda il futuro del Giro, in base a questa esperienza e ai suggerimenti del podisti, l'organizzazione cercherà di apportare nuove migliorie atte a renderlo ancor più bello e seguito: probabilmente la chiusura delle iscrizioni a 700 iscritti visto il boom di quest'anno, l'inserimento di qualche nuova sede di tappa, e magari qualche altra novità accattivante. Il diario di tutte le 5 tappe del Giro è disponibile sul sito web dell'Atletica Casorate, la squadra della nostra *Runner Paola*, all'indirizzo www.atletica-casorate.it/cronache-giro09.htm. Per tutte le classifiche, le fotografie ed i video delle tappe dell'11° Giro Podistico del Varesotto, sito web <http://gpv2009.spaces.live.com/>

GIRO 2009

26/05 - 1^a TAPPA - CASORATE S. KM. 5.550

28/05 - 2^a TAPPA - BESNATE KM. 5.200

04/06 - 3^a TAPPA - SOMMA L. KM. 5.800

09/06 - 4^a TAPPA - CASSANO M.GO KM. 4.900

12/06 - 5^a TAPPA - BUSTO ARSIZIO KM. 6.300

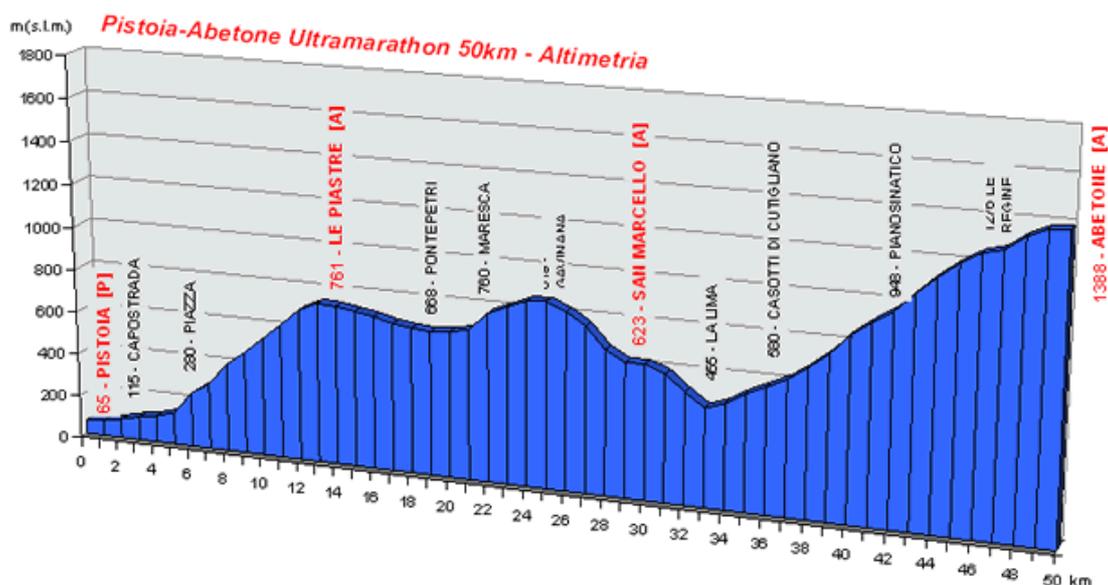
GIRO 2009: RINGRAZIAMENTI

COBSAMICA: FOTO E COMMENTI SUL GIRO

GIRO 2009: CLASSIFICHE

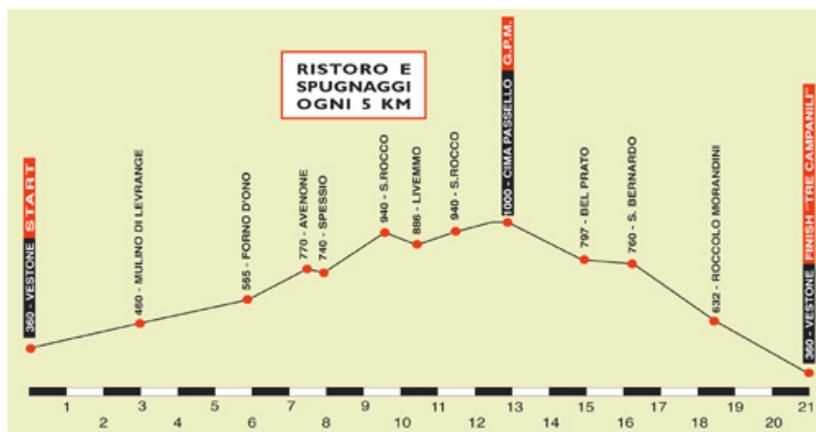
UNO SGUARDO AL CALENDARIO

Il prossimo 28 Giugno si svolgerà la **Pistoia - Abetone**, classica Ultramaratona in salita sulla distanza di 50 km valevole come Campionato Italiano individuale Assoluto e Fidal Masters e come Campionato Italiano individuale IUTA Corsa in salita. Il via è alle 7.30 dalla storica Piazza del Duomo di Pistoia. Per informazioni sulla corsa sito web www.pistoia-abetone.com.



Il prossimo 5 Luglio, a Vestone (BS), l'Associazione Sportiva Dilettantistica Atletica Gavardo'90 organizza la terza edizione della **Tre Campanili**, gara sulla distanza della mezza maratona di corsa in montagna. La gara ha carattere nazionale e valevole come campionato regionale Libertas di Corsa in Montagna. Tutte le informazioni sul sito web www.trecampanili.it.





Ecco l'altimetria della Tre Campanili, con partenza e arrivo a Vestone e transito dalla Cima Passello, a 1000 metri di quota.

Il prossimo 12 Luglio si svolgerà la **Bormio - Stelvio**, mezza maratona in salita con partenza da Bormio (1.225m) ed arrivo al Passo dello Stelvio (2.758m). Organizzata dalla US Bormiese e abbinata al Mapei Day. I *Runners* non saranno soli lungo il duro percorso: ad accompagnarli ci saranno compagni di fatica in bicicletta e ski roll. Per informazioni e iscrizioni sito web www.mapeiday.com.

12 luglio 2009
Bormio, Passo dello Stelvio

- Gara ski roll
- Mezza maratona
- Gara ciclistica agonistica Re Stelvio-Mapei - XXV EDIZIONE
- Cicloraduno Mapei
- Podistica aperta a tutti

Programma di allenamento
Programma
Iscriviti
Archivio Mapei Day > 2006 > 2007 > 2008

Il prossimo 2 Agosto si svolgerà la decima edizione della **Stralivigno**, mezza maratona in altura attraverso la vallata di Livigno, lungo un tracciato che alterna tratti pianeggianti ai saliscendi dei sentieri tra i boschi. Tutte le informazioni su percorso, iscrizioni e alloggio sul sito web www.stralivigno.it



NEL PROSSIMO NUMERO

Arrivederci al prossimo numero di *runnerSTORY*, con i racconti delle vacanze e delle corse dei *Runners*. Good summer run!

sarah.burgarella@runnerstory.it