

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

Cari Runners, dopo la pausa natalizia, eccoci nuovamente concentrati verso gli obiettivi della primavera quasi alle porte. Ma, qualunque sia la distanza che ci siamo posti come obiettivo, tutti noi dobbiamo affrontare le intemperie di questa coda d'inverno: freddo, neve, ghiaccio, buio, pioggia. Questo numero della newsletter è dedicato alla corsa durante il periodo invernale, outdoor e indoor: buona lettura, e naturalmente buona corsa!

CORRERE D'INVERNO: OUTDOOR

La corsa outdoor di Paola

Paola si dedica esclusivamente alla corsa outdoor, sfidando il freddo e le intemperie. L'unico accorgimento che adotta è non fare uscite troppo lunghe e troppo lente se la temperatura è molto bassa, prediligendo allenamenti più corti e più intensi. La sua preparazione



invernale si basa essenzialmente su sedute di potenziamento e ritmi svelti: salite, scalini, fartlek (variazioni di ritmo di 1' con recupero di 1' in corsa), medi e progressivi. Il freddo irrigidisce i muscoli, perciò è meglio svegliare le gambe con ritmi più svelti. Le sedute più lunghe, che Paola esegue la domenica mattina, sono fino a 15/16 km ma su percorso collinare e con finale sempre brillante, in modo da tenere una certa intensità. Ritiene molto importante eseguire lo stretching sempre al caldo, dopo la doccia. Se le strade sono proprio impraticabili a causa del ghiaccio, della neve o di forti perturbazioni, Paola sostituisce l'allenamento di corsa con un cross training cyclette leggera di 50'/1h, stretching e addominali o 1h di piscina. *L'inverno è duro ma se si affronta con lo spirito giusto in primavera si vola! La passione e la forza di volontà sono fondamentali...* Senz'altro Paola!

I consigli per la corsa outdoor d'inverno

La corsa è uno splendido sport che può essere praticato anche in condizioni climatiche difficili o addirittura estreme. In Italia, nei mesi più freddi dell'anno la temperatura scende fra lo 0 e i 6-7°C: per il Runner che già corre a lungo e con una certa facilità, il sopraggiungere di questo tipo di freddo non costituisce alcun problema. Questo periodo, tuttavia, non è adatto per il principiante che vuole cominciare a correre, poiché il suo allenamento prevede andature lente con pause al passo che possono provocare raffreddamenti. Iniziamo con l'analizzare le risposte fisiologiche dell'organismo al freddo, per poi capire come il Runner può affrontare al meglio l'allenamento invernale.

► **Il metabolismo.** Il primo fenomeno che si verifica come conseguenza bassa temperatura esterna è la vasocostrizione periferica: meno sangue raggiunge la superficie cutanea perché trattenuto all'interno del corpo.

Aumenta inoltre l'attività metabolica dei muscoli scheletrici e si possono avvertire brividi, contrazioni muscolari sincrone ed involontarie che hanno lo scopo di produrre calore. Riguardo all'utilizzo energetico dell'organismo, il raffreddamento provoca l'attivazione più veloce della glicolisi anaerobica, il processo metabolico che ricava energia mediante l'utilizzo del glucosio in assenza di ossigeno. L'aria fredda introdotta nell'organismo attraverso la respirazione viene riscaldata fino a raggiungere valori solo del 2-3% inferiori rispetto a alla temperatura corporea, raggiunti già entro una profondità di 9 cm all'interno della cavità nasale. Con il freddo, dunque, l'organismo si trova in una condizione di maggiore stress. Correre con temperature prossime ai 5° C non influisce sul VO₂ max o sulla quantità di energia necessaria per mantenere la propria velocità di gara, ma quando la temperatura si avvicina allo zero o raggiunge valori addirittura inferiori, per mantenere lo stesso ritmo è necessaria una quantità d'ossigeno maggiore del 15-20%. La crescita del dispendio energetico è dovuta alla necessità del corpo di mantenere un adeguato riscaldamento per le sue normali funzioni vitali: un metabolismo basale più alto compromette inevitabilmente la prestazione, perché riduce le risorse disponibili per i muscoli impegnati nello sforzo.

► **L'abbigliamento.** Per la corsa invernale è bene orientarsi a capi di abbigliamento molto tecnici: la soluzione ideale deve garantire leggerezza, traspirabilità e morbidezza. Uno dei maggiori pericoli è costituito dall'indossare indumenti bagnati di sudore: anche correndo a basse temperature si suda, ed il sudore che "ghiaccia" sulla pelle è una delle cause più frequenti di malanno perché provoca uno sbalzo termico inaspettato (mentre al freddo diretto il corpo reagisce producendo calore dall'interno). È dunque importante vestirsi a strati e con indumenti che lascino traspirare il sudore e non lascino entrare freddo, pioggia, neve o vento.



Il **dorso** deve essere coperto con una maglia in materiale termico, a maniche lunghe o anche corte. Con temperature molto rigide o in presenza di vento, sopra la maglia può essere indossata una giacca, sempre in materiale termico e traspirante.

Per le **gambe** si utilizza solitamente una calzamaglia lunga, sempre in materiale termico. Se si usano i pantaloncini è bene orientarsi su modelli invernali attillati, che non impediscano però il movimento di corsa.

La **testa** rappresenta il 7% della superficie corporea: la perdita di calore da parte della testa è del 30% in condizioni di riposo e del 19% durante l'attività fisica: per questo motivo, in caso di temperature rigide è bene indossare un berretto.

È bene coprire le **mani** con guanti caldi ma leggeri, da togliere in caso di caldo eccessivo.

Infine, l'abbigliamento da indossare durante la corsa invernale dipende anche dalla **distanza** da percorrere e dalla **velocità** del Runner.

Chi corre più veloce può coprirsi meno, soprattutto in gara, dove una maglia termica ed un paio di pantaloncini invernali sono sufficienti. Il Runner che corre con un'andatura più lenta, invece, deve coprirsi di più, anche in gara, indossando maglia e giacca termiche.

► **Il riscaldamento.** È consigliabile non affrontare subito l'allenamento al freddo, ma è piuttosto utile riscaldarsi prima in un ambiente caldo: prima di affrontare la corsa in ambiente freddo è preferibile eseguire esercizi di mobilizzazione generale, un po' di corsa sul posto ed anche qualche esercizio di stretching.

► **Il ritmo di corsa.** In **allenamento**: nei periodi più freddi è sconsigliabile eseguire allenamenti con accelerazioni e rallentamenti come fartlek o ripetute, perché durante la corsa ad andatura più lenta il sudore può raffreddarsi sulla pelle creando le condizioni affinché si verifichino malattie da raffreddamento. Gli allenamenti che prevedono andature costanti e progressive sono meno rischiosi da questo punto di vista. In **gara**: controllare la velocità e correre ad un ritmo uniforme è una strategia di gara vincente nelle giornate fredde. Il Runner che parte subito molto veloce si scalda subito, ma ai primi segni di fatica, quando comincia a rallentare, produce meno calore e subisce un abbassamento della temperatura corporea. L'alternativa al ritmo uniforme è una cauta partenza seguita da una progressione con finale brillante.

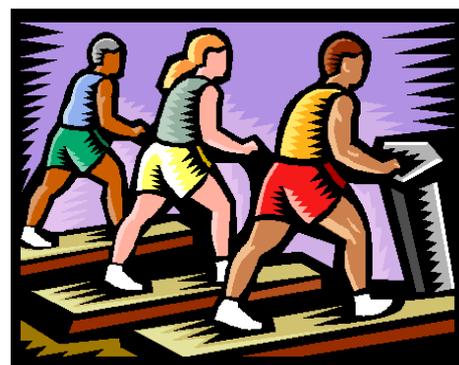
► **Dopo la corsa.** Alla fine della corsa è meglio non fermarsi sul posto per fare stretching, ma piuttosto recarsi subito in un luogo caldo e asciutto, e fare stretching solo dopo una doccia calda.

CORRERE D'INVERNO: INDOOR

La corsa indoor di Sarah

I Runners sono affascinati dallo spirito d'avventura e quando portano a termine la loro corsa anche sotto le intemperie, sono ancora più orgogliosi dell'impresa compiuta. Tuttavia quando piove molto forte, oppure quando la neve o il ghiaccio coprono le strade, il rapporto beneficio/rischio dell'allenamento outdoor è troppo svantaggioso e può portare a fastidiose malattie

da raffreddamento, oppure a pericolosi scivoloni. E gli ultimi mesi ci hanno regalato molta pioggia, neve e ghiaccio: un inverno da manuale! Durante i mesi invernali, Sarah sostituisce le uscite infrasettimanali con allenamenti di corsa indoor su tapis roulant. Oltre alle intemperie, Sarah teme soprattutto la scarsa visibilità, potendosi allenare solo la sera: il tapis roulant le permette di allenarsi con regolarità, indipendentemente dalle condizioni meteo e dalle ore di luce. La domenica mattina è invece rigorosamente dedicata alla corsa outdoor. Correre sul tapis roulant non è certo paragonabile alla corsa all'aperto, che trasmette altre sensazioni, emozioni e soprattutto scenari e paesaggi affascinanti: è una necessità, che può essere anche resa piacevole se accompagnata dal giusto ritmo di musica. Inoltre la tranquillità dell'ambiente attorno, senza preoccupazioni legate al freddo o al buio, lascia la mente libera di pensare, vagando tra sogni di nuovi traguardi e idee per il lavoro del giorno seguente.



Il tapis roulant, o treadmill, è uno strumento sul quale è possibile praticare una corsa sul posto, simulando il gesto atletico con differenti carichi in termini di pendenza e/o velocità minima da tenere. A differenza del treadmill meccanico, dove il Runner imprime con il suo passo lo spostamento del nastro, il tapis roulant elettrico è il migliore per il running indoor in quanto dotato di un motore che consente il movimento costante del nastro da corsa, secondo la velocità impostata: il Runner deve solo seguire il movimento del nastro stesso, assecondandolo. Vediamo ora le caratteristiche di questo attrezzo, e gli accorgimenti che il Runner deve considerare quando pratica questo tipo di allenamento indoor.

► **La potenza del motore.** È espressa in cavalli (HP), nei suoi valori di potenza continua e di picco. È importante che il tapis roulant sia in grado di erogare una potenza continua (ossia quella garantita costantemente durante l'esercizio) di almeno 2 HP (pari a 1,49 kW): più è alto il numero di cavalli, più il tapis roulant elettrico ne beneficia dal punto di vista della longevità, perché un motore più potente presenta minori problematiche di resistenza agli sforzi meccanici, può funzionare più a lungo senza pause e ha una velocità massima superiore. Inoltre, il suo funzionamento è più silenzioso e regolare.

► **L'ammortizzazione.** La superficie di corsa del tapis roulant elettrico deve essere dotata di un'adeguata ammortizzazione per evitare infortuni in modo particolare ai tendini, alle articolazioni di caviglie e ginocchia ed alla schiena. I migliori tapis roulant elettrici hanno in dotazione diversi sistemi di assorbimento dell'impatto: inserti in gomma di spessore elevato tra la struttura portante e la pedana di corsa, sistemi a molla, sistemi misti molla - gomma o molla - ammortizzatore ad aria. Esistono anche tapis roulant elettrici più sofisticati con sistemi di controllo e regolazione della risposta elastica del tappeto.

► **La velocità.** I tapis roulant ad uso domestico hanno velocità massime comprese tra 16 e 20 km/h. I modelli per le palestre possono raggiungere anche i 25 km/h, mentre quelli più evoluti consentono la misurazione della velocità, oltre che in km/h, anche in minuti/km.

► **La pendenza.** Quasi tutti i tapis roulant attualmente in commercio hanno la possibilità di variare l'inclinazione del piano di corsa, meccanicamente o elettronicamente nei modelli più evoluti. L'inclinazione del piano può arrivare fino al 15%, utile per particolari allenamenti in salita.

► **Gli accessori.** Un tapis roulant dispone generalmente di una consolle con l'indicazione di tempo d'esercizio, distanza percorsa, pulsazioni cardiache e consumo calorico, e di una chiave di sicurezza a strappo che il Runner aggancia sul fianco e che consente di bloccare il tappeto in caso di caduta. I modelli più evoluti dispongono anche della possibilità di impostare programmi con pendenze e velocità predefinite, così come con regolazione automatica della velocità in relazione alla frequenza cardiaca alla quale si desidera correre.

► **L'ingombro.** le dimensioni del tapis roulant assumono particolare importanza quando collocato in casa. La larghezza può variare tra 60 e 90 cm, la lunghezza tra 160 e 190 cm, la larghezza della pedana tra 40 e 50 cm. Molti tapis roulant da home fitness possono essere ripiegati quando non utilizzati, in modo da occupare uno spazio di non oltre un metro quadrato, più o meno equiparabile a quello di un mobile. Un tapis roulant può essere collocato in qualunque stanza o addirittura in garage, purchè si tratti di un locale ampio e arieggiato, ma soprattutto senza eccessiva umidità.

L'allenamento su tapis roulant presenta alcuni aspetti peculiari che lo differenziano dalla corsa su strada e che vanno tenuti in attenta considerazione. Vediamo in dettaglio le differenze dalla corsa su strada.

- ▶ **L'impatto.** L'appoggio sulla superficie in movimento del nastro è più traumatico rispetto a all'appoggio su una superficie ferma. Fortunatamente oggi quasi tutti i modelli di tapis roulant sono dotati di ottimi sistemi di ammortizzazione che limitano al massimo le conseguenze per le articolazioni.
- ▶ **L'effetto discesa.** Correre sul tapis roulant con pendenza zero dà al Runner la sensazione di correre in discesa, di girare più forte del nastro. Per questo motivo, a parità di velocità, lo sforzo risulta minore sul tapis roulant. Impostare una pendenza dell'1% è sufficiente per correggere questa differenza di sforzo.
- ▶ **La tecnica di corsa.** L'avanzamento sul nastro in movimento richiede alcune modifiche alla normale azione di corsa. In particolare, per rimanere sul posto è necessario spingere maggiormente verso l'alto e quindi assumere una posizione un po' più eretta; sempre per questo motivo il tapis roulant non permette di migliorare la spinta e la reazione dei piedi sul terreno. Le braccia si muovono normalmente, la testa è dritta, lo sguardo è in avanti.
- ▶ **La dispersione di calore.** Sul tapis roulant, correndo sul posto, molta meno aria va a contatto con la pelle e di conseguenza c'è un minor smaltimento del calore prodotto dal corpo in movimento. Questo fenomeno può provocare aumento della frequenza cardiaca e della sudorazione. È importante collocare il tapis roulant in un ambiente non molto caldo e, soprattutto, a basso livello di umidità. Alcuni modelli di tapis roulant sono muniti di ventilatore. È bene provvedere ad una sufficiente idratazione prima di affrontare l'allenamento su tapis roulant.
- ▶ **Le scarpe.** Le scarpe utilizzate per la corsa sul tapis roulant non devono essere molto ammortizzate, perché già l'attrezzo tende ad attutire molto l'impatto. Per evitare infortuni è bene utilizzare modelli piuttosto secchi; esistono in commercio modelli di scarpa appositamente creati per la corsa su tapis roulant.
- ▶ **Come allenarsi sul tapis roulant.** Durante i primi allenamenti sul tapis roulant, i piedi e le gambe devono adattarsi al diverso tipo di appoggio ed il controllo dell'azione richiede l'acquisizione di nuove sensibilità. È necessario procedere con gradualità per non rischiare traumi a tendini, articolazioni e schiena. Le prime volte è bene limitare la durata dell'allenamento a 15-20 minuti, per poi aumentare di non più di 5-10 minuti per volta, fino al raggiungimento del chilometraggio standard. Il runner può svolgere sul tapis roulant anche le variazioni di ritmo e gli allenamenti diversi dalla corsa lenta solo quando ha acquisito la giusta sicurezza. Sul tapis roulant non possono essere eseguiti allenamenti a velocità elevata, per i quali si deve ricorrere alla strada oppure alla pista.

[I modelli di tapis roulant](#)

Le più importanti marche di tapis roulant oggi presenti sul mercato italiano sono Turner (www.turnerfitness.com), Domyos (www.domyos.com), Fassi Sport (www.fassisport.com) e Technogym (www.technogym.com).

Esse propongono sia modelli per home fitness che attrezzature per palestra. Oltre che nei negozi di articoli sportivi specializzati, il Runner che intende acquistare un tapis roulant può rivolgersi anche a distributori che operano tramite vendita online: i primi nomi che trova un motore di ricerca, senza troppa fantasia, sono per esempio www.tapisroulant.com e www.tapis-roulant.com. Ecco di seguito alcuni modelli proposti dalle case costruttrici, dai più semplici ai più performanti per l'allenamento del Runner.

► **TURNER.** Il marchio Turner (www.turnerfitness.com) nasce nel 1997 e si propone di offrire ad un utente privato, in un ambiente domestico, la possibilità di allenarsi con macchine moderne, performanti che garantiscano risultati rapidi e paragonabili a quelli raggiunti in palestra.



Il modello **VEGAS PRO** è l'entry point della categoria: tapis roulant progettato per la casa, perfetto anche per gli appartamenti più piccoli grazie al ridottissimo ingombro una volta chiuso. Dotato delle funzioni di misurazione del battito cardiaco tramite hand pulse (ossia appoggiando il palmo delle mani sugli elettrodi disposti a lato del display - molto imprecisa secondo la runner Sarah) e di conteggio delle calorie (un po' troppo ottimistico, sempre secondo la runner Sarah). Le sue caratteristiche in breve: velocità massima di 14 km/h, minima di 0,8 km/h; inclinazione manuale a 2 livelli (0% oppure 5,65%); dimensioni del piano di corsa pari a 40x125 cm; dimensioni aperto pari a (LxWxH) 165x72x129 cm; dimensioni chiuso pari a (LxWxH) 28x72x160 cm; potenza del motore pari a 1,75 HP in continuo e 3,5 HP di picco; peso pari a 53 kg, peso massimo dell'utente pari a 100 kg; dotato delle funzioni di consolle di tempo, velocità, distanza, calorie e pulsazioni (visualizzate su display retroilluminato delle dimensioni di 12x6 cm) e di 6 programmi di allenamento, oltre all'impostazione manuale.



Il modello **VEGAS PRO. E.I.** è l'evoluzione del precedente: dotato di inclinazione elettrica, che consente di regolare comodamente il livello di salita con un semplice tasto, e di motore da 2 HP, che può raggiungere una velocità massima di 16 km/h. Le altre sue caratteristiche in breve: velocità minima di 1 km/h; 15 livelli di inclinazione; dimensioni del piano di corsa pari a 40x125 cm; dimensioni aperto pari a (LxWxH) 165x75x135 cm; dimensioni chiuso pari a (LxWxH) 32x75x165 cm; potenza del motore pari a 2 HP in continuo e 4 HP di picco; peso pari a 62 kg, peso massimo dell'utente pari a 100 kg; dotato delle funzioni di consolle di tempo, velocità, distanza, calorie e pulsazioni (visualizzate su display retroilluminato delle dimensioni di 10x4,5 cm) e di 15 programmi di allenamento, oltre all'impostazione manuale.

► **DOMYOS.** Il marchio Domyos (www.domyos.com) è quello maggiormente proposto nei negozi sportivi DECATHLON (www.decathlon.it).

Il modello di tapis roulant **DOMYOS TC 760** offre prestazioni superiori ai modelli precedenti: velocità massima di 18 km/h; motore da 2 HP in continuo; inclinazione motorizzata che può raggiungere la pendenza del 10%; dimensioni del piano di corsa pari a 50x135 cm; sistema di ammortizzamento a 8 elastomeri; dimensioni aperto pari a (LxWxH) 188x82x133 cm; peso massimo dell'utente pari a 130 kg; 11 programmi di allenamento di cui uno in funzione della frequenza cardiaca (misurata con apposita fascia inclusa) ed uno personalizzato; garanzia di 10 anni sul telaio, 5 anni sul motore e 2 anni sulle altre componenti, nel rispetto delle condizioni normali di utilizzo. A proposito di manutenzione del tapis roulant: è bene provvedere alla lubrificazione periodica del nastro di corsa mediante apposito spray al silicone, secondo i tempi e le quantità indicate dalla casa costruttrice.



► **TECHNOGYM.** La più nota azienda italiana nel settore delle attrezzature per il fitness (www.technogym.com) propone diverse soluzioni sia per l'ambiente domestico che per le palestre più specializzate.



SPAZIO FORMA è il tapis roulant consigliato per l'home fitness. Le sue caratteristiche in breve: velocità massima di 16 km/h, minima di 0,5 km/h; inclinazione motorizzata che può raggiungere la pendenza del 12%; dimensioni del piano di corsa pari a 47,5x141 cm; dimensioni aperto pari a (LxWxH) 204x81,6x136,7 cm; dimensioni chiuso pari a (LxWxH) 91x81,6x165,1 cm; potenza del motore pari a 2,75 HP; dotato delle funzioni di consolle di tempo, velocità, distanza, pendenza, calorie e frequenza cardiaca (trasmessa per via telemetrica) e di sistema CPR (brevetto depositato) per programmare allenamenti a frequenza cardiaca costante e per effettuare programmi di dimagrimento, di mantenimento o miglioramento delle proprie capacità cardiovascolari. Altre caratteristiche importanti sono la granulosità del nastro di corsa, studiata per avere migliore aderenza della scarpa sul tappeto, e la particolare silenziosità del motore.



Le attrezzature per le palestre sono solitamente più performanti, alcuni modelli di tapis roulant possono raggiungere per esempio velocità di 25 km/h. Altri modelli, invece, sono molto più curiosi dal punto di vista degli accessori high-tech che hanno a bordo: il tapis roulant **EXCITE RUN 700i** di Technogym, per esempio, è dotato di una radio e una televisione integrata, che permette al runner di vedere non solo le trasmissioni on-air dei network, ma anche informazioni gestite direttamente dalla palestra, sempre che sia abbastanza high-tech da aver creato una sorta di personalTV. È dotato inoltre un dock per iPod e di un software che riconosce l'utente e fornisce la musica adatta per il trattamento.



CROSS TRAINING D'INVERNO

Il cross training di Sarah: lo sci da fondo

Le caratteristiche dell'apparato cardiocircolatorio necessarie per correre possono essere allenare anche con attività diverse, ma al tempo stesso affini in qualche modo alla corsa. Lo sci di fondo costituisce un ottimo sistema complementare per l'allenamento alla corsa: è una disciplina aerobica che serve come miglioramento del "motore aerobico" del Runner, ma anche del sistema muscolare nei distretti sia inferiori che superiori.



► La **tecnica classica**, detta anche **passo alternato** o, per brevità, **alternato**, è stata l'unica utilizzata fino agli anni '80 e si esegue utilizzando il binario tracciato su neve battuta, che consente allo sciatore un facile appoggio dello sci e una guida sicura in fase di scivolata. I bastoncini trasmettono la spinta degli arti superiori e fanno presa nella neve per mezzo del puntale, mentre gli sci, per trasmettere la spinta degli arti inferiori, necessitano di sciolina di tenuta che consente la presa al suolo. Durante la fase di spinta lo sci è fermo pertanto il baricentro avanza con continue ed accentuate variazioni di velocità. Gli sci procedono paralleli nei binari.

► La **tecnica libera**, detta anche **passo pattinato**, è piuttosto recente poiché comparsa agli inizi degli anni '80. Nella tecnica di pattinaggio gli sci non procedono nei binari, ma scorrono alternativamente, divaricati di punta, su neve battuta ma priva di tracce e in direzione diagonale rispetto al senso di marcia. A differenza della tecnica classica, lo sci, durante la spinta dell'arto inferiore, è sempre in movimento e di conseguenza i tempi di applicazione della forza possono essere prolungati. Per ottenere la spinta lo sci deve essere posto sullo spigolo interno e divaricato di punta in modo da creare una superficie di appoggio perpendicolare alla composizione laterale della direzione di spinta e consentirne quindi la sua efficacia senza scappare lateralmente. Il vantaggio, in termini di rendimento, è che durante l'azione di spinta dell'arto inferiore lo sci può continuare a scorrere nella sua direzione consentendo così allo sciatore di mantenere la velocità anche in fase di spinta. La velocità di avanzamento risulta così più elevata rispetto alla tecnica classica.



I passi della tecnica libera presentano sempre il lavoro combinato in coppia degli arti superiori: ogni passo è composto da due pattinate e gli arti superiori coadiuvano l'azione di spinta di quelli inferiori, con un movimento il più possibile vicino al piano sagittale in modo da indirizzare le spinte nella direzione di avanzamento. Con l'incremento della velocità gli arti superiori non riescono più ad eseguire spinte efficaci e l'azione propulsiva viene assicurata solamente dalla spinta degli arti inferiori. Questa tecnica richiede maggior intervento muscolare e un buon equilibrio.

► **L'attrezzatura.** Per la pratica dello sci di fondo si usano sci sottili e privi di lamine e scarpette particolari, che si fissano agli sci solo in punta, consentendo al tallone di sollevarsi liberamente. Per la tecnica classica, gli sci hanno una soletta specifica che impedisce di scivolare all'indietro durante il passo alternato: la parte centrale viene ricoperta da una sciolina particolare, di tenuta, o ha delle piccole scaglie rilevate. Quando il peso del corpo poggia su questa zona, lo sci si blocca e non arretra. Le scarpette sono avvolgenti, ma alte fino alla caviglia. Per la tecnica libera, le scarpe hanno un gambale più alto e la soletta degli sci è uniformemente liscia: la presa sulla neve è garantita dalla disposizione obliqua e dalla presa di spigolo degli sci.

DIARIO DI RUNNERS

Lo scorso 30 Novembre 2008 si è svolta a Firenze la 25° edizione della **Firenze Marathon**. La pioggia incessante della notte precedente e della mattina stessa della Maratona non ha spaventato i circa 8000 partecipanti che si sono presentati alla partenza in Piazzale Michelangiolo, sotto lo sguardo fermo e fiero del David, che sembrava dicesse loro di non avere paura e di partire. Il cielo, infatti, ha poi concesso una tregua e la bella e accogliente Firenze, con le sue maestose grazie, ha fatto da cornice ad una splendida Maratona. La testimonianza dei nostri inviati di runnerSTORY su YouTube, all'indirizzo web www.youtube.com/watch?v=aZ7Mz3wkQ7Q. Le informazioni per la prossima edizione su www.firenzemarathon.it.



Lo scorso 17 Gennaio si è svolto in Val Ferret, nei pressi di Courmayeur (AO), il **Winter Eco Trail**, gara podistica su neve di 20 km, corsa sul tracciato della pista di fondo della Val Ferret, su neve battuta (pagina web: www.winterecotrail.it). La Val Ferret è situata ai piedi del massiccio del Monte Bianco, già luogo sacro ai Celti. Passata Courmayeur, all'imbocco della valle danno il maestoso benvenuto il Dente del Gigante e le Grandes Jorasses: il silenzio a tratti interrotto dal fruscio della Dora, il profumo del bosco, l'azzurro denso del cielo, la luce del Sole che si affaccia tra i graniti delle imponenti maestà tutte attorno, rendono la Val Ferret un luogo magico dove immergersi nel piacere dello sci da fondo, o della corsa.



Lo scorso 18 Gennaio si è svolta a Roma la 10° edizione della **Corsa di Miguel** (www.lacorsadimiguel.it), corsa podistica su strada di 10 km (il classico giro dei ponti di Roma, con l'attraversamento di Ponte Duca D'Aosta e Ponte Milvio) organizzata per ricordare lo scomparso Miguel Sánchez, un corridore argentino vittima del regime di Pinochet degli anni '70, e gli oltre 30 mila desaparecidos argentini. Miguel Benancio Sánchez era nato l'8 novembre del 1952 e amava la vita, l'atletica e l'Argentina, il suo Paese. Aveva 25 anni quando una banda paramilitare lo sequestrò a casa sua, nella notte fra l'8 e il 9 gennaio 1978, e lo caricò su un Ford Falcon nero, triste e ricorrente presenza di quegli anni governati da una feroce dittatura. Miguel si era impegnato politicamente nella Gioventù Peronista, ma negli ultimi anni gli impegni di lavoro e l'atletica avevano ridotto molto la sua attività politica. In quegli anni in Argentina si spariva per niente: per fare politica, per difendere i diritti delle persone o semplicemente per avere un amico sbagliato o finire su un'agenda telefonica pericolosa. Chissà cosa accadde a Miguel Sánchez.



Miguel era anche un poeta, autodidatta. La sua poesia *Para vos atleta* (*Per te, atleta*) fu pubblicata dalla Gazeta Esportiva di San Paolo il 31 dicembre del 1977, nove giorni prima della sua scomparsa. Un inno alla corsa, che *runnerSTORY* ripropone di seguito per tutti i Runners:

*Para vos atleta
para vos que sabés del frío, de calor,
de triunfos y derrotas
para vos que tenés el cuerpo sano
el alma ancha y el corazón grande.
Para vos que tenés muchos amigos
muchos anhelos
la alegría adulta y la sonrisa de los niños.
Para vos que no sabés de hielos ni de soles
de lluvia ni rencores.
Para vos, atleta
que recorríste pueblos y ciudades
uniendo Estados con tu andar
Para vos, atleta
que desprecias la guerra y ansías la paz.*

Per te, atleta,
per te che conosci il freddo, l'arsura,
i trionfi e le sconfitte;
per te che hai un corpo sano,
un animo immenso e un cuore grande.
Per te che hai molti amici,
molte aspirazioni,
l'allegria adulta ed il sorriso dei bambini.
Per te che non sai cosa sia il gelo né il sole,
la pioggia né il rancore.
Per te, atleta,
che percorri i villaggi e le città,
unendo gli Stati con la tua corsa.
Per te, atleta,
che disprezzi la guerra e aneli alla pace.

Miguel Sanchez

Nel 1998 il giornalista italiano della Gazzetta dello Sport, Valerio Piccioni, si recò a Buenos Aires per realizzare un'inchiesta in merito alla storia di Miguel, che fu successivamente pubblicata nel libro "La corsa di Miguel" (La carrera de Miguel). Piccioni promosse l'organizzazione di una omonima manifestazione podistica per le vie di Roma, per ricordare Miguel e i desaparecidos argentini.

Lo scorso 18 Gennaio si è svolta a Monteforte D'Alpone la 34° edizione della **Montefortiana**, classica non competitiva invernale, e la 15° edizione della **Maratonina negozi DEM**, mezza maratona competitiva. Circa 20000 persone tra marciatori, podisti amatoriali e atleti FIDAL si sono dati appuntamento nel piccolo paese ai piedi delle colline veronesi, famose soprattutto per il rinomato vino bianco "Soave", per poi scegliere tra i percorsi di 12-22-29km, ognuno coperto da un'organizzazione impeccabile, che anche quest'anno ha saputo far divertire migliaia di persone. Non sono mancati i classici ricchi ristoranti che da sempre caratterizzano questa simpatica manifestazione e dove è possibile trovare anche polenta e cotechino, sicuramente più adatti per chi vive la manifestazione come una piacevole e golosa passeggiata (www.montefortiana.org).



UNO SGUARDO AL CALENDARIO

Il prossimo 8 Febbraio si svolgeranno la **Verona Marathon** e la **Half Marathon Giulietta e Romeo** (www.veronamarathon.it). Le due corse partiranno insieme, alle 9:30: ogni concorrente potrà scegliere la distanza più congeniale direttamente sul percorso. La Half Marathon Giulietta e Romeo rappresenta anche la prima tappa dell'**Half Marathon Tour 2009** (www.halfmarathontour.it).



Per gli atleti e le Società Sportive che hanno preso parte alla prima edizione dell'Half Marathon Tour, nel 2008, le premiazioni si terranno sabato 7 febbraio ad ore 16,00 presso la Fiera di Verona in occasione dell'Expo della Verona Marathon. In questa occasione, a tutti gli atleti che hanno preso parte alle 5 prove dell'anno 2008 sarà consegnato il premio fedeltà. Si riporta di seguito anche il calendario completo delle gare del circuito dell'Half Marathon Tour per l'anno 2009.

Calendario gare circuito:

- .1  **08.02.2009 Verona**
Maratonina Giulietta e Romeo
- .2  **01.03.2009 Piacenza**
StraPiacenza
Half Marathon for Unicef
- .3  **20.09.2009 Monza**
Mezza di Monza
- .4  **18.10.2009 Cremona**
Maratonina Città di Cremona
for Ass. L'Insieme
- .5  **15.11.2009 Riva del Garda**
Garda Trentino Half Marathon

Il prossimo 22 Febbraio numerosi eventi podistici si svolgeranno nelle **Terre Verdiane**, situate nella bassa ovest parmense e che prendono questo nome per aver dato i natali al compositore Giuseppe Verdi.

La partenza è fissata per tutti a Salsomaggiore Terme, alle ore 9:30; sul percorso i Runners potranno scegliere se concludere la **Salso-Fidenza**, 9,6 km con arrivo a Fidenza, crocevia della Via Francigena; oppure se continuare sulla **14 Miglia di Fontanellato**, 22,6 km con arrivo a Fontanellato; oppure procedere ancora lungo la **Corsa del Principe**, 31 km con arrivo a Soragna; oppure portare a termine l'intera **Verdi Marathon**, 42 km con arrivo a Busseto, passando davanti alla casa dove nacque Giuseppe Verdi e terminando ai piedi della statua del maestro. È previsto un servizio di bus navetta dagli arrivi verso Salsomaggiore, sia la mattina che al termine della manifestazione. Le Terre Verdiane: un territorio le cui realtà spaziano dalla via Francigena alle Rocche, dalle Terme al Culatello, dal Parmigiano al fiume Po, in cui arte, cultura, salute e gastronomia fanno parte della vita di ogni giorno, insieme alla musica di Giuseppe Verdi. Tutte le informazioni su www.verdimarathon.it



Il prossimo 1 Marzo si correrà in Spagna la **Maratona di Barcellona** (tutte le informazioni alla pagina web: www.barcelonamarato.es). A Barcellona si ha la possibilità, percorrendo a piedi le strade, di trovare tracce della sua storia millenaria, dalle rovine romane e della città medievale fino ad arrivare ai quartieri del modernismo catalano, con i suoi edifici caratteristici, i suoi isolati quadrati, i suoi viali alberati e le sue strade larghe. Molto piacevole anche il suo clima tipicamente mediterraneo.



Il prossimo 1 Marzo si correrà la 35° edizione della **Roma-Ostia** (www.romaostia.it), la più partecipata delle Mezze italiane, con il suo percorso dai diversi saliscendi ma molto veloce. Una gara molto amata dai podisti che spesso, percorrendo la via che porta dalla Capitale al mare, hanno realizzato il loro record personale.



Il prossimo 1 Marzo si correrà anche la **Placentia Marathon for Unicef** (www.placentiamarathon.it), manifestazione podistica che comprende sia la Maratona che la **StraPiacenza Half Marathon**, quest'ultima valida come seconda tappa dell'Half Marathon Tour (www.halfmarathontour.it). La Placentia Marathon for Unicef non è solo la festa dello sport, ma anche la festa della solidarietà, legata alla promozione delle attività dell'Unicef. La partenza sia della Maratona che della Mezza avverranno alle ore 9,30 presso il Centro Polisportivo di Piacenza. Il percorso è lo stesso per i primi 11 km e per gli ultimi 6 km, particolare attenzione deve quindi essere prestata alla divisione dei percorsi. La Strapiacenza Half-Marathon è molto veloce e si svolge quasi interamente tra le strade del centro di Piacenza.



Il prossimo 8 Marzo si correrà la seconda edizione della **Lago Maggiore Half Marathon** (www.lagomaggiorehalfmarathon.it), Mezza Maratona con partenza a Stresa e arrivo a Verbania: una corsa panoramica lungo il Lago Maggiore, con la splendida vista delle Isole Borromee. Per il ritorno degli atleti a Stresa sono stati organizzati battelli panoramici dedicati. La Lago Maggiore Half Marathon 2009 sarà anche valida come Campionato Italiano per Donatori AVIS, con premi speciali per la classifica avisina.

In occasione della Lago Maggiore Half Marathon, Fulvio Massini (www.fulviomassini.com) organizza un Training Camp di 3 giorni che prevede per i partecipanti test di valutazione in pista, analisi della tecnica di corsa, test per la determinazione del rapporto massa grassa/magra, indicazioni sulla gestione del rapporto tra allenamento, alimentazione e approccio mentale, lezioni sugli aspetti fondamentali di stretching e tonificazione, nonché allenamenti programmati in relazione alle capacità dei Runners. Il programma completo del training camp è scaricabile come file pdf all'indirizzo web: www.runnerstory.it/TC_LagoMaggiore_Marzo09.pdf



NEL PROSSIMO NUMERO

 Cari Runners, nei prossimi mesi ci aspettano numerosissimi appuntamenti podistici: la newsletter aspetta le vostre *runnerSTORY*. Arrivederci al prossimo numero!

sarah.burgarella@runnerstory.it