

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

Cari Runners, nel bel mezzo della stagione dei grandi appuntamenti podistici, questo numero della newsletter è interamente dedicato alle nostre storie di Runners, fatte di fatiche, di traguardi, di emozioni; per questa volta, lasciamo parlare solo il nostro cuore. Buona lettura, e buona corsa!

DIARIO DI RUNNERS

1 Marzo 2009: la Maratona di Barcellona di Paola Sanna

Sabato 28 febbraio prendo l'aereo, direzione aeroporto Barcellona-Girona. Non era un appuntamento deciso da tempo, ma una cosa abbastanza improvvisata e doveva essere "solo" un allenamento. Avendo avuto la fortuna di aver avuto l'invito dall'organizzazione della Maratona di Barcellona non mi sembrava proprio il caso di dover far cadere nel vuoto questa opportunità, dato che si trattava oltretutto della mia prima esperienza in maratona all'estero.

Arrivata in albergo sono stata subito trattata con una cura incredibile dagli addetti alla maratona: macchina personale con autista che si è occupata del mio trasporto in andata e ritorno dall'expo per ritirare il pettorale e se avessi voluto anche per andare in giro. Andando all'expo, dopo aver sistemato le valige in camera, ho capito subito che si trattava di un evento a cui avrebbero partecipato molti atleti, perché l'area per gli stand e per il ritiro pettorali era davvero enorme! Qui incontro alcuni amici, tra cui alcuni podisti proprio di Bergamo che mi fanno festa perché non mi vedono da tempo. Qualche foto con loro e con alcuni dell'organizzazione, poi la macchina personale mi riporta in albergo. Mi colpisce anche un'altra cosa, la gentilezza di tutti quelli con cui parliamo: ti dicono "benvenuta!", ti sorridono e ti senti davvero gradita e anche un po' speciale. E non lo facevano solo con me, credo, ma con tutti.

Proprio perché era un appuntamento deciso quasi all'ultimo momento e che serviva solo ed esclusivamente alla mia preparazione, senza avere ambizioni di nessun tipo, la mattina mi sveglio molto tranquilla e mi dirigo alla zona partenza: che scenario incredibile. Vedere questo larghissimo e lungo viale che porta al Museo Nazionale di Arte Catalana, con tutti i gonfiabili pronti, un'infinità di organizzatori sparsi che fanno gli ultimi preparativi e la miriade di atleti che arrivano a fiumi, mi fa capire che sto per prendere parte davvero a una delle più grosse maratone d'Europa e ovviamente un po' di agitazione comincia a farsi sentire. Avendo il pettorale da "Top" sono nella prima gabbia e quasi mi intimidisce la presenza dei keniani e degli etiopi accanto a me. Poi mi dico che proprio per questo devo darmi davvero da fare, perché già essere la prima italiana mi avrebbe riempito di orgoglio.



Attendiamo lo sparo sentendo ad alto volume la meravigliosa canzone di Freddie Mercury e Montserrat Caballé "Barcelona". In questa considerazione sono di parte perché amo i Queen, ma credo che l'effetto che ha fatto a tutte e 10.000 le persone lì con me era letteralmente da pelle d'oca!



Partenza per i diversamente abili e dopo pochi minuti tocca a noi. Un inizio molto veloce perché siamo in tanti e non bisogna farsi travolgere. Il percorso nervoso con diversi sali scendi si fa "conoscere" subito, ma nonostante questo il mio ritmo rimane sempre sotto i 4' al km. Al 12° si passa molto vicini alla zona della partenza, c'è moltissima gente a vedere e a fare il tifo ed oltre a queste vedo coloro che mi hanno accompagnato in questa avventura. Mi riferiscono che sono la terza donna: non ci credo assolutamente! Solo quando svolto la curva e vedo che mi si affianca l'addetto in bici, con dietro la bandierina che porta la scritta "terza donna" capisco che è proprio vero! Fino al 20° km penso solo che sto bene e vado via tranquilla, a questo punto però sento un po' di affaticamento, forse dovuto anche al percorso non facile. Sicuramente il paesaggio, che toccava tutti i punti più belli di Barcellona, insieme al folto pubblico presente, mi hanno aiutata a riprendermi. Giungiamo ormai al porto, ancora una decina di km e poi è finita. Verso il 35° km un colpo di scena: la quarta donna, l'irlandese Claire, mi si affianca e mi supera di buona lena. Al momento mi trovo spiazzata, ma trovo subito un ragazzo gentilissimo (Romano Purro) che da qualche km si era messo a correre al mio fianco e che mi aiuta a non mollare la mia "preda"! Sta con me per qualche km, poi mi dice di proseguire e andare a prendere quella che ormai era diventata la terza donna. A quel punto lo devo fare anche un po' per lui... e parto! Al 39° km sono ancora dietro, ma mi accorgo che il distacco si fa sempre più piccolo e questo mi galvanizza a tal punto che capisco che non posso più perdere tempo e devo prendermi al più presto ciò che voglio conquistarmi a tutti i costi ormai. Mi affianco a lei e capisco che non ha molte forze per rispondere alle mie "provocazioni agonistiche". Ormai mancano 500 metri alla fine e nonostante sapessi che il finale era in lieve salita, decido che devo tentare il colpo e andarmene definitivamente. A quel punto l'adrenalina è a 1000! Il pensiero di arrivare terza mi faceva scoppiare di felicità e ormai, arrivata fin lì, non potevo farmi sfuggire una posizione così prestigiosa. Incredibilmente, di colpo non sentivo più la fatica e con tutte le forze che avevo in corpo mi sono diretta verso la linea del traguardo.



La voce dello speaker che pronuncia il mio nome come terza donna è una melodia che mi rimbomba ancora nelle orecchie "terzera mujer Paola Sanna!" Che brividi... Alzo le braccia mentre sto passando la linea del traguardo e con immensa gioia dico: "Sì, ce l'ho fatta!".

Dopo pochi secondi arriva l'irlandese Claire, ci facciamo i complimenti, dopo di che ero pronta a raccogliere tutta la felicità dei miei accompagnatori. Una foto con il mitico Antonio Margiotta, che avevo visto circa a metà gara e che rivedo con piacere dopo un po' di tempo e un'altra foto con il grande Romano Purro che mi ha aiutata tantissimo nel momento più importante della mia gara. Vengo poi travolta da una serie di cose in cui mai avrei pensato di essere coinvolta proprio in questa grande maratona. Interviste con i giornalisti, tutti che mi stringono la mano, lo staff che era in albergo che mi festeggia! Poi subito foto e premiazioni. Salire sul podio di una maratona estera è stato come vivere in un sogno. Non mi sembrava vero. Al termine foto di gruppo di tutti i premiati, con il sottofondo "We are the champion" dei Queen...., e qui le lacrime agli occhi proprio non le potevo fermare...

Direi una maratona perfetta, ottimamente organizzata in ogni suo dettaglio senza trascurare nulla e nessuno. Ristori eccellenti, percorso spettacolare chiuso al traffico e segnalato perfettamente, sito della manifestazione eccellente e prontamente aggiornato addirittura con i video di ogni atleta in diversi passaggi della gara e poi grande pubblico molto coinvolto nella gara. Il giorno dopo non potevo non andare a visitare il bellissimo villaggio olimpico di Barcellona ed entrare nello stadio Olimpico Lluìs Companys.... che emozione! Che altro dire?! La mia prima esperienza in terra straniera è stata indimenticabile. Ringrazio coloro che hanno tifato per me sia da casa che in gara. Questa gioia e questo racconto è per loro, perché la cosa più bella dello sport è proprio questo: condividere la gioia con chi ti vuole bene. E tra questi ce ne sono due, Edo e Thomas, a cui devo un abbraccio particolare perché senza di loro, questo piccolo sogno spagnolo, non si sarebbe realizzato. Vorrei concludere con una mia considerazione. Questo risultato per me è molto importante, ma mi rendo perfettamente conto che per diventare una brava maratoneta devo fare molta strada e guardo con molta ammirazione le maratonete come Ornella Ferrara, Rosalba Console e tutte quelle di alto livello. A soli due mesi di preparazione specifica solo per la maratona (un bacio anche alla mia allenatrice Antonella Bellutti che mi sopporta!), sono molto contenta di questo terzo posto ma so che la strada che devo percorrere è molto lunga. Questa soddisfazione è servita a darmi ancora mille motivazioni in più. Alla prossima...





22 Marzo 2009: la Maratona di Roma di Carmen

runner story

Certo che sono andata alla Maratona di Roma! Con il mio numero di pettorale F2777, è andato tutto bene! A parte il vento molto forte e il freddo, ma non importava, esserci è sempre bello! Sono andata a Roma con mia nipote e altre due amiche, che hanno voluto accompagnarmi e fare il tifo per me, devo dire che è stato di grande aiuto, ho concluso la Maratona in 4h:43', per me giuro un record mondiale!!! Anche Roma devo dire che è stata molto bella, tanto pubblico, tutti molto gentili e cordiali, incitavano molto e anche lì come a New York tanta gente di tutte le parti del mondo, anche Roma attira e devo dire che è sempre bella, soprattutto vista con gli occhi di chi come me corre godendo di tutto quello che il panorama può offrire! Sono stati 3 giorni intensi ma molto belli, perché poi le mie "fans" non avevano ancora visto Roma per cui abbiamo girato parecchio!



Anche questa Maratona mi ha offerto tante emozioni e trovare mia nipote all'arrivo che mi aspettava abbracciandomi e dicendomi "Zia sei grande!" mi ha fatto davvero emozionare ed è scappata anche una lacrimuccia! Bellissimo!!!









19 Aprile 2009: la Maratona di Torino di Sarah



La vigilia. Pochi maratoneti all'expo, si riconoscono allo sguardo Runners di un certo livello. Sensazione di Maratona "spartana", senza quel clima di accoglienza festosa come alle grandi Roma e Firenze. Ricco pranzo e stomaco sotto sopra, beh allora il pieno di carburante già c'è, a letto senza cena. La notte mi sveglia con il rumore della pioggia, come prima della Maratona di Firenze. Ammetto che non ho voglia di correre sotto l'acqua, ma vabbè, penso a cosa indossare, e questa volta mi giro dall'altra parte e dormo un tranquillo sonno ristoratore.

La prima parte della Maratona. Mi sorprendo della mia tranquillità, sotto la pioggia, in attesa del via. Siamo davvero pochi, però Torino è bella, e tutta per noi. Si parte, parola d'ordine: prudenza, per la paura che una crisi mi possa essere fatale in una simile giornata. I viali cittadini lasciano presto il posto alle strade tra i prati della provincia. Che calorosa accoglienza la gente di Moncalieri, Nichelino, Beinasco e Orbassano: nonostante la pioggia insistente, tutti in strada, con la banda che suona, gli applausi, i bambini che danno il cinque (e io non resisto quando i bambini danno il cinque), un tifo incredibile. Agli spugnaggi, urlano "spugne asciutte al centro": pensavo fosse una battuta per sdrammatizzare, invece era vero...



Tra prati verdi e distese gialle di colza, in un angolo di pace, comincia la salita a Rivoli, dove innumerevoli rivoli d'acqua corrono giù, incontro ai maratoneti. Davvero molto bella, sebbene una salita di alcuni chilometri nel bel mezzo di una Maratona non sia da tutti gradita.

La seconda parte della Maratona. La cima al 28°, da qui una strada tutta dritta, Corso Francia, riporta nel centro città. La prudenza si impone di fronte a baldanzosi entusiasmi: prima si deve passare il 30°, poi il 35°, e solo dopo, se ce n'è ancora, si può partire. I palloncini delle 4 e 15' sono rimasti dietro e non si vedono altri palloncini all'orizzonte. Dopo 2 chilometri di discesa, comincia il tratto più duro, fisicamente e mentalmente. La pioggia insiste, giro la visiera del cappellino all'indietro perché è pesante, inzuppata d'acqua, e sento la fatica di dover tenere la testa su. Ora è il vento a venire incontro ai maratoneti, sbattendo le gocce di pioggia sui loro volti affaticati. Un Runner è in crisi, non si regge in piedi, è sorretto da due uomini che lo portano via: che impressione, canottiera e pantaloncini, con quel freddo, chissà quanto sta male. Arriva il 35°, bevendo qualcosa con qualche fastidio allo stomaco e qualche capogiro: è il momento di tenere le redini della mente, che tenta di sfuggire. Comincio a desiderare una doccia calda, comincio a farmi i complimenti, concludere una Maratona così per me è un'impresa. E riprendo il controllo.

Il gran finale. Allo scoccare del 38°, un lucido e determinato pensiero si impone: sferrare l'attacco finale. Ora non c'è più nulla da temere, repentino cambio di ritmo, traiettoria diritta, centrando tutte le pozzanghere che incontro. Ritrovati Runners quasi si offendono, ma io sto giocando da sola con me: 5'20" fino alla fine. Che gioia vedere quel traguardo, e lanciarsi in Piazza Castello a braccia alzate! Sono davvero contenta, una prova di sopravvivenza! E anche con un buon tempo, 4h:07':17", 3 minuti meglio della scorsa a Firenze, il tempo migliore delle mie 3 Maratone.

E sono qui. Sono felice. E' bello arrivare al traguardo di una Maratona così, sentirsi bene, e con già la voglia di ripartire, verso i monti questa volta! Aspetto qualche giorno, per un po' di recupero. A presto!







20 Aprile 2009: la Maratona di Boston di Fulvio Massini

Avevo corso l'ultima maratona nel 2004 a Berlino, poi da allora per una serie di motivi non ero riuscito a trovare la giusta motivazione per rimettermi ancora una volta "a macinare chilometri". La decisione di correre una maratona nel 2009 l'ho presa nell'estate del 2008 durante uno dei miei Training Holidays all'isola d'Elba, per l'esattezza dopo aver fatto in un pomeriggio di agosto prima il giro di Monte Orello e poi a seguire il giro di Capostella, totale km 25 circa. Pensai subito a Boston perché conoscevo questa gara per aver accompagnato gruppi, per aver letto la storia del mitico John Kelly, che ha partecipato per 61 volte a questa maratona dal 1928 giungendo 58 volte al traguardo, vincendo nel 1935 e nel 1945, 7 volte secondo, 18 volte nei primi 10, ed ha corso la sua ultima maratona nel 1991 all'età di 83 anni... Boston è anche la città un altro mitico personaggio: Bill Rogers più volte vincitore della maratona di Boston e di New York quest'anno anche lui in gara; inoltre essendo stato a Boston avevo capito quanto questa città amasse la propria maratona. L'entusiasmo dei maratoneti e della gente comune mi aveva contagiato e mi ero promesso di correrla almeno una volta nella vita. Quasi 30 fa, il 22 settembre del 1979 avevo corso la mia prima maratona quella del Mugello e avevo voglia di confrontarmi e cercare di rivivere almeno in parte le emozioni di quel giorno, in gara, ma anche in allenamento.

Nel settembre 2009 proposi a Claudio Caroni titolare di Born 2 Run agenzia specializzata in viaggi alle maratone, la mia idea di andare ad accompagnare un gruppo e di correre la maratona di Boston, così comincia a pensare sempre più concretamente che avrei corso nelle storia a "Boston".





La gara. L'organizzazione l'ho definita "maniacale" ovvero perfetta. Passione profonda e professionalità di altissimo livello si fondono in modo impeccabile. Un esempio: i rifornimenti prima si trovano a destra, poi dopo 100 m circa di vuoto si trovano a sinistra.

Questo sistema permette di non avere mai affollamento al ristoro e consente a tutti di poter correre senza dover attraversare la strada per prendere il bicchiere con il rifornimento. II percorso è impegnativo, la discesa di inizio gara è molto più leggera di come appare nel profilo altimetrico; tanto per capirsi è meno pendente di quella che da piazzale Galilei porta verso Firenze nella maratona di Firenze. Fino a oltre la mezza maratona è un continuo di leggeri saliscendi. la salita più impegnativa è verso il 26 km. Si fa una curva e si sale per 300-400 metri su una salita di pendenza come quella di porta romana a Firenze, quindi non è ripidissima è molto corribile anche se impegna un po' i muscoli che a quel punto hanno fatto già un po' di km. Si prosegue poi su saliscendi leggeri fino al km 32 quando inizia Heart Break Hill ovvero la collina spaccacuore. E' bene chiarire che non si tratta di salita con pendenza del 20%, ma di 800 metri di strada con pendenza molto corribile, molto simile alla salita del Campeggio della Roma Ostia. L'HBH non è la salita più dura della maratona di Boston, si chiama così perché, durante una maratona di Boston di tantissimi anni fa John Kelly proprio in questo punto, mentre era in testa alla gara venne superato da una altro podista che poi andò a vincere la gare. John ci rimase molto male ed allora si dice che "gli si spezzo il cuore". Dopo HBH continuano i leggeri saliscendi, dal 36mo km in poi c'è anche qualche tratto di pianura. L'ultimo saliscendi si trova nell'ultimo km poco prima di entrare in dirittura di arrivo in Boilston Strett. Il percorso richiede preparazione specifica sia muscolare che organica, le pulsazioni salgono e scendono di continuo, i muscoli devono sempre lavorare molto, sia per affrontare le salite che le discese. Per correre questa maratona è necessario allenare il cuore ed i muscoli ad essere molto elastici. Inoltre è di fondamentale importanza affinare una tecnica di corsa che permetta di spendere poca energia in salita e non accusare traumi nelle pur leggere discese. Non posso dire che il percorso è duro, non è certamente piatto, ma è comunque fattibile da tutti purché allenati come per una qualsiasi altra maratona con leggeri dislivelli.

Come mi sono allenato. Ho impostato il mio allenamento in relazione alle mie esigenze professionali ed a tutti gli impegni di questo periodo dell'anno. Ad allenarmi in modo specifico per la maratona di Boston ho iniziato i primi giorni del 2009, dall' 8 gennaio al 20 aprile ho perso 5 kg di peso ed ho controllato molto l'alimentazione. I lunghissimi che ho fatto sono stati: 26km a 5'21"min/km di media; 31km a 5'08"min/km di media, 36km 5'06"min/km di media, 38km a 5'17"min/km di media (3 settimane prima della gara) 26km con salite molto dure a 5'27"min/km di media (10 giorni prima della gara). Durante tutti i lunghissimi ho inserito tratti di saliscendi. Una curiosità: il lunghissimo di 36km fatto il 15 marzo l'ho corso ad una media di 5'06"min/km. La media della maratona è stata 5'06"min/km secondo più, secondo meno. Ho corso la Roma Ostia in 1:38 e la settimana dopo la Lago Maggiore Half Marathon in 1:35'26" dopo aver corso due giorni prima 16km a ritmo progressivo ed il giorno prima 10km a ritmo lento. Ho fatto solo tre volte prove ripetute: 2 volte 6 x 1km ed una volta 3x3 km. Due volte ho fatto 4x 1km a 4'45" rec, 1x 1km a 5'00" dopo un riscaldamento di 40' Ho corso mediamente di 5 giorni alla settimana. Molto spesso ho corso su tracciato con saliscendi. Ho fatto una moltissimo stretching: 15' la mattina + 5' prima di partire per correre, 5' immediatamente dopo l'allenamento e 30' diverse ore dopo l'allenamento. Ogni mattina ho fatto addominali e due volte alla settimana potenziamento a carico naturale per le gambe. Mi sono dovuto fermare 5 giorni ad inizio febbraio per uno stiramento al bicipite femorale destro.



Prima della gara. La colazione: 4 fette di pane integrale con miele ed un muffin. 60' prima della partenza un a barretta Crunch Enervit. Insieme agli amici del mio gruppo abbiamo fatto 5-6' di stretching del precorsa.

Durante la gara. Ho fatto la gara con un kinesiotaping sul bicipite femorale sinistro che mi sono fatto mettere dal fisioterapista del Training Consultant Fabio come prevenzione. Ho usato i calzini della BV sport in allenamento, nel recupero, in gara. Mi sono fermato 4 volte: all'11, 5 ed al 26° per urinare al 16°km ed al 31°km per bere Gatorade (un intero bicchiere). Mi sono da subito concentrato sul ritmo della mia respirazione cercando correre sempre con il massimo de relax senza mai avere le mani tese, ma morbide. Ogni km ho controllato messaggio del mio Garmin 405 che mi indicava il passaggio La mente. Per gran parte della gara ho pensato di essere a correre insieme a voi che alleno, molte frasi, molte facce, molti racconti mi sono venuti in mente. Mi è sembrato di essere dietro la mia scrivania a rispondere alla vostre domande: stai rilassato, non partire forte, controlla la respirazione, risparmi in salita, lasciati andare in discesa, corri sulla stessa linea ecc... Mi sono ritrovato alla HBH ed allora sono cominciate ad arrivare le emozioni forti, quelli del passato, delle persone che mi sono state vicine, di voi che alleno. Mi è sembrato di avervi lì intorno a correre insieme a me. Vero il 40° l'emozione più forte, proprio come 5 anni fa a Berlino, il pensiero di mio padre, poi l'arrivo in Boilston Street, insieme a tantissimo altri appassionati, come me, di questo stupendo mondo. Dopo 60' dall'arrivo ero nella Hall dell'Hote Radisson a svolgere il mio lavoro. Questo era il risultato al quale tenevo di più : correre per star bene.

Ecco i tempi di passaggio ogni 5 km in modo da rendervi partecipi: 5 km 25'16"; 10 km 50'46"; 15 km 1:16'38"; 20 km 1:42'16"; mezza 1:47' 44"; 25 Km 2:08'15"; 30 km 2:33'59"; 35 km 2:59'41"; 40 km 3:24' 19"; tempo finale 3:35'08". I numeri parlano chiaro: non ho ceduto, ho tenuto fino all'ultimo metro. Dopo 5 anni mi sono migliorato di oltre 4' in una maratona più impegnativa di quella di Berlino, quindi, se questo è invecchiare, che passino pure gli anni. Con gli amici del mio gruppo, Boston ce la siamo vista in lungo ed in largo compresa la corsa al Boston College insieme all'amico Fabio Schiantarelli che ci ha fatto fare anche il sopralluogo sulla HBH oltre a farci vedere la sua splendida casa. E' stata una belle trasferta, ci siamo proprio divertiti, grazie ai miei compagni di viaggio e grazie a quanti mi hanno fatto i complimenti. Spero che anche voi possiate correre nella storia: alla Maratona di Boston, vedrete sarà un emozione unica.







Uno Sguardo Al Calendario

Il prossimo sabato 9 Maggio, la Polisportiva DI.PO. di Vimercate organizza la 3° **Vimercate Run**, gara podistica non competitiva di 7 km abbinata alla **Junior Run** di 1,4 km, riservata ai bambini e ragazzi fino ai 13 anni. Il ritrovo è fissato alle 18:30, la partenza della Junior Run alle 19:30 e la partenza della Vimercate Run alle 20:00. Per informazioni sito web http://dipoatletica.blog.tiscali.it/. Il volantino della manifestazione è scaricabile all'indirizzo www.runnerstory.it/VIMERCATERUN_2009.pdf.



POLISPORTIVA DIPO sezione atletica

VIMERCATE - VIA VALCAMONICA 25

Domenica 10 Maggio la Sezione Atletica del Gruppo Athletic, Runner & Climber (ARC) di Busto Arsizio organizza la 19° **Stravizzola**, Mezza Maratona FIDAL nel Parco del Ticino, abbinata ad una corsa non competitiva di 10 km. La partenza è fissata per le ore 9:00. Tutte le informazioni sul sito web www.arcbusto.it. Il volantino della manifestazione è scaricabile all'indirizzo www.runnerstory.it/stravizzola_2009.pdf.





Il prossimo 10 Maggio si svolgerà la 10° edizione della Maratona Internazionale del Custoza, classica distanza di 42,195 km attraverso le colline Moreniche del Bianco di Custoza. Il percorso è ondulato, non impegnativo, molto panoramico, e attraversa le zone del vino Bianco di Custoza, il Ponte Visconteo di Valeggio e le zone teatro delle Guerre d'Indipendenza. La località di Custoza, frazione del comune di Sommacampagna (VR), è stata teatro di due celebri battaglie risorgimentali: Battaglia la Custoza del luglio 1848, che vide la dell'esercito piemontese ad opera degli Austriaci nel corso della Prima Guerra d'Indipendenza, e la Battaglia di Custoza del giugno 1866, che vide la sconfitta dell'esercito italiano ad opera degli Austriaci nel corso della Terza Guerra d'Indipendenza.

Abbinata alla Maratona la 33° edizione della **Marciarena**, manifestazione podistica non competitiva di km 6 - 11 - 21 - 42,195 valida per i Concorsi IVV, Piede Alato, Podismo Rosa Provinciale e Gamba d'Argento. La partenza è alle ore 8:30-9:00 per i percorsi di km 6, 11 e 21, alle ore 7:30-8:00 per i km 42,195, e alle ore 8:30 per la Maratona del Custoza. Per informazioni e iscrizioni sito web www.maratonadelcustoza.it.





Il Gruppo Podistico Felter Sport, in collaborazione con gli Amici del Podismo Valle del Chiese e Hinterland Gardesano e con il patrocinio del Comune di Polpenazze del Garda, organizza la 24ª edizione della **Maratonina del Garda**, gara internazionale FIDAL e libera a tutti gli Enti di Promozione Sportiva, che si terrà a Polpenazze del Garda (BS) il 24 maggio 2009. Il tracciato di 21,097 km, approvato ed omologato dalla FIDAL, è leggermente ondulato, panoramico e veloce, non presenta particolari difficoltà tecniche e si snoda lungo le colline della Valtenesi attraverso i comuni di Polpenazze, Moniga, Soiano del Lago, Padenghe e Puegnago del Garda. Partenza ed arrivo si effettueranno presso il Polo Fieristico Enogastronomico del Garda, in località Picedo, con partenza alle ore 9:30. Per informazioni sito web www.maratoninadelgarda.it.



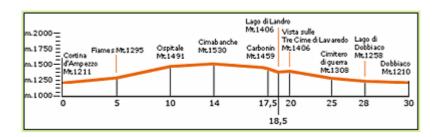




Il prossimo 31 Maggio si svolgerà la 10° edizione della **Cortina – Dobbiaco Run**, classica 30 km che ripercorre il percorso dell'ex-ferrovia che collegava le due località, Cortina d'Ampezzo e Dobbiaco, attraversando paesaggi mozzafiato, immersi nella natura incontaminata. La prima parte è in leggera salita, fino allo scollinamento del Passo Cima Banche (1530m, altezza massima del tracciato).



Continuando il percorso si scende fino al lago di Landro, dove parte la gara non competitiva dei 11,5 km, e poco dopo sulla destra si ergono e sono il simbolo di questi luoghi, le tre Cime di Lavaredo. Per informazioni e iscrizioni, il sito web della manifestazione è www.cortina-dobbiacorun.it.





In occasione della Cortina – Dobbiaco Run, Fulvio Massini (www.fulviomassini.com) organizza un Training Camp dal 30 Maggio al 2 Giugno, che prevede per i partecipanti test di valutazione in pista, analisi della tecnica di corsa, test per la determinazione del rapporto massa grassa/magra, lezioni di stretching e tonificazione. Il programma completo del training camp è scaricabile come file pdf all'indirizzo web: www.runnerstory.it/TC_Cortina_Dobbiaco_2009.pdf



Nei giorni 30 e 31 Maggio si svolgerà la 37° edizione della **100 km del Passatore**, corsa di 100 km su strada da Firenze a Faenza, con l'unico percorso in linea di 100 km italiano attestato dalla IAAF/IAU. La partenza è fissata alle ore 15 di sabato 30 Maggio, in Piazza della Signoria, a Firenze. L'arrivo è a Faenza, in Piazza del Popolo, dove la manifestazione si concluderà alle ore 15 di domenica 31 Maggio. Il tempo massimo di percorrenza è di 20 ore. Per informazioni sito web <u>www.100kmdelpassatore.it</u>.



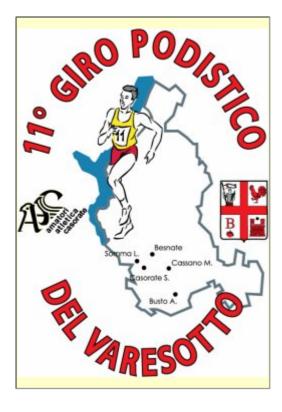
Dall'11 al 17 Maggio si svolgerà il 19° **Giro Podistico dell'Isola d'Elba**, corsa a tappe nella splendida cornice primaverile che l'isola sa offrire ai suoi ospiti in quel periodo. Le tappe sono cinque e si snodano su percorsi misti della lunghezza che varia dai 13 ai 15 km giornalieri, portando gli atleti dal livello del mare ad altezze quasi montane in poche centinaia di metri. Le tappe toccano cinque degli otto comuni che formano la comunità elbana. La prima, ormai per tradizione, si disputa a Portoferraio, portando gli atleti sulle splendide mura medicee che la circondano, offrendo uno spettacolo della baia indimenticabile. Tutte le informazioni sul sito web www.promosport-italia.com.







Per chi invece sta già pensando all'Elba per le prossime vacanze estive in stile Running, Training Consultant di Fulvio Massini organizza tra i mesi Giugno e Settembre le Training Holidays all'Isola d'Elba. Il programma prevede l'esecuzione di test per conoscere la proprie caratteristiche biometriche, consigli e proposte personalizzate e alterna le fasi teoriche alle fasi di allenamento guidato. Non mancano i momenti di relax e divertimento con le molte attrattive dell'Isola d'Elba. Una vacanza diversa condivisa con nuovi amici dalla stessa passione per la corsa e una fantastica occasione per migliorare e perfezionare la propria corsa, oppure proprio per iniziare a correre. Il calendario completo delle Training Holidays è disponibile sul sito www.fulviomassini.com, la locandina per gli appuntamenti all'Isola d'Elba è scaricabile all'indirizzo www.runnerstory.it/TH_elba_2009.pdf.



Dal 26 Maggio al 12 Giugno si svolgerà l'11° edizione del Giro Podistico del Varesotto, calendario provinciale Fidal, inserito nel articolato in cinque tappe. Rispetto alle precedenti edizioni verrà suddiviso in giro competitivo (con pettorale, chip e classifica a tempi) e giro non competitivo (aperto a tutti, senza stilare una classifica ufficiale). Per i più piccoli verrà proposto il Baby Giro, con lunghezza massima per tappa di 200m e riservato ai bambini nati negli anni 2002-2006, e il Mini Giro, con lunghezza massima per tappa di 1.000m e riservato ai bambini nati negli anni 2001-1996. Da questa edizione anche tutti i partecipanti del Baby e Mini giro saranno muniti di chip. Sono di seguito riportati il programma dettagliato ed i contatti degli organizzatori di ogni singola tappa.

Le tappe del Giro Podistico del Varesotto sono le seguenti:

- Martedì 26 Maggio: 1^ tappa Casorate Sempione (org. Atletica Casorate)
- Giovedì 28 Maggio: 2[^] tappa Besnate (G.S. Prealpino)
- Giovedì 04 Giugno: 3^{tappa Somma Lombardo} (G.P. Mezzanese)
- Martedì 09 Giugno: 4^ tappa Cassano Magnago (G.S. Maratoneti Cassano)
- Venerdì 12 Giugno: 5[^] tappa Busto Arsizio (Atletica San Marco).



PROGRAMMA GARE 11° GIRO PODISTICO DEL VARESOTTO:

26 MAGGIO (Martedì) 1ª tappa: CASORATE SEMPIONE km. 6

Denominazione Gara: 3ª Serale di San Tito - Organizzazione: Amatori Atletica Casorate S.

Ritrovo: ore 19,00 presso il Centro Sportivo Comunale di via Roma, 104 Partenze: baby Giro ore 19,50 mini giro ore 20,00 Giro lungo ore 20,30 Informazioni: www.atletica-casorate.it e-mail: info@atletica-casorate.it

Responsabili: Sig. Antonio Puricelli (347-9307914) Sig. Adriano Caru' (338-2140396)

28 MAGGIO (Giovedì) 2ª tappa : BESNATE km. 6

Denominazione Gara: In Gir Par Besnà - Organizzazione: G.S. Prealpino Ritrovo: ore 19,00 presso il Campo Sportivo Comunale di via Veneto Partenze: baby Giro ore 19,50 mini giro ore 20,00 Giro lungo ore 20,30

Informazioni: e-mail: dariozecubi@virgilio.it

Responsabili: Sig. Dario Zecubi (349-8700467 / 0331-274622)

4 GIUGNO (Giovedì) 3ª tappa : SOMMA LOMBARDO km. 6

Denominazione Gara: In Giro per Somma - Organizzazione: G.P. Mezzanese

Ritrovo: ore 19,00 presso l'Antico Portico di viale Santuario Madonna della Ghianda (Mezzana)

Partenze: baby Giro ore 19,50 mini giro ore 20,00 Giro lungo ore 20,30 Informazioni: www.podisticamezzanese.it e-mail: marzoli.m@libero.it

Responsabili: Sig. Valentino Marzoli (0321-039198)

9 GIUGNO (Martedì) 4ª tappa : CASSANO MAGNAGO km. 6

Denominazione Gara: 9ª Maratonando per Cassano - Organizzazione: G.S. Maratoneti Cassano

Ritrovo: ore 19,00 presso l'oratorio San Pietro di via S. Carlo Borromeo Partenze: baby Giro ore 19,50 mini giro ore 20,00 Giro lungo ore 20,30

Informazioni: e-mail: qsmaratoneticassano@libero.it

Responsabili: Sig. Nicola Adamo (0331-204369 / 339-2163889)

12 GIUGNO (Venerdì) 5ª tappa: BUSTO ARSIZIO km. 6

Denominazione Gara: 6ª Busto di Sera - Organizzazione: Atletica San Marco Ritrovo: ore 19,00 presso il PalaCastiglioni di Via Foscolo (zona piazza mercato) Partenze: baby Giro ore 19,50 mini giro ore 20,00 Giro lungo ore 20,30 Informazioni: www.atleticasanmarco.it e-mail: silverio.cova@alice.it

Responsabili: Sig. Silverio Cova (335-6969410)

RINGRAZIAMENTI



Un ringraziamento particolare a Paola Sanna, che ha messo il link alla nostra newsletter *runnerSTORY* sulla home page del suo sito personale, <u>www.paolasanna.it</u>, in basso a sinistra, proprio sotto il Runner in corsa!

NEL PROSSIMO NUMERO

Articoli tecnici, storie di passione per la corsa... tutto ciò che i Runners vorranno raccontare e leggere. Arrivederci al prossimo numero di *runnerSTORY*!

sarah.burgarella@runnerstorv.it