

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

Cari Runners, questo numero della newsletter è dedicato all'allenamento invernale, con un articolo speciale scritto da Fulvio Massini e dedicato al cross, o corsa campestre, disciplina podistica tipica di questa stagione. Segue un ricco Diario delle avventure dei Runners e la Rubrica Libri e Film dedicata al grande Marco Olmo. Buona lettura e buona preparazione per la stagione podistica alle porte! Good Run!

IL CROSS, O CORSA CAMPESTRE - DI FULVIO MASSINI

Le corse campestri vengono chiamate con questo nome di derivazione inglese, "Cross". Agli albori del boom del podismo alle campestri partecipavano solo gli atleti delle categorie assolute, poi, piano, piano sono sempre di più coloro che stanno scoprendo questo tipo di gara. In molte province da novembre-dicembre fino a febbraio-marzo si svolgono dei veri e propri circuiti, una sorta di campionato di gare campestre con tanto di classifica finale. Ci soffermeremo ora sugli aspetti tecnici di questo tipo di manifestazione podistica cercando di individuare i punti di collegamento con le gare podistiche su distanze variabili dai 10-14 km, la Mezza e la Maratona.

Perchè i cross si corrono in inverno. Il podismo è "figlio" dell'atletica. È "un classico" che mezzofondisti impegnati in estate a correre in pista, in inverno corrano nei prati. Restare per periodi troppo lunghi senza stimoli agonistici potrebbe essere un errore. I cross servono quindi per garantire una sorta di continuità agonistica. Oggi oltre ai cross, in inverno, esistono anche per i mezzofondisti le gare indoor.



Il fascino del cross. Correre le campestri è molto divertente. Affrontare le asperità del terreno, la pioggia il freddo, fa sentire fortissimi, in grado di dominare anche le condizioni atmosferiche. Vengono in mente i mitici personaggi dell'atletica, coloro che hanno scritto molte bellissime pagine del nostro sport.

Variare è bello. Dopo una stagione passata a correre su strada, cambiare completamente tracciato e strade è decisamente molto stimolante. Anche "la mente vuole la sua parte". Le campestri proprio perchè sono brevi, in genere anche più delle normali corse su strada , non sono affatto noiose, anzi è molto bello correre a ritmi elevati per periodi di tempo decisamente molto più brevi rispetto a quelli abituali dei podisti.

runner stout

A cosa servono. Richiedendo sforzi intensi e relativamente prolungati, le corse campestri servono a sviluppare la potenza aerobica. In un periodo in cui è difficile eseguire allenamenti di qualità a causa del freddo, la pioggia, le poche ore di luce, partecipare alle campestri è

sicuramente un ottimo sistema per restare in allenamento. Non solo, correndo le campestri si acquisisce maggior abilità nell'uso dei piedi. In altre parole, si sviluppa la capacità o sensibilità propriocettiva degli arti inferiori. Il piede impara diversi modi di muoversi nello spazio anche con azioni finissime. Questo arricchimento motorio può essere un valido sistema di prevenzione degli infortuni. Correre su terreno accidentato o fangoso è decisamente più difficile che correre su asfalto o in pista. La campestre diventa quindi anche un buon mezzo di sviluppo della forza specifica.



A chi serve. La campestre è breve ed intensa, in poco tempo bisogna dare tutto o quasi, ciò richiede una buona carica agonistica. Chi si avvicina al podismo con l'idea che sia un sport tranquillo e si trova coinvolto in una campestre può rimanere traumatizzato, scioccato, quindi per il suo esordio sarà bene scelga un tipo di gara dai contenuti agonistici meno accentuati. Questa è invece la gara adatta a chi in primavera vuole andare forte in gare fino alla Mezza Maratona. Gareggiare a ritmi

elevati ed al tempo stesso poter sviluppare anche la forza specifica rappresenta una "forma di investimento" che darà i suoi frutti quando inizierà il periodo delle importanti gare su strada e delle Mezze Maratone. Al maratoneta resterà molto utile partecipare alle gare campestri nei periodi lontani dalla Maratona. La preparazione specifica per la Maratona ha una durata variabile fra le 10 e la 12 settimane. Prima di tale periodo le campestri saranno utilissime per rendere più potente il "motore organico" del maratoneta e per rendere più forti i suoi muscoli. Sarebbe un errore pensare che anche la maggiore abilità nella gestione del piede possa essere inutile per il maratoneta, tutt'altro! Quando però il giorno della Maratona si avvicina, i mezzi di allenamenti divengono sempre più indirizzati a correre più velocemente possibile per 42,195 km. Ritengo sia preferibile evitare di partecipare alle corse campestri, specialmente se si svolgono su terreni molto accidentati o fangosi.

Preparare le **campestri.** Come accennato precedentemente sono dell'avviso partecipazione alle corse campestri possa costituire un ottimo mezzo di allenamento per le gare del periodo primaverile ed estivo. In sintesi sono convintissimo che le campestri servano a "svernare". Penso a quanti amici podisti sono costretti ad allenarsi la sera dopo il lavoro, magari in regioni dove il clima è decisamente inclemente. Durante i due o tre allenamenti alla settimana sarà sufficiente che mantengano la capacità di correre.



mo ica.

Allenamenti a ritmo progressivo o con qualche variazione di ritmo saranno più che sufficienti a mantenere una buona efficienza organica. Invece per l'efficienza muscolare sarà sufficiente eseguire esercizi di

tonificazione degli arti inferiori a carico naturale, fare alcuni esercizi in palestra, usare piccoli attrezzi come cavigliere o elastici. La campestre domenicale diviene allora l'allenamento più qualificante della settimana. Continuo ad essere dell'avviso che la partecipazione a troppe gare non sia positiva, ma in questo caso, vivendole proprio come allenamento ritengo sia il caso di fare un'eccezione. Possono però esserci amici podisti interessati ad andare forte in campestre. Loro dovranno pianificare la loro preparazione già da almeno due mesi prima dell'inizio della stagione, cercando di sviluppare la forza generale e specifica e la potenza aerobica a ritmi piuttosto elevati. Se vorranno partecipare ai vari circuiti, campionati, di campestre dovranno prevedere di dover gareggiare ed andare forte ogni domenica per due o tre mesi. Al termine dell'intenso periodo delle campestri consiglio di stare almeno per un mesetto lontano dalle gare in modo da poter rifare il pieno di energie nervose ed organiche. Eccovi un esempio di programma di allenamento nel periodo delle campestri. Vedrete che è prevista una gara ogni domenica e che durante la settimana sono previsti tre allenamenti. Chi vorrà potrà aggiungere un altro allenamento della durata di circa 60' da correre a ritmo di corsa lenta ed eventualmente una sgambatina di 30'-40' il giorno precedente la gara. Volontariamente non vi ho messo le indicazioni con i tempi, nè tanto meno con le pulsazioni. Abituatevi ad ascoltare il ritmo della vostra respirazione, vi stresserete meno, non sarete costretti a guardare sempre l'orologio o il cardio. Certo ogni tanto per verificare a quale andatura cronometrica corrisponde il vostro ritmo respiratorio correte su un percorso segnalato oppure mettetevi il cardiofrequenzimetro e verificate a quante pulsazioni al minuto corrispondono i vari ritmi respiratori indicati.

CRF = corsa respirazione facile (dovrete correre rimanendo in condizione di poter parlare con facilità)
CRLI = corsa respirazione leggermente impegnata (dovrete correre rimanendo in condizione di poter palare con leggera difficoltà)

CRI = corsa respirazione impegnata (dovrete correre rimanendo in condizione di poter parlare con difficoltà)

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1° S	60' crf		Riscaldamento, 12x1' cri con recupero 2' crf		40' crf + 10' crli		Campestre
2° S	60'-70' crf		Riscaldamento, 5x2' cri con recupero 2' crf + recupero 4' crf + 2x3' cri rec. 2' crf		30' crf + 10' crli + 10' cri		Campestre
3° S	40' crf		Riscaldamento, 2x5' cri con recupero 5' cri		30' crf		Campestre
4° S	60'- 70' crf		Riscaldamento, 12x1' con recupero 1' + recupero 3' + 1x10' cri		25' crf + 5' crli + 25' crf + 5' crli		Campestre
5° S	60'-70' crf		Riscaldamento, 5x2' cri con recupero 2' crf + recupero 4' crf + 5x1' cri con recupero 1' crf + recupero 3' crf + 1x4' cri		50' crf + 5' crli + 5' cri		Campestre
6° S	40'-50' crf		Riscaldamento, 2x6' cri con recupero 3' crf		35' crf + 5' cri		Campestre

Le scarpe per correre la campestre. Vanno benissimo le scarpe da Trail running perché hanno un battistrada pronunciato e permettono di non scivolare anche su terreni davvero fangosi. A podisti un po' più pesanti consiglio le Asics Gel Trabuco, a quelli un po' leggeri e agili le



Asics Gel Trail Attack. A me in inverno piace molto correre fra boschi e campi delle colline fiorentine e vi garantisco che correndo con le Trabuco, con le quali ho corso anche sulla neve, mi trovo benissimo. Scarpe lisce sotto, non sono adatte. Gli atleti veri, quelli che sono abituati a correre anche in pista, previo adeguato adattamento potranno usare le scarpe chiodate. Correre con le chiodate senza averle provate significa rischiare d'infortunarsi ai tendini o ai polpacci. Vi consiglio quindi di abituarvi a calzare questo particolare tipo di scarpe eseguendo qualche allenamento in campestre o meglio che niente in pista. Le Asics Hyper XC sono scarpe specifiche per le corse campestri ma anche molto versatili: dotate di battistrada, si possono usare sia con i chiodi che senza e possono essere utilizzate anche nella corsa in montagna o in generale su sterrato.



Il terreno di allenamento. Se potete correte su percorsi accidentati e sterrati vi servirà a sentirvi più a vostro agio quando affronterete la gara. Buon divertimento!



Insegnare a correre è la mia professione, aiutarti a "star bene" è il mio obiettivo. Fulvio Massini







DIARIO DI RUNNERS

L'allenamento invernale di Paola G.

Nella stagione invernale non gareggerò molto, solo qualche cross come allenamento di potenziamento. Ho cambiato allenatore, quindi anche tutto il programma invernale è rivisto rispetto l'anno scorso: poche gare e tanti allenamenti di resistenza e potenziamento, in particolare medi, medi variati, interval training, ripetute in salita e lunghi collinari.

Ecco degli esempi per queste tipologie di allenamento:



- **Medio**: 20' di riscaldamento + 8-10-12km di medio (a 4'25"/km nel mio caso), la distanza è da aumentare gradualmente
- **Medio variato**: 20' di riscaldamento + in progressione, 4km a 4'30" + 1km a 4'10" + 4km a 4'25" + 1km a 4'05"
- **Interval training**: 30' di riscaldamento + 6-8 volte x (500m in 1'55" con recupero di 2' + 500m in 2'20")
- **Ripetute in salita**: 30' di riscaldamento + 8 sprint da 30''/40'' in salita (tipo cavalcavia) con recupero di 1'30'' scendendo + 2km "sparati" finali
- **Lungo collinare**: 1h30′ circa su percorso collinare a ritmo lento in leggera progressione finale

Queste sono le indicazioni di massima con le andature tarate su di me, da aggiustarsi quindi. Generalmente una mia tabella settimanale è composta da 1 seduta di lento con esercizi di potenziamento (skip, balzelli, corsa calciata), 1 seduta di ripetute in salita o interval training, 1 seduta di medio o medio variato, 1 seduta di lento scarico di 1h circa, 1 lungo collinare. In tutto questo a volte inserisco al posto delle salite una garetta di cross, per esempio:

Lun: lento + esercizi di potenziamento

Mar: lento scarico

Mer: riposo

Gio: medio variato Ven: lento scarico

Sab: riposo Dom: CROSS Non sono un'amante dei cross, per questo li uso solo occasionalmente come potenziamento, essendo io carente a livello muscolare. I veri obiettivi saranno in primavera sulle 10km e sulle Mezze

Maratone, vorrei bucare l'1h30'!!!

RunnerSTORY ringrazia Paola per le indicazioni e si complimenti per i suoi tempi! In bocca al lupo per i prossimi obiettivi! Ecco alcune fotografie che ritraggono Paola alla Corripavia Half Marathon 2009, classica Mezza Maratona Pavese che si è disputata l'11 Ottobre 2009, e in maglia azzurra durante il riscaldamento appena prima della Mezza di Busto Arsizio dello scorso 8 Novembre 2009.



Corripavia Half Marathon 2009



Mezza di Busto Arsizio 2009

La Maratona di Reggio Emilia di Stefano, 13 Dicembre 2009



Due anni fa chi vi scrive non sapeva cosa volesse dire correre sulle proprie gambette per strada per il solo gusto di farlo e non vi nego che ho sempre guardato come alieni chi potesse anche solo pensare di far 40 e più km a piedi. Beh non molto tempo fa, in una domenica qualunque dello scorso novembre, mi son trovato a fare una di quelle cose che io stesso, 2 anni fa, consideravo da pazzi: correre da Milano a Pavia seguendo il corso del Naviglio (e qualcuno qui mi dirà che è tutta in discesa...), 33km un passo dietro l'altro con il solo cronometro a farmi i complimenti. Di quella corsa in sè non ho molto da aggiungere, se non d'aver fatto un ottimo tempo ed aver maturato la convinzione d'esser pronto per un'altra Maratona: Reggio nell'Emilia, domenica 13 Dicembre. Detto, fatto.

Passato che fu l'ultimo mese a far allenamenti di rifinizione, tapasciate sui 21 km al ritmo gara e (importantissimo) il test delle mie nuove scarpette arancioni (Mizuno Wave Ultima), sabato mattina partiamo alla volta di Reggio. In macchina, a tenermi compagnia c'è la mia Paoletta (che per questa volta ha deciso di non correre), Sarah (una piacevole scoperta, una collega, un'amica, una tapasciona come me ed un sacco di altre qualità) che "avrebbe voluto" (participio d'obbligo per i motivi che spiegherò dopo) vivere quest'avventura con me e, non ultima, la bicicletta di Paola fedele compagna di tante sue avventure. Il viaggio procede senza troppi problemi. Arriviamo a Brescello (città Natale di Don Camillo e Peppone), lasciamo le borse in un albergo nuovissimo, pulitissimo e decisamente a portata per le nostre tasche e riprendiam la macchina con destinazione Reggio per il ritiro del pettorale ed il primo assaggio del clima gara. La cordialità emiliana ci accoglie fin dal nostro ingresso al palazzetto dello sport Giulio Bigi, tempio della pallacanestro reggiana, per un giorno adibito a base di partenza di 2500 maratoneti.



Con il pettorale (mi è stato assegnato il numero 2636) troviamo il buono pasto convenzionato (solo per dovere di cronaca sottolineo che primo, secondo, contorno, pane e acqua a 4 euro è qualcosa che a Milano non sarebbe potuto succedere) ed il permesso di parcheggio nelle aree a pagamento per il giorno seguente. Le premesse ci dicono che l'organizzazione ha pensato a tutto e questa cosa non può che farci piacere. Approfittiamo subito del buono pasto per un carico di carboidrati, torniamo quindi al

centro Maratona in visita agli stand, ogni altro organizzatore di future maratone ci infila un volantino nel nostro sacchetto (Collemarathon, Torino, Verona, Treviso, l'Ecomaratona del Ventasso, solo per citarne alcune) nella speranza di vederci protagonisti alla prossima occasione. "Vedremo signori..." - rispondiamo a tutti - "vedremo..."

In uscita decidiamo per una passeggiata nel centro di Reggio e Sarah inizia ad avvertire un po' di freddo. Il nostro giro si conclude in piazza, puntatina in libreria prima del rientro e quindi torniamo verso la macchina diretti nuovamente a Brescello, approfittando dell'ora non troppo tarda per un sano riposo prima di cena. Il silenzio di Sarah nella passeggiata di Reggio ed il suo sguardo basso ed assorto di ritorno verso la macchina si traduce in un brutto presentimento alla volta di Brescello: due linee di febbre che significano anche niente Maratona, ma ciò non toglie che il morale sia ancora alto in preparazione della colossale mangiata che da lì a poco faremo in un'osteria tipica sulla golena del Po.

runner story

La sveglia la domenica è alle 6.30, gli zaini già pronti e alle 7 si riparte alla volta di Reggio. Questa volta non ci sarà permesso tornare a casa senza aver accumulato la giusta stanchezza. Sono le 8.45. L'attesa sul

parquet del palazzetto diventa quasi snervante. Manca un quarto d'ora alla partenza, esco dal palazzetto per guadagnare il mio cancello d'entrata (l'ultimo, avendo dichiarato un personale di 4h20') e aspetto al fianco di una marea di altri maratoneti tenendoci caldi l'un l'altro. Mi abbasso per stringere bene le mie fide scarpette arancioni e rimango colpito dalla vista di così tanti piedi infilati in altrettante scarpe di ogni marca e colore. Un bel colpo d'occhio oltre che un bel motivo per essere sulla starting lane (per quanto banale il lettore di questa mia possa credere, vi garantisco che un buon professionista della reflex avrebbe saputo ricavarne un'ottima fotografia). Lo speaker in lontananza ci invita a scaldarci con un applauso a mani alzate. Naturalmente non mi tiro indietro, alzo le mani per entrare ancor più nel ritmo gara e dall'alto dei miei 190 centimetri rimango colpito da un'altra fotografia di braccia alzate con una miriade di orologi, computer e ammennicoli vari saldamente legati al polso dei miei compagni maratoneti. Ma sono l'unico che corre con un aggeggio comprato dai cinesi per 5 euro? Evidentemente sì... ma chissenefrega penso! In attesa che la mia Paoletta mi regali il Garmin, lo Xinja che ho al polso fa egregiamente il suo dovere.





Il colpo di cannone ci dà il via, passa un buon minuto e 40 secondi prima che possa muovere i primi passi e gli altri maratoneti intorno e davanti a facciano altrettanto. Il tricolore (nato ufficialmente in questa città 212 anni fa) mi saluta ed essere protagonista insieme a tutti gli altri mi rende più che mai orgoglioso essere italiano. Alla vista della bandiera mi viene in mente una splendida canzone di Francesco De Gregari, "Viva l'Italia".



Le parole dicono: "Viva l'Italia, l'Italia del 12 dicembre / l'Italia con le bandiere, l'Italia nuda come sempre / l'Italia con gli occhi aperti nella notte triste / viva l'Italia, l'Italia che resiste" e poco importa se oggi è il 13 dicembre (a scanso di critiche dei soliti precisini, so che quel 12 dicembre cantato da De Gregori fa riferimento alla Strage di Piazza Fontana e nulla ha a che vedere

con la bandiera), ma questa canzone è quella che m'ha tenuto compagnia nei primi km di gara e, visto che Paola mi raggiungerà solo più avanti, è decisamente una bella compagnia.

Corro i primi km cercando di tenere a bada l'adrenalina il più possibile, cercando di non spingere più del dovuto per non stancarmi subito, unicamente ascoltando il rumore dei miei passi. I primi km nel



centro abitato, passiamo nelle piazze storiche di questa città che ancora non avevo mai visitato, e quindi il fiume di gente si dirige verso la periferia. Tra il 4° e il 5° km incontro nuovamente Paola che mi seguirà fino alla fine in sella alla sua bicicletta. Ho caldo, mi spoglio subito del giacchino antivento e del cappello ma decido di tenere i guanti fino alla fine. Lasciata la città, subito la campagna appare in tutto il suo rilassante splendore. Il mio passo silenzioso procede incessante, guardo l'orologio, guardo i cartelli con i km, sono sui 5'30". Il passo è perfetto! Devo solo provare a tenerlo fino alla fine... Ste: che ci vuole?



Le strade diventano man mano lingue di asfalto sempre più strette tra campi a perdita d'occhio. Sempre meno gente si incontra sui cigli ed inizio a cercare il pacer delle 4h che mi ero preposto di seguire. Lo trovo all'ottavo km, senza palloncino ma con un solo cappellino con il tempo dichiarato. Mi affianco al gruppo e continuo a correre nel mio silenzio interrotto solo da qualche battuta con Paola.

L'organizzazione (che evidentemente mi conosce bene) non mi fa mai mancare zucchero, the ed una fetta di arancia: questa sarà la mia unica droga per tutto il tempo. Fino al 20° sto nel gruppo, incontro Isabella, una fanciulla di cui Sarah mi aveva già parlato, chiacchiero un po' con lei, poi incontro un gruppo di Livornesi caciaroni che mi apostrofano (scherzosamente naturalmente) con un "maccchè sei grullo?" quando chiedo loro della Maratona di Livorno. La strada sale lentamente, Sarah aveva studiato per me l'altimetria del percorso e so che fino al 28° non devo strafare... poi si vedrà. Quando il percorso accenna a brevi discese lascio correre le mie leve smettendo di correre ed iniziando "falcare": inizia la fase dei sorpassi, mi tengo un po' più avanti del palloncino delle 4 ore passando sul tappeto di metà gara in 1h57'. La strada sale ancora dolcemente, arrivo al 28° e da qui so che posso solo scendere.

Alla comparsa del cartello con il 30° km tutti coloro al mio fianco, estraggono dal taschino, dal fianco della scarpa e forse anche dalle mutande, una bustina di gel con aminoacidi, proteine e chissà cos'altro. Per questa gara (e per la prima volta) li ho comprati anch'io ma siccome sto bene non vedo perchè dovrei farne uso. Soprassiedo e corro ancora rimandando a questa prova a più tardi o più semplicemente ad un'altra occasione. Passo il ristoro e le mie gambette continuano a darmi sensazioni ottime.



Ho la certezza che fino al 33° posso correre a testa alta (l'ho provato alla Milano-Pavia di un mese fa e posso ripeterlo senza problemi) e tutto quel che verrà dopo sarà il mio regalo di Natale a ripagarmi degli allenamenti degli ultimi mesi.

Al 35° la testa inizia a giocarmi dei brutti scherzi... chiedo alla Paola se quello sarebbe stato il penultimo o terzultimo ristoro. Mi tranquillizza confermandomi mancare solo 7 km. Mi attardo più del dovuto nella



scelta della fetta d'arancia e i miei muscoletti me la fan pagare. Alla ripresa il passo scomposto fa bella mostra di sè ma stringo i denti, riporto i muscoli in temperatura e passa tutto in fretta. Rientriamo in città, un gruppo di bimbi esce in quel momento dalla Santa Messa e qualcuno di loro accenna a correre al nostro fianco. Timidamente in città il calore della gente torna a farsi sentire. Andiamo Ste! Dai che è finita! Al 38° imbocchiamo uno stradino sterrato in un parco, provo ad allungare sebbene di poco, le gambette mi seguono e vediamo cosa riesco a fare... Vengo sorpassato da chi ha molte più energie di me ma è vero anche che sorpasso tanti altri corridori un po' più stanchi e chi cammina già da tempo. L'adrenalina e il pensiero che mancano 2 soli km mi spinge ad alzar la testa e continuare fino alla fine. Supero una distinta signora che m'ha tenuto compagnia per gli ultimi 4 km. Lei, spinta dall'orgoglio, inizia ad allungare il passo e mi sorpassa nuovamente, la lascio andare ma la tengo a vista. Passo il cartello del 42°: manca una curva e meno di 200mt! Spingo a tutta, sento il cuore fortissimo in gola, sorpasso altri 10 forse 15 corridori (tra cui anche la signora di cui sopra a cui farò i complimenti sulla strada verso lo spogliatoio) sullo sprint finale, alzo un dito al cielo e passo sotto il gonfiabile d'arrivo.

Uhhhhhhhh... Il cronometro dice 3h54'30" e la mia testa dice che è sopra ogni aspettativa. Sono felice. Sono felice davvero. Una gentile signorina mi mette la medaglia al collo: sento la certezza d'averla meritata. Un'altra signorina a pochi passi dall'arrivo mi mette al collo un asciugamano caldo e pulito. Me lo stringo in volto, mi sento coccolato e mentre un brivido sale per la schiena, mi rilasso e una lacrimuccia scende sulla guancia.



Mi nascondo nell'asciugamano, mi godo quel momento che è mio e solo mio e sorrido. Bravo Stefano! Bravo davvero!



Doccia di rito, foto con il ST Runners Team coccolato dalle mie fanciulle Paola & Sarah e poi pappa. A tavola racconto alle mie compagne dell'avventura appena finita. E com'e' giusto che sia, inizio a pensare alla prossima: Verona a fine Febbraio o direttamente Fano a Maggio? Boh! Vediamo dai! Decido di lasciar passare qualche giorno e poi ci penserò.

runner story

Di ritorno a casa, in macchina, Paola guarda dal finestrino la pianura padana che degrada a perdita d'occhio, forse con una punta di rammarico o invidia per non essere stata protagonista al mio fianco

passo dopo passo, Sarah si appisola rilassata sul sedile posteriore e io guido sorridente raccogliendo le idee e rivivendo ogni momento del weekend che volge al termine. Questa sera (lunedì) nel momento in cui scrivo, penso d'essermi fatto un gran bel regalo di Natale. Dopo l'ufficio sono anche voluto andare in piscina pensando di aiutare i muscoli alla ripresa con un po' di attività a gravità zero ma in tutta onestà è stato come per un ladro tornare sul luogo del delitto. Le gambe bruciano ancora, i muscoli a freddo m'han chiesto pietà ma la testa da ieri non smette di dirmi che ho fatto una cosa grande e che devo andarne fiero. Adesso le mie scarpine arancioni si godono un meritato riposo vicine al calorifero dopo il bagnetto e, mentre scrivo, sono nel calduccio del mio appartamento alla luce flebile dell'albero di Natale, seduto sul divano e coccolato dai suoi morbidi cuscini. Arancioni anch'essi. Tredici Dicembre Duemilaenove, Maratona di Reggio Emilia, Tempo finale: 1 ora, 54 minuti e 30 secondi.

Cross Training d'Inverno: il Trekking alle Calanques di Sarah, 3-6 Gennaio 2010

Inizio d'anno con un cross-training: voglia di mare, partenza per il Trekking alle Calanques organizzato dal gruppo Trekking Italia (www.trekkingitalia.com). Le Calanques sono alte e bianche scogliere a picco sul mare, situate in Provenza tra Marsiglia e Cassis. La costiera mediterranea qui è un grande massiccio calcareo, eccezionalmente frastagliato con profonde baie e bianchi promontori. Un ambiente naturale difficile e per questo incontaminato, sebbene poco distante dalla capitale del Sud della Francia. Giornate di cammino su e giù per sentieri sulle bianche rocce, spesso aiutandosi con le mani, respirando solo il rumore del vento e del mare.

Interessante nuova esperienza con gli appassionati del Trekking: animo da viaggiatori, spinti da una forte curiosità di scoprire luoghi non ancora esplorati, culturalmente aperti a ciò che è "altro" e "diverso", disponibili verso il prossimo, semplici ed essenziali nelle esigenze, personalità curiose ed indipendenti. Ecco il fotoracconto della nuova avventura!



La Montefortiana, 17 Gennaio 2010



Grande successo anche quest'anno per la Montefortiana, che lo scorso 17 Gennaio ha visto sui suoi percorsi la presenza di oltre 20 mila podisti che hanno scelto la classica non competitiva invernale tra le colline del Soave oppure la Maratonina competitiva Demmy.

Simpaticissimo e molto apprezzato il premio per i partecipanti della non competitiva: una morbida e colorata copertina in pile, appositamente realizzata per la Montefortiana e che qualche atleta ha subito indossato all'arrivo per ripararsi dal freddo prima di raggiungere l'auto nei lontani parcheggi.





La Montefortiana è stata anche occasione del primo raduno ufficiale degli atleti della nazionale italiana di Ultramaratona organizzato dalla IUTA (Italian Ultramarathon and Trail Association): due giorni caratterizzati da test e allenamenti per i 33 atleti convocati e conclusi con la partecipazione alla Maratonina. Tra gli azzurri presenti Giorgio Calcaterra, specialista nella 100 km su strada, e Marco Olmo, specialita nell'Ultra Trail. Nella foto a fianco, la runner Sarah con Giorgio Calcaterra.

Uno Sguardo Al Calendario

Training Consultant organizza l'appuntamento **Correre per Conoscersi** anche a Milano, presso il Centro Sportivo Candido Cannavò, dove sabato 6 Febbraio Fulvio Massini sarà presente per un allenamento di corsa guidato e controllato. Il ritrovo è presso il Centro



Sportivo Candido Cannavò, Via Circonvallazione per Idroscalo 51, Segrate (MI) alle ore 11:00. Altre informazioni su <u>www.fulviomassini.it</u>. Per confermare la partecipazione scrivere a <u>info@fulviomassini.com</u> o telefonare al 3290589580.



Per gli appassionati del cross, è in corso il 24[^] Campionato Brianzolo di Corsa Campestre, che si svolge nelle giornate di sabato e terminerà il prossimo 27 Febbraio. La partecipazione è riservata agli atleti tesserati FIDAL o altro Ente di Promozione Sportiva Convenzionato. Per informazioni e iscrizioni contattare la Segreteria Organizzativa presso l'ASD Marciacaratesi di Carate Brianza all'indirizzo infotiscali@marciacaratesi.it o numero di telefono 0362903970.



1º PROVA

Sabato 16 Gennalo 2010

BRIDSCO

Ritrovo: ore 13,45 c/o Località Monbello - Balta Alpini Capriano di Briosco

INIZIO GARE ORE 14.40

2º PROVA

Sabato 23 Gennalo 2010

GIUSSANO

Ritrovo: ore 13,45 Zona laghetto di Glussano

INIZIO GARE ORE 14.40

3ª PROVA

Sabato 30 Gennaio 2010

Ritrovo: ore 13,45 Villaggio 5NIA - Strada per Cerlano Laghetto Via Marconato

INIZIO GARE ORE 14.40

4º PROVA

Sabato 13 Febbraio 2010

SEVESO

Ritrovo: ore 13,45 Bosco delle Querce Via Negri - Seveso

INIZIO GARE ORE 14,40

5ª PROVA

Sabato 20 Febbraio 2010

VILLASANTA Maput

Ritrovo: ore 13,45 Cascina San Fedele - Parco di Monza Entrata Porta Monza

INIZIO GARE ORE 14,40

6ª PROVA

Sabato 27 Febbraio 2010

CARATE BRIANZA

Ritrovo: ore 13,45 Residenza "li Parco" - Via Garibaldi, 37 Carate Brianza

INIZIO GARE ORE 14,40

Come già anticipato nel precedente numero di *runnerSTORY*, il prossimo 14 Febbraio si svolgerà la **Mezza Maratona Delle Due Perle**, tra Santa Margherita Ligure e Portofino (<u>www.maratoninaportofino.it</u>), e il prossimo 21 Febbraio Verona ospiterà la 9^ edizione della **Verona Marathon** e **Half Marathon**, con partenza e arrivo nella splendida cornice di Piazza Bra (<u>www.veronamarathon.it</u>).





Sempre il prossimo 21 Febbraio si svolgeranno altri appuntamenti podistici sulla distanza dei 21. 097 km: il Triathlon Lecco organizza la 2^ Maratonina di Sirone, che fa parte del Circuito Top di Maratonine "Spartacus Half Run" 2010 (Annone Brianza, Oggiono, Sirone, Lecco, Colico). Per informazioni e iscrizioni siti web www.triathlonlecco.it e www.spartacusevents.it.









L'Atletica '99 Vittuone organizza la 6[^] edizione della **Mezza del Castello**, uno degli appuntamenti più attesi per gli appassionati quale test di preparazione alle gare primaverili. Il percorso si snoda per 21,097 km in un paesaggio di storiche cascine e fontanili all'interno del Parco Sud della Provincia di Milano. Per informazioni e iscrizioni sito web www.atletica99vittuone.it.







Domenica 28 Febbraio l'Atletica Treviglio organizza la 9[^] edizione della **Maratonina Città di Treviglio**. Il ritrovo è fissato alle ore 7:30 a Treviglio (BG) presso la palestra "Mozzi" in via Amerigo Vespucci 2, la partenza è fissata alle ore 9:30. Per informazioni e iscrizioni sito web <u>www.atleticatreviglio.it</u>.

Il prossimo 28 Febbraio si svolgerà a Carvico (BG) la 1[^] edizione della Skyrunning del Canto, corsa competitiva di 18 km accompagnata dal Giro del Monte Canto, non competitiva di km 5, 10 e 18 km. Il percorso di 18 km è identico per entrambe le corse, ha divertenti variazioni di pendenza e si svolge tra boschi di castagni, robinie e roveri, sui che Papa Giovanni sentieri percorreva da bambino per recarsi a scuola a da Sotto il Monte a Celana. Per informazioni sito web www.izskyracing.it e sites.google.com/site/skydelcanto.

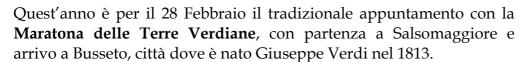


1° Giro del Monte Canto marcia non competitiva di 5km 10km 18km

Carvico 28 Febbraio 2010 - partenza unica ore 8,30











Oltre alla "distanza regina", è possibile partecipare sulle distanze di 30 km nella Corsa del Principe (con partenza a Salsomaggiore e arrivo a Soragna), di 21,097 km nella Mezza di Fontanellato (con partenza a Salsomaggiore e arrivo a Fontanellato), di 9,3 km nella Salso-Fidenza. In leggera discesa, la Maratona i cinque comuni attraversa Fidenza, Salsomaggiore, Fontanellato, Soragna e Busseto. Tutte le informazioni sul sito web www.verdimarathon.it.

Salsomaggiore 150 m	10° Km Fidenza 72 m	21,097 Km Fontanellato 47,6 m (Mezza Maratona di Fontanellato)	30° Km Soragna 47 m	42.195° Km Busseto 42 m
10 Km	20 Km	30 Km	40 Km	

Altro importante doppio appuntamento per il prossimo 7 Marzo: la 15^ edizione della **Placentia Marathon for UNICEF**, che offre la possibilità di correre la Maratona oppure i 21,097 km della **StraPiacenza Half Marathon** (per informazioni e iscrizioni sito web www.placentiamarathon.it), e la **Lago Maggiore Half Marathon**, con il suo bellissimo percorso che costeggia il lago da Verbania a Stresa attorno alle Isole Borromee (per informazioni sito web www.pro-motion.it).

Anche per quest'anno la Lago Maggiore Half Marathon è stata scelta da Training Consultant per il proprio Training Camp che si svolgerà a Verbania dal 5 al 7 Marzo. Fulvio Massini e i suoi collaboratori seguiranno i partecipanti al camp occupandosi della tecnica di corsa durante gli allenamenti che saranno programmati in relazione alle capacità dei Runners. Inoltre test di valutazione in pista, lezioni sugli aspetti fondamentali dello stretching, della tonificazione, dell'atteggiamento mentale e di tutto ciò che fa parte del mondo podistico. Il programma dettagliato nella locandina del camp; per ulteriori informazioni iscrizioni sito e web www.fulviomassini.it.







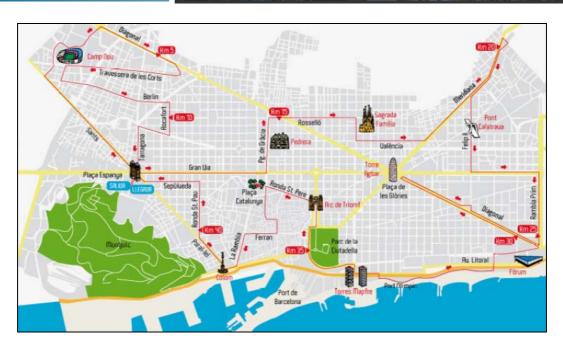
Il prossimo 7 Marzo si svolgerà la **Maratona di Barcellona** che permetterà di scoprire lungo il suo percorso di gara i luoghi più famosi e suggestivi di una delle città più belle del mondo.



La partenza è alle 8.30 in Avinguda María Cristina, nei pressi della splendida Placa de Espanya, una delle piazze più scenografiche della città. Segue un percorso interamente cittadino certificato IAAF che toccherà lo Stadio Camp Nou, La Pedrera, l'Hospital de Sant Pau, la Sagrada Familia, la Torre Agbar, Avenida Diagonal, Avenida Litoral, il Porto Olimpico, Placa Catalunya, La Rambla, Avenida Parallel. Finish line sempre in Placa de Espanya, tempo limite 6 ore. **Nostri atleti iscritti**. Tutte le informazioni sul sito web www.barcelonamarato.es.







RUBRICA LIBRI E FILM

In questo numero la newsletter *runnerSTORY* dedica la sua rubrica libri e film a Marco Olmo, una vera e propria leggenda dell'Ultra Trail Running.

Nato in provincia di Cuneo nel 1948, è uno dei più grandi specialisti mondiali delle corse estreme nonostante abbia superato i 60 anni di età. Ha intrapreso l'attività podistica tardi, a 27 anni, "quando gli altri smettevano", come dice lui. Dopo un periodo passato a gareggiare nella corsa in montagna e nello sci-alpinismo, all'età di 40 anni ha iniziato ad affrontare competizioni estreme nel deserto africano, quali la Marathon des Sables, 230 km in assoluta autosufficienza alimentare e condizioni climatiche proibitive nel deserto marocchino, la Desert Cup (168 km nel deserto giordano), la Desert Marathon in Libia e la Maratona dei 10 Comandamenti (156 km sul Monte Sinai), raccogliendo un successo dopo l'altro. Ha partecipato anche alla Bad Water Ultramarathon nel deserto della California: 135 miglia non-stop tra la Valle della Morte e le porte del Monte Whitney (da -282 piedi, punto più basso degli Stati Uniti, ad oltre 8300 piedi) che si corrono con temperature che superano i 126 gradi F° (circa 52 °C).



A 58 anni è diventato Campione del Mondo vincendo l'Ultra Trail du Mont Blanc, la gara di resistenza più importante e dura al mondo, 167 Km attraverso Francia, Italia e Svizzera oltre 21 ore di corsa ininterrotta attorno al massiccio più alto d'Europa.

Ecco come sono si presentano il libro, "Correre è un po' come volare", e il film-documentario, "Il Corridore", che lo raccontano evidenziando aspetti diversi della sua vita e del suo carattere. Buona lettura e buona visione.

"Correre è un po' come volare" - il libro su Marco Olmo

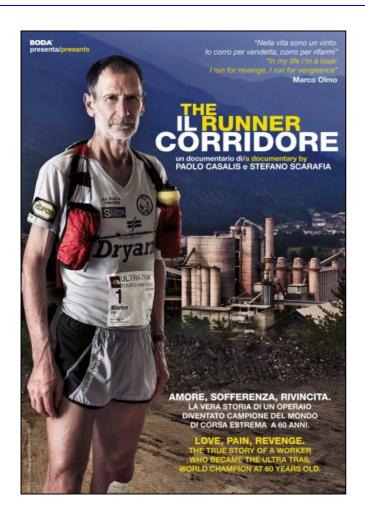
Un uomo normale che fa cose straordinarie. Marco Olmo, l'ultramaratoneta piemontese che a 61 anni continua a salire sul podio delle più prestigiose gare internazionali. Quelle che attraversano montagne e deserti, quelle che impongono distanze, terreni, dislivelli e temperature impressionanti. Per gli specialisti dell'Ultra Trail Marco Olmo è un autentico mito, anche se a lui questa definizione non piace. Un mito - prima ancora che per i suoi risultati, decisamente eclatanti - per il suo coraggio, la sua tenacia, le sue caratteristiche atletiche e soprattutto umane. Per la prima volta in assoluto Marco Olmo si racconta, dopo aver esplorato i cassetti intimi della memoria e della sua vita molto riservata. Un libro scritto con toni vivaci, frutto di una serie di conversazioni fatte camminando per i sentieri nei boschi, seduti nel giardino di casa e a margine delle competizioni più importanti. Tre i capitoli



per un totale di 158 pagine: l'uomo, la preparazione, l'azione. Una sezione centrale è occupata da fotografie inedite e spesso insolite. Il testo si presenta in forma di intervista, in cui affiorano a ritmo incalzante sensazioni, ricordi, consigli, timori, curiosità, piccoli colpi di scena. Il libro su Marco Olmo, "Correre è un po' come volare" scritto da Franco Faggiani, può essere acquistato sul sito www.krakatoasport.com oppure richiesto tramite email a Enrico Vedilei all'indirizzo evedilei@krakatoasport.com, il costo è di 15 euro + 2 euro di contributo di spedizione.

"Il Corridore - The Runner" - il film su Marco Olmo

Sessant'anni, alto, fisico asciutto, muscolatura segnata, sguardo tagliente e un sorriso aperto. Uomo di poche parole, determinato, misurato e riflessivo. È una leggenda vivente della corsa estrema, conosciuto in tutto il mondo. Nato a Robilante, un piccolo paese delle valli montane cuneesi, ha cominciato a correre per scherzo. "Sei giovane, hai le gambe buone, vai" gli dicevano. Fin da bambino era il runner della valle. Portava il vino ai contadini e il pranzo agli allevatori degli alpeggi. Poi quella realtà l'ha dovuta abbandonare. Camionista e infine operaio nel cementificio del paese. Lo stesso al quale ha venduto la casa paterna e il terreno di famiglia prima di essere assunto.





Nella prima vera gara di corsa, a più di trent'anni, arriva settimo su otto partecipanti. In molti avrebbero mollato, lui ha deciso di andare avanti. Campione nello sport, si definisce "un vinto" nella vita.

Non ha allenatori, non segue tabelle o diete particolari. E' vegetariano e corre con un paio di scarpe da ginnastica che lui stesso ha personalizzato, così come il resto dell'abbigliamento. "Quando sono in gara l'anello debole devo essere io, non quello che ho addosso". I suoi avversari sono sempre più forti e più giovani, ma nonostante l'inesorabile scorrere delle lancette del tempo è ancora lui l'uomo da battere.

Il film-documentario "Il Corridore" è stato realizzato da Paolo Casalis e Stefano Scarafia, produzione BODA', ed è acquistabile in DVD dal sito www.unpassodopolaltro.it. In anteprima il trailer, decisamente coinvolgente.



NEL PROSSIMO NUMERO

Sempre più interessanti gli aspetti mentali di quella splendida attività che è il running... lo sapremo nel prossimo numero, insieme ai primi risultati degli appuntamenti dei Runners! Buone corse e arrivederci al prossimo numero di *runnerSTORY*!

sarah.burgarella@runnerstory.it