

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

Cari Runners, è arrivato l'autunno, stagione di grandi appuntamenti podistici che ci auguriamo portino a tutti grandi soddisfazioni. In questo numero della newsletter i Runners si raccontano: obiettivi diversi, allenamenti finalizzati a distanze e risultati diversi, ma tutti uniti dallo stesso filo conduttore, fatto di un intreccio di passione e fatica, sacrifici, tenacia, e una grande forza di volontà. Buon allenamento, e in bocca al lupo!

### I PROGRAMMI DI ALLENAMENTO DEI RUNNERS

#### Obiettivo 10K : l'allenamento di Paola

Paola presenta la tabella di allenamento per le ultime 4 settimane prima di una gara di 10km. È basata su 5 uscite settimanali ed è adattabile anche per il Runner che corre 4 volte a settimana, togliendo l'allenamento del lunedì. Paola si allena a sensazione, non calcola la velocità, anche perché non ha sempre la possibilità di allenarsi su percorsi misurati: per questo le ripetute sono a tempo e devono essere corse a impegno massimo, da gestire in modo da "tirarle" tutte bene.

Il sabato è giorno di riposo, ma Paola nuota in piscina per 50' e consiglia a tutti i Runners anche questo sport, che aiuta a prevenire i problemi di sovraccarico alla schiena.

# 10K

1° settimana	<b>Lun</b>	40' lento
	<b>Mar</b>	20' riscaldamento + 3x10'' con 5' recupero + 5' defaticamento
	<b>Mer</b>	50' lento
	<b>Gio</b>	Riposo
	<b>Ven</b>	20' riscaldamento + 12x40'' con 1':20' recupero + 5'/10' defaticamento
	<b>Sab</b>	Riposo (piscina per Paola)
	<b>Dom</b>	1h in progressione (ultimi 15' brillanti)

2° settimana	<b>Lun</b>	40' lento
	<b>Mar</b>	20' riscaldamento + 3x10'' con 5' recupero + 5' defaticamento
	<b>Mer</b>	50' lento
	<b>Gio</b>	Riposo
	<b>Ven</b>	20' riscaldamento + 15x40'' con 1':20'' recupero + 5'/10' defaticamento
	<b>Sab</b>	Riposo (piscina per Paola)
	<b>Dom</b>	1h:30' in progressione (con finale brillante)

3° settimana	Lun	40' lento
	Mar	15' riscaldamento + 30' medio + 5' defaticamento
	Mer	50' lento
	Gio	Riposo
	Ven	20' riscaldamento + 15x45'' con 1':15'' recupero + 5'/10' defaticamento
	Sab	Riposo (piscina per Paola)
	Dom	1h in progressione

4° settimana	Lun	40' lento
	Mar	15' riscaldamento + 30' medio + 5' defaticamento
	Mer	45' lento
	Gio	Riposo
	Ven	20' riscaldamento + 15x45'' con 1':15'' recupero + 5'/10' defaticamento
	Sab	Riposo (piscina per Paola)
	Dom	<i>Gara 10K</i>

### Obiettivo Maratona : l'allenamento di Sarah

# 42K

La preparazione specifica per la Maratona ha durata di 10-12 settimane, partendo da una preparazione di base per le normali gare podistiche. La tabella che presenta Sarah è basata su 3 uscite settimanali, che comprendono allenamenti di tipo medio, progressivo, lungo, lunghissimo, con prove ripetute, con allunghi.

La velocità da tenere durante il **medio** è pari al **ritmo maratona**: questo allenamento serve per abituare l'organismo a correre allo stesso ritmo al quale poi dovrà correre per 42km. Facendo riferimento al valore di soglia anaerobica\* (ossia la velocità oltre la quale l'organismo accumula acido lattico, ottenuta con il test di Conconi o con il test del lattato e caratteristica di ogni Runner), la velocità del medio è del 10% circa più lenta. Facendo invece riferimento alla media chilometrica ottenuta in una gara di 10-15km su percorso pianeggiante, l'allenamento a ritmo medio dovrà essere percorso ad una velocità di 15''-20'' al km più lenta rispetto alla media chilometrica di riferimento. Questo tipo di allenamento, come il progressivo, abitua il Runner a consumare più grassi, correndo a velocità vicine a quella di gara, e consente di risparmiare zuccheri per la parte finale.

Il **progressivo** è uno degli allenamenti più importanti. Gli effetti a livello fisiologico sono simili a quelli del medio, con la differenza che viene sviluppata maggiormente la potenza del meccanismo aerobico. L'allenamento progressivo, inoltre, abitua a non diminuire la velocità con il passare dei chilometri e a controllare la velocità in modo da evitare partenze veloci in gara, che possono compromettere l'esito della stessa.

\* Il meccanismo aerobico consente di produrre energia utilizzando l'ossigeno assunto attraverso la respirazione e bruciando grassi e zuccheri. Il meccanismo anaerobico lattacido consente di produrre energia dalla combustione di zuccheri in assenza di ossigeno, dando come prodotto di scarto l'acido lattico.

Per questo motivo l'allenamento progressivo è una valida alternativa al medio. La distanza varia da 12 a 21km. Durante le prime sedute, l'allenamento è diviso in 2 parti: la prima ad una velocità di 5'' più lenta rispetto alla velocità del medio, la seconda ad una velocità di 5'' più veloce. Successivamente l'allenamento è corso a 3 ritmi diversi: 5'' più lento del medio, ritmo medio, e 5'' più veloce del medio.

Il **lungo** serve per allenare la capacità dell'organismo a correre utilizzando il meccanismo aerobico. Viene corso ad una velocità per chilometro del 15% più lenta rispetto a quella della soglia anaerobica. Oppure, facendo riferimento alla media chilometrica in gara da 10-15km, si può considerare una velocità pari a 40''-50'' al km più lenta.

Il **lunghissimo** ha durata minima di 1h30', e massima oltre le 3h; la distanza percorsa varia da 18 a 40km. È l'allenamento più importante per il maratoneta, dai molteplici scopi:

- adattare l'apparato cardiocircolatorio ad uno sforzo prolungato nel tempo, con l'effetto di diminuire il numero di pulsazioni al minuto sia a riposo che sotto sforzo;
- adattare muscoli e tendini ad un carico di lavoro prolungato nel tempo, per ottenere la scomparsa dei piccoli dolori muscolari e per prevenire le infiammazioni tendinee riscontrabili quando lo sforzo prolungato non è fatto in maniera graduale;
- abituare l'organismo a consumare grassi.

L'andatura da tenere durante questo tipo di allenamento deve essere piuttosto blanda, in modo da poter correre sempre in regime aerobico. Con riferimento alla soglia aerobica, il lunghissimo deve essere corso ad una velocità del 25% più lenta. Con riferimento alla velocità in gara di 10-15km, la velocità del lunghissimo è di 1' al km più lenta. È importante indossare calzature piuttosto protettive e pesanti.

Gli **allunghi** (all in tabella) sono tratti lunghi circa cento metri da percorrere al termine dell'allenamento ed alla velocità che si terrà durante la gara. Servono a favorire il recupero muscolare e devono essere svolti con la massima scioltezza e deconcentrazione.

Le prove **ripetute** devono essere eseguite ad una velocità non troppo elevata rispetto al ritmo gara, in modo che la media totale al chilometro dell'allenamento sia vicina a quella del medio. Questo allenamento consente di migliorare la potenza del meccanismo aerobico.

	<b>martedì</b>	<b>giovedì</b>	<b>domenica</b>
<b>1° settimana</b>	1h lungo + 5 all	30' medio + 7 all	1h:30' lunghissimo + 5 all
<b>2° settimana</b>	1h lungo + 5 all	30' progressivo + 7 all	1h:45' lunghissimo + 5 all
<b>3° settimana</b>	1h lungo + 5 all	40' progressivo + 7 all	1h:45' lunghissimo + 5 all
<b>4° settimana</b>	1h lungo + 5 all	50' progressivo + 7 all	2h lunghissimo + 5 all
<b>5° settimana</b>	1h:15' lungo + 5 all	1h progressivo + 7 all	2h:15' lunghissimo + 5 all
<b>6° settimana</b>	1h:30' lungo + 5 all	Ripetute 6x1000 (recupero 1000 m) + 3 all	2h:30' lunghissimo + 5 all
<b>7° settimana</b>	1h:15' medio + 5 all	Ripetute 8x1000 (recupero 1000 m) + 3 all	2h:30' lunghissimo + 5 all
<b>8° settimana</b>	1h:30' lungo + 5 all	1h:15' progressivo + 5 all	2h:45' lunghissimo + 5 all
<b>9° settimana</b>	1h:15' medio + 5 all	Ripetute 4x2000 (recupero 1000 m) + 5 all	2h:45' lunghissimo + 5 all
<b>10° settimana</b>	1h lungo + 5 all	50' lungo + 5 all	<i>Maratona</i>

## DIARIO DI RUNNERS



[www.mezzadimonza.it](http://www.mezzadimonza.it)



Lo scorso 21 Settembre si è svolta la **Mezza di Monza**: oltre 2000 "Tori Rossi" hanno preso d'assalto la Pista, calcando i segni di gomma neri lasciati dal Gran Premio di Formula Uno del 14 Settembre. Dopo un giro quasi completo dell'Autodromo, all'altezza della Parabolica, i Runners hanno proseguito lungo i viali dello splendido Parco di Monza, per poi rientrare in Pista per lo sprint finale. Tra i concorrenti, le Runners Maria (F300) e Sarah (F433).

## UNO SGUARDO AL CALENDARIO

Domenica 5 Ottobre si svolgerà a Milano la **DEEJAY TEN - Run like a Deejay**, la velocissima 10km di Radio Deejay. In contemporanea la **DEEJAY FIVE**, manifestazione non competitiva aperta a tutti sulla distanza di 5km. Sabato 4 Ottobre il Deejay Village, presso il Centro Sportivo Lido di Milano, sarà la vetrina degli organizzatori di questo evento sportivo, con la simpatia di Radio Deejay ed il supporto tecnico del Marathon Center. Per informazioni e iscrizioni: [www.deejayten.it](http://www.deejayten.it)



Il prossimo 12 Ottobre si svolgerà la **Corri Pavia Half Marathon**, mezza maratona con percorso pianeggiante su strade asfaltate e chiuse al traffico e un unico giro prevalentemente all'interno del centro storico di Pavia, lungo il Ticino ed il Naviglio. Per informazioni ed iscrizioni: [www.corripavia.it](http://www.corripavia.it) e [www.otcomo.it](http://www.otcomo.it)

Sempre il 12 Ottobre si correrà a Mantova la **Maratonina di Mantova per le Terre di Virgilio**, mezza maratona su percorso pianeggiante e chiuso al traffico da ripetersi 2 volte. Per informazioni sito web: [www.maratoninadimantova.it](http://www.maratoninadimantova.it)



# Maratonina città di Mantova 2008

di corsa nella città dei Gonzaga



runnerSTORY

Domenica 12 Ottobre a Cavaria (VA) si correrà anche la **Cross Country dei 7 Campanili**, gara collinare di 16km che toccherà i campanili dei paesi di Santo Stefano, Oggiona, Orago, Jerago, Premezzo, Cajello e Cavaria (partenza e arrivo della corsa). Il percorso è impegnativo, su fondo misto (stradale e boschivo) e con due scalinate da compiere. La "7 Campanili" è una classica del varesotto, anche perchè la sua prima edizione si disputò nel lontano 1914, come gara nazionale di corsa campestre. Il 22 febbraio 1925 la "Domenica del Corriere" dedicò alla corsa la copertina disegnata da Beltrame, che raffigura i corridori impegnati su una delle due scalinate.

Per informazioni sito web: [www.atletica-casorate.it/PRESENTAZIONI/CAVARIA.htm](http://www.atletica-casorate.it/PRESENTAZIONI/CAVARIA.htm)

Il 19 Ottobre si svolgerà la **Maratonina di Cremona**, mezza maratona con percorso pianeggiante e un unico giro prevalentemente all'interno del centro storico della "città delle 3 T", *turdon, Turàs, Tùgnass* (torrone, Torrazzo - il campanile più alto d'Italia! -, Tognazzi). Come la Mezza di Monza, fa parte del circuito di 5 mezze maratone che comprende anche Verona, Piacenza e Garda Trentino.

Per informazioni e iscrizioni:

[www.maratoninadicremona.it](http://www.maratoninadicremona.it) e [www.halfmarathontour.it](http://www.halfmarathontour.it)



Il 19 Ottobre si svolgerà anche l'**Ecomaratona del Chianti**. Il percorso, su strade sterrate (solo 2,5km di asfalto), attraversa alcuni dei luoghi storicamente più importanti e paesaggisticamente più suggestivi delle splendide colline del Chianti. Con partenza e arrivo a Castelnuovo Berardenga (18 km da Siena), l'Ecomaratona non ha grandi salite ma è un continuo sali e scendi per dolci pendii, con un dislivello di mt 1.500 (medio-facile). Il tempo limite per l'Ecomaratona è di 8 ore.

La partenza e l'arrivo dalla stessa piazza permettono un'organizzazione logistica ottimale per gli atleti che potranno pernottare nei vari agriturismi della zona a prezzi convenzionati. In contemporanea con l'Ecomaratona si svolgerà anche una Ecopasseggiata di 10km aperta a tutti (iscrizione gratuita) che partirà dal suggestivo borgo di San Gismè con arrivo a Castelnuovo Berardenga, percorrendo il tratto finale del percorso dell'Ecomaratona. Tutte le informazioni su [www.ecomaratonadelchianti.it](http://www.ecomaratonadelchianti.it)



Il 19 Ottobre si svolgerà la **Maratona di Bergamo** e la **Mezza Maratona Corri Bergamo**. Il percorso è veloce e si snoda su un circuito di 10,5km nel centro città, da ripetersi 4 o 2 volte. Il tempo limite per la Maratona è 5 ore. Per info: [www.teamitalia.com/pagine/pag\\_div\\_eve/pag\\_eve\\_spo/mar/mar.htm](http://www.teamitalia.com/pagine/pag_div_eve/pag_eve_spo/mar/mar.htm)

Sempre il 19 Ottobre, **Oscar Pistorius** intervverrà a **BergamoScienza** (una rassegna di divulgazione scientifica che si svolge annualmente a Bergamo) sul tema "Protesi per vivere... e per correre!". La partecipazione è gratuita, previa prenotazione online su [www.bergamoscienza.it](http://www.bergamoscienza.it). Per chi volesse cogliere l'occasione per visitare i luoghi storici della città e degustare la cucina tipica, i Runners bergamaschi danno il benvenuto (per info: [sarah.runnerstory@gmail.com](mailto:sarah.runnerstory@gmail.com)).



Il prossimo 26 Ottobre si correrà a Trecate (NO) la **Trecate Half Marathon**, mezza maratona con percorso pianeggiante e un unico giro tra i comuni di Trecate, Cerano e Sozzago. Per informazioni e iscrizioni sito web: [www.atleticatrecate.it/THM](http://www.atleticatrecate.it/THM)

Il prossimo 26 Ottobre si correrà la **Venice Marathon**. La partenza a Stra, posizionata tra le acque di un fiume navigabile e una splendida villa del XVIII secolo che ha ospitato Napoleone. Superata la laguna, il Canal Grande è attraversato su un ponte galleggiante costruito per l'evento. Emozioni sull'acqua: Piazza San Marco, il Palazzo Ducale ed il Ponte dei Sospiri accompagnano il Runner mentre affronta l'ultimo chilometro. [www.venicemarathon.it](http://www.venicemarathon.it)



#### NEL PROSSIMO NUMERO

Moltissime le proposte giunte a *runnerSTORY*: tapis roulant e corsa su strada, metodi di allenamento a confronto (in arrivo il programma per la Mezza Maratona), gli altri sport che aiutano la corsa (il Runner e il nuoto), la Corsa e il Piacere, ovvero le emozioni del Runner durante e dopo la corsa (scopriamo i segreti del Runner's High)... Le idee non mancano! Ai *runnerSTORY* Runners l'ardua sentenza!

Arrivederci alla prossima uscita!

[sarah.runnerstory@gmail.com](mailto:sarah.runnerstory@gmail.com)