

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

Cari Runners, innanzitutto grazie per i contributi inviati, sempre più numerosi. Obiettivi raggiunti, best personal migliorati, complimenti! E se a qualcuno il morale è scivolato sotto le scarpe (da corsa :-) per un'influenza capitata nel periodo sbagliato, magari dopo mesi di allenamento in vista di una Maratona, pazienza e avanti, la corsa insegna anche questo. Questo numero della newsletter vuole inoltre dare il benvenuto a tanti nuovi amici, e ad una grande (anzi, ultra) ospite d'eccezione... Buona lettura, e naturalmente buona corsa!

I PROGRAMMI DI ALLENAMENTO DEI RUNNERS

Obiettivo 21K : l'allenamento di Claudio

Claudio presenta la sua tabella di allenamento per le ultime 8 settimane di preparazione per una Mezza Maratona. È basata su 4 uscite settimanali e considera come velocità di riferimento quella tenuta su una gara di 10 - 12 km. Rispetto a questa velocità, le variazioni sono rispettivamente 0''/-5'' per le ripetute, +15''/+20'' per il medio, +35''/+40'' per il lento, +45''/+50'' per il lungo lento.

21K

WEEK	Mar	Gio	Sab	Dom
1	Lento 40' + 5 all	Ripetute 6x1 km con rec 2'30''/3'	Lento 40' + 5 all	Lento 1h
2	Lento 40' + 5 all	Medio 40'	Lento 40' + 5 all	Lungo lento 1h:30'
3	Lento 40' + 5 all	Ripetute 7x1 km con rec 2'30''/3'	Lento 45' + 5 all	Lento 1h:10'
4	Lento 40' + 5 all	Medio 45'	Lento 45' + 5 all	Lungo lento 1h:40'
5	Lento 40' + 5 all	Ripetute 3x2 km con rec 4'	Lento 50' + 5 all	Lento 1h:20'
6	Lento 40' + 5 all	Medio 50'	Lento 50' + 5 all	Lungo lento 1h:50'
7	Lento 40' + 5 all	Ripetute 4x2 km con rec 4'	Lento 50' + 5 all	Lungo lento 1h:30'
8	Ripetute 5x1 km con rec 2'-2'30''	Medio 30'	Lento 20'	<i>Mezza Maratona</i>

Il cross training di Paola: il nuoto

Inserire nel programma di allenamento mezzi di allenamento diversi da quelli della corsa serve ad allenare le caratteristiche organiche e metaboliche dell'organismo riducendo la possibilità di subire traumi a muscoli ed articolazioni in particolare a livello degli arti inferiori e della schiena causati dall'impatto del piede a terra. Per migliorare la performance nella corsa è importante allenarsi in modo continuativo nel gesto tecnico specifico: alternare alle classiche sedute a piedi sessioni di nuoto in piscina non comporta benefici diretti nella corsa, ma piuttosto un miglioramento generale della resistenza aspecifica e soprattutto un momento di rilassamento per le zone tendinee molto sollecitate durante la corsa. Paola infatti utilizza il nuoto per rilassare e distendere la muscolatura, in particolare quella della schiena, più che come fattore allenante ai fini delle gare: nuota una volta la settimana, per un'ora circa, alternando rana, stile, dorso e altri esercizi per migliorare la tecnica e la resistenza. Di seguito alcuni consigli per i Runners nuotatori.

► La spesa energetica nel nuoto è abbastanza limitata, anche se il costo energetico nel nuoto, a parità velocità, è quattro volte quello della corsa. Supponiamo infatti che un Runner di 70kg corra i 1500m in 5' e percorra la stessa distanza nuotando per 30': nuota a 3 km/h, equivalenti a una spesa energetica di 12 km/h di corsa. In un'ora di corsa brucerebbe 840 kcal, in mezz'ora di nuoto brucia 420 kcal circa.



► Per allenare le caratteristiche aerobiche del Runner, sono consigliate sedute di ripetute da 200 m con 30'' di recupero. In un soggetto allenato su tale distanza la ripetuta va nuotata a circa il 3% più veloce della soglia anaerobica, ottenibile dalla velocità di 30' di nuoto continuato.

► Non è possibile invece mantenere l'allenamento lattacido della corsa con un programma di nuoto: confrontando infatti le produzioni di acido lattico alla fine di varie prove di nuoto o di corsa, risulta che i valori nel nuoto sono nettamente più bassi, probabilmente perché le masse muscolari principalmente coinvolte sono di minori dimensioni (braccia rispetto a gambe).

Il cross training di Maria: spinning, aerobica, step



La lezione di **Spinning** si svolge in gruppo, sotto la direzione di un istruttore che impartisce i ritmi di pedalata secondo la velocità della musica utilizzata. Si cerca di condurre il ciclista attraverso un viaggio virtuale in cui la concentrazione e il coinvolgimento portino la mente a superare la fatica fisica e ad aumentare così le proprie capacità organiche. Le lezioni hanno una durata di un'ora circa e producono un ottimo allenamento aerobico con un elevato dispendio calorico. Di seguito alcuni consigli per i Runners ciclisti.

► La sella deve essere piuttosto alta ed il manubrio piuttosto basso, in modo che quando il pedale raggiunge il punto più basso, la gamba sia appena piegata, non troppo, nè completamente distesa.

► Lo spinning è utile per allenare l'apparato circolatorio e per tonificare i muscoli degli arti inferiori. Se la posizione è corretta, costituisce un buon recupero attivo: abitua a tenere i muscoli della schiena in allungamento ed evita quindi traumi da impatto con il terreno.

► Pedalare abbastanza spesso ritti sui pedali è utile per un discreto lavoro di tonificazione per le braccia e per a completare il lavoro di tonificazione delle gambe e delle cosce.



La lezione di **Aerobica** prevede una fase di riscaldamento, una fase di lavoro aerobico in cui eseguire i passi codificati ed infine un lavoro di tonificazione, il tutto eseguito a tempo di musica. A seconda della tecnica impiegata, la seduta di aerobica si può classificare in Low-impact, High-impact, High-Low impact (una combinazione delle due) o Interval circuit training.

► La lezione a **basso impatto** prevede che un piede sia costantemente in appoggio al suolo durante l'esecuzione dei passi base. In questo modo si riduce l'impatto al suolo tipico della corsa. Il soggetto evita così di saltare e quindi riduce lo stress muscolo-tendineo, in particolare sulle articolazioni della caviglia, del ginocchio e della colonna vertebrale (soprattutto sulla zona lombare) quando la pianta del piede impatta al suolo.

► La lezione ad **alto impatto** è caratterizzata da passi d'aerobica con una fase aerea che determina il saltello o il balzo.

► La lezione di **interval circuit training** è organizzata in moduli di 3' con recupero attivo da 1' a 3' (3':1' oppure 3':3'). Sono utilizzati movimenti di alto impatto e basso impatto o addirittura inseriti esercizi di condizionamento muscolare per il recupero attivo. L'obiettivo di alternare l'alto impatto con il recupero in basso impatto è sollecitare la soglia anaerobica ad una sopportazione più alta di lattato.

Lo **Step** è una piattaforma larga circa 40cm e lunga circa 1m. L'altezza (di solito regolabile) varia tra 10 e 30cm. La ginnastica aerobica con lo step prevede salita e discesa in modo ritmico, accompagnate da musica. L'allenamento aerobico che si ottiene è pari a quello di una corsa lenta di ugual durata e intensità, con scarsa probabilità di infortunio dal momento che il gesto atletico non prevede balzi o salti. Un paio di consigli:



► l'altezza del gradino deve essere "facile": se troppo alto (come quello del cubo usato nella visita medica di idoneità) può provocare inconvenienti tendinei e muscolari. Per l'allenamento aerobico è più importante la velocità di esecuzione che l'altezza dello step;

► è molto importante salire sulla piattaforma con tutto il piede, per evitare sovraccarichi al tendine d'Achille (ben noto ai Runners), oltre che per avere un buon equilibrio.

La playlist di Maria

1. *Candy Shop* (featuring Pharrell Williams) - 4:15
2. *4 Minutes* (featuring Justin Timberlake) - 4:04
3. *Give It 2 Me* (featuring Pharrell Williams) - 4:47
4. *Heartbeat* - 4:03
5. *Miles Away* - 4:48
6. *She's Not Me* - 6:04
7. *Incredible* - 6:19
8. *Beat Goes On* (featuring Kanye West) - 4:26
9. *Dance 2night* (featuring Justin Timberlake) - 5:03
10. *Spanish Lesson* - 3:37
11. *Devil Wouldn't Recognize You* - 5:08
12. *Voices* (featuring Justin Timberlake) - 3:39

La musica accompagna Maria anche durante i suoi allenamenti da Runner: la sua playlist preferita è l'ultimo disco di Madonna, *Hard Candy*, album dalle sonorità R&B, urban hip-pop e pop. Il giusto ritmo per il medio ed il progressivo, utilizzato con successo anche in una 21km competitiva.



OSPITE D'ECCEZIONE

I *runnerSTORY* Runners sono onorati di avere come ospite d'eccezione l'ultramaratoneta bergamasca **Paola Sanna** (www.paolasanna.it), vincitrice delle edizioni 2005 e 2007 della 100km del Passatore e campionessa italiana nell'edizione 2007 della 100km degli Etruschi. Dopo aver letto la nostra newsletter, ha accettato di contribuire raccontando le sue esperienze ed inviandoci le immagini delle sue imprese.

Lo scorso 28 Settembre Paola Sanna ha conquistato uno splendido terzo posto alla **Garda Lake Marathon**, Maratona sul Lago di Garda, facendo anche registrare il suo miglior tempo in Maratona, 2h:53':53", abbassando il suo personale di ben tre minuti. Nelle fotografie, un passaggio della Garda Lake Marathon e la premiazione, a fianco dell'allenatrice olimpionica Antonella Bellutti.



Paola sta preparando il Mondiale della 100km, in programma il prossimo 8 Novembre: l'**Ultramaratona degli Etruschi**, gara su strada di 100km, con partenza da Tuscania e arrivo a Tarquinia. Sito web: www.ultramaratonadeglietruschi.it. Forza Paola! Nel nostro piccolo, ti auguriamo un grande in bocca al lupo!

NUOVI AMICI RUNNERS



I Runners di **SAP**, sede di Agrate Brianza, hanno avuto modo di leggere la nostra newsletter: è piaciuta al loro portavoce, Andrea. Stanno ora pensando di realizzare qualcosa di simile in SAP. I *runnerSTORY* Runners sono in contatto con loro (uno squadrone di una trentina di Runners!) per condividere iniziative e attività.

SAP (Systems, Applications and Products in data processing, o Sistemi, Applicazioni e Prodotti nell'elaborazione dati, www.sap.com) è una multinazionale europea per la produzione di software e uno dei principali leader mondiali nel settore degli ERP (Enterprise Resource Planning) e in generale nelle soluzioni Enterprise.

DIARIO DI RUNNERS

Lo scorso 28 Settembre si è svolta a Berlino la **Berlin Marathon**, dove Haile Gebrselassie ha stabilito il nuovo record del mondo in Maratona, fermando il cronometro a 2h:03':59". Il primo uomo a mondo a scendere sotto le 2 ore e 4 minuti, superando il suo stesso record mondiale precedente, 2h:04':26", ottenuto ancora a Berlino nell'edizione 2007 della Maratona. Cosa dite Runners, organizziamo una trasferta a Berlino per l'anno prossimo, e tentiamo il best personal anche noi? Possiamo cominciare a pensarci!

www.real-berlin-marathon.com



Domenica 5 Ottobre si è svolta a Milano la **DEEJAY TEN - Run like a DeeJay**, la velocissima 10km di Radio DeeJay (www.deejayten.it). Tra i concorrenti, i *runnerSTORY* Runners Paola e Calogero.

Il neoisritto alla newsletter Calogero, del gruppo podistico La Michetta (www.lamichetta.it) ha colto l'occasione per inviare la sua fotografia di presentazione, scattata proprio durante la DEEJAY TEN. Eccoli, con il pettorale 1838, nell'ultimo slancio a poche decine di metri dall'arrivo.



Lo scorso 12 Ottobre, una bellissima giornata di sole ha fatto da cornice alla **Stravimercate**, corsa non competitiva (o bella *tapasciata*) che ha visto circa 800 partecipanti cimentarsi nei 4 percorsi di 6-12-22-30km. Una grande festa che ha invaso le vie di Vimercate e dintorni. Una nota di merito va assegnata al percorso dei 30km che ha visto quasi 200 partecipanti, soprattutto maratoneti impegnati nella seduta di allenamento lunghissimo.



La manifestazione è stata organizzata dalla Polisportiva DI.PO. (DIMICA POTENTER), Sezione Atletica, di Vimercate, con interessante blog: www.dipoatletica.blog.tiscali.it.

Il nuovo *runnerSTORY* Runner Francesco corre proprio per la DI.PO. Eccolo nella sua fotografia di presentazione, con il pettorale 2348 e la maglia color verde DI.PO., in fase di attacco al 16° km della Mezza di Monza, gara di 21km disputata lo scorso 21 Settembre.

Lo scorso 19 Ottobre una bella giornata di sole ha fatto da cornice alla **Maratona** ed alla **Mezza Maratona di Bergamo**. Atleti importanti e tantissimi appassionati insieme sulle strade bergamasche. Da scenario una città senz'auto, visto il blocco deciso dall'amministrazione comunale.



Se il via alla decima Maratona Internazionale di Bergamo lo ha dato Oscar Pistorius, che ha fatto da starter, lo stop al cronometro lo ha dato invece Migidio Bourifa, atleta marocchino trapiantato a Bergamo (Atletica Valle Brembana), che ha tagliato il traguardo con il tempo di 2h:21':12". La vincitrice della gara femminile è stata Eliana Patelli (Atletica Valle Brembana), allenata proprio da Migidio Bourifa.



Lo scorso 19 Ottobre ha riscosso un ottimo successo la sesta edizione della **Trecate Half Marathon**: infatti la maratonina della cittadina del novarese ha visto classificati 812 atleti sui circa mille iscritti, confermandosi così come una delle mezze più frequentate del nord Italia. Dice la Runner Paola, che ha ottenuto il suo best personal: "Una bella gara, organizzata con i fiocchi, ve la consiglio!" Sito web: www.atleticatrecate.it/THM

UNO SGUARDO AL CALENDARIO

Un sentito in bocca al lupo ai Runners che il prossimo 2 Novembre affronteranno la **New York City Marathon**. La Maratona che si apprestano a correre non è una Maratona come tutte le altre, è la regina delle Maratone. Tutti, quando cominciano a correre sognano prima o poi di poter correre nella "capitale del mondo", New York. Un pensiero per l'anno prossimo? Sarà il 1 Novembre 2009, sito web www.nycmarathon.org. Il percorso è consultabile sul sito Garmin: www8.garmin.com/marathon/marathons/newyork.html



Domenica 9 Novembre, l'Atletica San Marco organizza la 17° edizione della **Maratonina della Città di Busto Arsizio**, corsa open su strada di 21,097km. La principale novità di questa edizione è la modifica del tracciato, previsto su di un inedito anello unico, veloce e scorrevole, con zona di partenza e arrivo dislocati nella larga via Ariosto adiacente al PalaCastiglioni.

È prevista anche una gara non competitiva di 10,500km, aperta a tutti gli appassionati, che partirà alle 9,30 e il cui ricavato sarà devoluto in beneficenza. Per informazioni e iscrizioni: www.atleticasanmarco.it

Il prossimo 16 Novembre si svolgerà la **Garda Trentino Half Marathon**, Mezza Maratona con partenza e arrivo a Riva del Garda. È L'ultima tappa del circuito di 5 mezza maratone che comprende anche Verona, Piacenza, Monza e Cremona. L'ambiente che il percorso attraversa è tra i più suggestivi dell'intero Trentino: grazie all'influsso del lago, il clima favorisce lo sviluppo di vegetazione di tipo mediterraneo, che contrasta con le alte falesie rocciose che circondano la valle ed il lago. Olivi, cipressi, lecci, aranci, agavi, trovano il limite naturale di massima distribuzione settentrionale proprio in questa zona.



Per informazioni e iscrizioni siti web www.trentinoeventi.it e www.halfmarathontour.it



Il prossimo 23 Novembre si correrà la **Maratona di Milano**, con partenza e arrivo al Castello Sforzesco. Il percorso della Milano City Marathon è prevalentemente piatto e molto veloce, interamente chiuso al traffico. Per la preparazione alla Maratona, nonché per tutti coloro che vogliono avvicinarsi al mondo del running, lo staff della Milano City Marathon ha ideato i Running Days, allenamenti di gruppo che si svolgono al Parco di Monza, al Parco di Trenno e all'Idroscalo. Sito web: <http://milanocitymarathon.gazzetta.it/>

Lo staff tecnico del Marathon Sport Center del dr. Rosa sarà a disposizione di principianti, amatori, e atleti evoluti: tutti possono trovare il supporto adeguato e gli stimoli giusti per “imparare a correre”, acquisire il giusto metodo d’allenamento e migliorare le proprie performances. Consigli tecnici, indicazioni dietetiche, metodo d’allenamento e prevenzione degli infortuni sono solo alcuni degli argomenti che verranno trattati da specialisti ed esperti durante la parte teorica delle sedute d’allenamento. La partecipazione ai Running Days è gratuita, per iscriversi basta telefonare al numero 02.3658.6685 , inviare un fax al numero 02.3658.6686, oppure scrivere un’e-mail a info@milanocitymarathon.it specificando nome, cognome, recapito telefonico e la sede prescelta.



A Milano, i prossimi appuntamenti si terranno al Parco di Trenno (Centro Gorlini) nei giorni 8 e 15 Novembre.

A Monza, i prossimi appuntamenti si terranno nel Parco di Monza, Cascina San Fedele, nei giorni 2, 9 e 16 Novembre.

Il prossimo 30 Novembre si correrà la **Maratona di Firenze**. Il percorso fiorentino si muove attraverso scorci paesaggistici e monumenti di una bellezza unica. Basta il momento della partenza, dalla stupenda terrazza panoramica di Piazzale Michelangiolo, per cogliere una vista che non ha eguali e capire la magia del percorso che attende gli atleti. Un tracciato che tocca i luoghi più affascinanti Firenze, come piazza del Duomo, piazza della Signoria, Ponte Vecchio e tante altre strade e piazze ricche di storia e di cultura, prima di concludersi nella solenne maestosità di piazza Santa Croce. Il percorso è senza dislivelli, eccetto il tratto iniziale in lieve discesa, e sempre su strade asfaltate, caratteristiche che lo rendono scorrevole.



Alla corsa fiorentina si affiancano sempre numerose iniziative turistiche, sportive e ricreative, come quelle offerte dal Firenze Marathon Expò, mostra-mercato e centro accoglienza atleti, teatro di eventi e manifestazioni, come i tradizionali convegni tecnici aperti a tutti, gli incontri con atleti e esperti del settore e le sessioni di allenamento guidato nell’area indoor del nuovo stadio di atletica Luigi Ridolfi. www.firenzemarathon.it

NEL PROSSIMO NUMERO

 Tra le proposte giunte a *runnerSTORY*, l’argomento scarpe: da allenamento, da gara, leggere, superammortizzate. Runners, segnalate il vostro modello preferito!

Arrivederci alla prossima uscita!