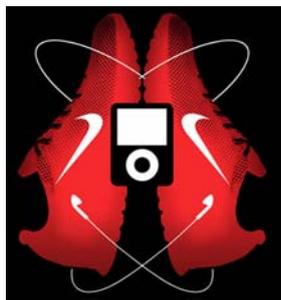


**LA NEWSLETTER DEI RUNNERS, SCRITTA DAI RUNNERS  
PERCHÉ OGNI RUNNER HA LA SUA STORIA DA RACCONTARE**

Cari Runners, ben rientrati! Avete trascorso bene le vostre *Training Holidays*? Dopo aver riposato la mente macinando chilometri sotto il sole dell'estate, siamo ormai pronti per concentrarci in vista degli impegni dell'autunno. Per i Runners che cominciano i classici 3 mesi di preparazione per la Maratona, per i Runners che puntano alla velocità sulla Mezza, per tutti i Runners: questa edizione della newsletter presenta alcuni strumenti che la tecnologia ci offre per accompagnare il nostro allenamento. Buona lettura e buona corsa!

## HIGH-TECH

### Correre con Nike+



**Nike+** è un progetto nato dalla collaborazione tra Apple e Nike: la sua popolarità è in continua espansione e dal punto di vista commerciale si è dimostrato un grande successo. Il sistema Nike+ è costituito da un sensore progettato per essere inserito in uno dei modelli di scarpe Nike+ e da un ricevitore inserito nell'iPod Nano di ultima o penultima generazione o nella Nike+ Sportband.

Il **Nike+ iPod Sport Kit** è stato annunciato nel mese di Maggio 2006 e comprende l'accelerometro, il ricevitore ed un software dedicato che fornisce le informazioni su tempo, chilometri percorsi e passo tenuto durante l'allenamento. Una volta alloggiato il sensore all'interno della scarpa Nike+, dotata di una fessura predisposta sotto la soletta, è sufficiente connettere il ricevitore al proprio iPod Nano per veder comparire la nuova voce Nike+iPod sul display. Dal menù delle impostazioni è possibile selezionare la playlist per la corsa e la voce che fornirà i dati durante l'allenamento. Il menù è semplice, intuitivo e di facile configurazione, come da tradizione Apple. Quando l'utente realizza il suo personal best, per esempio i più veloci 10 km, o la distanza più lunga percorsa, riceve le congratulazioni dalle voci di Lance Armstrong, Tiger Woods, Joan Benoit Samuelson, e Paula Radcliffe. Il risultato della misura è soddisfacente su piste di atletica e su percorsi asfaltati regolari, Nike dichiara



un'accuratezza pari al 90% o superiore; la misurazione diventa più imprecisa su fondi sconnessi o con ripetute salite e discese. La batteria dell'accelerometro non è sostituibile ed ha un'autonomia dichiarata da Apple di 1.000 ore. Collegato l'iPod al computer, iTunes riceve una serie di informazioni relative all'ultimo allenamento e alla cronologia. E' possibile anche attivare l'aggiornamento automatico dei dati su [www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com) ogni volta che si connette l'iPod al pc. Il Nike+ iPod Sport Kit offre tutte queste funzioni ad un prezzo molto basso: soltanto 29 Euro. Tutte le informazioni su <http://nikeplus.nike.com/nikeplus> e [www.apple.com/it/ipod/nike](http://www.apple.com/it/ipod/nike).



Il Nike+ Sportband Kit è stato annunciato nel mese di Aprile 2008 per offrire un'alternativa agli utenti che non desiderano utilizzare l'iPod durante la corsa. Esso comprende il sensore ed un bracciale in gomma, la Sportband, nel quale è alloggiato il ricevitore, simile ad una USB pen drive. Dopo la corsa, il ricevitore può essere collegato direttamente in una porta USB e il software esegue automaticamente l'upload delle informazioni sul sito Nike+. Il costo del kit è di 60 Euro.



Per il 31 Agosto 2008, Nike ha organizzato la Nike+ Human Race, una corsa di 10 km che si corre contemporaneamente in 24 città del mondo in favore di tre grandi associazioni no profit: Livestrong, Agenzia Onu per i Rifugiati e WWF. Un'esperienza unica per migliaia di Runners Around The World: Bogotà, Buenos Aires, Caracas, Chicago, Istanbul, Lima, Londra, Los Angeles, Madrid, Melbourne, Città del Messico, Mt. Fuji, Monaco, New York, Parigi, Quito, Roma, Sao Paulo, Seul, Shanghai, Singapore, Taipei, Vancouver, Varsavia. L'appuntamento a Roma è alle ore 20. Tutte le informazioni su: [http://inside.nike.com/blogs/humanrace-it\\_IT](http://inside.nike.com/blogs/humanrace-it_IT).



## Correre con Polar



Polar è leader mondiale nel settore dei cardiofrequenzimetri. La sua ampia gamma di prodotti soddisfa le esigenze di tutti i Runners, dai principianti, agli amatori, ai professionisti. Per informazioni su tutti i modelli [www.polaritalia.it](http://www.polaritalia.it).

**RS100.** RS100 è il Running Computer d'entrata, ideale per chi si avvicina alla pratica del running con controllo della frequenza cardiaca. Dotato di funzioni cronometriche e trasmissione codificata della frequenza cardiaca per evitare interferenze con altri cardiofrequenzimetri, calcola il dispendio energetico in calorie durante gli allenamenti. Il costo è 130 Euro.



**RS200G1.** RS200G1 è il Running Computer Polar più venduto in Italia; grazie al dispositivo GPS G1, visualizza velocità, andatura e distanza percorsa. È dotato di programmi per l'Interval Training (ripetute) e di Autolap per rilevare automaticamente i tempi ogni km. La funzione Sport Zone consente di impostare le soglie ideali per ogni tipo di allenamento (es: progressivo, corto, ripetute, fartlek). È possibile trasferire gli allenamenti su PC tramite porta USB. Il peso del ricevitore GPS, da alloggiare in una fascia da braccio, è di 80 grammi.

Con l'applicazione Polar Web Link è possibile accedere al servizio web [www.polarpersonatrainner.com](http://www.polarpersonatrainner.com) per l'upload di tutte le informazioni relative ai propri allenamenti. Il costo del sistema completo è 240 Euro.

## Correre con Garmin Forerunner

Il **Garmin Forerunner 405** è un tipo di dispositivo particolare, diverso da tutti gli altri. Si tratta, a tutti gli effetti, di un orologio da polso che include un navigatore satellitare per rendere più completo l'allenamento sportivo, integrando i dati fisici (passo, frequenza cardiaca, velocità e tempi) con la precisa indicazione di percorso, dislivello e pendenze che solo un GPS Garmin può fornire. Ma vediamo i dettagli di questo gioiello da Runners, dal design compatto ed elegante come nessun altro dispositivo, presentato al Consumer Electronics Show CES di Las Vegas, edizione 2008.



Chipset GPS SiRFStar III ad alta sensibilità, per ottenere dettagli molto precisi su posizione e distanze anche tra percorsi urbani tra palazzi o in fitti boschi, schermo 124 x 95 pixel, 27 mm di diametro, 4 livelli di grigio, 1 livello di retroilluminazione, corpo in resina resistente agli urti, impermeabile secondo lo standard IEC 529 IPX7 (immersione ad 1 metro fino a 30 minuti), batteria ricaricabile agli ioni di litio con durata di fino a 2 settimane come orologio (in modalità Power Save) e fino a 8 ore in allenamento. Il rivoluzionario sistema di touch screen a scorrimento sul frontale del dispositivo permette di navigare tra le varie funzionalità: semplicemente tenendo premuto o facendo scorrere il dito sulla ghiera sensibile attorno allo schermo si può avviare un nuovo allenamento, consultare i dati dell'allenamento in corso e impostare velocità o passo del "Virtual Partner", il compagno di allenamento virtuale. Quando abbinato all'utilizzo della fascia cardio, il Forerunner 405 aiuta il Runner a tenere sotto controllo istante per istante il proprio sforzo dando così la possibilità di ottimizzare l'allenamento secondo esigenze specifiche. Il Forerunner 405, che pesa soli 60 grammi, può essere utilizzato (a differenza dei suoi predecessori) anche come un normale orologio da indossare in qualsiasi momento grazie al design elegante e alla disponibilità in due colori, nero e verde chiaro (che tanto piace alle Runners - ma specificare woman size! -).



Una volta terminato l'allenamento il Forerunner 405 trasferisce tutti i dati in modalità wireless sul proprio computer tramite protocollo proprietario **ANT+Sport** Personal Area Network. Non c'è neppure bisogno di togliersi il dispositivo dal polso o attaccarlo a qualche cavetto in quanto l'ANT USB stick automaticamente si sincronizza con il Forerunner 405 nello stesso istante in cui ci si avvicina ad essa. Tutti i dati degli allenamenti salvati in locale sono visibili mediante il software **Garmin Training Center**, con interfaccia diretta con **Google Earth** per la visualizzazione del percorso, e possono essere condivisi con i propri amici o con il proprio allenatore tramite upload su **Garmin Connect**, <http://connect.garmin.com>. Il costo del Garmin Forerunner 405 è 300 Euro.

Di seguito alcuni link utili, compreso qualche interessante video preso da YouTube:

- Garmin per il running: [www.garmin.it/running.htm](http://www.garmin.it/running.htm)
- la guida completa: [www8.garmin.com/learningcenter/training/forerunner405](http://www8.garmin.com/learningcenter/training/forerunner405)
- garminblog su YouTube: [www.youtube.com/watch?v=NUCyjfyVigU](http://www.youtube.com/watch?v=NUCyjfyVigU)
- RunnersWorldTV su YouTube: [www.youtube.com/watch?v=iUtuleaDlj4](http://www.youtube.com/watch?v=iUtuleaDlj4)

E per finire una curiosità: Paola Sanna, [www.paolasanna.it](http://www.paolasanna.it), ultramaratoneta vincitrice delle edizioni 2005 e 2007 della 100 km del Passatore, corre con Garmin (<http://garmin.it/news.php?id=126>).

## DIARIO DI RUNNERS



A YouTube il compito di raccontare la **Stralivigno 2008** di *runnerSTORY*, mezza maratona in altura svoltasi lo scorso 3 Agosto: [www.youtube.com/watch?v=nYNWCUz3RbI](http://www.youtube.com/watch?v=nYNWCUz3RbI)

## UNO SGUARDO AL CALENDARIO

Il CUS Parma organizza per domenica 14 Settembre 2008 la **Cariparma Running**, manifestazione agonistica che prevede la **Cariparma Mezza Maratona**, la **30 km della Duchessa** e la **10 km del Ducato**. In contemporanea la **Corri per la Vita**, manifestazione non competitiva aperta a tutti sulle distanze di 7 e 10 km. Per informazioni: [www.cariparmaratonata.it](http://www.cariparmaratonata.it)



Il prossimo 28 Settembre si svolgerà la seconda edizione della **Garda Lake Marathon**, Maratona sul Lago di Garda con partenza a Limone sul Garda (sponda lombarda) ed arrivo a Malcesine (sponda veneta), percorrendo la costa settentrionale del lago oltre Riva del Garda. Sito web: [www.lakegardamarathon.com](http://www.lakegardamarathon.com)

Nello stesso giorno, a Berlino, si correrà la **Berlin Marathon**, dove lo scorso 30 Settembre 2007 Haile Gebrselassie ha stabilito il record del mondo della Maratona maschile: 2 ore 4 minuti e 26 secondi. Potrebbe essere l'occasione per un record personale! Sito web: [www.real-berlin-marathon.com](http://www.real-berlin-marathon.com)



## NEL PROSSIMO NUMERO

 Continua la rubrica high-tech, con uno sguardo all'indoor per non essere colti di sorpresa se arriva la brutta stagione: tapis roulant (siamo fatti per l'aria aperta, ma a volte ci tocca) e, per gioco, un occhio a Wii jogging (Runners, a voi l'upgrade a Wii running! Dite la vostra!). Inoltre, in arrivo i programmi di allenamento dei Runners! E tutto ciò che voi Runners vorrete raccontare! Arrivederci alla prossima uscita!

[sarah.burgarella@runnerstory.it](mailto:sarah.burgarella@runnerstory.it)