

runnerSTORY

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

www.runnerstory.it 30-06-2008

Un caloroso benvenuto a tutti i Runners che hanno aderito alla newsletter, con l'obiettivo di riunire esperienze, sogni, idee e tutto quanto vorranno proporre gli appassionati della corsa che racconteranno la propria storia. Grazie per i vostri contributi, e buona lettura!

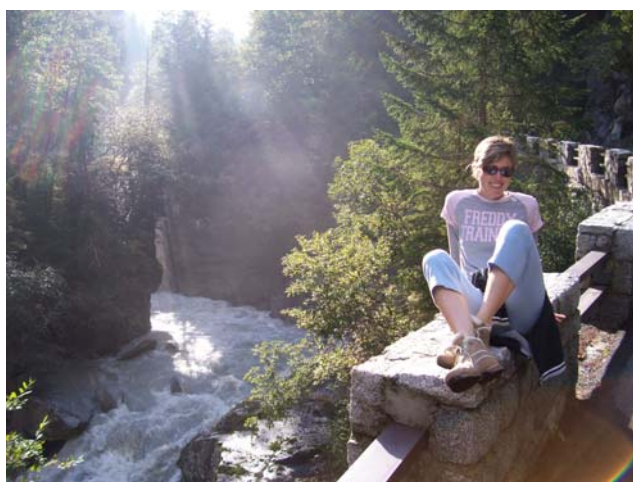
PRIME PRESENTAZIONI

Ecco le vostre prime fotografie!



Il nostro Runner *Claudio*, concentratissimo, alla Maratona di New York svoltasi lo scorso 4 Novembre 2007. Quest'anno l'appuntamento è fissato per il 2 Novembre, quando oltre 37000 runners attraverseranno i quartieri della città: da Staten Island al Ponte di Verrazzano, simbolo dell'evento, quindi Brooklyn, fino al Ponte di Pulasky, che segna il punto di metà gara e l'entrata in Queens. L'attraversamento dell'East River sul Ponte di Queensboro, uno dei punti ritenuti più duri, porta gli atleti a Manhattan. Quindi il Bronx, Harlem, fino al trionfante arrivo in Central Park, dove migliaia di spettatori incitano i runners facendo loro dimenticare la fatica! Già i muscoli tesi? www.nycmarathon.org

La nostra Runner *Alessandra*, che scrive alla newsletter definendosi una runner "pensionata", perché aspetta un bambino, con tanta voglia di riprendere sfoderando tutta la sua grinta al 100%. Alessandra, ti meriti un tifo doppio da parte di tutti noi! Continua a scriverci, aspettiamo tue news!





Il nostro Runner *Luca*, durante i suoi rigorosi allenamenti serali, che nemmeno la pioggia degli ultimi due mesi ha potuto fermare!

La nostra Runner *Sarah* alla Maratona di Roma, svoltasi lo scorso 16 Marzo attraverso i luoghi più suggestivi della capitale. Sono già aperte le iscrizioni per la prossima edizione, fissata per il 22 Marzo 2009. Per informazioni sito web www.maratonadiroma.it

runnerSTORY



DIARIO DI RUNNERS

Il 25 Maggio si è svolta la **Maratonina del Garda in Valtenesi**, corsa competitiva e non di 21,097 km, il cui percorso si snoda, tra splendidi vigneti e uliveti, sulle colline della Valtenesi, attraversando i comuni di Polpenazze, Soiano, Padenghe e Puegnago del Garda. www.maratoninadelgarda.it



Domenica 1 Giugno si è svolta la **Cortina - Dobbiaco Run**. Il tracciato ripercorre il percorso dell'ex-ferrovia che collegava le due località: partenza da Cortina d'Ampezzo e, dopo 30 Km di percorso sterrato immerso nei boschi, arrivo a Dobbiaco. In leggera salita la prima parte, con passaggi in gallerie e ponticelli che sembrano sospesi nel vuoto, fino allo scollinamento del Passo Cima Banche (1530m, altezza massima del tracciato), che segna il confine tra Veneto e Alto Adige. Continuando il percorso si scende fino al lago di Landro, dove si possono osservare le tre Cime di Lavaredo, quindi si tocca il lago alpino di Dobbiaco per raggiungere l'arrivo. www.cortina-dobbiacorun.it



Domenica 15 Giugno si è svolta l'**Ultramaratona dell'Adda - 50 km lungo l'Adda**, con partenza da Lecco e arrivo a Cassano d'Adda, percorso sterrato lungo l'alzaia del fiume e interamente compreso nel Parco Adda Nord. Luogo privilegiato per ammirare le bellezze naturali e paesaggistiche dell'Adda, meta di centinaia di persone che a piedi o in bicicletta intendono passare momenti di relax o attività fisica in mezzo alla natura. Rilevanti gli aspetti monumentali, come le chiuse di Leonardo, il ponte di Paderno e il villaggio operaio di Crespi d'Adda. www.parcoaddanord.it

runnerSTORY



Sabato 21 Giugno si è svolta la **Monza - Resegone**, gara podistica di 42 km, notturna ed a squadre di 3 atleti, organizzata dalla Società Alpinisti Monzesi. La gara si svolge in concomitanza con la festa patronale della città di Monza. La corsa inizia da Monza per proseguire verso nord attraverso Arcore, Carnate, Merate, Calco, Olginate e Calolziocorte. Da qui si prosegue lungo il sentiero Pra di Ratt, per concludersi alla Capanna Alpinisti Monzesi (1.220m slm) sul Resegone. www.societaalpinistimonzesi.it



UNO SGUARDO AL CALENDARIO

È arrivata l'estate, ed il calendario dei Runners offre corse in montagna per sfuggire al caldo e all'afa, anche se alcune sono proprio per stambecchi e scalatori! Ma non solo, i Runners stanno già pensando alla prossima stagione...



Il prossimo 13 Luglio si svolgerà la **Bormio - Stelvio**, mezza maratona in salita con partenza da Bormio (1.225m) ed arrivo al Passo dello Stelvio (2.758m). Organizzata dalla US Bormiese e abbinata al Mapei Day. Per informazioni e iscrizioni: www.mapeiday.com e www.usbormiese.org





Il prossimo 3 Agosto si svolgerà la **Stralivigno**, mezza maratona in altura attraverso la vallata di Livigno, lungo un tracciato che alterna tratti pianeggianti ai saliscendi dei sentieri tra i boschi.
www.stralivigno.it

Il prossimo 21 Settembre si svolgerà la **Mezza di Monza**, mezza maratona sulla pista del circuito di Formula 1 e lungo i viali del Parco di Monza, con partenza e arrivo all'Autodromo Nazionale di Monza. Una corsa per lepri! La Mezza di Monza fa parte del circuito di 5 mezze maratone che comprende anche Verona, Piacenza, Cremona, Garda Trentino. Per informazioni e iscrizioni:
www.mezzadimonza.it , www.halfmarathontour.it



NEL PROSSIMO NUMERO

 **Training Holidays, o Stage di Allenamento per Amatori.** Formula ormai collaudata per riunire vacanza e sport in un soggiorno da scegliere tra mare e montagna. Per combinare relax, benessere e forma fisica, o per migliorare le prestazioni. Il pacchetto vacanza generalmente comprende momenti di allenamento controllato, lezioni teoriche allenamento, alimentazione, integrazione, abbigliamento, ma anche visite ed escursioni panoramiche e momenti di divertimento con nuovi amici. Cosa ne pensano i Runners?

 **Correre con NIKE+, correre con POLAR, correre con GARMIN Forerunner.** Cosa scelgono i Runners? Questi o altri strumenti per accompagnare e monitorare la propria corsa? Come scegliere in base alle proprie esigenze.



Inviare i vostri commenti, racconti, suggerimenti, richieste... la newsletter è aperta a tutte le vostre idee di Runners! Arrivederci alla prossima uscita!

sarah.burgarella@runnerstory.it