

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

Cari Runners, il secondo appuntamento con la nostra newsletter è dedicato al tema delle *Training Holidays*, vacanze estive su misura per i Runners: opportunità di allenamento in vista degli obiettivi della prossima stagione, ma soprattutto belle esperienze da vivere con nuovi amici, tutti uniti dalla stessa passione. Grazie per i vostri contributi, e buona lettura!

## **TRAINING HOLIDAYS**

### **Gli Stages Estivi di Orlando Pizzolato**

Uno Stage di Allenamento è una piacevole vacanza di una settimana, al mare o in montagna, durante la quale correre in posti nuovi e rilassanti e parlare di corsa e di tutto ciò che la riguarda. È aperta a tutti coloro che amano correre: gli atleti più esperti come i principianti, gli amanti delle gare su strada e quelli delle gare in pista, i maratoneti, e chi ha iniziato a correre solo da qualche giorno.



La giornata di stage prevede l'allenamento al mattino e la lezione teorica al pomeriggio. La parte pratica comprende esercizi di mobilità articolare e di stretching, sedute di corsa lenta e fartlek, test da campo di valutazione funzionale, elasticità e forza muscolare, sedute di potenziamento, riprese dello stile di corsa, misurazione del grasso corporeo, analisi dell'appoggio dinamico e statico del piede: prove molto semplici e particolarmente utili per fornire importanti dati tecnici dell'atleta che verranno poi raccolti in una scheda personale. La parte teorica riprende in esame quanto testato nella parte pratica e tratta inoltre argomenti quali l'alimentazione, l'analisi dello stile di corsa di ogni atleta, la metodologia e la programmazione dell'allenamento, la scelta delle scarpe, l'uso del cardiofrequenzimetro. Le mete degli Stage di Allenamento per il 2008 sono **Vieste**, la **Costa degli Etruschi**, **Asiago** e **Livigno**. Per informazioni [www.orlandopizzolato.com](http://www.orlandopizzolato.com)



## Le Training Holidays di Fulvio Massini

runnerSTORY

Le Training Holidays riuniscono 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 sia momenti di allenamento controllato che lezioni teoriche, ma anche visite ed escursioni panoramiche e momenti di divertimento con nuovi amici.

I test di valutazione funzionale mirano a costruire o migliorare gli allenamenti ad hoc per ogni runner, sulla base delle caratteristiche fisiche di ciascuno: i risultati di plicometria, baropodometria statica e dinamica, test chinesiológicos, test di Conconi e test del lattato sono raccolti in schede personalizzate per ogni atleta. La parte teorica del corso comprende anche lezioni su alimentazione, tecniche di allenamento e tipologia di calzature, mentre la parte pratica prevede anche metodi di riscaldamento, tecnica di corsa, stretching, ginnastica respiratoria, ginnastica di tonificazione, elementi di allenamento mentale e tecniche di rilassamento.



di Fulvio Massini

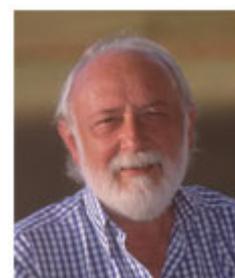
Due sono le tradizionali località in cui si svolgono le Training Holidays : l'Isola d'Elba, per gli amanti del mare e del profumo della macchia mediterranea, e Dobbiaco, per i runners che vogliono correre nel verde dell'Alta Val Pusteria.



Per informazioni sulle Training Holidays 2008, [www.fulviomassini.com](http://www.fulviomassini.com)

## I Summer Camps "Corri l'Alpe" di Gabriele Rosa

L'Alpe di Siusi, con i suoi 1800 metri di altitudine, è un'area naturale protetta e incontaminata contornata dagli splendidi massicci dolomitici, un territorio ricco di boschi, splendide vallate e soprattutto di un'infinità di mulattiere e sentieri che rappresentano i percorsi ideali per tutti coloro che vogliono trascorrere una vacanza in modo attivo e salutare. I Summer Camps d'allenamento sono organizzati da Rosa e Associati con il supporto tecnico del Marathon Sport Center, [www.marathoncenter.it](http://www.marathoncenter.it) . Dal 29 giugno al 27 luglio anche gli atleti keniani del Rosa Nike Team, Martin Lel, Robert Cheruiyot e Samuel Wanjiru, hanno fatto dell'Alpe di Siusi il loro campo di preparazione in vista dei Giochi Olimpici di Pechino 2008 e delle grandi gare d'autunno.





runnerSTORY

ALPE di siusi  
Südtirol

Per informazioni sui Summer  
Camps "Corri l'Alpe" 2008,  
[www.rosassociati.com](http://www.rosassociati.com)

## DIARIO DI RUNNERS

Il 29 Giugno si è svolta la **Pistoia - Abetone Ultramarathon**, una corsa dalle mille difficoltà, soprattutto per l'atipicità del percorso che presenta solamente 5 km di falsopiano nella fase iniziale, per poi dare luogo ad un alternarsi mozzafiato di salita e discesa. La prima prevale (oltre 31 km), ma anche i tratti di discesa costituiscono un banco di prova severo ed impegnativo, spezzando il ritmo di corsa degli atleti. Una gara atipica e spartana, scabra e durissima, forse povera ma affascinante.

[www.pistoia-abetone.com](http://www.pistoia-abetone.com)



Dal 30 Giugno al 4 Luglio si è svolto il **Giro Podistico a Tappe dell'Isola di Ponza**. Le bianchissime cale che si specchiano nel blu del Tirreno, le coste rocciose, e l'asprezza selvaggia dell'entroterra rendono l'isola di Ponza ricca di fascino, sfondo ideale per questa avventura da Runners.

[www.ilfarodiponza.com](http://www.ilfarodiponza.com)



Lo scorso 13 Luglio si è disputata la seconda edizione della **Ultramaratona del Gran Sasso**. I 121 iscritti hanno corso i 50 Km in un unico anello d'asfalto più alti d'Italia, nello splendido scenario naturalistico del Parco Nazionale del Gran Sasso - Monti della Laga.

[www.krakatoasport.com](http://www.krakatoasport.com) e [www.gransassolagapark.it](http://www.gransassolagapark.it)



## UNO SGUARDO AL CALENDARIO



Il prossimo 7 Settembre si svolgerà la **Marcialonga Running**. Con partenza a Moena ed arrivo a Cavalese, il percorso di 24,120 km si snoda attraverso le splendide vallate alpine di Fassa e Fiemme. Per informazioni e iscrizioni: [www.marcialonga.it](http://www.marcialonga.it)

Il 28 Settembre si svolgerà la **Milano - Pavia**, corsa su strada di km 32,756, con abbinata anche una mezza maratona. Il percorso semplice e lineare si snoda lungo l'alzaia del Naviglio Pavese con partenza dalla Darsena di Milano ed arrivo nella splendida piazza della Vittoria di Pavia. La distanza mette a dura prova non solo il fisico ma anche lo spirito agonistico di ogni partecipante: un'ottima preparazione per le maratone autunnali.



Per informazioni e iscrizioni:  
[www.milanopavia.it](http://www.milanopavia.it)



Il prossimo 12 Ottobre si svolgerà la **Corri Pavia Half Marathon**. Il percorso è interamente pianeggiante su strade asfaltate e chiuse al traffico e si svolge su 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.otccomo.it](http://www.otccomo.it)

## NEL PROSSIMO NUMERO

 Al rientro dalle nostre *Training Holidays* saremo ricaricati e pronti per programmare gli allenamenti in vista dei nostri obiettivi autunnali. Come li affrontano e pianificano i Runners?

 Corsa e high-tech: NIKE+, POLAR, GARMIN Forerunner, quali strumenti per accompagnare e monitorare il proprio allenamento? I Runners rispondono.

Raccontate le vostre esperienze, la newsletter aspetta le vostre idee di Runners! Arrivederci a Settembre, e buone vacanze!

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