



running

ROAD, TRAIL E TRIATHLON

PRINCIPIANTI

RECUPERO D'AUTUNNO
MIGLIORA FORZA E RESISTENZA
LA SCARPA IDEALE

TECNOLOGIE

TECNICA, IL RUNNING SU MISURA
GORE-TEX INVISIBLE FIT

ALIMENTAZIONE

PIÙ IN FORMA CON I LEGUMI

PERFORMANCE

LE DOPPIE MARATONE
PIEDI DA RECORD

TEST

ADIDAS - ALTRA - ASICS - BROOKS
CMP - HOKA ONE ONE - LA SPORTIVA
MBT - MIZUNO - NEW BALANCE
NIKE - ON - RAIDLIGHT - SALEWA
SALOMON - SAUCONY - SCARPA

PERSONAGGI

SCOTTY HAWKER
JORDI GAMITO
MAURIZIO BASSO



PERIODICO BIMESTRALE | 4ACTIONMEDIA
DATA DI USCITA: 1 OTTOBRE 2019

ITALIA: 5,00 €

8 113 - 1038

9 1905



9 778113 103000

poste italiane spa • spedizione a.p. d.l. 353/2003
(conv. in legge 27.02.2004 n°46) art. 1 comma 1 l./mi
taxe percue (tassa riscossa)

COVER STORY HILLARY GERARDI



Andy Earl
West Desert - Utah
Hillary Gerardi e Joe Grant - SCARPA

BIMESTRALE // ANNO 2019 // OTTOBRE/NOVEMBRE





Carbo Sprint Ultrarace
Gel Isotonico > Fuori Ristoro



Toasty Bar
Spuntino Salato > Prima di Uscire



Pre Start Shot
Da bere > Poco Prima di Partire



Carbo Sprint Extreme
Gel con caffeina >
Prima del Ristoro



Protein Whey
Da Prendere per il Recupero

PROACTION.IT

Seguici su: Follow us:



Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione del prodotto.
In vendita nelle farmacie, parafarmacie, negozi di integratori e negozi specializzati.



Tabella tempi di passaggio maratona

| 1km | 5km | 10km | 15km | 20km | 21,100km | 25Km | 30km | 35km | 40km | 42,195km |
|--------|---------|------------|------------|------------|------------|--------|--------|--------|--------|------------|
| 5' 40" | 28' 20" | 0h 56' 40" | 1h 25' 00" | 1h 53' 20" | 1h 59' 34" | 2h 21' | 2h 50' | 3h 18' | 3h 46' | 3h 59' 00" |
| 5' 30" | 27' 30" | 0h 55' 00" | 1h 22' 30" | 1h 50' 00" | 1h 56' 03" | 2h 17' | 2h 45' | 3h 12' | 3h 40' | 3h 52' 00" |
| 5' 20" | 26' 40" | 0h 53' 20" | 1h 20' 00" | 1h 46' 40" | 1h 52' 32" | 2h 13' | 2h 40' | 3h 06' | 3h 33' | 3h 45' 00" |
| 5' 10" | 25' 50" | 0h 51' 40" | 1h 17' 30" | 1h 43' 20" | 1h 49' 01" | 2h 09' | 2h 35' | 3h 00' | 3h 26' | 3h 38' 00" |
| 5' 00" | 25' 00" | 0h 50' 00" | 1h 15' 00" | 1h 40' 00" | 1h 45' 30" | 2h 05' | 2h 30' | 2h 55' | 3h 20' | 3h 31' 00" |
| 4' 50" | 24' 10" | 0h 48' 20" | 1h 12' 30" | 1h 36' 40" | 1h 41' 59" | 2h 00' | 2h 25' | 2h 49' | 3h 13' | 3h 23' 56" |
| 4' 40" | 23' 20" | 0h 46' 40" | 1h 10' 00" | 1h 33' 20" | 1h 38' 28" | 1h 56' | 2h 20' | 2h 43' | 3h 06' | 3h 16' 54" |
| 4' 30" | 22' 30" | 0h 45' 00" | 1h 07' 30" | 1h 30' 00" | 1h 34' 57" | 1h 52' | 2h 15' | 2h 37' | 3h 00' | 3h 09' 52" |
| 4' 25" | 22' 05" | 0h 44' 10" | 1h 06' 15" | 1h 28' 20" | 1h 33' 11" | 1h 50' | 2h 12' | 2h 34' | 2h 56' | 3h 06' 23" |
| 4' 20" | 21' 40" | 0h 43' 20" | 1h 05' 00" | 1h 26' 40" | 1h 31' 26" | 1h 48' | 2h 10' | 2h 31' | 2h 53' | 3h 02' 50" |
| 4,15" | 21' 15" | 0h 42' 30" | 1h 03' 45" | 1h 25' 00" | 1h 29' 40" | 1h 46' | 2h 07' | 2h 28' | 2h 50' | 2h 59' 19" |

Sport Drink Salino → Durante e Dopo la Corsa



**FOCUS**The North Face **FUTURELIGHT****p. 66****COVER STORY**11 Nouns Special Edition: Hillary Gerardi _____ **p. 06****RUBRICHE TECNICHE**Intolleranti... a tavola _____ **p. 10**I legumi nello sport _____ **p. 12**Recuperiamo dopo una stagione intensa _____ **p. 14**Sviluppa la forza e la resistenza aerobica _____ **p. 16**Le 7 regole d'oro del doppio maratoneta _____ **p. 22**Onda Coolwaves per un six pack da sogno! _____ **p. 24**La trazione del piede al contatto al suolo _____ **p. 26**TriFitness: dal nuoto al triathlon _____ **p. 28**Perché nuotare fa bene _____ **p. 32****PORTFOLIO**Scrambling on the rocks _____ **p. 36****PERSONAGGI**Scotty Hawker _____ **p. 42**Jordi Gamito Baus _____ **p. 48**Running in Chamonix _____ **p. 54****FOCUS**La storia di Tecnica _____ **p. 58**Camelbak Zephyr Vest sul podio dell'UTMB _____ **p. 60**Topo Athletic Fli-Lyte 3 & Phantom, gemelle diverse _____ **p. 62**Kalenji, la nuova collezione calzature Running _____ **p. 64**The North Face **FUTURELIGHT**, il futuro arriva oggi _ **p. 65**Rock Experience Revolution Project _____ **p. 66**Gore-Tex Invisible Fit _____ **p. 67**Scegli la scarpa giusta! _____ **p. 68****TEST**ADIDAS Terrex Agravic BOA _____ **p. 72**ALTRA Escalante 2.0 _____ **p. 74**ASICS FujiTrabuco Pro _____ **p. 76**BROOKS Ghost 12 _____ **p. 78**HOKA ONE ONE Mafate Speed 2 _____ **p. 80**LA SPORTIVA Helios III _____ **p. 82**MBT Simba 3 _____ **p. 84**MIZUNO Wave Sky 3 _____ **p. 86**NEW BALANCE Fresh Foam Hierro v4 _____ **p. 88**NIKE Air Zoom Terra Kiger 5 _____ **p. 90**ON Cloudstratus _____ **p. 92**RAIDLIGHT Revolutiv _____ **p. 94**SALEWA Lite Train K _____ **p. 96**SALOMON Alphacross _____ **p. 98**SAUCONY Switchback ISO BOA _____ **p. 100**SCARPA Spin Ultra Wmn _____ **p. 102**CMP outfit autunno/inverno _____ **p. 106****UN MONDO DI CORSA**Maratona Alzheimer, molto più di una 42k _____ **p. 108**Salomon Running Milano, che festa! _____ **p. 110**

SCARPE PROGETTATE SULLA FORMA DEI PIEDI.



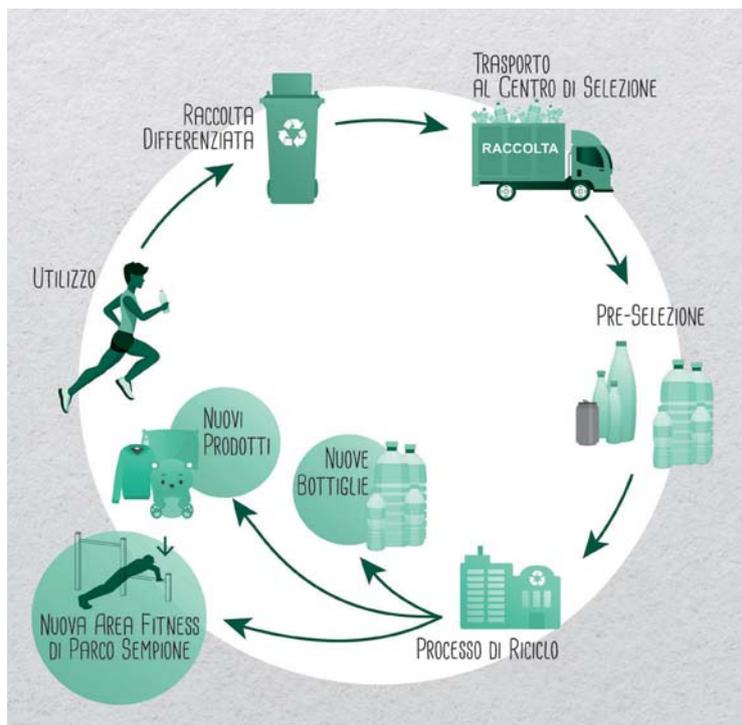
ESCALANTE

SCARPE PROGETTATE SULLA FORMA DEI PIEDI, UNA PAZZA IDEA, NON TROVI? UNA SCARPA CHE CONSENTE AL PIEDE DI MUOVERSI LIBERAMENTE IN MODO CHE TU POSSA GODERTI LA TUA CORSA E IL TUO MOVIMENTO. 7 ANNI FA ABBIAMO COMINCIATO A PENSARE IN MODO DIVERSO: LA CRESCITA CHE ABBIAMO RISCONTRATO NELLE VENDITE E NEI NOSTRI UTILIZZATORI CI HA FATTO REALIZZARE CHE FORSE, DOPO TUTTO, NON ERAVAMO PROPRIO COSÌ PAZZI! PARTECIPA AD UNA DELLE NOSTRE GIORNATE TEST, E GODITI LA DIFFERENZA!



ALTRARUNNING.IT

DA UN RIFIUTO NASCE UNA RISORSA PER TUTTI



Milano inaugura il proprio autunno con un'iniziativa che rappresenta un ulteriore punto messo a segno a favore dell'ambiente, allestendo con il contributo di Levissima e del Gruppo San Pellegrino un nuovo PERCORSO-VITA all'interno del Parco Sempione. E fino a qui, direte voi, tutto fila liscio, ma quello che non tutti sanno è che le 15 stazioni di allenamento, ricavate all'interno del verde dell'area cittadina, sono state prodotte grazie a ben 7 tonnellate di bottigliette e tappi di plastica raccolti durante la Generali Milano Marathon del 7 aprile scorso, e riciclati in modo idoneo per produrre gli attrezzi ginnici in questione. I cittadini coinvolti in questo genere di operazioni diventano veri e propri protagonisti di un processo virtuoso di riciclo in cui la plastica prolunga la propria vita. Un pensiero collettivo che si modifica in modo spontaneo. E che vede la plastica non come "qualcosa che inquina" e basta, ma come un materiale al momento necessario.

Onestamente il messaggio che passa, prevedendo comunque un futuro "PLASTIC FREE" non certo lontano, mi piace molto. È una grandissima soddisfazione constatare una volta di più che il movimento Running & Benessere a tutto tondo è sempre più coinvolto in operazioni che promuovono in modo corretto e concreto la salvaguardia dell'ambiente. Milano, per me esempio tangibile di rinnovamento virtuoso, è solo uno dei numerosi casi. Molte altre città italiane, attraverso azioni mirate di sensibilizzazione e intervento attivo, stanno attuando una

vera e propria trasformazione culturale, che farà ricordare il nostro tempo come quello del CAMBIAMENTO. Se si è capito quanto male ci siamo già fatti, è ufficialmente giunta l'ora di darsi tutti una mossa, cercando di migliorare le prospettive future. Le principali città italiane, grazie ad azioni "virtuose", sono un palcoscenico di indubbio valore, sul quale le grandi aziende riescono a promuovere campagne di sensibilizzazione e salvaguardia ambientale, che interessano capillarmente il territorio. Chi come noi va di corsa, chi fa della ricerca del benessere una vera e propria strategia di vita, chi non racchiude la propria esistenza tra quattro mura domestiche e un ufficio, ma ha l'opportunità di guardare anche solo di tanto in tanto che cosa avviene al di fuori della cosiddetta ZONA di COMFORT, non può non essere orgoglioso di correre per qualcosa che ha un valore decisamente superiore a quello di banali riscontri cronometrici che ci allietano comunque da anni.

Se la sfida è iniziata, a chi corre piace vincerla. Ognuno con il proprio piccolo contributo, per un ambiente sì più pulito e meno inquinato, ma soprattutto più "educato". I virtuosismi veri, un po' come quelli dei grandi chitarristi, vanno appresi, curati e perfezionati, giorno dopo giorno, attraverso un processo in cui pensiero, sentimento e azione volgono verso un traguardo comune, l'AMBIENTE.

Daniele Milano Pession



SCARPA®

NO PLACE TOO FAR™



Daniel Jung | Alpe di Siusi, Italy | Ph: Patrick Schwienbacher



PROTON XT GTX WMN



PROTON XT GTX

AMMORTIZZAZIONE, PROTEZIONE, PROTON XT GTX.

Il modello è stato realizzato per utilizzi prolungati, percorsi off road e lunghe distanze. Calzatura versatile con focus su comfort e impermeabilità. Pensata per tutti ma soprattutto per chi richiede ammortizzazione, protezione e reattività.

POWERED BY



SHOP ONLINE 
WWW.SCARPA.NET

11 NOUNS SPECIAL EDITION HILLARY GERARDI

I PROTAGONISTI DI QUESTO TIPO DI INTERVISTA, FATTA DI COLORI, EMOZIONI, SUDORE E TERRENO SOTTO I PIEDI, SONO PERSONE O ATLETI CHE AMANO LA NATURA E LA VITA ALL'ARIA APERTA. HILLARY GERARDI È UNA TRAIL RUNNER DI FAMA INTERNAZIONALE DI CUI AMMIRO NON SOLO "AZIONI EROICHE" MACINATE NEL MONDO, MA SPIRITO LIBERO, ATTACCAMENTO ALLA NATURA E DEVOZIONE ASSOLUTA ALLA SUA PROFESSIONE. INCARNA UN CONCETTO DI LIBERTÀ FATTO DI MAGIA, SOLITUDINE, OSSERVAZIONE E CURIOSITÀ. PER QUESTO MOTIVO HO DECISO DI SUGGERIRLE "11 NOUNS"

di Daniele Milano Pession

SOLITUDINE - LONELINESS

Non so se è lo stesso in italiano, ma in inglese ci sono due parole diverse per questo concetto: c'è la solitudine di chi si trova a vivere solo non per sua scelta, e quella di chi invece vive volontariamente da solo le varie situazioni della vita. Entrambi i significati mi richiamano alla mente una fotografia che mi ha scattato qualche anno fa un escursionista, e che rappresenta come sono io in montagna. Sono in vetta, con il vuoto tutt'attorno e dietro il Monte Bianco. Dovresti vederla, sembro così piccola, sono tutta sola, e a guardarla puoi pensare che lo fossi davvero, ma non lo ero affatto. È questo il mio essere sola. Se sei solo e sei contento della compagnia di te stesso, allora va bene. La solitudine in questo caso mi sembra una scelta. Tutti possiamo provarla. Scegliere di essere soli è scegliere di non essere infelici nello stare con se stessi. Mi piace stare in montagna da sola. Mi piace però anche condividerla con altre persone. Penso che così debba essere.

OBIETTIVI - ACHIEVEMENTS

Mi vengono in mente due diversi tipi di obiettivi. Il primo ha bisogno di un riconoscimento esterno, penso per esempio alle gare o alla laurea all'università, o comunque a qualcosa che trova il suo riconoscimento al di fuori di se stessi. Sono tutti traguardi veramente importanti, e per me sono molto significativi, come i risultati agonistici dell'anno scorso. Ho partecipato a numerose competizioni e sono riuscita a fare meglio di quanto pensassi, in gare come il Trofeo KIMA in cui ho vinto, Glencoe in Scozia, sempre un successo, e il 3° posto nella Skyrace di Tromsø Norvegia. Tutti questi sono stati per me grandi traguardi. Poi ci sono anche obiettivi personali, più interiori, che rivestono comunque un ruolo fondamentale.

ALBA E TRAMONTO SUNRISE AND SUNSET

Alba e tramonto: penso che entrambi siano il mio momento preferito per stare in montagna. È davvero fantastico essere fuori in montagna sia all'alba sia al tramonto, si ottiene quella luce dorata che può davvero illuminare le vette in un modo meraviglioso. Momenti bellissimi entrambi, che mi danno grande serenità.

MONTAGNE - MOUNTAINS

Montagne? Ci sono così tante cose diverse che mi vengono in mente quando penso alle montagne! Ovviamente, io ho scelto di vivere in montagna, nella valle di Chamonix in Francia, e la mia esistenza ruota in molti modi attorno alle montagne, non solo perché sono una trail runner, ma anche per il mio lavoro presso il Centro di Ricerca per gli Ecosistemi Alpini. Studiamo gli effetti del cambiamento climatico in montagna, quindi ogni giorno ho a che fare con essa. Mio marito è inoltre una guida alpina d'alta montagna. Insomma, le montagne sono davvero al centro della nostra vita in molti modi. Per me sono un posto dove puoi trovare tutto ciò di cui hai bisogno: puoi divertirti, giocare, spingere sempre un po' più in là il tuo limite, sperimentare cose nuove. Puoi essere solo o puoi condividere tutto questo. Le montagne sono comunque incredibili, un luogo che devi rispettare, perché possono essere pericolose, spietate. Alla fine della giornata, anche se giochi tutte le tue carte in modo corretto, sono loro a decidere, ad avere l'ultima parola, e per questo devi sempre portare un grande rispetto.





©iancorless.com - GlenCoe



©Alice Russolo

DISTANZA - DISTANCE

Negli Stati Uniti il trail running è iniziato e si è sviluppato con un'enfasi particolare sulle lunghe distanze. La gente che mi vede correre una gara di 170 chilometri sembra che pensi che si tratti di una competizione inevitabilmente molto più dura e difficile rispetto a una più breve. Io ritengo invece che sarebbe importante far capire che correre una prova da 25k davvero bene è difficile quanto correre una 100k o una 170k. Si tratta solo di un tipo di sforzo differente. Ci si dovrebbe concentrare di più sulla definizione di obiettivi in linea con le proprie capacità e i propri desideri, e non scegliere per forza di cose distanze da ultra maratona.

VIAGGIARE - TO TRAVEL

Viaggiare... per me viaggiare è davvero interessante. Sono stata così fortunata negli ultimi anni di poterlo fare grazie al mio sport. Ho potuto vedere luoghi davvero meravigliosi sparsi per il mondo. Ho avuto la grande opportunità di correre in Cina e in Giappone in posti davvero fantastici. E quindi sono molto fortunata, perché pratico uno sport che mi consente di viaggiare. Credo però che si possa fare anche a livello locale. Una delle cose che amo fare è prendere una mappa e guardare tutti i luoghi in cui sono stata. Per esempio quella delle mie montagne e ispirarmi per "viaggiare su piccola scala", esplorando posti che non sono così lontani da dove abito. Per questa ragione, essere una trail runner mi permette di viaggiare anche solo attorno a casa mia, alla scoperta di tutti gli angoli più nascosti dell'ambiente circostante.



©Mattia Rizzi

FATICA - FATIGUE

Fatica e stanchezza... direi che non c'è niente di più piacevole che la sensazione di sprofondare nel letto alla fine di una giornata, quando sono completamente esausta, quando fisicamente ho dato proprio tutto! Dopo una gara o dopo una lunga avventura in montagna, dopo aver spinto il mio corpo fino ai suoi limiti, e sono così stanca e affaticata che crollo nel letto e mi addormento immediatamente.

CONCENTRAZIONE - CONCENTRATION

Cerco sempre di essere in qualche modo concentrata su tutto ciò che sto facendo: nella vita di tutti i giorni, sul lavoro, quando corro in gara o mi alleno. Penso inoltre che una delle cose che amo veramente della corsa, e in particolare della corsa su sentieri tecnici in montagna, è che ti costringe a concentrarti per sentirti più sicuro.

Per muoverti agevolmente su terreni difficili, devi essere totalmente focalizzato su ciò che stai facendo e pensare a dove stai per mettere il piede, a come ti muoverai in modo sicuro ed efficiente. È questa una delle cose che amo di più, che per me è quasi come una meditazione mentre corro su questo tipo di terreni di montagna.

PAURA - FEAR

La paura è una sensazione che tutti possiamo provare per diversi motivi. Forse può sembrare strano, ma una delle prime cose che mi è venuta in mente pensando alla parola "paura" è un incidente con gli sci nel 2012. Un incidente grave, che mi ha spaventato molto, e da lì ho deciso di cercare qualcosa di diverso che mi permettesse di interagire con le montagne senza avere paura. E quando ho deciso di iniziare a provare a correre è stato proprio così. Il mio amore per la corsa è nato da quell'episodio sugli sci.

RESILIENZA RESILIENCY

Mi piace molto questa parola e mi fa pensare a molte cose diverse. Forse è per questo che è stato difficile per me trovare subito una definizione. Quando penso alla resilienza, penso a quanto siano incredibili il corpo umano e la mente. A come possono riprendersi da momenti difficili e lesioni, e ritengo che una delle cose più difficili dell'essere un atleta sia darsi il giusto tempo e rispetto per se stessi, per riprendersi pienamente da un allenamento o da una gara particolarmente difficili. A volte la cosa migliore da fare è semplicemente sedersi, rilassarsi e "riprendersi" se

stessi, accettando il fatto che il nostro corpo e la nostra mente abbiano bisogno di tempo per recuperare, per essere resistenti e poi sorprenderci con la loro capacità di recupero.

DONNA - WOMAN

Ho scoperto il termine "DONNA" in una gara di skymarathon italiana. Dopo aver vinto, al traguardo la troupe televisiva mi aveva acclamato come "prima donna italiana" confondendosi con il mio cognome Gerardi. Hahaha! Scherzi a parte, quando penso alla parola "donna", vi associo immediatamente "FORZA". È davvero bello che in uno sport duro come il trail running le donne siano così forti, così coraggiose e così caparbie. È inoltre molto bello assistere alla crescita della nostra disciplina e constatare che ci sono atlete sempre più forti. Il livello delle competizioni sta salendo molto velocemente, l'asticella viene posta sempre più in alto, e il potenziale delle donne in questo sport è elevato.

INTOLLERANTI... A TAVOLA

SEMPRE PIÙ DIFFUSI ANCHE TRA GLI SPORTIVI, I PROBLEMI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE POSSONO ALTERARE LA PERFORMANCE E IL BENESSERE GENERALE DELL'ATLETA CHE, SOTTOPONENDO IL PROPRIO ORGANISMO A SFORZI PROLUNGATI, CREA DELL'ULTERIORE STRESS ALL'INTESTINO GIÀ "DANNEGGIATO"

in collaborazione con la dott.ssa Annalisa Faè, R&D ProAction | foto: Unsplash

Per intolleranza ad alimenti si intende l'insieme di segni o sintomi obiettivamente riproducibili, indotti dall'ingestione di un alimento a dosi tollerate da soggetti sani; va distinta dall'allergia alimentare, dove viene coinvolto il sistema immunitario e, nel peggiore dei casi, si arriva allo shock anafilattico. I sintomi più comuni dell'intolleranza sono: reflusso, nausea, vomito, borborigmi intestinali, crampi, tensione e gonfiore, a volte associati a dolore, flatulenza e alterazione del transito intestinale, dello svuotamento gastrico, emicrania, stanchezza cronica.

I CONSIGLI DI PROACTION

È importante attenersi ad alcune indicazioni fondamentali:

- Tenere un diario alimentare in cui si identificano i sintomi post assunzione di determinati alimenti che si dovranno eliminare dalla dieta.
- Fare un test delle intolleranze, possibilmente su sangue e feci.
- Farsi seguire da un professionista per identificare il tipo di alimentazione corretta da adottare.

I cibi più comuni che provocano intolleranza sono:

- glutine,
- lattosio,
- lieviti,
- fruttosio,
- mais,
- uova.

Un principio importante è variare sempre l'alimentazione, non mangiare ogni giorno le stesse cose e proteggere l'apparato digerente.

La dieta può influenzare in maniera significativa la composizione della popolazione batterica che colonizza naturalmente e protegge in nostro intestino, le corrette abitudini alimentari durante le giornate di allenamento, e non solo, aiutano a ridurre l'incidenza dei sintomi durante l'attività. Prodotti utili per migliorare lo stato di salute dell'apparato digerente in questo caso sono la glutamina e i probiotici, perché una flora batterica in ottimo stato e una mucosa sana sono necessari per il benessere della persona.



ALL YOU HAVE TO DO IS RUN



KAPTIVA GORE-TEX

Stabile, leggera, impermeabile: Kaptiva GTX sprigiona la tua corsa sul terreni off-road nei mesi invernali grazie al battistrada in mescola FriXion™ White super aderente. La costruzione slip-on e la tomaia laminata con tecnologia **Gore-Tex Invisible Fit** permettono massima flessibilità e comfort di calzata. Sviluppata in Val di Fiemme, Trentino, Dolomiti.

Kaptiva GTX: unleash your run.



GORE-TEX INVISIBLE FIT

È la membrana impermeabile e traspirante laminata direttamente nella calzatura. È invisibile e perfettamente aderente al piede per un comfort di calzata naturale, fluida, senza pressioni né punti di contatto. Flessibile, avvolgente, impermeabile: **the fit and feel you love.**



LA SPORTIVA
innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM



I LEGUMI NELLO SPORT

IL PROGETTO ALIMENTARE RISERVATO AI RUNNER AMATORIALI E PROFESSIONISTI DI FOODING4 RUNNING È UN PROGRAMMA COMPLETO DALLA PRIMA COLAZIONE ALLA CENA PRE E POST WORKOUT, REALIZZATO DA SOLI ALIMENTI NATURALI, SPESSO ANCHE BIOLOGICI

di Alessandro Ginanneschi

Studiato in ogni dettaglio dalla Performance Nutritionist Manager di Fooding4 Running, quello proposto dal giovane brand toscano è un progetto molto ambizioso, attento alla salute, con prodotti estremamente selezionati, lavorati artigianalmente o con metodi in grado di preservarne al massimo i nutrienti. Iniziamo da questo numero di 4Running a presentare alcune delle proposte che compongono i menù Fooding4 Running, che potete trovare anche nelle strutture turistiche associate che vi presenteremo.

I LEGUMI

Alimento considerato povero, grazie alle nuove tendenze salutiste sta però riappropriandosi dell'interesse mediatico, il che permette alle aziende produttrici più attente e ai ricercatori di investire in analisi scientifiche sempre più approfondite, che a volte portano alla luce proprietà nutrizionali sorprendenti. L'Azienda Agricola Monte Monaco e la sua pasta di legumi biologica rappresentano benissimo quanto appena descritto. Riportiamo uno studio realizzato dall'Università di Camerino, da essa commissionato, che spiega chiaramente le moltissime

proprietà dei legumi. Sulla base dei risultati ottenuti dalle analisi dei campioni, risultano le seguenti caratteristiche nutrizionali:

1. La pasta di ceci, di fave, di lenticchie e di piselli presenta un alto contenuto di proteine, alto contenuto di fibre, un bassissimo contenuto di sale, è priva di grassi, è naturalmente priva di glutine e di colesterolo.
2. Presenta un basso indice glicemico e un carico glicemico inferiore della pasta di grano; se consumata nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano, è utile in numerose condizioni fisiopatologiche.
3. È adatta per:
 - aumentare l'apporto di proteine di origine vegetale e l'apporto di fibre,
 - l'alimentazione di chi pratica sport, del bambino, dell'anziano,
 - i regimi alimentari a ridotto apporto di colesterolo, di sodio o in presenza di dislipidemie,
 - contrastare la stipsi,
 - migliorare il controllo glicemico e l'aderenza al regime alimentare mediterraneo.



Una delle fantastiche strutture turistico ricettive associate a Bed&Runfast, l'Hotel San Teodoro in Sardegna

Si consiglia perciò a tutti di integrare i legumi nella propria dieta quotidiana, in quanto sono una vera e propria fonte di energia naturale.

BED&RUNFAST

Claudio Bagnasco CEO Manager del progetto, ci presenta le strutture turistico ricettive associate a Bed&Runfast, dove si possono trovare i prodotti Fooding4 Running. "Il 12 maggio 2019, giorno del mio 44° compleanno, mi sono detto: 'Gestisco un B&B e sono un podista amatore, come coniugare queste due mie inclinazioni? Cosa vorrebbe avere a disposizione – mi sono domandato – un podista che viaggia?'. Mi sono subito venute in mente le decine di telefonate ed e-mail che ci si scambia

tra runner prima di una vacanza, o anche solo di una trasferta di lavoro, perché noi podisti siamo sempre alla disperata ricerca di alloggi ad hoc per chi corre. Alloggi, cioè, che abbiano quanto meno qualcuno dello staff capace di indicare percorsi podistici per ogni esigenza e grado di preparazione, e che sappiano offrire un'alimentazione adeguata a chi fa sport. Scoprendo che in Italia (e non solo) non esiste nulla che raccolga strutture con queste caratteristiche, mi sono detto: provo a inventare qualcosa io". Così è nato Bed&Runfast, di cui dal prossimo numero di 4Running presenteremo le strutture turistiche associate.

**fooding4.com || bedandrunfast.com
legumimontemonaco.bio**



Uno dei formati classici di Pasta Bio nelle quattro varianti proposte: 100% a base di Farina di Ceci, Piselli, Fave e di Lenticchie

**Srinvantu
RUNNER STORE**
Keeping the City Running

**VIDEOANALISI DINAMICA
: NELL'AMBIENTE DOVE CORRI**

**SCARPE STRADA
FIVE FINGERS
TRIATHLON
FIT WALKING**

**ABBIGLIAMENTO
GPS & CARDIO**

**CORSI DI
TECNICA
DI CORSA**

RECUPERIAMO DOPO UNA STAGIONE INTENSA

COME TUTTE LE COSE, ANCHE L'ANNATA AGONISTICA ARRIVA AL SUO APICE PER POI TERMINARE. GIUNGE COSÌ IL TANTO ATTESO PERIODO DI RIPOSO O DI SCARICO

di Massimo Filia [FB: /Massimo Filia | poncho_1975@hotmail.com | tel. 348.9396817] | foto: Unsplash

Sicuramente durante la vostra impegnativa stagione di gare, su strada od off-road, avrete accusato periodi in cui anche ciò che vi era di facile attuazione rimaneva pesante da digerire, avrete avuto cali prestazionali che, via via che si va in là con i mesi, sono sempre più frequenti. Tutto ciò dipende da un sovraccarico psicofisico. Vediamo come poterlo affrontare.

LA SOLUZIONE È SOLO UNA... STACCARE LA SPINA!

Molti atleti (forse più per la paura di perdere tutta la condizione acquisita) decidono di scaricare la loro mole di lavoro e di portarla al 70% e addirittura al 50% per un mese circa, parleremo quindi di scarico parziale; altri invece propendono per staccare completamente la spina, e quindi si parlerà di scarico totale.

PERCHÉ SCARICARE?

Durante la stagione, il corpo e la mente vengono spremuti talmente tanto da non rendere più, un po' come quando si coltiva un terreno costantemente con la stessa semenza: arriverà un punto in cui non cresceranno più piante, o molto poche. Quindi quali accorgimenti adottare? O si mette il terreno a riposo completo, oppure lo si coltiva con un'altra coltura. Ciò consentirà al suolo di riprendersi quei substrati che permettono alle piante desiderate di crescere in forza.

Vi domanderete: "Cosa c'entrano le piante con la condizione sportiva?". Considerate proprio la vostra condizione sportiva

come una pianta. Se vi fermate completamente (scarico completo), è vero che alla ripresa avrete una condizione molto inferiore rispetto a chi non ha previsto stop, ma è anche vero che i miglioramenti e i picchi di condizione arriveranno prima e in modo più marcato.

Se invece adottate la soluzione di ridurre il carico di lavoro (scarico parziale), è vero che perderete meno la condizione, ma è anche vero che i picchi e i miglioramenti saranno meno marcati.

UNA SCELTA IBRIDA

Per quella che è la mia esperienza da atleta, io staccavo completamente da quella che era la mia specialità per due mesi e, contemporaneamente, curavo la variabilità del lavoro, passando dalla palestra pura, cercando di acquisire forza, non massa, con quella che adesso viene chiamata "attività funzionale", curando parecchio l'aspetto della mobilità articolare e della flessibilità muscolare, dedicandomi anche all'allenamento mediante sport da combattimento. In sostanza, è vero che a livello fisico non mi fermavo, e qui parleremo di scarico parziale, ma a livello psicologico non mi sentivo come il criceto nella gabbia: mi divertivo e basta, senza il pensiero della prestazione (scarico mentale totale), e ciò mi consentiva di ripartire con grande slancio emotivo per la nuova stagione.



CMP

TIME FOR

Time for running

in partnership with

DOLOMITI
val d'ega
CAREZZA | OBEREGGEN



share your #timefor

www.cmpsport.com

SVILUPPA LA FORZA E LA RESISTENZA AEROBICA

DOPO L'ESTATE, QUANDO DI NORMA L'ATTIVITÀ FISICA E LA CORSA VENGONO RIDIMENSIONATE, O COMUNQUE NON CI SI ALLENA IN MANIERA SPECIFICA, È OPPORTUNO SVILUPPARE LE CAPACITÀ CONDIZIONALI PER ARRIVARE PREPARATI ALLE GARE AUTUNNALI

del prof. Ignazio Antonacci | runningzen.it | foto: RedBull Content Pool



LA FORZA MUSCOLARE

Lo sviluppo della forza per ogni podista diventa il pane quotidiano, non si può prescindere dal miglioramento di questa capacità condizionale: il suo incremento servirà infatti per tonificare la muscolatura, per evitare e limitare infortuni, per correre più veloce e a lungo possibile. Come abbiamo visto diverse volte, le capacità motorie del nostro organismo si dividono in condizionali e coordinative.

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

Quelle condizionali sono a loro volta suddivise in Forza, Velocità, Resistenza. Senza un miglioramento di una di queste capacità, il nostro corpo non funziona al meglio. È ovvio che, in base allo sport e alla disciplina che pratichiamo di frequente, sia sviluppata in misura maggiore una rispetto a un'altra. Se, per esempio, la nostra attività preferita è la corsa veloce, svilupperemo soprattutto la velocità come



qualità principale, la forza, ma soprattutto la resistenza saranno aspetti secondari e complementari. Se, invece, ci dedichiamo a gare lunghe (come la maratona), la resistenza sarà la prima qualità sviluppata, insieme alla forza specifica, e in misura minore la velocità.

Con il rientro dalle ferie e da un periodo di inattività, diventa fondamentale riprendere un po' di tono muscolare e la resistenza per potersi preparare al meglio all'intensificazione degli allenamenti che ci sarà con l'arrivo delle gare autunnali.

LA FORZA

La forza viene definita come la capacità dell'organismo di opporsi e vincere una resistenza tramite lo sviluppo di una tensione. Per capire meglio come poter sviluppare questa capacità condizionale fondamentale per il nostro organismo, è importante valutare alcuni aspetti inerenti il sistema di contrazione neuro-muscolare e alle fibre muscolari presenti nel nostro organismo.

CENNI GENERALI SUL SISTEMA NEUROMUSCOLARE

Alla base di ogni movimento umano, e quindi prodotto dal muscolo scheletrico, ci sono sempre due parametri che potrebbero sembrare facenti parte di due mondi differenti, forza e velocità. Esse sono prodotte e sviluppate tenendo presente il carico esterno (peso aggiuntivo, o proprio peso corporeo); in base a questo parametro fondamentale si decide su quale versante maggiormente lavorare, forza o velocità. Ogni movimento umano (muscolo che si contrae e produce movimento) viene prodotto e messo in essere in quanto il muscolo stesso viene stimolato (eccitato) da un input che ha come inizio l'area motoria del cervello e che, tramite il midollo spinale, arriva al motoneurone che giunge alle fibre muscolari.

Per un atleta la capacità di produrre forza e velocità sempre

più elevata dipende da diversi fattori, che possono essere sia genetici sia acquisiti con l'allenamento.

In linea generale, possiamo affermare che ognuno di noi è caratterizzato dalla presenza e sviluppo più o meno marcato delle diverse fibre muscolari, le quali si possono suddividere in:

- **FIBRE ROSSE**, chiamate più comunemente fibre lente, definite anche DI TIPO I: riguardano tutte quelle fibre deputate prevalentemente al metabolismo aerobico (per esempio corsa lunga lenta), quindi con maggior presenza di mioglobina, producono tensioni moderate per poter durare a lungo nel tempo. Utilizzano come substrati energetici un mix di glucidi e lipidi in base all'intensità del movimento e contrazione.
- **FIBRE BIANCHE**, chiamate più comunemente fibre veloci o DI TIPO II: si suddividono in due categorie, IIa e IIb. Quelle IIa sono fibre intermedie, in quanto il loro metabolismo può essere anaerobico-aerobico, sono quelle che possono essere trasformate maggiormente e vengono attivate con una tensione media. Mentre le fibre IIb sono prevalentemente anaerobiche, rapide, quindi con un esaurimento precoce per via di una scarsa vascolarizzazione.

Da questa dissertazione capite che un determinato tipo di allenamento va a sviluppare alcune capacità specifiche del nostro organismo. Quindi, se il mio obiettivo fosse per esempio di migliorare le fibre veloci, svolgerò degli esercizi di forza con peso che mi permetta una contrazione rapida e breve, ove le ripetizioni saranno limitate a motivo dell'esaurimento precoce di glicogeno muscolare per via dell'attivazione delle fibre veloci. Si evince che l'obiettivo principale dell'allenamento è quello di migliorare le caratteristiche dei due tipi di fibre, tenendo presente lo sport praticato, e allo stesso tempo di sviluppare le qualità specifiche mediante esercitazioni appositamente deputate.

QUANDO INSERIRE LA FORZA?

Gli esercizi di forza muscolare si possono inserire in ogni periodo di allenamento, è ovvio che devono essere programmati in base alla nostra condizione in generale, alla predisposizione a sopportarli, alle gare che stiamo programmando. Quello che può variare è la quantità di sedute di training da inserire durante la settimana: nel periodo che ci accingiamo ad affrontare dal punto di vista podistico, è auspicabile includere 2 sedute di tonificazione e forza alla settimana.

COME INSERIRLA NELLA SETTIMANA?

Durante la settimana di allenamento è preferibile inserirla nei giorni in cui non ci alleniamo per la corsa, quindi alternare un giorno di corsa e uno di tonificazione muscolare, oppure è possibile, per chi si allena quotidianamente, prevedere una mini seduta di forza di pomeriggio, dopo essersi dedicati alla corsa la mattina. Oppure, se la nostra condizione ce lo permette e vogliamo recuperare tempo prezioso, inseriamo una mini seduta di forza prima di andare a correre.

QUALI ESERCIZI INSERIRE?

Possono bastare pochi esercizi al giorno per ottenere

notevoli risultati dal punto di vista della tonificazione e forza muscolare. Per ottenere questi risultati è opportuno programmare al meglio tipologia di esercizi, esecuzione corretta, numero di ripetizioni e di serie per ognuno, e modalità di esecuzione (lento, veloce, ecc...). È auspicabile inserire sia esercizi che servano per tonificare la parte superiore del corpo sia altri per gambe e glutei. Oltre agli esercizi classici di tonificazione, possiamo eseguire sedute specifiche di corsa su scalini o in salita.

SCHEDA ESERCIZI E PROCEDURA DI ESECUZIONE

Come tutte le proposte di allenamento, anche quello sul potenziamento muscolare richiede attenzione su quali e quanti esercizi svolgere, e sulle modalità di esecuzione. A volte il risultato è dato dal modo in cui si svolge l'esercizio e delle caratteristiche di adattamento muscolare personali. Ognuno reagisce a uno stimolo in maniera differente quindi, se vi allenate in coppia o in gruppo, è opportuno che troviate le ripetizioni giuste, la modalità di esecuzione più appropriata, la quantità di sedute durante la settimana. Di seguito presentiamo una scheda di potenziamento muscolare che potete svolgere tranquillamente nei prossimi mesi, una o due volte a settimana.

nome: _____ età: _____

date: _____

Potenziamento Podista

riscaldamento

| | | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 5 TORSIONE DEL CAPO | 5 CIRCONDUZIONE DEL CAPO | 5 CIRCONDUZIONE DELLE SPALLE | 5 CIRCONDUZIONE DELLE BRACCIA | 5 FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO |
| 10 ESTENSIONE AVAMPIEDE | 10 RULLATA DEL PIEDE | 10 SKIP DA FERMI E IN MOVIM | 10 CALCIATA DA FERMI E IN MOVIM | 10' CARDIO F.C. (70%) |

Potenziamento muscolare

| ESERCIZIO | SERIE | RIPETIZIONI | PESO |
|--------------------|---------|----------------------------------|------|
| CRUNCH AL SUOLO | 2 Serie | 25 rip. | |
| CRUNCH INVERSO | 2 Serie | 25 rip. | |
| CRUNCH IN TORSIONE | 2 Serie | 25 rip. | |
| TRASVERSO | 1 Serie | 12 rip mantenere 10" espirazione | |
| PECTORAL MACHINE | 2 Serie | 25 rip. | |
| VERTICAL TRACTION | 2 Serie | 25 rip. | |
| CURL CON MANUBRI | 2 Serie | 25 rip. | |
| TRICIPITI AI CAVI | 2 Serie | 25 rip. | |
| LEG PRESS | 2 Serie | 25 rip. | |
| LEG EXTENSION | 2 Serie | 25 rip. | |
| LEG CURL | 2 Serie | 25 rip. | |
| ABDUCTOR | 2 Serie | 25 rip. | |
| GLUTE | 2 Serie | 25 rip. | |

Visualizzazione Esercizi

| ESERCIZIO | NOTE |
|--|--|
| Crunch, Crunch inverso, Crunch torsione, Trasverso | Addominali Rec 1' tra serie Rec 1' esercizio |
| Pectoral machine, Pulley, Curl manubri, Tricipiti | Braccia / Busto Rec 30" tra le serie Rec 1' tra esercizio Eeguire circond Braccia e spalle |
| Pressa, Leg Extension, Leg Curl, abductor, Glutes mach | Gambe Rec 30" tra le serie Rec 1' tra esercizio Eeguire Calciata + Allungo |

allenamento cardiovascolare

| ESERCIZIO | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% |
|------------------------|--------|---------|------|-----|-----|
| CL 10' + ALLUNGI 100mt | RUNNER | MANUALE | F.C. | | |

Stretching 1' ogni posizione x 3rip



TESTED FOR CATCHING UP



GORE-TEX INVISIBLE FIT FOOTWEAR NO REASON NOT TO RUN

Le nuove calzature GORE-TEX Invisible Fit hanno la stessa vestibilità di una normale scarpa da corsa, ma ti proteggono dall'acqua come solo i prodotti GORE-TEX sanno fare: per non fermarti neanche se piove a diretto.

Per saperne di più: gore-tex.it



COMFORT
E PERFORMANCE



IMPERMEABILE
NEL TEMPO



MOLTO
TRASPIRANTE



LA RESISTENZA AEROBICA

Il Meccanismo Aerobico è di gran lunga il più importante negli sport di lunga durata, ma anche per chi svolge attività fisica in palestra. Quando si parla di Resistenza Aerobica, si fa riferimento al concetto di "fare Fondo..." per affrontare al meglio gare, allenamenti futuri. Quindi, nel programmare la preparazione, è importante che il Periodo definito di "Costruzione o Generale" preveda come obiettivo il miglioramento e il consolidamento della Resistenza Aerobica. La durata del Periodo di "Costruzione", per far sì che l'organismo abbia dei miglioramenti dal punto di vista della Resistenza Aerobica, varia dalle 6 alle 8 settimane. Il tutto dipende dalla condizione atletica iniziale del soggetto. C'è chi è già predisposto a effettuare allenamenti Lunghi e lenti (Soggetti Aerobici), e chi invece si dedica a gare brevi o allenamenti brevi (Soggetti Anaerobici) e che avrà bisogno di più tempo per migliorare e adattarsi ai training lunghi e lenti per migliorare la Resistenza Aerobica.

MIGLIORAMENTI FISIOLGICI

I miglioramenti fisiologici che si ottengono con allenamenti per la Resistenza Aerobica sono molteplici:

- migliore capacità dell'organismo di consumare grassi come combustibile;
- frequenza cardiaca più bassa a riposo e durante lo sforzo;
- migliore capacità dell'organismo di sopportare la fatica di lunga durata;
- miglior scambio di ossigeno dal centro (cuore) alla periferia (muscoli);
- miglior distribuzione e circolazione del sangue ai muscoli interessati al movimento.

La Resistenza Aerobica, può essere migliorata utilizzando come mezzi di allenamento tutti quelli che rientrano nella categoria delle Corse Continue, e sono:

- Corsa Lenta;
- Lungo o Lunghissimo;
- Il DayAfter;
- Corsa Media.

Per far sì che questi mezzi di allenamento conducano l'organismo a migliorare la Resistenza Aerobica, è importante tener presente alcuni parametri: prima di tutto l'intensità, la quale deve permettere di gestire agevolmente la seduta di allenamento senza raggiungere una sensazione di affanno o fiatone; inoltre questa intensità deve essere mantenuta nel tempo, cioè è opportuno che si corra in maniera continua e regolare per tutto il tempo previsto dell'allenamento; infine, per far sì che ci siano gli adattamenti cardiovascolari, respiratori, muscolo/tendinei idonei, è fondamentale che ogni soggetto rispetti la propria condizione fisica e protragga la corsa per periodi abbastanza lunghi. È ovvio che per i soggetti neofiti potrebbero bastare anche 45/50', mentre per un amatore che ha una certa carriera podistica alla spalle serviranno sedute di allenamento della durata di 1 ora e più.

È importante inserire queste sedute nella Fase iniziale di Preparazione, e fare in modo che durante la settimana si impieghino i diversi mezzi di allenamento. È importante alternare sedute di Corsa Lenta, a sedute di Corsa Media, ed eventualmente la domenica, quando si ha più tempo a disposizione, inserire un Lungo lento. È fondamentale al termine delle sedute di Corsa Lenta, e anche dopo il Lungo effettuare dei tratti di 100 m di Allunghi in scioltezza, per ridare brillantezza ai muscoli. Di seguito potete prendere visione di un mese tipo programmato nella fase iniziale della Preparazione per migliorare la Resistenza Aerobica, dove alterniamo Corsa Lenta, Corsa Media, Corsa Progressiva e Lungo Lento aumentando man mano chilometri da percorrere!

UN MESE TIPO PER SVILUPPARE LA RESISTENZA AEROBICA

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|-------------------------|---------|---------------------|----------------------|----------------------|--------|----------------|
| CLR 12 km 5 Allunghi | Riposo | CL 3 km CM 12 km | CL 14 km Allunghi | CL 3 km CPR 10 km | Riposo | LUNGO 24/26 km |
| CLR 12 km 5 Allunghi | Riposo | CL 3 km CM 14 km | CL 14 km Allunghi | CL 3 km CPR 12 km | Riposo | MEDIO 18 km |
| CLR 12 km 5 Allunghi | Riposo | CL 3 km CM 16 km | CL 14 km Allunghi | CL 3 km CPR 15 km | Riposo | LUNGO 26/28 km |
| CLR 12 km 5 Allunghi | Riposo | CL 3 km CM 14 km | Riposo | CL 10 km | Riposo | MEDIO 20 km |



FOTO: MIRELA GELU

SENSOR

— HIGH CONTRAST VISION —

EVIDENZIA I DISLIVELLI DEL TERRENO

La nuova lente di Cébé è dotata di pigmenti colorati e di altri pigmenti che consentono di creare una curva personalizzata dello spettro visivo. **Massimizza la trasmissione** di due lunghezze d'onda: i colori rosso e verde, che sono i più difficili da percepire per l'occhio umano, e **riduce** la percezione del giallo oltre a **bloccare** la luce blu, molto nociva per l'occhio.

Questa trasmissione selettiva della luce consente anche di **migliorare contrasto** e definizione dei colori, per una maggiore **chiarezza ottica**.



cebe.com

CÉBÉ
PURE ADRENALINE

LE 7 REGOLE D'ORO DEL DOPPIO MARATONETA

NEL MONDO AMATORIALE È RISAPUTO CHE CORRERE DUE 42K PERFORMANTI (CIOÈ CON L'OBIETTIVO DI FARE IL PROPRIO RECORD, NON SOLO DI... FINIRE) IN UN MESE È SICURAMENTE FATTIBILE. L'ESPERIENZA DEGLI ATLETI DI VERTICE DOVREBBE PERÒ FAR RIFLETTERE

di Roberto Albanesi, da "Il Manuale completo della maratona" | foto Maratona di Torino: Francesca Soli



In campo professionistico esistono esempi di runner che hanno programmato un doppio impegno sui 42k nel giro di un mese, ma sono rarissimi i casi di atleti ai vertici internazionali. Quasi sempre si tratta di chi ha corso la seconda maratona dopo aver finito la prima

senza spendere tutto (non a caso molti l'avevano affrontata come semplice lunghissimo, decidendo di chiuderla solo dopo aver saggiato le ottime sensazioni avute in gara).



LE 7 REGOLE D'ORO

1. LA SECONDA MARATONA DEVE ESSERE CORSA AL MASSIMO ENTRO UN MESE DALLA PRIMA [altrimenti è meglio riprogrammarne una da record dopo almeno 3 mesi].

2. VERIFICATE DI AVER FINITO BENE LA PRIMA MARATONA.

Se la prima è stata finita bene, a livello puramente teorico lo stato di forma può durare 3-4 settimane, ma andrà poi inesorabilmente scemando, soprattutto se si continuerà con un programma troppo pesante. Finire bene la maratona significa non correrla in calando, cosa più facile a dirsi che a farsi... Le due metà devono essere uguali! Il divario del coma (la definizione è mia e indica la differenza tra il tempo finale e quello stimato alla mezza; esempio: 1h40' alla mezza, 3h42' tempo finale, quindi divario del coma = 22') non deve superare i 3'.

3. VERIFICATE GLI EFFETTI RESIDUI AL TERZO GIORNO.

Sentirsi bene o sentirsi male può dipendere dall'andamento della gara, ma anche dalla psicologia del soggetto, esaltato o depresso dalla situazione. Le sensazioni derivanti dalla deplezione di glicogeno non sono gravi perché basta una settimana di alimentazione equilibrata per riaggiustare tutto. I dolori muscolari post-gara invece sono un campanello d'allarme significativo. Poiché richiedono ben più di una settimana per essere pienamente superati, se nel terzo giorno successivo alla maratona si provano ancora dolori (o un affaticamento generale) tali da rendere difficoltoso

un classico fondo lento di una decina di chilometri, allora è opportuno rinunciare al doppio impegno perché di fatto, fra le due maratone, non si riuscirebbe ad attuare un programma di mantenimento per la necessità di ricaricare le pile con un programma di rigenerazione.

4. SE IL MOTIVO CHE HA PRODOTTO UN RISULTATO NEGATIVO NELLA PRIMA MARATONA NON È STATO TOTALMENTE E IMMEDIATAMENTE (CIOÈ NEL GIRO DI UNO-DUE GIORNI) RIMOSSO, NON CORRETE LA SECONDA. Un infortunio che necessiti anche solo di una settimana per rientrare deve sconsigliare la seconda prova.

5. SE NON SIETE NATURALMENTE MARATONETI, LA DOPPIA MARATONA HA SENSO SOLO SE SIETE IN NETTA PROGRESSIONE; in altri termini, se nella prima maratona [ovviamente impegnandovi] non avete fatto il personale o l'avete fatto di pochissimo, non potete sperare di volare nella seconda.

6. LA SECONDA MARATONA DEVE ESSERE PIÙ FACILE O ALMENO EQUIVALENTE ALLA PRIMA come clima, difficoltà altimetriche e altri fattori eventualmente penalizzanti (per esempio intasamento iniziale).

7. NON PRETENDETE DALLA SECONDA MARATONA RISULTATI MIRACOLOSI. Una buona strategia sta nel correrla allo stesso ritmo della prima, eventualmente aumentando negli ultimi 10 km.

IL PROGRAMMA FRA LE DUE MARATONE

Ovviamente non si può fornire un programma valido per tutti; è molto meglio partire da quello che ognuno ha seguito per la prima maratona. Chiamiamo S3, S2 e S1 le ultime tre settimane della prima maratona; S1 è quella immediatamente precedente la maratona. Di solito in S2 e S1 si scarica, mentre S3 è l'ultima settimana di carico.

Chi ha a disposizione **4 settimane** può programmarle così:

Settimana di rigenerazione

S3 con una riduzione del chilometraggio rispetto al precedente programma di circa il 20% (così se in S3 si è fatto un lunghissimo di 36 km, ora ci si dovrebbe limitare a un lunghissimo di 28-30 km).

S2 con una riduzione del chilometraggio di circa il 15%.

S1

Chi ha a disposizione **3 settimane** può programmarle così:

Settimana di rigenerazione

S2

S1

Va da sé che qualunque segno di stanchezza (anche un malanno di stagione può indicare che le nostre difese immunitarie non sono al massimo) dovrebbe disincentivare dal proseguire nell'impresa.

ONDA COOLWAVES PER UN SIX PACK DA SOGNO!

NELL'ELEGANTE PIAZZA TRE TORRI, ONDA COOLWAVES È UNA REALTÀ ANCHE
A MILANO PRESSO LA CLINICA MEDICA JUNECO

di Daniele Milano Pession | foto: courtesy Juneco

Quando ti senti bene con te stesso, affronti tutto in maniera diversa. Per ogni runner la postura corretta è tutto, avere addominali tonici non è soltanto una questione di shape, ma di massimo controllo dell'azione di corsa e maggior efficienza del gesto atletico. Ma non sempre la tonicità muscolare corretta soddisfa a sufficienza il nostro occhio estetico! Oggi, grazie a rivoluzionarie tecnologie di trattamenti non invasivi di rimodellamento corporeo, abbiamo la possibilità di ridurre adiposità in eccesso e lassità cutanea in breve tempo, raggiungendo traguardi estetici sino a ora insperati.

MAI PIÙ CON LA PANCIA!

Sfoggiare addominali "a tartaruga" è la parte finale di un percorso lungo e spesso molto faticoso. Innanzitutto nulla può essere ottenuto senza sforzo, e noi runner questo lo sappiamo bene! Bisogna comunque essere consapevoli che, dandosi il tempo opportuno, sapientemente condito con una buona dose di costanza e attenta dedizione, tutto è possibile. Dopo un inverno intero dedicato al potenziamento del nostro CORE, ovvero la combinazione di addominali, obliqui e lombari, il responso estetico non sempre ci soddisfa appieno. Lavorare sui muscoli addominali infatti non necessariamente porta a un risultato estetico ottimale, e spesso il nostro beneamato SIX PACK è ombreggiato da tessuto adiposo e da lassità in eccesso che non se ne vuole proprio andare via. Il grasso e il rilassamento cutaneo intorno alla zona addominale non sono sicuramente ciò che vogliamo vedere... ma come fare?

SIX PACK DA SOGNO!

Stare in forma significa anche sentirsi esteticamente appagati. Il concetto di piacere a se stessi è così sinonimo di appagamento personale che ritrova nel valore imprescindibile di autostima un fedele alleato. Avere un corpo che visivamente ci soddisfa genera in noi una forza, una vitalità, un'energia non comuni, in cui il rapporto "Mens sana in corpore sano" si riconosce e

si identifica pienamente. Uno stile di vita attivo, in cui attività sportiva e sana alimentazione collaborano sinergicamente, rende il nostro agire più positivo, rafforzando il nostro io.

Se tonificare e scolpire gli addominali può sembrare un'impresa quasi titanica, una dieta corretta, abbinata a esercizio fisico, con l'aiuto di trattamenti estetici mirati, ci permette di raggiungere risultati eccezionali. Gli esperti stessi consigliano sempre di più l'abbinamento dell'attività fisica a trattamenti non invasivi di rimodellamento corporeo.

ALLENAMENTO COSTANTE+TECNOLOGIA=MIX VINCENTE

Il mix vincente per raggiungere risultati visibili e duraturi è unire il training alla tecnologia. Fondamentale è essere costanti allenando i muscoli dell'addome e riducendo il più possibile la quantità di grasso accumulato in quella zona del corpo, ma a volte non è sufficiente. Per raggiungere questi traguardi Onda Coolwaves, una tecnologia all'avanguardia e non invasiva, 100% Made in Italy, è la novità assoluta nel panorama della medicina estetica internazionale.



ONDA COOLWAVES, COME FUNZIONA

Onda Coolwaves è l'innovativa apparecchiatura **con 100% di tecnologia Made in Italy**. Le speciali microonde Coolwaves possono trattare sia

singolarmente che contemporaneamente inestetismi come la cellulite, le adiposità localizzate e la lassità cutanea.

L'azione delle microonde porta non solo allo svuotamento del contenuto lipidico per trasudazione delle cellule adipose, ma alla loro eliminazione.

La parola alla dott.ssa Giulia Belletti, medico estetico, da diversi anni presso il Centro JUNECO di Milano.

"Juneco è una clinica di chirurgia plastica e medicina estetica in cui è possibile trattare ogni inestetismo della pelle con apparecchiature estremamente sofisticate e tecniche all'avanguardia. Nel momento in cui la medicina



estetica trova il suo limite, entra in gioco la chirurgia plastica volta al miglioramento e alla correzione degli inestetismi, ma non sempre tutto ciò è sufficiente! Personalmente, amo avere con i miei pazienti un rapporto estremamente umano e semplice. Prima di intervenire direttamente sul paziente, cerco di individuare la miglior strategia che mi permetta di arrivare alla giusta soluzione, attraverso un colloquio conoscitivo preliminare. Con la medicina estetica riesco a effettuare interventi poco invasivi che vanno comunque ripetuti ogni 6-8 mesi, mentre per la chirurgia plastica si tratta di interventi unici che durano per molti anni”.

Medicina estetica, cura del corpo, attività fisica e alimentazione, che ruolo avete?

“Nell'affrontare un problema estetico, indipendentemente dalla sua entità – prosegue la dott.ssa Bellettati - tutto va affrontato per gradi e con i giusti parametri. Nel nostro team abbiamo anche una nutrizionista specializzata, che si occupa di diete mirate e personalizzate, che vanno a implementare con grande efficacia gli interventi di medicina evoluta effettuati in Juneco. Si tratta di un percorso che va seguito con attenzione e, comunque sia, pure noi medici diamo sempre alcune importanti indicazioni di base. Vogliamo che le persone si sentano bene, e per questo cerchiamo sempre di intervenire sia sul piano estetico che su quello psicologico, anche solo attraverso un rapporto personale di un certo tipo. A volte bastano poche parole per mettere il paziente a proprio agio e renderlo più consapevole e felice”.

Come si approccia la clientela maschile?

“Sicuramente – conclude la dott.ssa Bellettati – in questi ultimi anni c'è stato un cambiamento da parte dell'uomo nella percezione del proprio corpo. L'uomo si apprezza di più e, come avvenuto con il calciatore David Beckham, ricerca in soggetti ispirazionali le giuste motivazioni. Piacendosi di più, anche l'uomo ha capito che migliora la propria autostima e l'affermazione del proprio io, sia in campo personale che lavorativo. All'uomo di oggi piace il successo che, anche grazie a Cliniche mediche come Juneco, può ritrovare nuove motivazioni e fonti di miglioramento personale. In Juneco ci piace poter rendere le persone più soddisfatte e

felici, migliorando notevolmente il loro grado di benessere e felicità quotidiana”.

CLINICHE DI MEDICINA E CHIRURGIA PLASTICA NEGLI URBAN DISTRICT: JUNECO VINCE LA SCOMMESSA!

JUNECO è la clinica di Medicina e Chirurgia estetica di Milano presso cui è possibile seguire trattamenti con Onda Coolwaves. Personale medico altamente specializzato è a disposizione dei propri pazienti in un ambiente giovane in cui la “friendly attitude” degli operatori è affiancata da esperienza medica ai massimi livelli.

La parola a Claudio Poggio – Founder e Ceo di Juneco

“Un anno e mezzo fa, presso l'innovativo **Urban District CityLife**, abbiamo inaugurato la nuova clinica di medicina e chirurgia estetica a brand Juneco, con l'intento di proporre un approccio alla salute e al benessere all'avanguardia, ovvero ‘accompagnare’ le persone all'interno di un percorso multidisciplinare per conseguire risultati naturali, senza interventi invasivi che richiedano lunghi periodi di recupero, in modo da non stravolgere la fisionomia delle persone stesse. A oggi possiamo dire che la scommessa è stata vinta: consentire a tutti di accedere ai trattamenti di medicina e chirurgia estetica in ambienti moderni con medici qualificati, prezzi adeguati e apparecchiature medicali all'avanguardia”.

La parola ad Andrea Grassi – direttore generale

“Abbiamo organizzato Open day aperti al pubblico per veicolare la filosofia e le nuove tecnologie, abbiamo incontrato la stampa di settore, partecipato a esposizioni, fiere e congressi per intercettare i nuovi trend, e i risultati oggi sono visibili. L'approccio di Juneco è multidisciplinare e integrato grazie all'alto profilo dei medici e alle specializzazioni diverse. Il direttore sanitario della Clinica Medica Juneco di Milano è il dottor Fabio Caviggioli, un professionista di grande esperienza, che ha puntato su un altissimo profilo del team dei professionisti coinvolti”.

Se vuoi saperne di più...

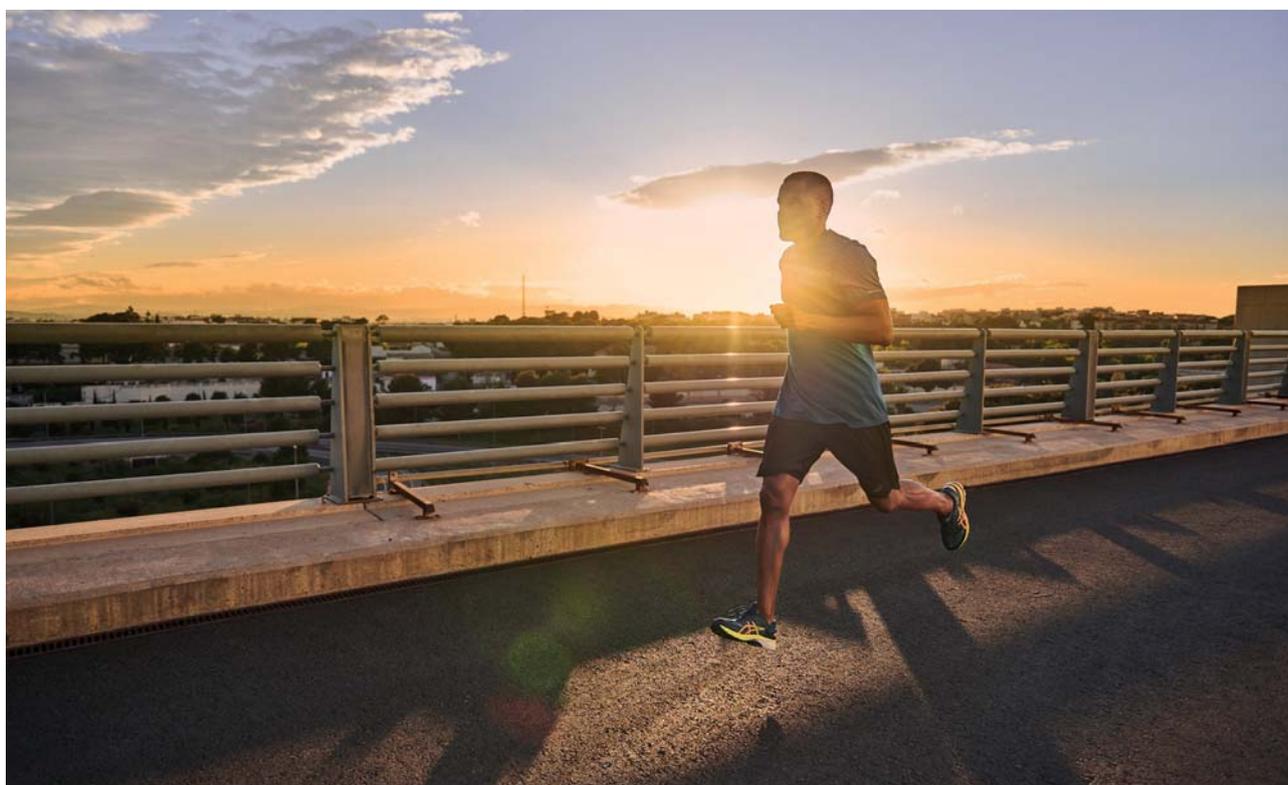
JUNECO: juneco.it

DEKA LASER: dekalaser.com

LA TRAZIONE DEL PIEDE AL CONTATTO AL SUOLO

CHIARIAMO MEGLIO IL FUNZIONAMENTO DI QUESTO MECCANISMO COSÌ
FONDAMENTALE PER L'AVANZAMENTO NELLA CORSA

di Davide Nappo | erunning.it | nappo@erunning.it | foto: courtesy asics



La trazione è probabilmente la fase del ciclo della corsa più difficile da analizzare, perché avviene in un tempo davvero breve, ma rappresenta anche la maggior differenza che si riscontra tra atleti d'élite e di livello inferiore, sia nella velocità sia sulla distanza. Quest'azione consiste in un'estensione dell'anca che inizia con un prearicamento immediatamente precedente e nei primi istanti dell'appoggio a terra: non appena il piede si vincola al terreno sotto il peso del corpo, l'arto inferiore diventa una sorta di catapulta che porta tutto il baricentro ad avanzare oltre il punto d'appoggio. È molto facile visualizzare questo meccanismo vedendo correre un felino, per esempio il ghepardo: porta le zampe in avanti durante la fase d'oscillazione e le appoggia con una forte azione di trazione che proietta tutto il corpo nella

direzione d'avanzamento. È un'azione che si enfatizza molto con la corsa in salita o nella corsa veloce, e il suo impiego è importante proprio per mantenere velocità elevate o accelerare. I velocisti moderni enfatizzano moltissimo questo meccanismo, e hanno messo a punto tecniche di potenziamento efficaci per migliorare in questa direzione, ma lo si può apprezzare bene anche in atleti performanti che sono abituati ad accelerare in spazi ristretti, come giocatori di football americano, calciatori. I velocisti moderni hanno muscolature del quadricipite meno importanti rispetto a dieci anni fa proprio perché hanno capito l'importanza di tirare durante la prima fase dell'appoggio rispetto a quella di spingere contro il terreno durante l'estensione prima del distacco del piede da terra.



COME SFRUTTARE AL MEGLIO QUESTO MECCANISMO

È importante avere la corretta percezione di dove appoggia il nostro piede rispetto al resto del corpo che sta avanzando. L'appoggio deve avvenire esattamente sotto il ginocchio, appena avanti alla linea del baricentro, ma con un'accelerazione in direzione posteriore già molto elevata. Anche durante questa fase il tronco deve sempre rimanere ben verticale, senza rotazioni indotte dall'impatto del piede a terra. I muscoli maggiormente impegnati in questo meccanismo, che svolgono un ruolo critico, sono gli estensori dell'anca: gluteo, ischio-crurali e grande adduttore, oltre sempre ai muscoli stabilizzatori del tronco e del bacino, sia addominali sia dorsali. Affinché il movimento dell'arto inferiore si realizzi senza rotazioni o deviazioni sul piano frontale, è fondamentale il ruolo dei rotatori dell'anca, gruppo muscolare che, insieme agli adduttori, è tra i più spesso trascurati nella preparazione fisica del corridore. A livello di estensibilità e mobilità, invece, non ci sono articolazioni che si trovano a lavorare ad angoli critici in questa fase, anche se è richiesta un'ottima elasticità dei muscoli ischio-crurali per non disallineare il bacino durante la trazione e sfruttare al meglio le loro caratteristiche elastiche.

LA POSIZIONE DEL GINOCCHIO E DEL PIEDE

Al contatto a terra, il ginocchio non deve essere

completamente esteso, ma già leggermente flesso, con il quadricipite precontratto pronto ad ammortizzare il peso del corpo. La corretta posizione del piede all'appoggio al suolo è invece uno degli argomenti più di moda nei dibattiti sulla biomeccanica della corsa. Gli studi non sono chiari nel confermare che l'appoggio di mediopiede sia migliore dal punto di vista della performance, mentre quello di retro piede sicuramente provoca un doppio picco di reazione a terra, ma non di entità maggiore rispetto all'appoggio di mediopiede/avampiede; sicuramente tutti sono concordi nel confermare che il piede deve prendere contatto con un modesto atteggiamento supinatorio e assolutamente non sulle dita dei piedi. Bisogna considerare che poi ognuno di noi ha differenti caratteristiche strutturali della caviglia e che, se per un soggetto con una caviglia rigida l'appoggio di mediopiede risulta il più fisiologico, chi ha caviglie molto flessibili in dorsiflessione necessita di appoggiare inizialmente con il tallone per prestirare il tendine d'Achille. Ciò che è davvero importante, qualunque sia la strategia di contatto del piede a terra, è il fatto che, nel momento in cui tutto il peso del corpo è arrivato sulla base d'appoggio, il piede sia già completamente appoggiato al suolo, esattamente al di sotto del baricentro, e abbia già iniziato il movimento di pronazione che consente d'ammortizzare e disperdere le forze d'impatto nella maniera più corretta.



CHI È DAVIDE NAPPO

Dr. Nappo Davide

Fisioterapista libero professionista presso DSM Fisioterapia a Giussano (MB).

Docente di test muscolari manuali, Condizionamento muscolare e relatore di varie tesi in ambito sportivo presso l'Università Bicocca di Milano nel corso di Laurea in Fisioterapia. Specializzato in valutazione e trattamento delle sindromi da disfunzione del sistema di movimento secondo il concetto di S. Sahrman, riabilitazione sportiva, terapia manuale e fibrolisi.

Fondatore del sito www.erunning.it

Dal 2013 relatore a diversi congressi inerenti i traumi dello sport e l'allenamento funzionale.

Dal 2015 docente di biomeccanica della corsa e riabilitazione nel running.

Tecnico istruttore FIDAL di Atletica Leggera.

TRIFITNESS

DAL NUOTO AL TRIATHLON

INIZIAMO DA QUESTO NUMERO A PRESENTARVI UN APPROCCIO CORRETTO E GRADUALE CHE CONSENTA A OGNI PRATICANTE DI "FITNESS", A OGNUNO DI VOI CHE SI DEDICA AL WELLNESS, DI AVVICINARSI ALLA TRIPLICE DISCIPLINA, SPORT CHE, A PRIMO IMPATTO, POTREBBE SEMBRARE PER SUPERUOMINI O SUPERDONNE (IRONMAN)

del prof. Ignazio Antonacci | runningzen.it | foto: courtesy Santini e Brooks



Molti, prima di iniziare a correre, o comunque a svolgere un'attività sportiva, hanno frequentato la palestra, perché trascinati dall'amica/o, oppure spinti dalla voglia di fare del sano movimento nel periodo invernale, quando la pratica outdoor diventa più difficile. Per tale motivo, si sta verificando un fenomeno molto positivo e che va espandendosi a macchia d'olio: non è difficile vedere gente comune, che si dedica al nuoto, allo spinning o alla corsa sul tapis roulant, avvicinarsi al mondo del triathlon amatoriale.

Ogni attività sportiva può essere praticata tranquillamente da qualunque soggetto sano che abbia avuto l'idoneità allo svolgimento dell'attività fisica, e che abbia voglia di divertirsi migliorando la propria salute. Vedremo, di seguito, come ci si possa avvicinare al triathlon provenendo da una delle tre discipline che lo caratterizzano, analizzeremo le diverse categorie di triathlon, con le rispettive distanze da percorrere. Iniziamo prendendo a riferimento chi pratica nuoto e voglia avvicinarsi al mondo del triplíce.

DAL NUOTO AL TRIATHLON

Chi si dedica al nuoto, in questo caso specifico nell'ambiente piscina, potrebbe essere agevolato nell'avvicinamento al triathlon, in quanto il limite tecnico maggiore è per molti proprio il nuoto. Delle tre discipline (nuoto, bici e corsa) sicuramente la prima è quella che presenta maggiori "scogli" tecnici, soprattutto se siamo avanti con gli anni. Una buona base di nuoto, una buona tecnica e una buona acquaticità (e quindi confidenza con l'ambiente acqua) sono dunque un ottimo punto di partenza per potersi avvicinare successivamente alla bici e alla corsa.

Considerando che stiamo parlando di gente adulta, quindi impegnata in altre attività quotidiane, che può praticare nuoto 3 o 4 volte a settimana, e che il più delle volte si iscrive anche a un gruppo Master, i miglioramenti sono sempre più difficili. Per tale motivo è necessario verificare come potersi avvicinare al triathlon senza farsi male, anzi ottenendo notevoli benefici, per quanto concerne sia il discorso condizionale sia la limitazione di infortuni durante attività di cross training. È proprio quest'ultimo aspetto a spingere molti provenienti dal fitness/wellness ad avvicinarsi al triathlon, considerato come attività di cross training per eccellenza: in virtù dell'alternanza delle specialità proposte, migliora la capacità di allenarsi più a lungo, evitando infortuni che a volte scaturiscono dalla pratica continua e frequente di una sola disciplina.

COSA FARE?

Oltre alle sedute di nuoto, che inizialmente dovrebbero essere limitate a 3 a settimana, è opportuno integrare nel programma di allenamento le altre due discipline. Se per la

bici la situazione è più semplice, l'approccio più difficile può essere con la corsa.

ATTEZZATURE E MATERIALE PER LA BICI

La prima cosa da fare, se si è completamente a secco di bici, è comperarsene una. Inizialmente non c'è bisogno di prenderla tecnologicamente avanzata, l'importante è che sia studiata su misura, in base alla vostra statura e lunghezza degli arti, per non creare problemi di postura e dolori post allenamento. In contemporanea, se dobbiamo comunque allenarci dalle 2h alle 3h in media – dipende dalla distanza di gara prescelta – è giusto acquistare anche dell'abbigliamento tecnico adeguato: scarpe con attacchi, eventualmente con suola rigida, ma pure quelle da spinning possono andar bene inizialmente. Servono poi pantaloncini con il fondello, e se ci troviamo in inverno un modello lungo, maglietta tecnica traspirante ed eventuale antivento e antipioggia, per chi li usa e si sente più comodo i guanti, oltre naturalmente al casco. Gli occhiali da sole, infine, anche se non dovessero servire per ripararsi dal sole, salvaguardano i nostri occhi da insetti e corpi estranei. Sono facoltativi, ma sicuramente consigliati, cronometro, GPS e cardiofrequenzimetro.

L'ALLENAMENTO PER LA BICI

Chi viene dal nuoto sicuramente non è abituato a questo genere di fatica, in quanto si è sempre allenato in assenza di gravità, quindi in un ambiente alquanto "rilassante" dal punto di vista muscolare. Non a caso, sotto l'aspetto anche cardiovascolare, in acqua (piscina) si ha una frequenza cardiaca più bassa rispetto alle altre due discipline. Per tale motivo, è opportuno adattarsi con calma alla diversa tipologia di training – e quindi di fatica – che è percepita maggiormente a livello muscolare, e soprattutto a livello periferico, sulle gambe.

Tenendo presente che ogni programma di allenamento deve essere adeguato alle proprie esigenze e alla condizione fisica, l'approccio più salutistico è quello di effettuare un periodo di adattamento e condizionamento generale. In pratica, è opportuno svolgere delle sedute di fondo lento aerobico per migliorare l'aspetto cardiovascolare specifico per la bici. Sicuramente chi fa nuoto non partirà da una condizione di base, ma questo approccio graduale è comunque fondamentale, in quanto ogni attività fisica ha dei suoi meccanismi specifici da sviluppare. Il mio consiglio è poi quello di iniziare a uscire da soli, oppure con un amico/a che abbia la stessa condizione iniziale, per evitare di esagerare: nei gruppi di ciclisti si è sempre inclini a forzare i ritmi e anche il chilometraggio totale. Un esempio di un mese di adattamento può essere il seguente:

| SETTIMANA | 1ª SESSIONE | 2ª SESSIONE |
|-----------|--|--|
| 1ª | Bici: pianura da 1h-1h30', rapporto agile | Bici: pianura da 1h-1h30', rapporto agile |
| 2ª | Bici: percorso leggermente ondulato, 1h30'-1h40' | Bici: pianura da 1h40'-1h50', rapporto agile |
| 3ª | Bici: pianura da 1h40'-1h50', rapporto agile | Bici: pianura da 1h50'-1h55', rapporto agile |
| 4ª | Bici: percorso leggermente ondulato, 1h40'-1h50' | Bici: pianura da 1h50'-2h, rapporto agile |

In questo primo periodo di 4 settimane ci dobbiamo prefiggere due uscite in bici nell'arco della settimana, arrivando a pedalare alla fine del mese per 2h, utilizzando un rapporto leggero e agile, su percorso prevalentemente pianeggiante per non gravare troppo dal punto di vista muscolare, visto che la muscolatura non è abituata a questo genere di fatica.



ATTREZZATURE E MATERIALE PER LA CORSA

Anche in questo caso, è vivamente consigliato acquistare abbigliamento tecnico adeguato, quindi pantaloncini o pantaloni lunghi, maglietta traspirante, scarpe da running da comperare in negozi tecnici specializzati, eventualmente un cronometro o cardiofrequenzimetro o GPS. Come per la bici, l'attrezzatura tecnica può essere facoltativa all'inizio, ma vivamente consigliata, soprattutto per quanto concerne il cardiofrequenzimetro, per avere parametri di riferimento sulla condizione di base. Rispetto al ciclismo, per la corsa non serve molto materiale, per questo è l'attività di minor consumo.

L'ALLENAMENTO PER LA CORSA

Premesso che, delle tre attività, quella che presenta maggior difficoltà, se paragoniamo la fatica fisica provata, è la corsa,

poi viene la bici e alla fine il nuoto, capite benissimo che i disagi per un nuotatore inizialmente possono essere tanti. Questi sono dati dal fatto che, come abbiamo visto, egli è abituato ad allenarsi in assenza di gravità, in più la corsa presenta una componente "di fatica eccentrica", cioè le gambe devono attutire la caduta dall'alto verso il basso, quindi le rotture delle fibre muscolari che avvengono creano notevoli disagi. L'approccio all'allenamento per il running deve essere, come sempre, graduale e progressivo: per chi è completamente a digiuno di questa disciplina, è preferibile alternare il cammino alla corsa, per chi invece l'ha comunque praticata un po' oppure si dedica già al fitness, l'approccio può essere più "avanzato". In linea di massima, possiamo programmare le prime 4 settimane nel seguente modo:

| SETTIMANA | 1ª SESSIONE | 2ª SESSIONE |
|-----------|---|-----------------------------------|
| 1ª | Corsa Aerobica continua da 20-25' | Corsa Aerobica continua da 20-25' |
| 2ª | Corsa Aerobica continua su percorso collinare da 25/30' | Corsa Aerobica continua da 30/35' |
| 3ª | Corsa Aerobica continua da 35-40' | Corsa Aerobica continua da 35/45' |
| 4ª | Corsa Aerobica continua su percorso collinare da 30/35' | Corsa Aerobica continua da 50/60' |

Anche in questo caso, si programmano due sedute di corsa, iniziando da una durata totale di 20-30' per poi arrivare, alla fine delle 4 settimane, a 1h di corsa continua. Come sempre, la prima capacità fisiologica da sviluppare è la Resistenza Aerobica, quindi va bene programmare delle sessioni di allenamento su percorso pianeggiante e leggermente ondulato per migliorare la forza muscolare.

COME ABBINARE LE 3 DISCIPLINE?

Tenendo presente che ognuno deve programmare le sedute di allenamento in base alle proprie esigenze, disponibilità e impegni, e considerando il fatto che realmente possiamo allenarci tutti i giorni alternando le diverse discipline, in quanto non creano nessun disagio se orchestrate al meglio,

vediamo come impostare una settimana tipo integrando le tre attività per chi è un nuotatore.

Volendo organizzare la settimana su 6 allenamenti, si può eliminare la seduta del giovedì per dividerla con 3 allenamenti + 1 giorno di recupero + 3 allenamenti, sempre alternando le tre specialità.

| SETTIMANA ORGANIZZATIVA PER IL TRIATHLON | | | | | | |
|--|---------|--------------------------|---------|------------------------------------|--------|--------------------------|
| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
| Bici da 1h/1h30' Fondo Aerobico | Nuoto | Corsa Lenta da 20/30' | Nuoto | Bici da 1h30'/2h Fondo Aerobico | Nuoto | Corsa Lenta da 30/40' |

Come sempre, le impostazioni delle tabelle di training sono indicazioni di massima che dovete adeguare alla vostra condizione fisica del momento e alle esigenze personali. Per ogni nuova attività che si svolge, è consigliato inizialmente non eccedere nell'intensità e nella durata degli allenamenti. In questo caso, è vero che abbiamo organizzato un'attività per ogni giorno, ma l'intensità e la durata delle sessioni non sono eccessive, almeno per il primo mese di preparazione; una volta presa una certa confidenza con le nuove attività e la programmazione, si potranno aumentare i carichi allenanti.

MBT
physiological footwear[®]



**CUSHIONING
AND
PROTECTION**

www.mbt.com



PERCHÉ NUOTARE FA BENE

COSA C'È DI MEGLIO - DOPO O PRIMA DI UNA GIORNATA DI LAVORO - CHE IMMERSI IN UNA VASCA, E NON PENSARE A NULLA SE NON AL PROPRIO TRAINING? ECCO PERCHÉ ALLENARSI IN PISCINA DIVENTA UN PIACERE, SOPRATTUTTO VESTENDO LA GIUSTA ATTREZZATURA

in collaborazione con MP Michael Phelps | foto: Greg Lecoeur

I TANTISSIMI I BENEFICI DEL NUOTO

Sapevate che il nuoto aumenta la VO2Max? La capacità massima di ossigeno, probabilmente il miglior indicatore del proprio stato di forma e allenamento. E poi che migliora la postura, favorisce il sonno e abbassa il cortisolo, l'ormone dello stress? Fosse solo questo... Vediamo insieme i 5 benefici (+1) di questa disciplina sportiva.



01. BENEFICI FISICI

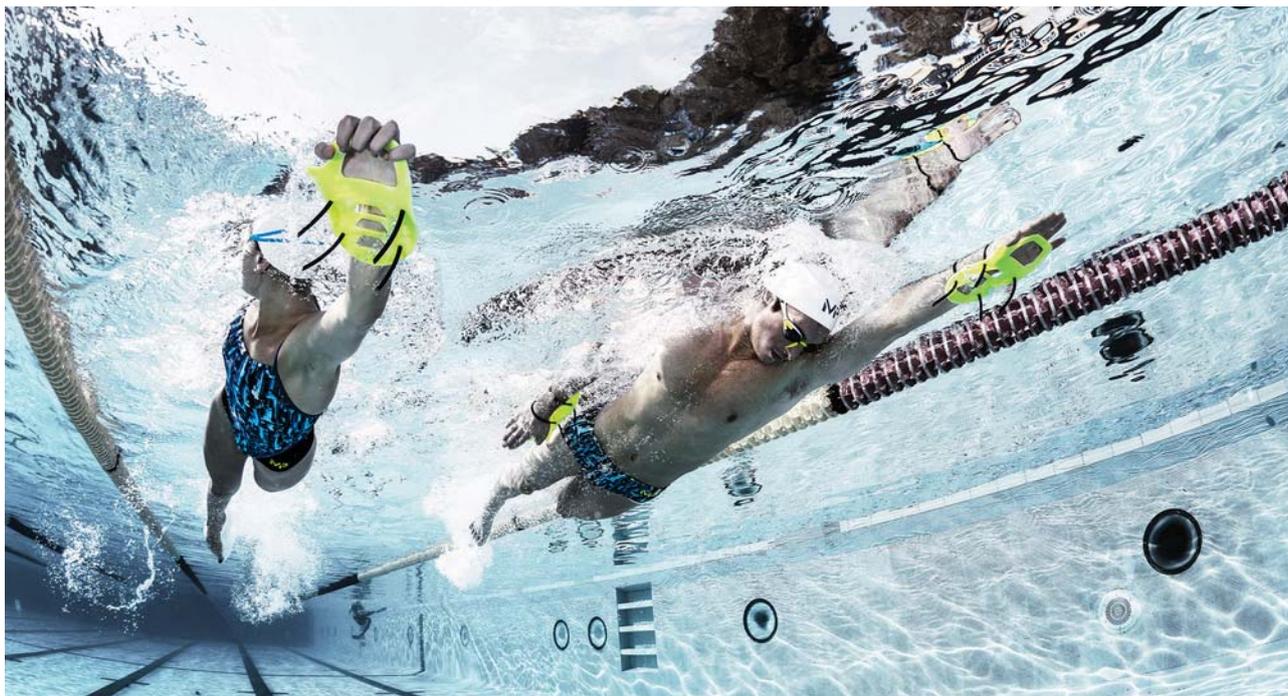
Tantissimi. Anzitutto aumenta la VO2Max, ovvero la capacità massima di ossigeno. In pratica significa quanto tempo ci vuole per passare dalla fase aerobica a quella anaerobica e quanto tempo ci vuole per il recupero. Correlato al VO2Max è il potenziamento dell'attività cardiaca, e quindi la salute dell'apparato cardiocircolatorio: il nuoto, sport aerobico che richiede un maggiore apporto di ossigeno al cuore, bilancia infatti la pressione sanguigna e regolarizza il numero

di battiti. Ma non è finita: il nuoto fa bene alla respirazione, molti studi hanno dimostrato come riduca, per esempio, i sintomi dell'asma, soprattutto nei bambini. Gli esercizi e gli allenamenti che vengono fatti in piscina incoraggiano, infatti, la coordinazione respiratoria. Inoltre rafforza le ossa, migliora la postura e la flessibilità del tono muscolare, perché nuotando vengono utilizzati tutti i muscoli presenti nel corpo senza che vengano sovraccaricate le articolazioni.

02. BENEFICI A LIVELLO MENTALE

Nuotare fornisce una sensazione di benessere, perché sviluppa le endorfine, donando così una sensazione di benessere riducendo lo stress e alleviando sintomi come depressione e ansia. In più favorisce il sonno: andare in piscina più di due volte a settimana tiene lontana l'insonnia. Tanto

che, secondo la National Sleep Foundation, i nuotatori sono soliti avere buone dormite notturne. E poi, quando si nuota, la mente è concentrata sull'azione e ciò consente ai pensieri angoscianti di arrestarsi lasciando spazio a un'energia positiva che sprigiona vitalità e positività a tutto il corpo.



03. BENEFICI A LIVELLO MOTIVAZIONALE

Il potere rigenerante del nuoto è ben noto ai suoi praticanti. Spesso, praticando altri sport, ci possiamo sentire affaticati e stanchi, ma nuotare - specie la mattina - fornisce la carica giusta per affrontare la giornata. Aumenta l'autostima, perché, associato a una dieta sana ed equilibrata, è uno dei

migliori rimedi per rimanere in forma. Così il nostro corpo tonificato risulta più bello, facendoci sentire soddisfatti e motivati. E poi porsi un target di vasche in un determinato tempo e riuscire a raggiungerlo è fonte di appagamento e di continuo miglioramento.

04. BENEFICI PER IL PESO (E LA CELLULITE)

Il nuoto aiuta a perdere peso. L'acqua, essendo 800 volte più densa dell'aria, permette ai nuotatori di bruciare un numero maggiore di calorie rispetto a chi pratica sport all'aria aperta. Indicativamente, in 1 ora di nuoto si possono arrivare a bruciare

dalle 400 alle 500 Kcal. Chi pratica con costanza il nuoto perde massa grassa, aumentando invece quella magra, sotto forma di muscoli. Per questo, affiancato a una dieta sana ed equilibrata, è uno dei migliori rimedi per combattere l'obesità.

05. BENEFICI PER LA LONGEVITÀ

Nuotare regolarmente rende più longevi rispetto a chi non pratica il nuoto. Questo alla luce di nuove ricerche, come

quella della University of South Carolina, che ha dimostrato che nuotare riduce il rischio di morte prematura addirittura del 50%!

+1. È DIVERTENTE

Sì, anche se qualcuno storcerà il naso. Accontenta tutti: da chi ama nuotare e socializzare con i propri amici in vasca, approfittando delle pause, al solitario, quello che preferisce isolarsi da tutto e da tutti e nuotare nella pace dei sensi. Inoltre in piscina si possono fare un sacco di attività oltre al nuoto: aqua-jogging, aerobica in acqua, esercizi di

fitness e persino Yoga. Per non annoiarsi mai. E se si vuole variare l'allenamento, ci sono vari strumenti utili a focalizzare il training su aree specifiche del corpo, come la Strength Paddle, per far lavorare la parte superiore del corpo, o le pinne Alpha Pro per le gambe.

LA LINEA MP MICHAEL PHELPS

Anche nel nuoto lo sforzo motivazionale è spesso commisurato all'appeal che l'attrezzatura ci trasmette. Per questo il vivace ritmo della quotidianità e delle passioni caratterizza lo stile dei costumi della linea MP Michael Phelps (michaelphelps.com/it), pensati per l'allenamento quotidiano di nuotatori agonisti e amatoriali, garantendo comfort e qualità, senza rinunciare alla bellezza e al design. In questo modo, chi nuota regolarmente - donne, uomini e bambini (dai 6+) - saprà apprezzare il design accurato, la qualità e la praticità dei costumi e degli occhialini MP Michael Phelps.

Anzitutto per i costumi: l'elasticità, che rimane invariata per oltre 200 ore di utilizzo in acqua clorata, garantisce un uso

intenso e una durabilità senza pari. Inoltre, sono resistenti al sudore e alle creme solari, hanno una protezione UV50+ e assicurano un'asciugatura rapida. Per quanto riguarda i materiali, i modelli da adulto sono realizzati con il tessuto Aqua Infinity (53% Poliestere/47% PBT) traspirante e ad asciugatura rapida, o con il tessuto Vita (80% Polyamide/20% Elastane) in lycra Xtra Life, capace di garantire comfort e ottima resistenza al cloro; quelli da bambino sono invece in Aqua First.

Anche l'occhio vuole la sua parte, ed è per questo che gli occhialini MP Michael Phelps garantiscono comfort, visibilità e tecnologie all'avanguardia, come le lenti curve brevettate, anti graffio e anti condensa. Per allenarsi, gareggiare e non farsi sfuggire niente.



UOMO BRIEF 14 CM
PREZZO: 36,90 EURO



UOMO SLIP 6,5 CM
PREZZO: 29,90 EURO



UOMO JAMMER 44 CM
PREZZO: 43,90 EURO



DONNA DUE PEZZI
(VENDUTI SEPARATAMENTE)
PREZZO: 29,90 EURO + 18,90 EURO



DONNA OPEN BACK & RACING BACK
PREZZO: 47,90 EURO



CHRONOS
PREZZO: DA 12,90 A 33,95 EURO



CROSS COLLECTION
RUN WITH AGILITY
IN TOUGH CONDITIONS



SCRAMBLING ON THE ROCKS

A tu per tu con Maurizio Basso, 30 anni, di Roccaforte, in provincia di Cuneo, da un anno atleta del Team Raidlight Italia

testo e foto: Dino Bonelli











ADATTAMENTO CONTINUO

“Correre in montagna significa adattarsi un po’ a tutto. Adattare l'appoggio ai più svariati tipi di terreno, adattare le gambe a balzi e falcate irregolari, adattare il respiro a momenti d'affanno legati ad asperità importanti e riprenderne il controllo in situazioni meno estreme. Correre in montagna, d'estate, vuol anche dire correre sulle rocce, nelle pietraie, su creste strapiombanti e, per poterlo fare bene e in sicurezza, anche questo aspetto va allenato”.

ROCCE E STRAPIOMBI

“D'estate, nel mio tempo libero, in quelle poche ore che spendo in altre attività sportive all'infuori della corsa, pratico ciclismo su strada e arrampicata. Mentre trovo il primo una disciplina molto allenante per cosce e polpacci, il secondo è indubbiamente utile per rinforzare spalle, braccia e dita, ma soprattutto a non perdere la confidenza che negli anni ho preso con le rocce e gli strapiombi che poi, ogni tanto, capitano anche nelle gare di trail running. Situazioni queste che spesso sono motivo di rallentamento per i meno pratici e di fuga per chi su questo tipo di terreno si trova a suo agio”.



SCRAMBLING

“Quando corro in montagna, se ho tempo, amo perdermi in nuovi itinerari e sovente, vedendo passaggi proibitivi o rocce inclinate che invitano allo scrambling, mi avventuro su linee improbabili che spesso diventano simpatiche alternative. Camminamenti inesistenti o poco usati in cui ci sono passaggi tecnici dove è necessario l'appiglio delle mani. Percorsi che poi, se belli, diventano le mie nuove palestre naturali”. Sogghigna mettendo in mostra una bella dentatura chiara che si staglia sulla pelle abbronzata, si passa una mano nella barba incolta e scura,

poi continua: “Correre in montagna significa stare sempre all'erta... una qualsiasi radice sporgente o un masso poco stabile possono diventare pericoli dalle conseguenze incalcolabili. Questo non vuol dire che bisogna avere paura della montagna, ma che la si deve rispettare e affrontare con il dovuto piglio”.

AVVENTURA INFINITA

“Prima di andare a cercare l'avventura là dove non c'è molto margine di rischio, bisogna prepararsi bene sia fisicamente che tecnicamente. Poi la montagna ti diventa amica, le rocce sembrano non essere più così scivolose, i massi che scegliamo sono sempre quelli più stabili e i ghiaioni diventano facilmente corribili”. Altro sogghigno leggero, questa volta una smorfia fine che sa d'amore, un amore viscerale e sincero per un ambiente che Maurizio chiama casa.

CHI È MAURIZIO BASSO

62 kg di muscoli e nervi, perfettamente distribuiti in 174 cm di altezza, Maurizio di professione fa il serramentista ed è volontario del Soccorso Alpino. D'inverno pratica con grande passione lo sci alpinismo e non disdegna le “piccozzate” sulle cascate di ghiaccio.

Insomma, la montagna è la sua casa, e anche quando va in vacanze sceglie sempre destinazioni in quota...

I SUOI 8MILA

Nel luglio del 2016 ha salito il Peak Lenin (7.134 m) in Kirghizistan e poi ne ha sceso la parete nord con gli sci. Nell'estate del 2018 ha trascorso quasi due mesi nei campi avanzati della Valle del Baltoro (Pakistan) con l'obiettivo, poi non concretizzato per meteorologia avversa, di salire il Gaserbrun II (8.035 m).

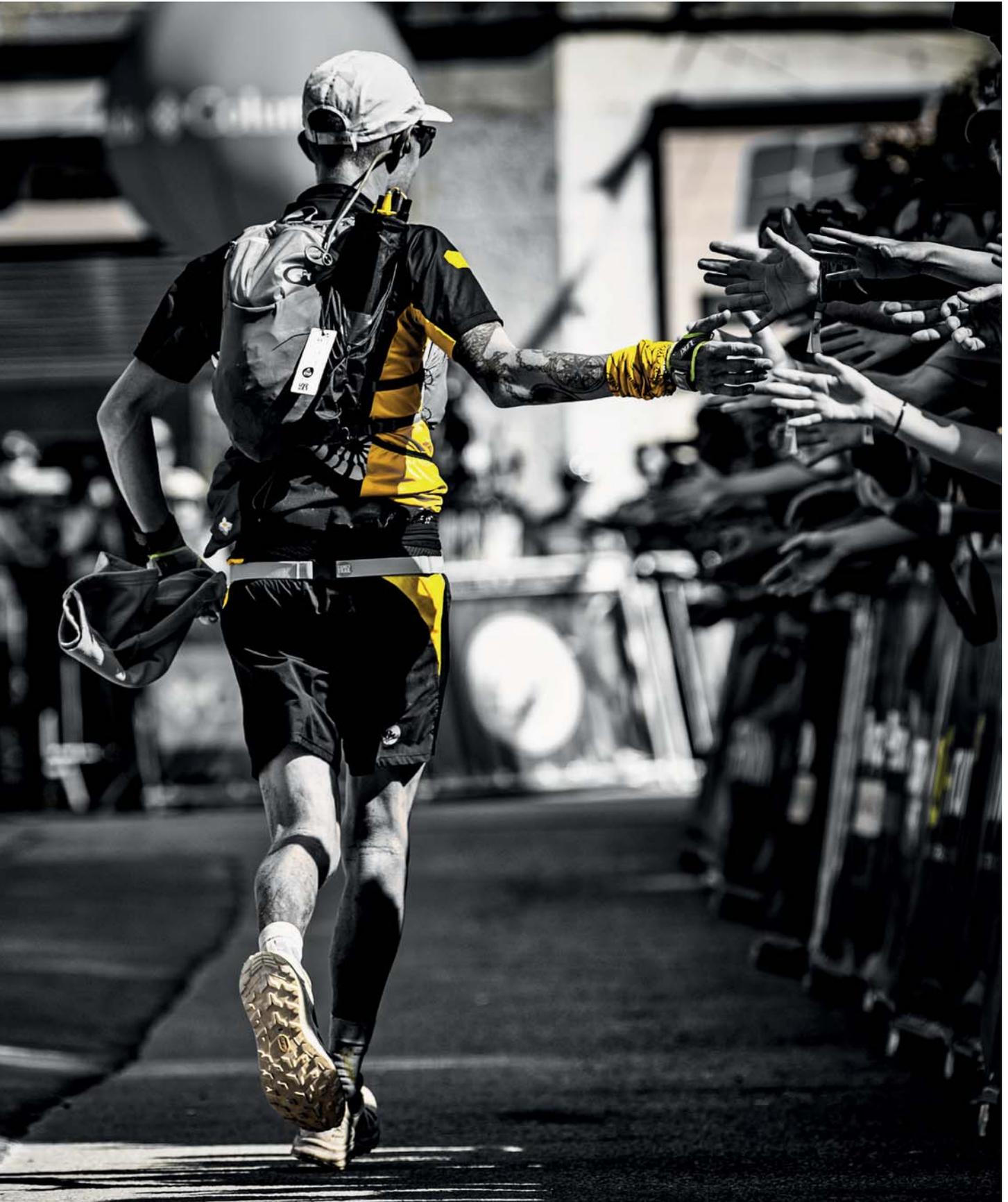
SCOTTY HAWKER

GETTING TO KNOW...

IL 3° CLASSIFICATO NEI 171K DELL'UTMB 2019

di Daniele Milano Pession | foto: AgenceKros | Remi Fabregue

Alla recente UTMB di Chamonix, ha conquistato un terzo posto spettacolare, affrontando i 171 chilometri di gara con grande grinta e determinazione. SCOTTY per gli amici, neozelandese, 32 anni, ha due tifose d'eccezione, sua moglie e sua figlia. Trascorre circa sei mesi all'anno tra Nuova Zelanda e Australia, mentre per i restanti sei si trasforma insieme alla sua famiglia in vero e proprio globetrotter, inseguendo i podi delle più importanti competizioni di trail running al mondo. Componente del Trailrunning Team Vibram, considera lo sport e la sua famiglia come ragioni di vita assoluta. Semplice e spontaneo nella quotidianità, in gara si trasforma in una macchina perfetta dalle elevatissime performance cronometriche.





Ciao Scotty, benvenuto sul terzo gradino dell'UTMB! Che impresa! Il bronzo di Chamonix quanto vale nel tuo palmarès già particolarmente ricco?

Questa gara è stata sicuramente il momento clou della mia carriera nel trail running. Ho avuto molti grandi risultati e prestazioni nel corso degli anni, ma il 3° posto all'UTMB di quest'anno è stato davvero speciale. Non solo per il risultato, ma per il modo in cui ho combattuto all'inizio quando le cose

non andavano troppo bene, da Saint Gervais a Les Chapieux, ed ero 39° assoluto. Una rimonta continua, terminata con il 3° posto finale. È stato un sogno diventato realtà.

In passato hai avuto diversi problemi in gara dovuti all'alimentazione, oggi sembra tutto risolto!

Ho fatto diventare la mia nutrizione per il giorno della gara un vero e proprio focus su cui concentrare tutta la mia



Scotty accolto al traguardo dell'UTMB da Nicola Faccinnetto, Sport Marketing Innovation Specialist di Vibram.





Jerome Bernard, Sport Innovation Marketing Global Director di Vibram, esulta per la vittoria di Scotty all'UTMB

preparazione prima dell'inizio della stagione agonistica 2019. Dopo aver avuto in ogni competizione, per quasi 2 anni, problemi allo stomaco, ho pensato che fosse abbastanza... Ho parlato con la mia nutrizionista, Stephanie Gaskell dall'Australia, e abbiamo lavorato su un piano per risolvere alcuni dei problemi. Ora consumo molto più cibo solido rispetto al passato. Mia moglie Liz mi prepara panini con riso al sushi con avocado, polpette di purè di patate, involtini di tortilla con avocado e marmellata. Quest'anno è stato fantastico, sin da quando ho iniziato alla 100k della Vibram Hong Kong a gennaio, e ho avuto lo "stomaco felice" durante tutta la gara!

Mente e muscoli, che ruolo hanno nelle tue performance?

Entrambi svolgono un ruolo ugualmente importante e fondamentale in ogni gara a cui partecipo. Non puoi semplicemente allenare le gambe e la forma cardiovascolare e trascurare tutto l'aspetto e la preparazione mentale che devi utilizzare in tutte le prove di lunga distanza. In particolare, nei due mesi precedenti l'UTMB, ho lavorato settimanalmente con uno psicologo sportivo con sede negli Stati Uniti. Sento che questa è stata una parte enorme che mi ha aiutato nell'avere una mentalità positiva, che ha portato al grande risultato! Mi ha anche dato la possibilità in gara di tirarmi fuori dai momenti negativi. Mi è poi stato utile per essere più clinico nel mio processo decisionale durante la

competizione: anche quando ho iniziato a rimontare dal 39° posto, sono stato in grado di prendere decisioni intelligenti che mi hanno aiutato a mettere a segno un traguardo con così tanta forza.

Tu fai parte di uno dei team più blasonati al mondo, il Team Vibram. Che cosa rappresenta per te?

Il Trailrunning Team Vibram è la squadra più straordinaria di cui poter far parte. Si chiama team ma in realtà è come una famiglia, dagli atleti a tutto lo staff con cui sono stato coinvolto in Vibram sino a oggi. Mi sento onorato di rappresentare un'azienda così grande.

Che ruolo avete, voi atleti, nello sviluppo di nuove soluzioni tecnologiche?

Vibram mi chiede sempre feedback continui sulle prestazioni di determinate tecnologie applicate alle soles delle scarpe. Vibram dispone di una gamma di compound e disegni di soles talmente vario che riesco sempre a trovare una soluzione per ogni terreno su cui corro.

All'UTMB hai vinto con le Kailas Fuga Pro, dotate di suola Vibram Megagrip Litebase: la scarpa perfetta!

La tecnologia Litebase è incredibile. Dopo aver sperimentato Litebase 2 anni fa all'UTMB 2017, non l'ho più mollata! Dopo aver usato Litebase, niente sembrava più altrettanto valido! Sapere di avere sotto ai piedi una presa e una trazione



incredibili mi dà grande fiducia su ogni tipo di terreno e in tutte le condizioni. Non sono preoccupato se incontro fango, pioggia o neve, perché so che posso correre sicuro e sempre ad altissimo livello.

Come scegli le gare a cui partecipare?

Per me è una grande ricerca tra gare che voglio davvero fare, quelle che ritengo utili e quelle competitive. Amo esplorare luoghi inediti attraverso prove differenti e anche correre contro i migliori atleti del mondo. Questi due fattori contribuiscono a dare forma al mio calendario delle competizioni, riesco così sempre a essere molto entusiasta e motivato in ogni stagione.

Su quali terreni ti senti più forte?

Mi piacciono molto i terreni tecnici, quelli in cui devi essere

sempre molto attento e pronto a risolvere i problemi. Per esempio, una delle parti preferite dell'UTMB è quella delle Pyramides Calcaires. Una sezione del tracciato super tecnica e rocciosa. Anche di notte è stata fantastica e molto divertente!

Nuova Zelanda e Europa, le competizioni sono diverse?

In Europa hai le Alpi, i Pirenei e le Dolomiti... e in Nuova Zelanda abbiamo le Alpi meridionali. Sebbene non siano alte come le Alpi francesi, il terreno è molto simile. Le competizioni sono diverse, in quanto in Nuova Zelanda il trail running è ancora in crescita. Sta decollando rapidamente, ma non è ancora ai livelli dell'Europa. Per questo motivo le gare sono un po' più modeste in generale, e la lotta per il podio non è altrettanto serrata. Correre in Nuova Zelanda è sempre un'esperienza straordinaria e adoro tornare a casa per farlo.



IL TRAIL RUNNING SECONDO JORDI GAMITO BAUS

di Daniele Milano Pession | si ringrazia per la traduzione Francesco Landucci | foto: Oriol Batista

Atleta fortissimo del Team Altra International, 3° assoluto all'UTMB 2018, dopo un infortunio a febbraio di quest'anno è riuscito a ritrovare la giusta forma per competere nuovamente ai massimi livelli, presentandosi alla kermesse di Chamonix alla partenza della TDS di 145k. Un problema fisico lo ha costretto al ritiro ma, a parte una delusione momentanea, Jordi sa di essere tornato forte come prima. Uomo molto semplice, ha con il mondo outdoor un legame fatto di spirito, parole e azione. Tanti anni da professionista di Muay Thai lo hanno plasmato,

garandendogli un "mentale" molto forte, per fargli poi ritrovare nel trail running una grandissima passione e soprattutto un livello di risultati di livello internazionale. L'ho incontrato in compagnia di Paolo Cortelazzi, marketing manager di Altra, in un pomeriggio piovoso di settembre a Chamonix. Jordi era reduce dal ritiro in gara, ma non per questo ha limitato un sorriso e una spontaneità nelle risposte alle nostre classiche "10 Nouns", che fanno di lui un grande atleta. Un'intervista conclusa con una piacevole chiacchierata.





CHI È JORDI GAMITO?

Mi chiamo Jordi Gamito, ho 37 anni e vivo nei Pirenei della Catalogna. Normalmente vivo a Playa de Aro, dove sono nato, ma il luogo in cui mi sento meglio, quello in cui ho trovato il mio vero spazio vitale e il mio terreno preferito, è la montagna.

FAMIGLIA

Mi fa pensare a mio padre, con il quale ho vissuto fino a 19 anni e che mi ha lasciato quando ero ancora troppo giovane. Mio padre era la cosa più importante della mia vita, era la mia famiglia, era tutto. Lui fa parte della grande forza che mi porto dentro. Quando penso alla mia famiglia penso a lui. È qualcosa di veramente importante che ho avuto in passato e che ora non ho più.

SOLITUDINE

Amo la solitudine! Preferisco stare solo in montagna, pensa che vivo in un paese di 34 abitanti. La solitudine mi piace perché mi fa sentire bene, mi fa sentire libero, quindi penso che una parte della forza che ho è di poter uscire di casa alla mattina e andare in montagna. Amo questo tipo di solitudine. Soprattutto durante la settimana mi dà una grande soddisfazione interiore.

OBIETTIVI E RISULTATI

I risultati ottenuti fino a oggi mi hanno portato a essere quello che sono, ma ho sempre altre mete davanti a me. Il mio maggior desiderio è vincere una gara importante, e non mi fermerò sino a quando non ci riuscirò, lavorando duramente. Questo è il mio obiettivo.

ALBA E TRAMONTO

Preferisco l'alba. Amo alzarmi di mattina o di notte e partire ancora con la luce frontale, per arrivare a una cima quando spunta il sole. È una delle cose che mi dà maggior soddisfazione in assoluto.

MONTAGNA

La montagna è la mia grande passione. Ho lasciato tutto per poter vivere in montagna. Ho lasciato la mia impresa di costruzioni, perché vivere come voglio è ciò che mi rende felice. La montagna è a tutti gli effetti una parte di me.

DESERTO

Mi piace "vedere" il deserto, ma in fotografia, perché non amo molto il caldo e penso che una temperatura così soffocante non mi appartenga. Nel deserto ci sono gare veramente molto belle, ma di sicuro preferisco la montagna.



DISTANZA

La distanza mi piace e mi favorisce, perché normalmente il mio fattore più forte è proprio la "testa", con cui riesco a gestire al meglio gare di lunga durata. Molti corridori normalmente cominciano a sentire la distanza e i chilometri nelle gambe. La testa è ciò che mi rende forte e che emerge quando la distanza si fa sentire. Forse è questa la grande forza del mio carattere, grazie anche alle sofferenze passate da piccolo. Mi immergo nella mia piccola "bolla", e quanti più chilometri passano, tanto meglio. 100 miglia sono la distanza che riesco a gestire in modo più soddisfacente, oltre questa per me è un po' una pazzia, almeno per il momento. Forse più avanti negli anni, ma per ora neanche ci penso. Un massimo di 100 miglia è la distanza che mi può piacere. Quelle maggiori sono spesso più camminate che corse, mentre credo che una 100 miglia si possa ancora correre tutta, vi entra in gioco un buon equilibrio tra fattore psicologico e fattore fisico: più i chilometri passano, più mi sento bene, non ho paura!

VIAGGIARE

Sì, mi piace molto viaggiare, conoscere nuovi posti, e credo che tutto faccia parte di una grande avventura. Se stai sempre nella zona di comfort alla fine anche tu diventi "comodo". Viaggiare è per me "uscire" e vedere altre situazioni, altre culture. Penso che sia una delle mie passioni più grandi, e poterla unire a quella per la corsa è molto importante. Quest'anno, per esempio, sono stato 5 settimane negli Stati Uniti. Anche se dopo un po' avevo





voglia di tornare alla tranquillità del mio piccolo paese e poter parlare con il mio vicino di casa. Credo che stare nel mio paese mi dia la tranquillità giusta per poter viaggiare... al massimo 4 settimane, dipende. Per esempio, per preparare una gara come l'UTMB di 171k o la TDS di 145k, sono venuto sulle Alpi francesi, ma dopo un po' mi è mancata la tranquillità di casa mia. Vivere a Chamonix troppo a lungo diventa per me molto stressante. Alla fine va bene viaggiare, mi piace, ma casa mia è sempre casa mia!

FATICA

La fatica fa parte del mio lavoro, o mi sbaglio... lo sostengo che, senza sofferenza, non ci sia risultato. Penso che, se tutto fosse facile, alla fine non si otterrebbe mai nulla. Se c'è la fatica e se c'è la stanchezza, significa che dietro c'è un lavoro di preparazione, quindi tutto ciò ha una relazione con i tuoi obiettivi e le tue sfide. Diversamente, la meta non si raggiungerà, perché non ci sarà un lavoro di costruzione alle spalle.

CONCENTRAZIONE

Io penso che sia una parte molto importante nella preparazione di una gara. Bisogna riuscire a "evadere" un po' dalle situazioni di stress, concentrarsi, visualizzare e prevedere un po' come può svilupparsi la competizione vera e propria. Prima di un evento agonistico per me è fondamentale stare da solo o con i miei cari, la mia gente, amici e famiglia, le persone con le quali mi trovo meglio. A gara finita, posso rilassarmi completamente, ma prima ritengo sia importantissimo essere ben concentrati.

VISUALIZZAZIONE

Normalmente quando mi focalizzo su una corsa, come per esempio l'UTMB, mi sottopongo ad allenamenti molto impegnativi, durante i quali cerco di visualizzare il più possibile ciò che sto facendo. Se sono in montagna e dopo 5 ore di corsa sono stanco, devo pensare che durante la gara saranno 4 volte di più, quindi visualizzo il momento del traguardo come punto d'arrivo. Quest'anno ho iniziato la preparazione all'UTMB una settimana prima, insieme a un mental coach che mi ha aiutato, visualizzando la gara e le varie possibilità, preparando un piano A, ma anche un piano B, perché normalmente in una corsa di lunga distanza non si sa mai ciò che può veramente capitare. Normalmente si suppone che tutto andrà bene e che nei punti di ristoro ci sarà la persona prevista, ma può anche accadere che non ci sia per un incidente, quindi bisogna visualizzare tutto ciò e prevederlo, anticipando le soluzioni.

PAURA

Non ho paura della gara, non ho paura di soffrire, questo no! Ho paura di farmi male, perché è qualcosa che non posso controllare. Per esempio, quest'anno a gennaio e febbraio sono stato bloccato da un infortunio e ho paura che possa capitare nuovamente qualcosa... A febbraio mi sono rotto il tendine d'Achille sciando, ed è stato un bel problema. Se mi iscrivo a una 160k so già a cosa sto andando incontro, quindi devo prevedere un lavoro di preparazione adeguato, altrimenti cercherò qualcosa di più corto.

GranCanaria

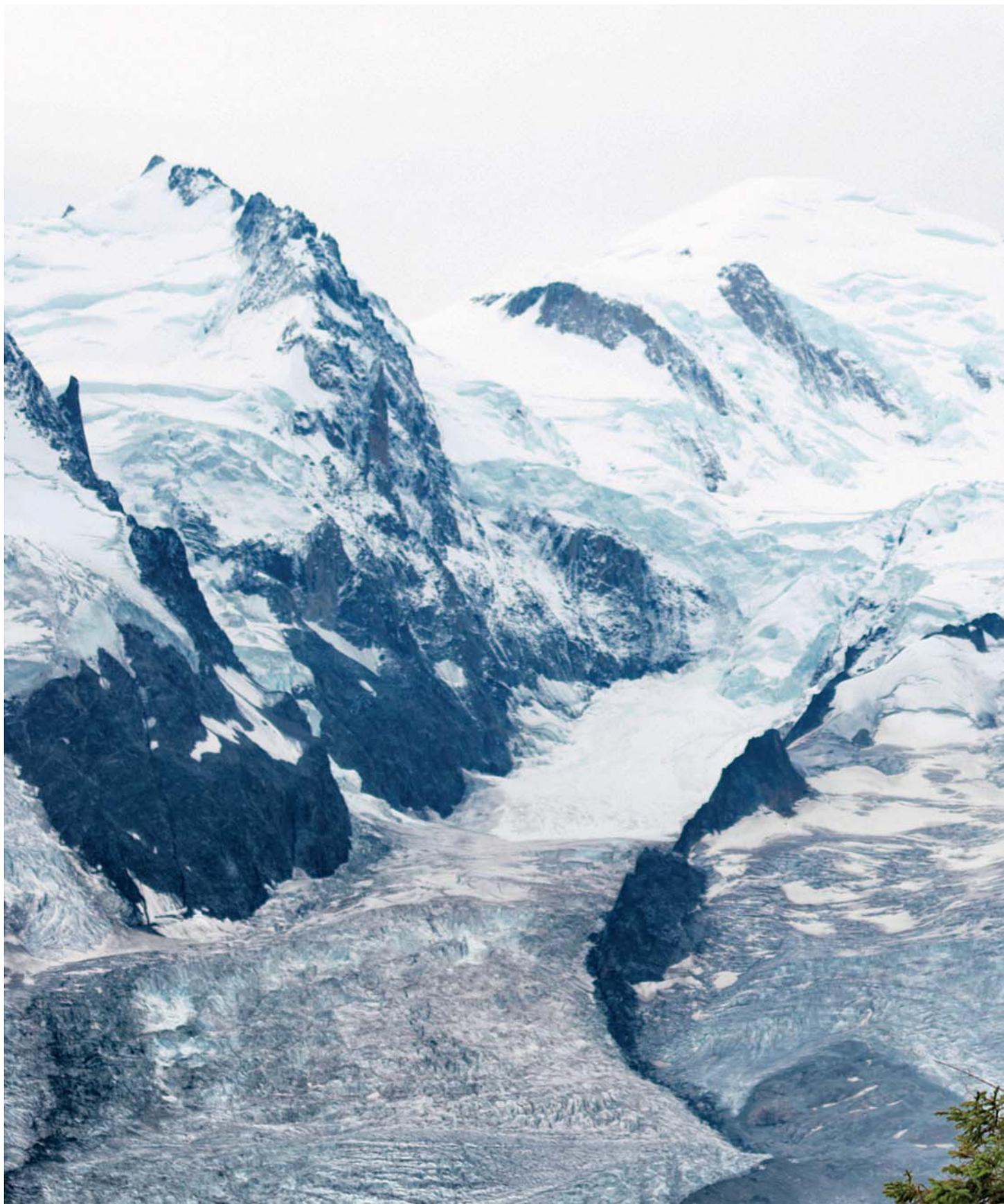
#GranCanaria #GranVacanza




GranCanaria

 [grancanariainitalia](#)
 [turismogc](#)
 [visitgrancanaria](#)

www.grancanaria.com | www.grancanaria.com/blog



RUNNING IN CHAMONIX

SAMIRA È L'HOSTESS DI UNO DEI TANTI STAND SPORTIVI CHE HANNO COLORATO IL VILLAGGIO ESPOSITIVO IN OCCASIONE DELL'EDIZIONE 2019 DELL'UTMB, LA PIÙ IMPORTANTE KERMESSE AL MONDO DEDICATA AL TRAIL RUNNING. UN EXPO CHE OGNI ANNO OSPITA OLTRE 20.000 VISITATORI SVILUPPANDOSI A CORREDO DELLE TANTE GARE, IN SVOLGIMENTO QUASI SIMULTANEO, CON PARTENZA E ARRIVO NELLA DINAMICA CHAMONIX, VERSANTE FRANCESE DEL MONTE BIANCO

di Daniele Milano Pession | foto: Anne C.





“Normalmente corro per fitness, per ossigenare i muscoli e prepararli all'allenamento da palestra. Le mie corse, paragonate alle distanze che sento pronunciare qui a Chamonix, non sono mai lunghissime. Io corro al massimo un'ora e mezza, quasi mai di più, ma correre mi piace moltissimo, mi rilassa e mi fa sentire viva”.

Durante una delle tante cene post expo, in compagnia di altri suoi colleghi e di un paio di runner di caratura internazionale, Samira ci ha raccontato della sua mattinata di corsa del tutto imprevista, ma necessaria!

IMPOSSIBILE RINUNCIARE!

“A dire il vero, nei miei programmi di questa trasferta francese non c'era l'intenzione di andare a correre, il mio intento era solo quello di lavorare. Poi quest'ambiente esageratamente sportivo mi ha letteralmente rapita. Da tutte le parti gente che corre, chi super attrezzato con zainetto, cappellino, occhiali e bastoncini e chi, come il vincitore di ben due TOR, Franco Collé, semplicemente in maglietta e pantaloncini. Chi da solo e chi, come alcune piccole orde di cinesi, in gruppi super organizzati e con tanto di accompagnatore. Tutti che corrono, a qualsiasi ora, con qualsiasi tempo, in qualsiasi direzione. E

anche quelli che non corrono, che sono solo a passeggio nel centro, trasmettono serenità, energia positiva, vitalità sportiva. Bellissimo... Coinvolgente... Stregante...”.

DA PLANPRAZ AL BRÉVENT

Sorride e si scusa se ogni tanto il suo italiano non è perfetto, ma ha l'attenuante di essere tunisina, e a noi il suo accento straniero piace moltissimo.

“Quindi ieri sera, con Anne, una francese dello stand di fianco al mio, ho deciso che oggi saremmo andate anche noi a farci un giretto, magari in quota, per vedere la vallata centrale da una delle tante vette che circondano Chamonix. E così questa mattina abbiamo preso una delle prime telecabine che dal parcheggio riservato agli espositori sale verso Planpraz. Il cielo era grigio e la temperatura tendente al freddo, infatti eravamo tutte e due in lungo e con un capo tecnico pesante sopra. Da Planpraz, come da indicazioni di gente che sa, ci siamo avviate, con un passo misto di camminata e corsa, che mi dicono poi essere gli ingredienti base del trail running, su per un single track che, serpeggiando tra prati e ghiaioni decisamente ripidi e rocce strapiombanti, si arrampica fino a punta Brévent (2.525 m)”.



CHE FATICA!

Riprende fiato sorseggiando acqua naturale, non beve né alcolici né bevande gassate, ci tiene a essere fit, e si vede. Poi continua nel suo semplice quanto avvincente racconto.

“Dopo i primi passi i muscoli hanno iniziato a scaldarsi. Ovviamente non avevamo premura, né tantomeno una prestazione da rispettare, noi eravamo lì per muoverci, per godere del paesaggio, per star bene. A ogni passo sentivo i polpacci che in contrazione mi spingevano verso quello successivo. Le cosce che lavoravano come pistoni, e dove le pendenze lo permettevano si allungava leggermente la falcata”.

... SFORZO RIPAGATO

Amplificando il suo innato e splendido sorriso per marcare il gesto che sta per compiere, porta le mani alle cosce stringendole con una forza delicata, enfatizzando quello che è stato il lavoro delle gambe.

“Quando faccio sport amo sentire i muscoli, e quindi anche correndo mi concentro su quelli interessati, ovviamente senza mai distogliere l'attenzione principale sul sentiero che sto percorrendo, perché un piede messo male potrebbe creare molti più danni del beneficio della corsa stessa”.

MICKEY GRAGLIA

Altro sorriso, altro sorso d'acqua in attesa che ci portino da mangiare.

“Poi ogni tanto ci fermavamo, ammiravamo il paesaggio, ci immortalavamo a vicenda, sia in foto d'azione che in quelle più statiche e banali da ricordo, con il Monte Bianco, grandioso nella forma ma poco radioso nel colore di una giornata purtroppo poco soleggiata, a guardarci lì di fronte. L'aria era pungente ma piacevole, la temperatura ormai ideale, lo spirito leggero e la mente fluttuante. Quasi in cima al percorso incontriamo Michele Graglia, atleta La Sportiva, con tanto di fotografo francese al seguito per la realizzazione di un servizio fotografico. Gentilmente ci ha invitate a correre con lui un

piccolo tratto poi, per non umiliarlo ah ah ah... e con il cuore in gola, ci siamo fermate”.

MAI SENZA INTEGRAZIONE

“Una sosta a riprendere fiato e per reintegrare le energie spese prendendo un gel di frutta essiccata e tritata della Ultimium, un'azienda francese che commercia solo su Internet - ultimium.sport.com - ma che qui al Salon UTMB vende anche al dettaglio in uno stand di fianco ai nostri. Amo gli alimenti naturali!”.

UN SOLE TIMIDO

Consumando una cena a dir poco perfetta, Samira cerca di terminare il suo racconto.

“Nella seconda parte del percorso abbiamo optato per un veloce cambio d'abito e, grazie al sole che nel frattempo aveva fatto capolino, ci siamo messe in corto. Poi siamo ripartite per l'ultimo breve pezzo del tracciato camminando, anche perché i quadricipiti incominciavano a risentire dello sforzo fatto e chiedevano pietà. In cima, il panorama era semplicemente stupendo, l'aria leggermente rarefatta e leggera e i nostri cuori pieni d'orgoglio per la nostra piccola e personale avventura”.

ESPRIT DE MONTAGNE... C'EST L'UTMB!

E mentre la cena volge al termine, Samira, con un colpo di coda che presumibilmente arriva dal profondo dell'animo, aggiunge ancora un suo ultimo pensiero.

“So benissimo di non aver fatto niente di speciale, anche perché su quel sentiero abbiamo incontrato tanti altri runner a passi decisamente più veloci del nostro, e questi chissà che distanze avevano già fatto o sarebbero andati a fare. Ma secondo me la bellezza del correre è che ognuno lo può fare disegnandosi percorsi e ritmi a proprio piacimento, e vivere la natura, che in questo caso è la montagna, nel modo più semplice e genuino possibile. Per noi oggi correre è stata una fuga dall'immobilità dello stand, uno scappare dal basso per andare verso il cielo, un modo come un altro per vivere l'ambiente UTMB, per stare bene, e devo dire che siamo state veramente molto bene”.



LA STORIA DI TECNICA

ZANATTA, LA TRADIZIONE DI UNA FAMIGLIA ITALIANA TRA INTUIZIONE, TECNOLOGIA E IMPRENDITORIALITÀ

di Daniele Milano Pession | foto: courtesy TECNICA

ORESTE ZANATTA, È INIZIATO TUTTO DA LUI

“Molte delle cose più importanti nella vita nascono da una serie di momenti e avvenimenti apparentemente insignificanti, che spesso sembrano non avere alcun nesso fra loro. Dentro un piccolo laboratorio fievolemente illuminato, Oreste Zanatta siede a un bancone da lavoro su uno sgabello di legno. Siamo a Nervesa, in provincia di Treviso, nell'immediato dopoguerra. Sopra i modesti indumenti indossa un grembiule di tela tutto liso e usurato dagli anni. I palmi delle sue mani robuste sono ricoperti di calli, i gioielli dell'artigiano e dell'etica del lavoro. È circondato da pinze curve, punteruoli, lame e altri attrezzi da calzolaio. Su quel bancone, su quello sgabello, Oreste confeziona scarponi in pelle da escursionismo e da lavoro. In realtà, sta gettando le basi degli scarponi da sci Tecnica”. Questa bellissima introduzione, tratta dal sito ufficiale del gruppo Tecnica – tecnicasports.com – racconta in breve la storia di una famiglia che, a distanza di 70 anni, è oggi considerata una delle colonne portanti del mercato sportivo italiano e nel mondo. Una tradizione nata con la produzione dei primi scarponi da montagna, per poi passare con prepotenza ai modelli da sci ed essere oggi un vero e proprio punto di riferimento globale per ciò che riguarda le attività su neve e l'outdoor in senso più ampio.

GLI ANNI SESSANTA PREMIANO LA CREATIVITÀ ITALIANA

Con gli anni Sessanta e il boom economico che li ha distinti, la famiglia Zanatta non poteva certo stare a guardare. I figli di Oreste Zanatta, Giancarlo e Ambrosiano, fiutano così la grossa opportunità del mercato dello sci e della crescita esponenziale di tutte le attività ricreative di montagna: era il momento di buttarsi nella mischia!

I “MOON BOOT” VE LI RICORDATE?

Nel 1969 Tecnica conquista il pubblico presentando al mondo lo scarpone doposci Moon Boot. Si tratta di una vera e propria rivoluzione nel mondo calzaturiero che ancora oggi, con colori e materiali rinnovati e attuali, ritroviamo nelle vetrine dei negozi sportivi e di calzature. Si può tranquillamente affermare che Tecnica, con la creazione del primo Moon Boot, abbia inventato il doposci, ovvero una calzatura estremamente comoda e confortevole da indossare dopo lunghe giornate trascorse con ai piedi gli scarponi da sci che, soprattutto nei modelli di quegli anni, non erano certo sinonimo di comfort o fitting personalizzato... I Moon Boot, che si ispiravano agli scarponi indossati dagli astronauti del progetto Apollo,

erano colorati, con una forma decisamente fuori dal coro e andavano “maledettamente” bene a tutti, ma così bene che a oggi il numero delle vendite ha abbondantemente oltrepassato i 27 milioni di paia.

DAGLI SCARPONI DA SCI ALLE CALZATURE OUTDOOR

Gli anni Settanta segnano per Tecnica altri passi da gigante e affermazioni a livello mondiale. Con i primi scarponi in plastica di durezza differenziata, l'azienda di Treviso stravolge il concetto di calzature da sci e pone le giuste basi per sviluppare gli attuali scarponi.

FINE DEGLI ANNI SETTANTA, TECNICA ENTRA NEL MONDO DEL TREKKING

Negli anni Ottanta diventa la prima azienda a usare materiali sia sintetici sia tecnici, inserendo il GoreTex nelle proprie scarpe da trekking. Oggi Tecnica è affermata in tutto il mondo outdoor perché è riuscita ad abbinare, a tecnologia e materiali innovativi, lo stile calzaturiero italiano, che da sempre ci contraddistingue nel mondo.

ALBERTO ZANATTA, LA DINASTIA PROSEGUE IL PROPRIO CORSO

Negli anni Ottanta vengono gettate le basi di un ulteriore cambio generazionale nella famiglia Zanatta. Giancarlo inaugura il programma non ufficiale “portiamo i figli al lavoro”. A 15 anni, Alberto Zanatta partecipa alla sua prima assemblea aziendale. Dal 1983 al 1986 Giancarlo preleva Alberto da scuola e lo porta con sé alle fiere dedicate alle attrezzature sportive. Imparare le basi dell'attività di famiglia e frequentare gli expo di settore in cui venivano presentate le ultime novità era un buon pretesto per saltare le lezioni! Di sicuro, meglio di un compito di matematica. Alberto, appassionato di sci e di sport all'aria aperta, ne è entusiasta. Dopo il diploma e una laurea in economia, nel 1994 entra ufficialmente a far parte dell'azienda con il ruolo di impiegato amministrativo, una carriera interamente dedicata allo sviluppo dello storico marchio di famiglia, sino a diventare nel recente 2015 presidente di Tecnica Group. Negli anni 2000, il marchio Tecnica consolida il suo ruolo di leader di settore continuando a creare scarponi da sci innovativi e tecnicamente all'avanguardia, scarpette termoformabili, scarponi facili da calzare e comodi da sfilare, modelli dinamici per lo scialpinismo e il flex progressivo in discesa. Materiali, calzatura, costruzione, progettazione e performance continuano a seguire il mantra “innovare sempre”, istituito dal padre fondatore di Tecnica, Giancarlo Zanatta.

TECNICA LT & XT

C.A.S. [Custom Adaptive Shape]: con questo acronimo Tecnica ridefinisce totalmente il concetto di scarpa da trail running. Oltre 60 anni di esperienza nel mondo calzaturiero declinato alla montagna hanno permesso all'azienda italiana di "pensare", sviluppare e produrre il primo modello al mondo termoformabile. Un concetto assolutamente innovativo, che consente di disegnare attorno alla forma del proprio piede la tomaia. Grazie a un complesso procedimento di termoformabilità a caldo dei materiali,

la scarpa, una volta indossata, viene fatta aderire all'arto che viene avvolto da un particolare involucro, all'interno del quale è immessa aria che, in modo naturale, fa sì che la tomaia, ancora "malleabile", aderisca perfettamente al nostro piede. Dopo pochi minuti il gioco è fatto, il materiale si raffredda e consolida, offrendoci una calzatura su misura a tutti gli effetti. La sensazione, sin dai primi passi, è particolarmente gradevole e la nostra Tecnica offre una sensazione incredibile di comfort e stabilità assoluta.



150K SUPER TEST

TECNICA XT – VIBRAM MEGAGRIP

Ho testato la Tecnica XT a lungo e, a oggi, ho abbondantemente superato i 150k di percorrenza. La scarpa risulta essere perfetta in tutte le sue componenti. La consistenza e il fitting delle parti più rigide della tomaia sono rimasti assolutamente inalterati. La netta percezione di COMFORT & FITTING ottimale della prima uscita è indubbiamente la stessa dell'uscita serale di ieri. Questo mi dà molta fiducia, perché, pur sapendo bene che per una scarpa la soglia dei 150k percorsi sono solo una prima fase della "gioinezza", la consistenza e tenuta della tomaia mi rendono molto ottimista. Sicuramente un ottimo lavoro sinergico è dato dalla combinazione dell'intersuola con la suola VIBRAM Megagrip, integrata perfettamente. Megagrip si dimostra, anche su questo modello, la scelta vincente. Un compound che non pretende nulla in cambio e che dà tutto. In particolare su questa scarpa, sto apprezzando molto il comportamento di suola e intersuola che asseconda molto bene il movimento del piede e la rullata su qualunque tipo di terreno. Altezza dal suolo e drop sono perfetti in ogni condizione, e non posso proprio chiedere niente di più. Sicuramente per la famiglia Zanatta e il loro technical staff si tratta di un altro successo.

CAMELBAK®

ZEPHYR VEST SUL PODIO DELL'UTMB

ALL'ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC, LA MITICA GARA LONG DISTANCE DI CUI CAMELBAK È PARTNER UFFICIALE, IL BRAND AMERICANO LEADER NEL MONDO DELL'IDRATAZIONE HA CONQUISTATO POSIZIONI PRESTIGIOSE

della redazione | foto Scotty Hawker all'UTMB 2019: AgenceKros-Remifabregue



Ultra Pro Vest e Zephyr Vest hanno giocato un ruolo determinante nella performance di due atleti top del panorama delle prove ultra trail al recente UTMB: il francese Xavier Thévenard (Asics), alla sua sesta partecipazione all'evento di Chamonix, ha infatti conquistato il secondo posto dietro a Paul Capell, supportato dal gilet Camelbak Ultra Pro Vest, mentre il terzo classificato, il neozelandese Scotty Hawker (Team Vibram) – in foto – indossava in gara il nuovo modello Zephyr Vest.

ZEPHYR VEST, UN DEBUTTO DI SUCCESSO

Il nuovo ZEPHYR VEST di Camelbak ha debuttato proprio nella gara francese e giunge ad ampliare la gamma di gilet e zaini appositamente dedicati al running e al trail del noto brand. Ideale per i corridori di ultra-distance e non solo, è progettato grazie al body mapping, così da offrire sempre una ventilazione ottimale, in particolare nelle zone del corpo che generano più calore come la schiena. In quest'area Camelbak ha infatti differenziato la parte interna del gilet nelle versioni

maschile e femminile. Il doppio strato in maglia 3D, oltre a offrire leggerezza e traspirabilità, consente di limitare il peso a soli 200 g. Questo materiale è inoltre trattato con Polygiene® antimicrobico che impedisce la crescita alla fonte dei batteri che causano cattivi odori utilizzando basse concentrazioni di sale d'argento (cloruro di argento).

FUNZIONALE E SICURO

Zephyr Vest assicura al runner una riserva idrica facilmente accessibile e lo spazio per riporre tutto l'occorrente per la gara o l'allenamento. Sono presenti una tasca zippata per il cellulare, il fischietto di sicurezza integrato e gli attacchi per i bastoncini da trekking. Grazie alle doppie cinghie allo sterno si può facilmente regolare il fitting in funzione di una maggiore stabilità in corsa. Il gilet offre una capacità totale di 12 litri, compreso 1l di idratazione grazie alle due fiaschette morbide Quick Stow™, situate nella parte anteriore, ma c'è spazio anche per un serbatoio idrico (non incluso). Zephyr Vest è disponibile nelle versioni uomo e donna al prezzo consigliato al pubblico di 139,99 euro.

ROCK
EXPERIENCE



ROCKEXPERIENCE.IT

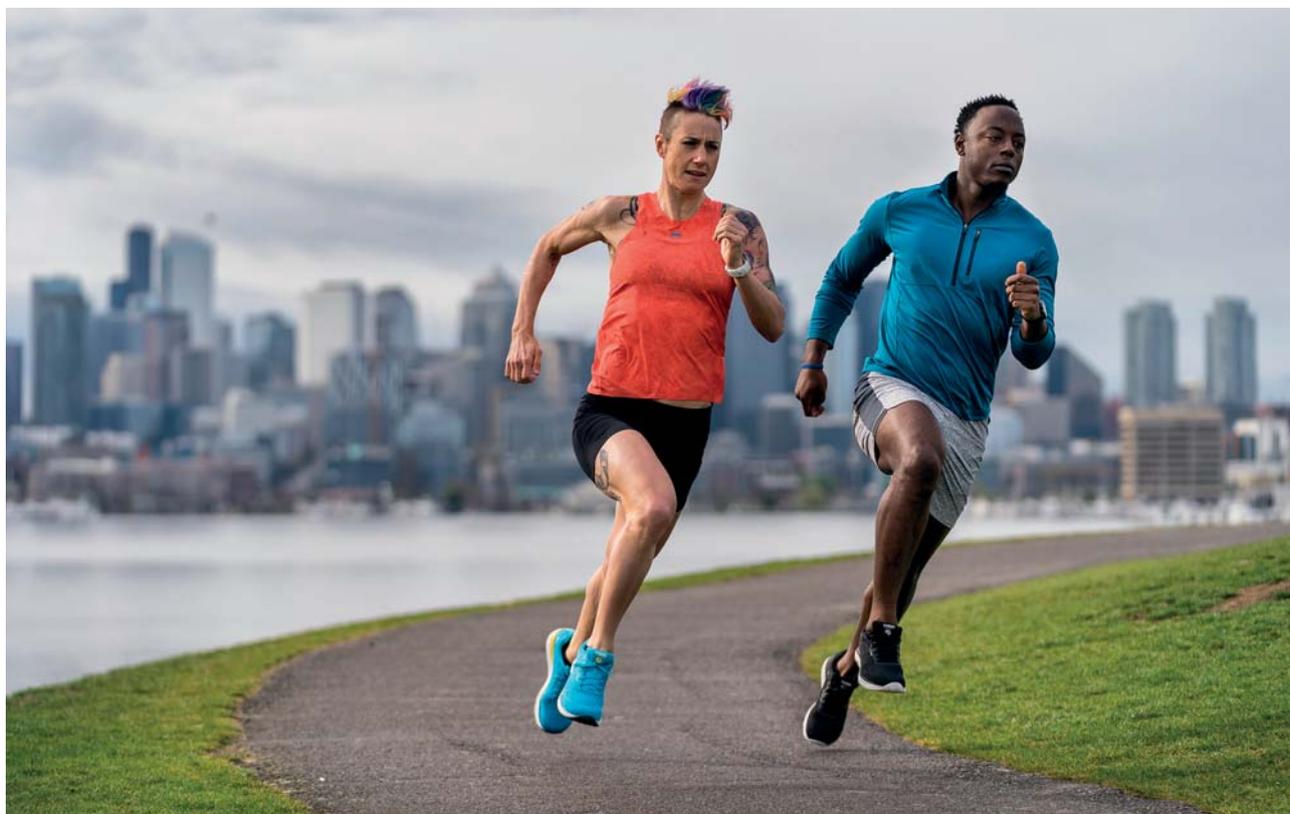
TAG YOUR EXPERIENCE @ROCKEXPERIENCEOFFICIAL 
SHARE YOUR EXPERIENCE #ROCKEXPERIENCE #MYROCKEXPERIENCE 



FLI-LYTE 3 & PHANTOM GEMELLE DIVERSE

TOPO ATHLETIC, L'AZIENDA AMERICANA FONDATA DALL'ECLETTICO TONY POST, GIÀ PRESIDENTE DI VIBRAM USA, LANCIA I SUOI NUOVI MODELLI DA STRADA: FLI-LYTE 3, LEGGERO ED ESTREMAMENTE FLESSIBILE, E PHANTOM, VOTATO AL MASSIMO COMFORT E AMMORTIZZAZIONE SULLE LUNGHE DISTANZE

di Daniele Milano Pession | foto action: Stephen Matera



TOPO ATHLETIC FLI-LYTE 3

Dopo il successo della versione precedente, arriva anche sul mercato italiano la Fli-Lyte 3 che, rispetto alla release precedente, si rivela più leggera e traspirante. Decisamente reattiva, è perfetta per le brevi distanze e appoggi fulminei, grazie alla struttura minimalista e all'innovativa tomaia in mesh ingegnerizzato; è stata ulteriormente alleggerita, pur mantenendo la corretta stabilità del piede in appoggio e spinta.

TOPO ATHLETIC È CALZATA NATURALE!

Immancabile la caratteristica calzata del brand americano: ideata per incoraggiare il movimento istintivo del piede,

concede, con l'ampio toe box, il necessario spazio in punta per dare alle dita la possibilità di muoversi e stimolare l'attivazione muscolare della catena cinetica. Il piede risulta comunque sempre ben avvolto nell'area centrale e del tallone dalla speciale forma brevettata dal marchio.

DROP MINIMALISTA... 3 MM

Il drop di 3 mm è in linea con la filosofia minimalista di TOPO Athletic, con un'altezza da terra ben distribuita tra tacco e punta di 23 mm su 20 mm. Il che determina un grado di ammortizzazione sufficiente per proteggere il nostro piede, senza privarci di un buon feeling a contatto con il terreno in fase di corsa.



TOPO ATHLETIC FLI-LYTE 3

ORTHOLITE FIRMA LE SOLETTE INTERNE

In aggiunta alla medesima intersuola in EVA della Fli-Lyte 2, il plantare in schiuma Ortholite antimicrobico e traspirante da 5 mm attribuisce alla calzatura maggiore morbidezza senza sacrificare il ritorno di energia.

DOVE COMPRARE LE TOPO ATHLETIC FLI-LYTE 3

On line su sito web topoathletic.it oppure nei migliori running shop presenti sullo SHOP LOCATOR del sito.

I NUMERI DELLA FLI-LYTE 3

PESO: 238 g (taglia 9 M) – 198 g (taglia 7 W)

DROP: 3 mm | **INTERSUOLA:** 14 mm x 11 mm EVA

PLANTARE: 5 mm Ortholite® Foam

ALTEZZA DA TERRA: 23 mm/20 mm

PREZZO CONSIGLIATO: 145 euro

TOPO ATHLETIC PHANTOM

Phantom è la scarpa da corsa su strada più ammortizzata lanciata sul mercato dal brand americano fino a oggi. È adatta a tutti i runner e i camminatori alla ricerca del massimo comfort anche sulle lunghe distanze.

DROP 5 MM

Meno minimalista della Fli-Lyte 3, la Phantom si caratterizza per un'intersuola più importante, con un'altezza da terra punta/tacco di 30 mm su 25 mm, che le conferisce un drop di 5 mm.

CONCHIGLIA E TOE BOX SECONDO LA FILOSOFIA DI TOPO ATHLETIC

Come sempre il piede è avvolto nell'area centrale e del tallone dalla speciale forma brevettata caratteristica del marchio, ma trova ampio spazio in punta nel distintivo toe box. In questo modo il movimento istintivo del piede viene facilitato grazie alle dita che possono appoggiarsi, aprirsi e stimolare l'attivazione muscolare della catena cinetica.

ZIPFOAM = CUSHIONING PERFETTO

La suola della nuova Phantom è studiata in modo da garantire la massima trazione solo nei punti strategicamente necessari, così da ottimizzarne il peso. Lo Zipfoam™, una miscela esclusiva brevettata dell'intersuola, le attribuisce un miglior effetto cushioning ma con un maggiore ritorno di energia rispetto al tradizionale EVA.

TOMAIA IN MESH INGEGNERIZZATO

La tomaia della Phantom è in mesh ingegnerizzato che garantisce un'ottima traspirabilità, mentre una gabbia leggera esterna in TPU assicura un'ottima stabilità del piede.

I NUMERI DELLA PHANTOM

PESO: 289 g (taglia 9 M) – 243 g (taglia 7 W)

DROP: 5 mm | **INTERSUOLA:** 21 mm x 16 mm TPU Foam

PLANTARE: 5 mm Ortholite®

ALTEZZA DA TERRA: 30 mm/25 mm

PREZZO CONSIGLIATO: 170 euro



TOPO ATHLETIC PHANTOM



COLLEZIONE CALZATURE RUNNING F/W

NUMEROSE NOVITÀ, STRIZZANDO COME SEMPRE L'OCCHIO AI PREZZI!

di Daniele Milano Pession | foto: Kalenji by Decathlon (in vendita in tutti i negozi Decathlon e su decathlon.it)



LA CORSA SU STRADA SECONDO KALENJI

La collezione Road Running è indirizzata in modo specifico verso tutti i runner che ricercano il massimo della performance. Nuove tecnologie per massimizzare il comfort e il rendimento stesso. Modelli di calzature leggeri e reattivi per ottimizzare l'azione di corsa.

LE NUOVE TECNOLOGIE

- **K-RING:** ammortizzamento posteriore, che attutisce in modo ottimale gli appoggi e l'ingresso in rollata, senza limitare la spinta. Una piccola ciambella situata nell'intersuola, all'interno della zona del tallone, con la parte vuota nella sezione centrale, permette la dispersione dell'onda d'urto con lo scopo di proteggere in modo efficace articolazioni, schiena e ginocchia.
- **KALENSOLE:** particolare schiuma in EVA utilizzata per l'intersuola, con una composizione esclusiva che permette di migliorare l'ammortizzamento del 34%, il ritorno di energia del 25% e una durata fisica oltre i 1.000 km.
- **K-ONLY:** tecnologia esclusiva che permette ai differenti modelli di essere idonei per qualunque tipo di appoggio [pronatore, neutro o supinatore].
- **ARKSTAB:** inserto in resina TPU al centro della suola che permette maggiore stabilità e limita la torsione della scarpa durante la rollata.

KIPRUN LONG: ideali per allenamenti e gare su lunghe distanze, su strada o sentieri, dalla 10 km alla maratona. Dotate della tecnologia ARKSTAB e Kalensole per una falcata stabile, potente e fluida.

DROP: 10 mm – **PESO:** 330 g uomo - 270g donna
PREZZO: 69,99 euro

KIPRUN KS LIGHT: del 12% più leggere delle "Long", per migliorare la performance grazie al risparmio di energia. Suola pensata come il copertone di una macchina, per correre efficacemente senza perdere controllo anche quando piove e in curva. Numerose le novità rispetto alla versione precedente: collarino migliorato, sostegno del tallone di nuova concezione, soletta preformata in schiuma PU alveolata, avampiede più largo per agevolare la fase di spinta, Up'bar, inserto in TPE (Pebax®) per favorire la transizione.

DROP: 10 mm – **PESO:** 290 g uomo - 240 g donna
PREZZO: 89,99 euro

KIPRUN FAST: scarpe reattive, ideali per allenamenti e gare, su strada o sentiero, dai 10 km alla maratona. Tra le principali caratteristiche: K-only, Kalensole, K-ring, Up'bar, tomaia seamless, soletta preformata in schiuma alveolata.

DROP: 10 mm – **PESO:** 290 g uomo - 235 g donna
PREZZO: 69,99 euro

KIPRUN KD LIGHT: del 9% più leggere delle Fast. Suola ottimizzata per garantire il massimo controllo, anche quando piove. Collarino di nuova concezione, soletta preformata in schiuma alveolata, avampiede più ampio e tomaia seamless.

DROP: 8 mm – **PESO:** 256 g uomo - 215 g donna
PREZZO: 89,99 euro

KIPRUN ULTRALIGHT: reattive, ideali per allenamenti veloci o gara, su strada o sentiero, adatte dai 10 km alla maratona. Tra le principali caratteristiche: Up'bar, schiuma EVA più densa sull'avampiede, suola race, tomaia seamless.

DROP: 6 mm – **PESO:** 200 g uomo - 170 g donna
PREZZO: 69,99 euro



FUTURELIGHT IL FUTURO ARRIVA OGGI

THE NORTH FACE RIVOLUZIONA IL MERCATO OUTDOOR CON IL LANCIO DEI CAPI IMPERMEABILI FUTURELIGHT™, IL NUOVO MATERIALE CHE NE AUMENTA SENSIBILMENTE TRASPIRABILITÀ E PRESTAZIONI

di Eva Toschi | foto: Tim Kemple

The North Face ha svelato la sua straordinaria innovazione, pronta a rivoluzionare il mercato outdoor: FUTURELIGHT™. Questo tessuto, sviluppato utilizzando l'innovativa tecnologia Nanospinning, è utilizzato per le giacche, pantaloni e salopette delle linee Summit Series™, Steep Series™ e Flight Series™, rendendo questi capi altamente impermeabili e traspiranti al tempo stesso. Il tessuto FUTURELIGHT™ è nato in montagna, grazie all'aiuto del team internazionale di atleti The North Face in cerca di una maggiore traspirabilità e prestazioni ottimali nei loro indumenti waterproof. Determinato a sfatare la convinzione che un prodotto resistente all'acqua debba essere inevitabilmente scomodo, rigido e pesante, il brand ha intrapreso un lungo percorso volto a creare un tessuto impermeabile non soltanto morbido, leggero, elastico e comodo, ma anche resistente e progettato in modo sostenibile. Ci sono voluti tre anni di ricerca e sviluppo e di accurati e approfonditi test di laboratorio e sul campo, ma adesso The North Face è pronta a lanciare i primi capi nel suo nuovo tessuto tecnico, il FUTURELIGHT™.

INDOSSARE IL FUTURO

Il processo di Nanospinning utilizzato per creare il tessuto FUTURELIGHT™ ha consentito ai designer del brand di dotare

per la prima volta la membrana di una permeabilità all'aria senza precedenti. Questa tecnica crea dei fori a livello Nano, garantendo un'eccezionale porosità, mantenendo un'assoluta impermeabilità, ma permettendo allo stesso tempo all'aria di passare attraverso il tessuto per una traspirazione impareggiabile. Inoltre, la tecnica di Nanospinning offre ai designer l'opportunità di variare il peso, la traspirabilità, l'elasticità e la struttura del capo a seconda delle specifiche esigenze di atleti e consumatori, adattandosi al diverso tipo di attività e di condizioni ambientali. Per esempio, i prodotti pensati per attività aerobiche saranno caratterizzati da una maggiore traspirabilità, mentre in caso di condizioni climatiche particolarmente rigide e umide verrà sviluppato un abbigliamento più protettivo. La possibilità di modificare e adattare questi parametri nella fase di sviluppo dei tessuti non ha precedenti nel settore dell'abbigliamento, dell'attrezzatura e degli accessori. Con il lancio di FUTURELIGHT™, The North Face è determinata nell'instaurare un nuovo standard di sostenibilità per il mondo outdoor, basato su metodologie innovative nel processo di creazione dei tessuti. Grazie a questo approccio all'avanguardia, il brand mette a punto indumenti a tre strati realizzati per il 90% con materiali riciclati.



Pau Capell, recente vincitore dell'UTMB di Chamonix



WATCH
THE REVOLUTION
VIDEO!

REVOLUTION PROJECT

RE.ACTION E RE.VISION LE GIACCHE ICONICHE DEL PROGETTO ECOSOSTENIBILE, REALIZZATE CON MATERIALI RICICLATI E DOTATE DI DNA DIGITALE PER LA COMUNICAZIONE DELLA TRACCIABILITÀ DI FILIERA, DISPONIBILI SUL MERCATO DA QUESTA STAGIONE FW19-20

della redazione | foto: courtesy Rock Experience

RE-ACTION e RE.VISION sono un'alternativa allo status quo con un duplice scopo: favorire la produzione di fibre sintetiche da fonti riciclate, e catalizzare l'ascesa di un'industria più trasparente, capace di valorizzare le risorse umane e naturali che la sostengono. I tessuti e le imbottiture delle giacche della capsula sono realizzati con filati derivanti dal recupero di bottiglie di plastica altrimenti destinate alla discarica, si stima infatti che siano un milione le bottigliette che ogni minuto vengono gettate, e di questo solo il 9% regolarmente riciclato. Ogni capo sarà poi munito di DNA digitale, mettendo le potenzialità offerte dalla blockchain technology al servizio del cliente finale, per facilitare e garantire la tracciabilità e la comunicazione delle filiere produttive, spesso molto complesse e articolate. Una capsula in perfetta sintonia con le esigenze del Pianeta e delle persone che lo abitano, espressione del rafforzamento da parte di Rock Experience della genuina essenza del proprio DNA.

RE-ACTION e RE.VISION adottano il rivoluzionario materiale ECODOWN FIBERS di Thermore che, oltre a essere realizzato con plastica proveniente da bottiglie riciclate, con struttura a forma multipla, è caldo, leggero e traspirante, non contiene sostanze nocive, è di facile manutenzione e, naturalmente, è animal free.

CHI È 7TO7

7to7 è un'azienda italiana che sviluppa e produce abbigliamento casual e sportivo, con alle spalle un know-how ventennale nel settore della produzione e della distribuzione di articoli sportivi, con sede a Bosisio Parini (LC) ai piedi delle montagne lecchesi.

NASCE ROCK EXPERIENCE

Il mix vincente generato dalla qualità del prodotto, dal posizionamento/prezzo e dalla strategia commerciale ha consentito sin da subito al giovane brand ROCK EXPERIENCE di conquistare un ruolo da protagonista nel panorama delle principali realtà outdoor, nel mercato sia italiano sia estero.

SPORT-HUB, UNA NUOVA AVVENTURA

Parallelamente alla gestione dei marchi di proprietà, 7to7 a partire dal 2014 ha iniziato a sviluppare il proprio progetto retail acquisendo 7 punti vendita sportivi concentrati nel Nord Italia, che progressivamente stanno convergendo sotto la nuova insegna Sport-Hub, un nuovo concept store per gli amanti dello sport e della montagna.





INVISIBLE FIT

CORRENDO A FIL DI CIELO, CON I PIEDI NELL'INVISIBLE

di Daniele Milano Pession | foto: courtesy Gore-Tex

GORE-TEX Invisible Fit si conferma a oggi la membrana più leggera, più traspirante e più impermeabile di sempre. Un nuovo punto d'arrivo per il marchio tedesco, frutto di anni di test e prove sul campo.

GORE-TEX, già leader mondiale indiscussa nella produzione e nello sviluppo di membrane traspiranti e impermeabili, ha voluto alzare ulteriormente l'asticella con la messa in commercio di INVISIBLE FIT, membrana studiata per le calzature sportive, che garantisce MASSIMA TRASPIRABILITÀ e IMPERMEABILITÀ ASSOLUTA. Un peso ancora più ridotto rispetto a tutti i prodotti precedenti della gamma GORE-TEX, ancora più fine e leggera, quasi impalpabile, per una calzata ulteriormente migliorata e un FITTING senza precedenti, che grazie all'ulteriore riduzione di assorbimento d'acqua assicura un'asciugatura ancora più rapida.

INVISIBLE FIT = MASSIMA VESTIBILITÀ

Il requisito numero uno per i runner è la perfetta vestibilità delle proprie scarpe, ed è per soddisfare questa esigenza che GORE-TEX ha sviluppato INVISIBLE FIT che, alla grande TRASPIRABILITÀ e alla MASSIMA IMPERMEABILITÀ, unisce una resistenza alle sollecitazioni mai provata in precedenza.

COM'È UTILIZZATA LA MEMBRANA GORE-TEX INVISIBLE FIT?

La tecnologia GORE-TEX Invisible Fit permette ai produttori di calzature sportive di integrare una membrana protettiva

GORE-TEX nelle scarpe da running. Quelle che utilizzano INVISIBLE FIT non si limitano a offrire una protezione completa in condizioni meteo avverse, ma assicurano la resistenza alle intemperie con la stessa vestibilità e lo stesso feeling dei modelli da running privi di membrana protettiva. Grazie alla tecnologia INVISIBLE FIT, la membrana GORE-TEX può essere laminata direttamente con la tomaia, combaciando perfettamente, eliminando le rughe e le pieghe, riducendo i punti di pressione e garantendo una calzata perfetta dell'avampiede. Inoltre, le scarpe dotate della tecnologia INVISIBLE FIT potranno essere personalizzate con rivestimenti in diversi colori in corrispondenza sia del tallone sia della suola, senza sacrificare le prestazioni al look.

CORRERE SUL BAGNATO O AL FREDDO CON GORE-TEX INVISIBLE FIT

Secondo le ultime ricerche di mercato condotte da Gore, il 65% dei runner corre sul bagnato, sotto la pioggia o la neve, mentre il 75% degli atleti lo fa in condizioni meteo di freddo rigido, apprezzando i vantaggi offerti dall'impermeabilità, dalla protezione antivento e dalla traspirabilità delle proprie scarpe da corsa.

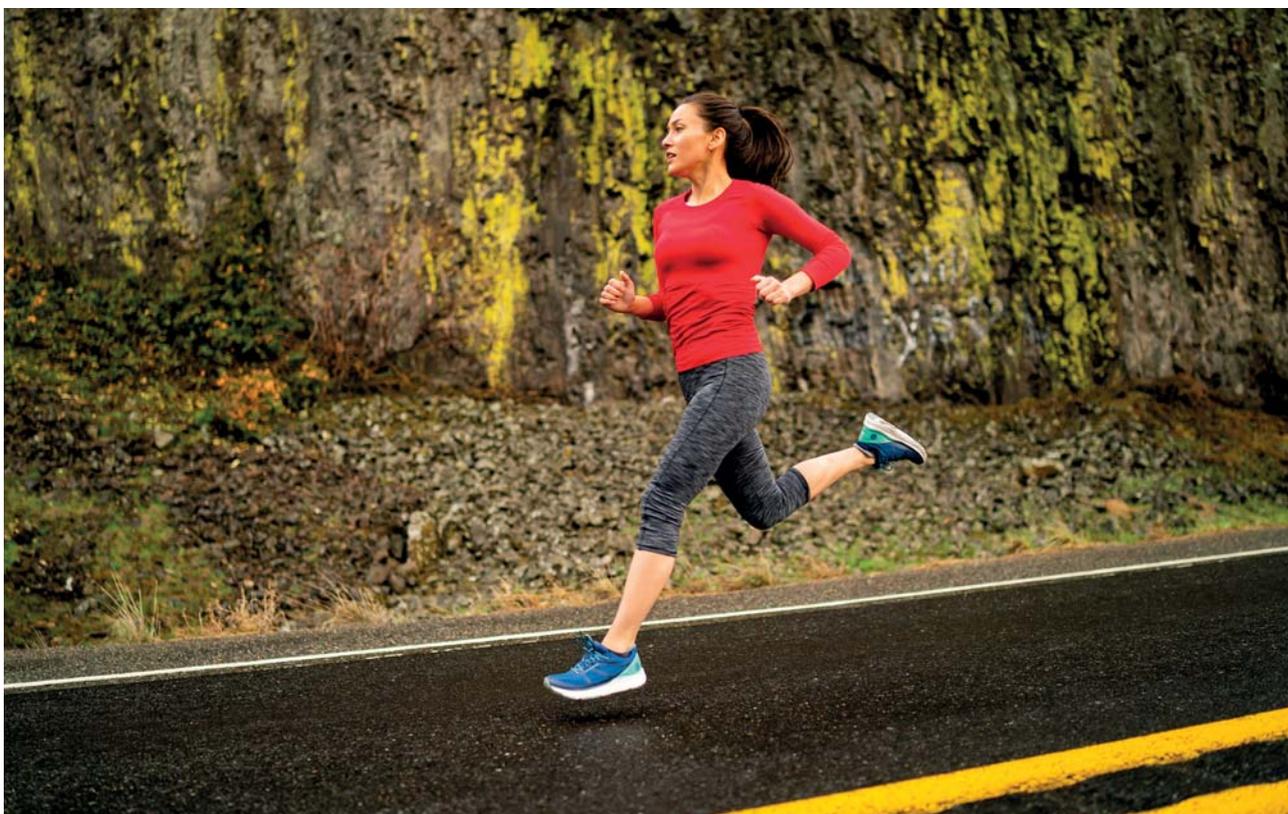
"GUARANTEED TO KEEP YOU DRY", più che uno slogan è il vero mantra di GORE-TEX e della nuova membrana Invisible Fit, che permette di mantenere i piedi asciutti e confortevoli con qualsiasi condizione meteo e terreno.



SCEGLI LA SCARPA GIUSTA!

LE SCARPE SONO L'ACCESSORIO PIÙ IMPORTANTE DA CONSIDERARE NEL MOMENTO IN CUI CI AVVICINIAMO ALLA CORSA. TROVARE QUELLA GIUSTA È IL PRIMO PASSO PER EVITARE INFORTUNI, AFFATICAMENTI, E OTTENERE IL MASSIMO DALLA NOSTRA PRESTAZIONE SPORTIVA

in collaborazione con Runner Store [runnerstore.it] | foto apertura TOPO Athletic: Stephen Matera | RedBullContentPool



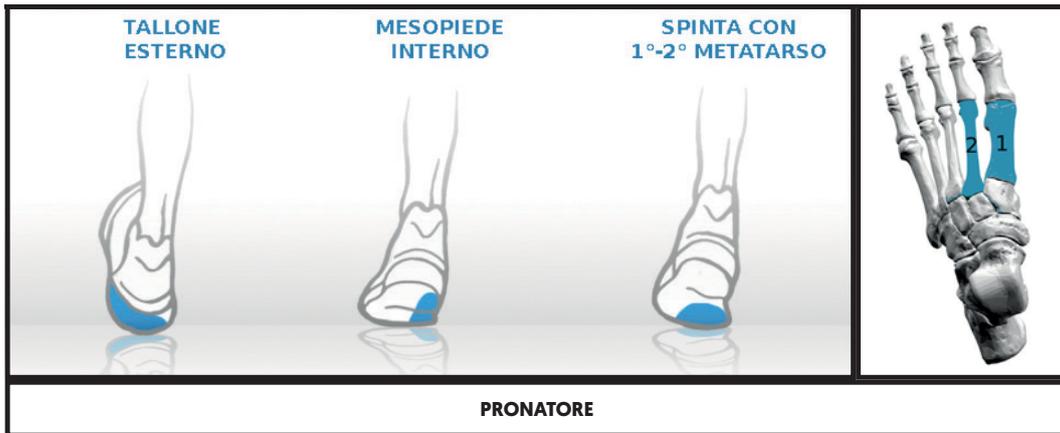
In queste pagine viene presentata una guida su come scegliere la scarpa in base all'appoggio del "runner moderno". Vogliamo sottolineare che un appoggio che inizia dal tallone non è corretto, ma un "vizio" causato dal poco o assente interesse del "runner moderno" ad apprendere la giusta tecnica di corsa, pensando che sia una prerogativa del professionista, e a scarpe sempre più morbide che non aiutano tale processo. Se si atterra con il tallone, la tipica forza d'impatto che si subisce è più di due volte il nostro peso corporeo (meno la forza assorbita dalla scarpa).

Ma quando si atterra con uno stile di corsa e una postura corretti (molto più del semplice appoggio sull'avampiede), allora la grandezza effettiva è la metà del peso corporeo, e si può inoltre utilizzare la parte inferiore del corpo come ammortizzatore naturale.

RUNNER STORE [runnerstore.it], negozio specializzato in running situato in Viale Legioni Romane 59 a Milano, offre sia incontri mensili gratuiti che veri e propri corsi per imparare a correre in modo più efficiente e prevenendo gli infortuni dovuti a una tecnica non corretta, e nel contempo consigliare la giusta scarpa da utilizzare.

I DANNI DI UNA SCELTA ERRATA

Una scarpa non idonea potrebbe causarci vari problemi di ordine fisico, e di conseguenza indurci ad abbandonare l'attività. Non solo le calzature non adatte al nostro tipo di appoggio, ma anche quelle particolarmente instabili, con tomaie eccessivamente leggere per il nostro tipo di appoggio, o con soles molto strette, potrebbero accentuare i movimenti di pronazione e supinazione con conseguenze negative a livello tendino-muscolari.



RUNNER STORE offre a tutti i clienti un test dinamico per scegliere la giusta scarpa. Nel caso non vi fosse possibile recarvi direttamente nella sua sede di Milano, ecco una linea guida nella scelta della vostra calzatura da running.

APPOGGIO IN PRONAZIONE

La pronazione è il movimento biomeccanico che il piede effettua verso l'interno, dalla fase di appoggio a quella di spinta, partendo dalla parte esterna del tallone, passando dal meso-piede, per finire verso l'interno dell'avampiede. Se una leggera tendenza ad andare verso l'interno può considerarsi parte integrante del movimento biomeccanico del piede, una eccessiva pronazione può essere la causa di vari infortuni.

Una pronazione eccessiva fa sì che il piede, dopo l'impatto sul terreno, continui a ruotare spingendo con i primi due metatarsi invece che con i centrali; spesso anche il calcagno intra-ruota provocando un'eccessiva iperpronazione. Questo movimento causa una tensione esagerata nelle zone tibiale, ginocchio, caviglia, tendine, bandeletta ileo-tibiale che può causare dolore. Non è detto comunque che un iperpronatore debba avere necessariamente dei problemi muscolo-tendinei, in quanto il nostro corpo ha la tendenza a compensare il proprio movimento errato tramite i legamenti del ginocchio e le fasce muscolari.

SONO UN PRONATORE?

Chi corre in questo modo potrebbe riscontrare uno schiacciamento eccessivo nella parte interna dell'intersuola, in prossimità del tallone-mesopiede, calli o vesciche nella zona interna del piede, dolore alla bandeletta ileo-tibiale e alle ginocchia.

LE SCARPE PER IL RUNNER PRONATORE SECONDO RUNNER STORE

ALTRA Paradigm (anche per il runner neutro o supinatore, molto stabile), SAUCONY Omni, ASICS GT 2000, BROOKS Addiction.

APPOGGIO NEUTRO

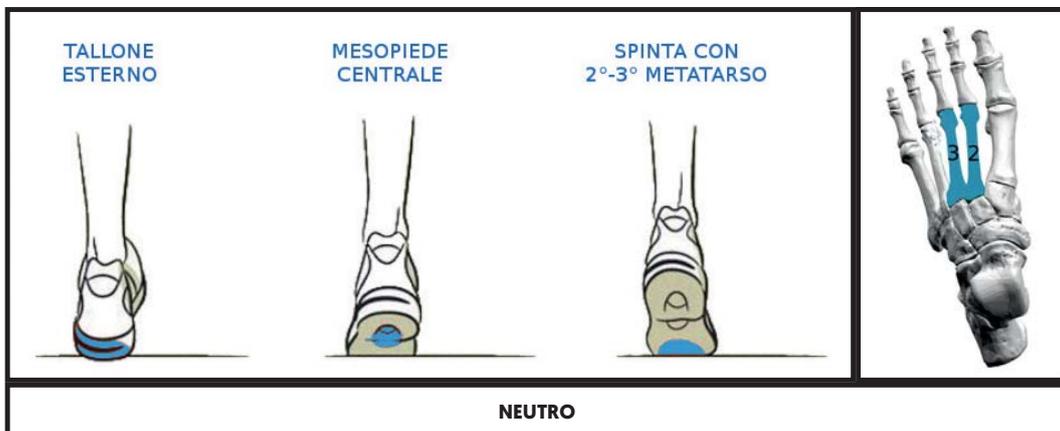
L'appoggio biomeccanicamente neutro si ha appoggiando prima il tallone esterno, poi il mesopiede centrale, per finire con la spinta principalmente del 2°-3° metatarso.

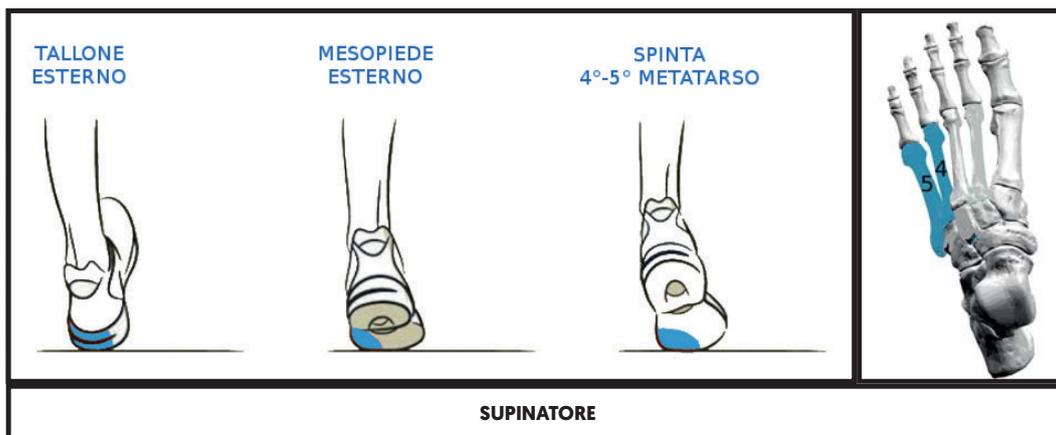
SONO NEUTRO?

Chi corre in questo modo riscontra un consumo omogeneo della suola. Non si riscontrano particolari patologie, se non dovute all'eccessiva usura della scarpa.

LE SCARPE PER IL RUNNER NEUTRO SECONDO RUNNER STORE

ALTRA Paradigm, ALTRA Torin, ALTRA Escalante, SALMING Enroute, BROOKS Glycerin, SAUCONY Ride, HOKA Bondi.





APPOGGIO IN SUPINAZIONE

La supinazione inizia con l'appoggio della parte esterna del tallone per proseguire con l'appoggio della parte mediale esterna del piede e finire la rollata spingendo con il 4°-5° metatarso. Nel caso il runner non appoggi il tallone, si partirà dalla fase 2 o 3 illustrate nell'immagine qui sopra, escludendo il tallone. Scarpe troppo morbide esternamente e instabili possono accentuare la supinazione.

SONO SUPINATORE?

Chi corre in questo modo riscontra uno schiacciamento laterale esterno della suola e il conseguente consumo del battistrada. Un'eccessiva supinazione potrebbe provocare dolore alla bandelletta ileo-tibiale, ginocchia e caviglie.

LE SCARPE PER IL RUNNER SUPINATORE SECONDO RUNNER STORE

ALTRA Paradigm, ALTRA Torin, ALTRA Escalante Racer, SALMING Miles, BROOKS Dyad, SAUCONY Freedom, HOKA Arahi.

DYNAMIC FOOT TEST

Test gratuito (non è necessaria alcuna prenotazione) annesso all'acquisto della scarpa presso il negozio RUNNER STORE. Con questo test, grazie alla competenza, preparazione e all'esperienza accumulata negli anni, il suo team è in grado di indirizzarvi verso la scarpa più adatta alle vostre caratteristiche funzionali e ai vostri obiettivi. Portate con voi, se le avete, le scarpe da corsa che normalmente utilizzate.

1° STEP: ANALISI STATICA

Trovare la giusta scarpa è di basilare importanza per il runner di ogni livello. Il team Runner Store, con l'esperienza maturata all'estero nei negozi di Londra, Cardiff ed Edimburgo, aiuta chi corre, attraverso un semplice, quanto efficace, "Test del Piede" omologato da più di 35 anni, e ormai "improvvisato" con poco successo da molti negozi (l'esperienza non si improvvisa), a trovare la scarpa adeguata alle proprie caratteristiche.

2° STEP: ANALISI DINAMICA

Iniziamo con il fare al cliente alcune domande conoscitive del tipo: "Da quando corri? Quanti km fai? Hai problemi alle ginocchia, caviglie, schiena? Porti dei plantari?" ecc... in modo da avere un quadro completo della persona.

Continuiamo il test misurando il piede con il misuratore di Brannoc analizzando la sua forma (senza calze) e osservando la postura in piedi: stabilità, problemi di appoggio, struttura della caviglia, altezza dell'arco, larghezza della pianta del piede.

3° STEP: PROVA DINAMICA

Iniziamo a questo punto la parte dinamica del test. Facciamo indossare al cliente delle calze tecniche e calzature neutre (da noi fornite) come scarpe-test di verifica, e con queste iniziamo la parte attiva del test correndo su un tapis roulant (se abitualmente si corre solo sul tapis), altrimenti in strada in maniera naturale e alla velocità che si tiene normalmente.

4° STEP: SCELTA DELLA SCARPA

Osservando con cura e attenzione la parte dinamica del test, possiamo determinare il tipo di appoggio, che potrà a seconda dei casi essere: neutro (privo di problemi biomeccanici), overpronatore (tendente a cadere troppo all'interno, con un piede solo o con tutti e due), oversupinatore (tendente a cadere all'esterno, con un piede o con tutti e due).

In base a questo test attivo, passiamo a far calzare i tipi di scarpa più idonei al tipo di appoggio e nuovamente a testarli durante la corsa. La corsa in strada è di basilare importanza per una corretta e precisa verifica dell'appoggio. Un altro controllo importante è che tutte le catene muscolari lavorino in armonia. In caso di squilibri, un nostro terapeuta saprà consigliare come agire per tornare in equilibrio ed evitare fastidiosi infortuni.

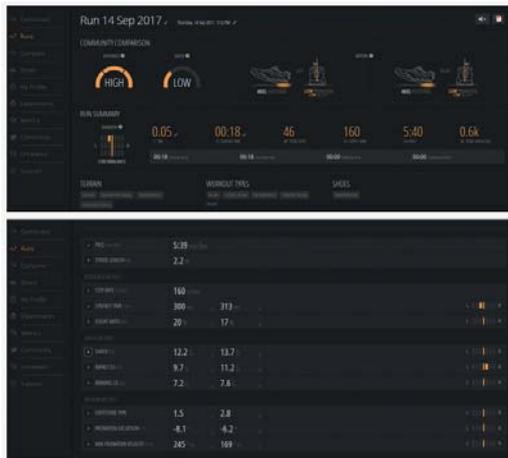
Mediamente, in una scala da 1 a 10, chi overprona 5 sul tappeto in strada overprona 7, e in alcuni casi ancora di più! Ci sono anche certi runner apparentemente neutri sul tappeto ma grandi overpronatori in strada.

DYNAMIC FOOT TEST PRO

Test a pagamento (il costo è di 20 €) anche senza acquisto della scarpa, con prenotazione obbligatoria, tutti i giorni, dalle 10:00 alle 12:15 e dalle 15:30 alle 18:45; il sabato dalle 10:00 alle 12:15 e dalle 15:00 alle 18:45 (infoline: 02.48376605). In questo test il team RUNNER STORE si avvale di software specifici per una videoanalisi computerizzata su strada di tutte le dinamiche funzionali della vostra corsa.

Ai già citati 4 step del Dynamic Foot Test, si aggiungono questi ulteriori due:

5° STEP: VIDEOANALISI



Il runner verrà filmato posteriormente, frontalmente e lateralmente. Con un programma di videoanalisi andremo a vedere tutti i punti da correggere su cui lavorare con la scarpa e quelli carenti da migliorare nella tecnica di corsa. La videoanalisi rende il cliente consapevole del suo tipo di corsa.

6° STEP: DINAMICHE DI CORSA

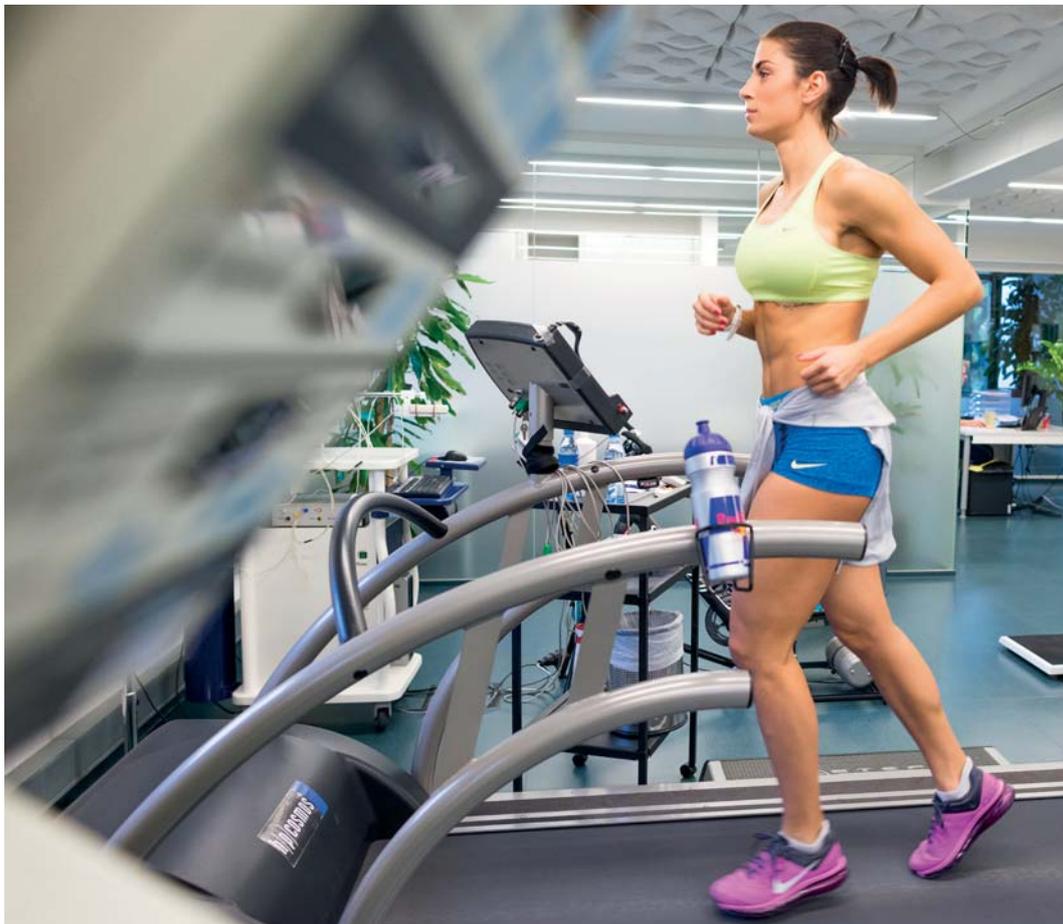
Vengono applicati due sensori alle scarpe che registrano

tutta una serie di informazioni "invisibili" all'occhio come: tempo di contatto al suolo, shock, frenata, impatto, cadenza, lunghezza del passo, fase aerea e molti altri.

DIFFERENZA TRA LA CORSA SU STRADA E QUELLA SUL TAPIS ROULANT

Ci sono molti studi che dimostrano la differenza tra correre su un tapis roulant e su strada. Questo perché in quest'ultima situazione le gambe creano una forza propulsiva per accelerare il corpo e portarlo in avanti. In poche parole, il corridore si muove, e la strada rimane statica. Quando si utilizzano videoanalisi della corsa su un tapis roulant, il nostro corpo rimane nella stessa posizione, non vi è alcun movimento in avanti. In questo caso è la strada che scorre sotto di noi. Sul tappeto la funzione dei muscoli non è di spingere, ma di riposizionare le gambe in modo da mantenere il nostro corpo in equilibrio, quindi la situazione cambia: il corridore è statico, la superficie si muove. Le persone che non sono abituate a correre sul tapis roulant richiedono un certo tempo per adeguarsi e abituarsi alla diversa dinamica. Qualcuno corre sia sul tappeto sia su strada, anche in questo caso il test migliore va fatto in strada. Se una persona corre invece solo sul tappeto, allora controlliamo la sua postura e l'appoggio solo su di esso.

Quindi, se fate un test su di un tappeto e correte su strada, siate consapevoli che il test è poco veritiero.





TERREX AGRAVIC BOA

ADIDAS.IT

IL SISTEMA DI ALLACCIATURA MICROREGOLABILE BOA, L'INTERSUOLA BOOST E LA SUOLA CONTINENTAL PROMETTONO UN'IMPAREGGIABILE ESPERIENZA DI CORSA ANCHE SUI TERRENI PIÙ TECNICI

test di Mattia De Guio




CATEGORIA
Trail


PESO RILEVATO
316 g (43 EU Uomo)


DROP
7 mm



DESIGN

Classica forma da scarpa da running che a prima vista risulta molto leggera e destrutturata. Il sistema di allacciatura Boa è perfettamente integrato nella tomaia e rende la calzata decisamente agevole.

FINITURE

Risulta molto comoda la linguetta, un tutt'uno con la tomaia: fa un po' "effetto calza" intorno al collo del piede. Inoltre, essendo molto elasticizzata, non arreca alcun fastidio, anche grazie al controtallone semirigido e imbottito, nonostante sia principalmente cucita e poco termosaldata.

CHIUSURA

È la principale caratteristica distintiva della adidas Terrex Agravic nella versione BOA. L'innovativo sistema di chiusura è molto rapido e comodo, e non ho riscontrato fastidiose pressioni, ma allo stesso tempo non mi ha soddisfatto pienamente in quanto, pur stringendo la rotella al massimo, avrei preferito un fitting più serrato. Tale sistema di allacciatura è funzionale soprattutto durante la corsa, dato che stringere e allargare "al volo" è facilissimo. Buona quindi l'idea, ma da rivedere come integrarla in una scarpa da trail, in quanto gli spostamenti laterali e improvvisi e il terreno non omogeneo necessitano di una chiusura che, nel mio caso, avrei preferito più consistente, forse però a scapito della comodità estrema, che si sarebbe un po' persa.

IMPATTO INIZIALE

Appena ho indossato queste scarpe, sono rimasto piacevolmente sorpreso dalla morbidezza e dalla flessibilità, innanzitutto della soletta/intersuola, poi della tomaia, molto elastica. Anche aumentando la velocità, si rivelano affidabili. Allo stesso tempo, però, la chiusura con il sistema BOA, non appena ci si imbatte in terreno sconnesso o in discesa, compromette un po' la stabilità.

COMFORT

Ottimo. Non ho riscontrato nessun disturbo, fin dalla prima uscita. I materiali utilizzati per la tomaia sono di qualità, e interagiscono perfettamente con la tomaia. Anche se la corsa dura molte ore, non perdono la loro comodità, nonostante il sostegno sia comunque limitato, essendo una calzatura molto flessibile.

TRASPIRABILITÀ

Ottima. Il mesh usato per la tomaia rende la Terrex Agravic perfetta per quando fa caldo, in ambienti umidi o con pioggia.

GRIP

Molto buono. Il compound della suola Continental rende gli appoggi molto affidabili e sicuri in quasi ogni tipo di terreno. In particolare sul bagnato è ottima: la tenuta è sempre garantita. Il fango però, come per molte altre calzature della stessa categoria, è una superficie che la Terrex non riesce ancora a domare, probabilmente a causa dei tacchetti poco pronunciati, che la rendono decisamente più performante su terreni più asciutti.

STABILITÀ

Discreta. A causa della tomaia molto morbida e di un sistema di allacciatura da perfezionare, nelle parti più accidentate o instabili queste scarpe non si rivelano totalmente affidabili. La chiusura BOA, se da un lato assicura un grande comfort ed estrema facilità di utilizzo, fa ancora fatica a garantire lo stesso tipo di serraggio di un'allacciatura tradizionale.

DEFORMABILITÀ

Ottima. Calzatura molto flessibile in ogni direzione. Permette così di "sentire" il terreno.

PROTEZIONE

A parte il puntale rinforzato, la Terrex è molto destrutturata per quanto riguarda la tomaia. Stesso discorso per l'intersuola che, molto morbida e deformabile, non offre uno scudo importante contro le asperità del suolo (soprattutto per chi è più pesante).

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

Buona, ma dipende dall'uso che se ne fa. La Terrex Agravic con intersuola Boost, la versione più avanzata di adidas finora, è maggiormente performante se utilizzata in sterrati o sentieri non troppo tecnici e "sassosi", e offre anche un buon ritorno di spinta per i corridori più veloci. Se invece si va per molte ore in alta montagna, dove spesso il terreno è decisamente ripido, le sezioni in discesa potrebbero rivelarsi un problema, soprattutto se l'uscita è di lunga durata e si è un po' stanchi fisicamente.

CONSIGLIATA PER

Runner leggeri, con il piede largo, che corrono su percorsi misti (anche asfalto) purché non troppo tecnici. Ottima anche per chi ama la velocità, considerato il buon ritorno di spinta garantito dal Boost e la precisione. Indicata inoltre per chi si avvicina al trail running.



ESCALANTE 2.0

ALTRARUNNING.EU/IT

LA SAGA DI ESCALANTE CONTINUA CON LA 2.0, PERFORMANTE
E MINIMALE PER UN EFFETTO SUOLO GARANTITO

test di Daniele Milano Pession | foto: redazione e courtesy ALTRA



CATEGORIA
Performance



PESO RILEVATO
260 g (9,5 US Uomo)



DROP
0 mm



DESIGN

Tra i numerosi modelli della nuova collezione di Altra, la Escalante è sicuramente quello che mi piace di più. Un'altezza da terra di soli 16 mm le conferisce una linea piuttosto filante e minimale. Le colorazioni disponibili convincono, e la lavorazione del knit e dei vari rinforzi ne arricchisce il design. Lo stesso toe box, piuttosto ingombrante su questo tipo di calzature, trova una giusta collocazione e non appesantisce assolutamente la linea complessiva.

FINITURE

Ho già testato e apprezzato le precedenti versioni, e la 2.0 è una conferma. Finiture molto precise e ben curate. La tomaia, notevolmente evoluta rispetto alla 1.5, è solida, e gli accoppiamenti con intersuola e intersuola/soola sono ben curati.

CHIUSURA

Rispetto ad altre aziende votate al minimalismo e ai drop bassi, Altra riesce a fare sempre la differenza. Una chiusura precisa, decisamente più contenitiva della versione Racer, presenta una buona struttura d'insieme con allacciatura di tipo tradizionale molto efficace.

IMPATTO INIZIALE

Altra = scarpa comoda. La comodità per i modelli di Altra è un must. L'avampiede, decisamente più libero rispetto a tutti i modelli running tradizionali, conferisce grande comfort e rende molto piacevole la rullata del piede sin dalla prima uscita. Per chi non è abituato ad avere le dita così libere, all'inizio può sembrare molto strano, ma abituandosi, farà la differenza!

COMFORT

Confortevole quanto basta! Non aspettatevi un grosso cuscino su cui posare i piedi. Un effetto suolo garantito con un appoggio sicuro su superfici asfaltate o sterrati leggeri. La Escalante è molto comoda, ma non fa perdere al piede il contatto con il terreno. I soli 16 mm dell'intersuola vi fanno capire che si tratta di un modello piuttosto basso e vicino a terra, con un utilizzo che risulta comunque non traumatico. Certo non siamo di fronte a una scarpa "massimo ammortizzamento", ma sicuramente il comfort rientra tra le caratteristiche di questa drop zero.

TRASPIRABILITÀ

Speravo traspirasse un po' di più, soprattutto in un utilizzo nei mesi più caldi. Rimane secondo me perfetta da adesso in poi e ideale per uscite autunnali.

GRIP

Un buon grip complessivo, garantito non solo dalla bontà del compound utilizzato, ma dalla forma anatomica che ricalca quella delle ossa del nostro piede.

PROTEZIONE

Pur avendo il piede molto vicino al suolo, la Escalante si dimostra piuttosto protettiva. Il reparto R&D di Altra sta sicuramente lavorando molto su questo aspetto e la combinazione del foam EGO dell'intersuola e il compound della suola risulta essere un ottimo compromesso. Non è semplice rendere protettiva una calzatura minimale come la Escalante, vi posso però assicurare che con questo modello i piedi sono assolutamente al sicuro e "ben accolti"!

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

Non è sicuramente la sua caratteristica principale, perché non deve esserlo! La risposta della Escalante in fase di appoggio è piuttosto secca e dà ottime sensazioni in fase di spinta. Si comporta bene, ma richiede sempre una buona energia di spinta e un buon utilizzo sia delle caviglie che dei muscoli dei polpacci per una corsa più naturale possibile. Nella collezione di Altra sono presenti numerosi modelli che fanno del cushioning il loro vero cavallo di battaglia, la Escalante non è tra questi.

CONSIGLIATA PER

Chi vuole avere veramente un contatto ravvicinato con il suolo. Io peso 72 chilogrammi e cerco sempre di usarla per distanze non sopra i 15 chilometri a un ritmo non troppo blando, sotto i 5'20"-5'30"/k. Si tratta però di un modello che, se si sa correre e si ha un buon controllo delle caviglie, è ottimo anche per distanze più lunghe. E poi, se all'inizio vi fanno male i polpacci... non preoccupatevi perché si tratta solamente di abituarvi!



FUJITRABUCO PRO

ASICS.COM

QUESTA SCARPA PERFORMANTE PROMETTE GRANDE PROTEZIONE SOTTO IL PIEDE DAGLI OSTACOLI DEL TERRENO, OLTRE A UNA SENSAZIONE DI LEGGEREZZA SUPERIORE GRAZIE ALLA PIÙ RECENTE TECNOLOGIA SVILUPPATA DA ASICS

test di Cristiano Guarco



CATEGORIA
Trail lunghe distanze



PESO RILEVATO
271 g (43,5 EU Uomo)



DROP
6 mm



DESIGN

Design essenziale e aderente, con una forma affusolata, per un insieme dinamico.

FINITURE

Costruzione precisa con tomaia in mesh, in prevalenza termosaldata, con cuciture solo sulla ghetta protettiva incorporata.

CHIUSURA

Il sistema Quick Lacing permette di adattare con la massima precisione la scarpa al piede, complice anche una tomaia già molto fasciante e aderente, amata in particolare da chi ha il piede a pianta stretta. La testa del cordino si ripone con massima semplicità sotto l'apposito elastico in punta.

IMPATTO INIZIALE

La sua forma ultra compatta suscita qualche naturale dubbio iniziale a proposito di comodità ed efficacia della calzata. Dubbi presto dissipati da un'incredibile sensazione di sicurezza, forse il vero valore aggiunto sui percorsi trail della Fujitrabuco Pro.

COMFORT

A patto di aver scelto un calzino non sottilissimo, ma soprattutto la giusta misura della scarpa, la sensazione di naturale estensione del piede regala una comodità sorprendente, complice anche l'assenza di punti di pressione.

TRASPIRABILITÀ

Buona, merito di una tomaia sottile. Solo in ambienti eccezionalmente caldi la ghetta minimale in EVA sfavorisce leggermente la naturale termoregolazione del piede.

GRIP

In questo modello di punta per capacità ammortizzante ritroviamo una suola FlyteFoam Lyte con design aggressivo dei tasselli, con una geometria studiata per assicurare la

massima trazione anche sui terreni più vari e sconnessi. La presa delle borchie con mescola ASICS Grip è ottima pure sui fondi più umidi e scivolosi.

STABILITÀ

La solida costruzione di tomaia in mesh, intersuola SpEVA 45 e suola FlyteFoam Lyte contribuisce a migliorare le performance riducendo al tempo stesso lo squilibrio causato dal naturale spostamento del centro di pressione, offrendo una grandissima tranquillità e stabilità correndo su ogni tipo di terreno.

PROTEZIONE

La tecnologia Rock Protection Plate, inclusa nell'intersuola ed ereditata dalla sorella maggiore Trabuco 7, fornisce una protezione superiore, sia in punta sia nella zona mediale del piede. L'equilibrio è ottimo tra sostegno a lungo termine e trasmissione del feedback dal terreno. Una protezione addizionale di tipo diverso arriva dalla ghetta minimale, evitando a detriti e umidità di infiltrarsi all'interno della scarpa, per la massima sicurezza.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

Il punto forte di queste Fujitrabuco Pro, un mix pressoché perfetto tra leggerezza (271 g rilevati per misura 43,5 EU), protezione e ammortizzazione. Quest'ultima è reattiva, non delude anche sulle distanze più lunghe, in virtù di un ritorno d'energia non indifferente.

CONSIGLIATA PER

Trail runner non troppo pesanti (max 80 kg) che vogliono allenarsi e soprattutto correre una competizione off-road dando sempre il massimo, tenendo andature importanti (in piano) a lungo. Il consiglio è di provarle bene, con il calzino giusto, nella taglia corretta, per trarne il massimo beneficio. Saranno apprezzate anche e soprattutto da chi ha il piede a pianta stretta, per la particolare forma fasciante.

BROOKS

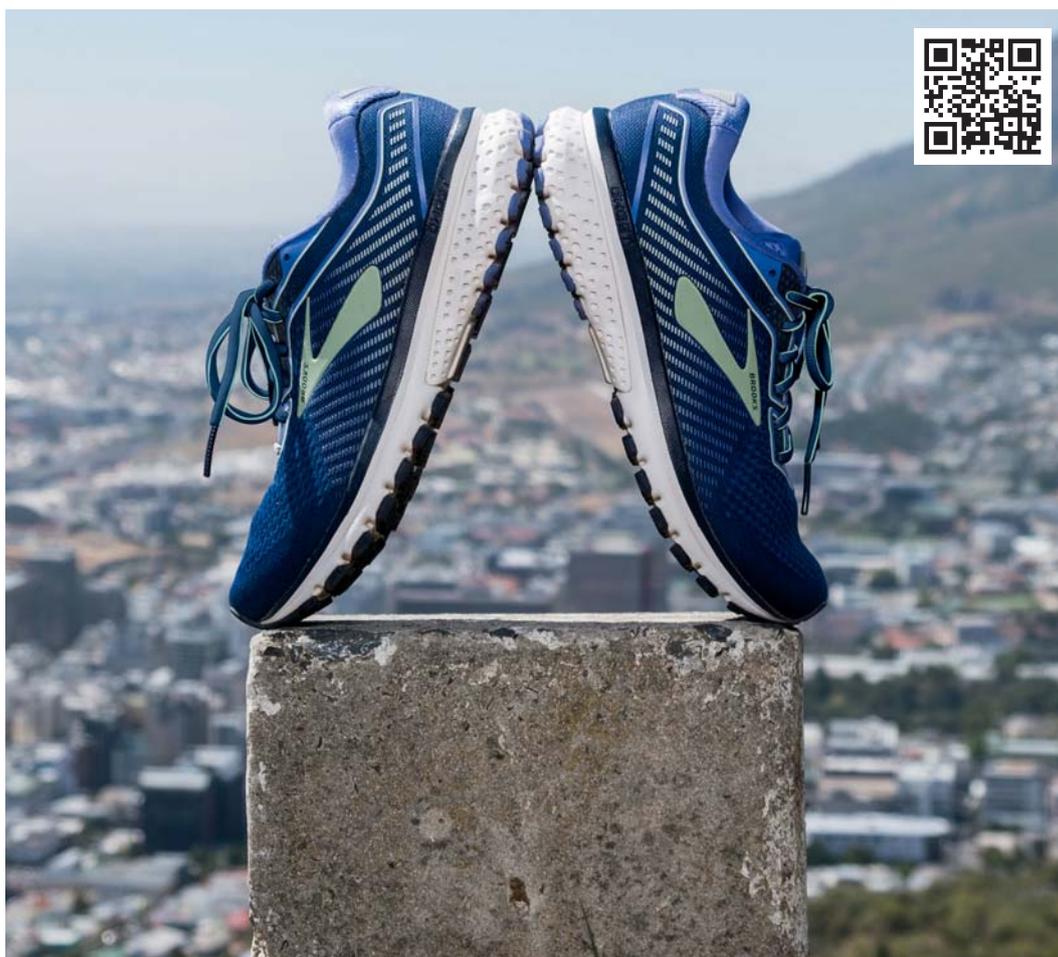


GHOST 12

BROOKSRUNNING.COM

IN STRADA CON IL MASSIMO AMMORTIZZAMENTO DI CASA BROOKS

test di Daniele Milano Pession | foto: courtesy Brooks



CATEGORIA
Massimo ammortizzamento



PESO RILEVATO
295 g (9,5 US Uomo)



DROP
12 mm



DESIGN

In redazione è arrivata la colorazione verde estremamente accattivante. Su tutta la scarpa domina l'intersuola bianca in DNA LOFT e BioMoGo DNA, che conferisce una linea solida al modello. La tomaia in tessuto 3D Fit Print è priva di cuciture. Particolari di rinforzo, lungo la zona di allacciatura, arricchiscono esteticamente la nuova Ghost 12, che conferma un design aggressivo tipico di numerosi modelli di casa Brooks.

FINITURE

Assolutamente di livello, come tutti i modelli di Brooks. Buona cura dei particolari e precisione nella lavorazione e nell'accoppiamento dei differenti materiali utilizzati.

CHIUSURA

Una scarpa che avvolge bene, piuttosto imbottita, combina una buona chiusura dei lacci, che risulta sempre piuttosto precisa.

IMPATTO INIZIALE

Ottimo rimbalzo e assorbimento, rende la corsa molleggiata sin dai primi appoggi, senza perdere la propria vocazione principale, ovvero dimostrarsi dalla prima uscita come una scarpa che garantisce un ottimo sostegno complessivo, pur senza tralasciare assolutamente il comfort.

COMFORT

Molto elevato, tra le più "comode" in assoluto testate da 4Running nel 2019! Perfetta per chi ricerca un grande comfort, ma che necessita di una scarpa che mantiene il proprio carattere, abbinando a un'ottima ammortizzazione una risposta elevata e una certa reattività in fase di spinta.

TRASPIRABILITÀ

Non eccessiva, ma per un modello che farà la maggior parte dei propri chilometri durante la stagione autunnale e invernale è più che valida. Forse d'estate patirebbe un

po' e questo sarebbe comunque un aspetto importante e da approfondire.

GRIP

Ottimo lavoro di Brooks nel conferire a questo modello il giusto grip, sia su asfalto, sia su sterrato. La tassellatura della Ghost, per essere una scarpa prevalentemente road, la rende perfetta come modello on-off da usare anche su sentieri facili e sterrati misti. Ottima flessibilità, che non è esasperata, ma garantisce comunque un efficace risultato d'insieme in tutte le fasi della rullata.

PROTEZIONE

Ottima, tra le più protettive della categoria "Massimo Ammortizzamento". L'alloggiamento del piede è perfetto, solido e sicuro, pur mantenendo un elevato grado di comfort complessivo, che offre ugualmente una grande naturalezza di corsa, chilometro dopo chilometro.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

Molto elevata. Si comporta bene in ogni situazione e si dimostra valida anche su terreno sterrato. Personalmente preferirei un materiale che mi desse un po' di più la sensazione di appoggiare e spingere con i piedi sul tipo di superficie su cui mi trovo, ma riscontro ugualmente un buon feeling anche su modelli come questo.

CONSIGLIATA PER

Chi pesa un po' più del solito e ha deciso di mettersi a correre per perdere qualche chilo. Una scarpa assolutamente polivalente, che non teme superfici sterrate pur nascendo come calzatura road. Perfetta anche per chi vuole cimentarsi nella sua prima maratona e vuole arrivare correndo fino al traguardo senza avere male alle gambe per un mese. Perfetta per chi ricerca il massimo grado di ammortizzamento in un modello dallo shape e dal peso assolutamente non eccessivi. Ideale come calzatura da running di tutti i giorni o grandi randonnée cittadine alla scoperta della propria capitale preferita.



MAFATE SPEED 2

HOKAONEONE.EU

SCARPA SUPER PER LUNGHE DISTANZE E ULTRA TRAIL, LEGGERA E BEN AMMORTIZZATA, TRASPIRANTE E FLESSIBILE, HA PASSATO A PIENI VOTI IL NOSTRO TEST SUGLI OLTRE 330 KM DEL MASSACRANTE TOR DES GEANTS 2019!

test di Sabrina Bendotti



CATEGORIA
Trail lunghe distanze



PESO RILEVATO
255 g



DROP
4 mm



Da poco ho iniziato a correre su lunghe distanze, e ho sempre usato scarpe un po' più "dure", provando grandi soddisfazioni. Da quest'anno ho cominciato ad affrontare chilometraggi molto più consistenti, e ho avvertito i primi problemi a piedi e ginocchia... Ho deciso così di provare una scarpa un po' più adatta alle mie esigenze e ho scelto, su consiglio di un'amica che le ha usate durante il Tor des Géants, le Hoka Mafate Speed 2 che mi hanno accompagnato nella conquista del TdG 2019.

La prima reazione, appena calzate le Mafate Speed 2, è stata: "WOW! Mi sembra di camminare sulla luna!". Sono subito uscita a provarle! Essendo abituata a correre con scarpe con la suola un po' più stretta, ho trovato un po' "ingombrante" quella larga e alta di questa nuova calzatura, ho inciampato infatti qualche volta, soprattutto correndo un po' veloce su sentieri sassosi e ripidi. Da lì ho capito che non era un modello adatto a una corsa veloce su questo genere di fondi. Per lo più cambia anche la corsa

in salita: data la suola arrotondata, la parte anteriore del piede perde un po' di spinta perché fa poca pressione, bisogna correre piegati più sul davanti per dare una spinta migliore. Questione di abitudine, basta capire un attimo come muoversi. Dopo la terza uscita andava tutto meglio, infatti la suola in Vibram Megagrip, con i suoi bei tasselli di 5 mm, è molto efficace e reattiva.

La Mafate Speed 2 è una scarpa che si presta a lunghe distanze, ha una calzatura molto confortevole e morbida, l'ho poi usata su lunghi tragitti e ho notato un'enorme differenza dai modelli che avevo prima. Dopo distanze impegnative, non ho più avuto male a caviglie e ginocchia, schiena e talloni: grazie ai diversi strati tra suola e intersuola, sembra quasi ci sia una camera d'aria tra l'uno e l'altro.

Mi sono ritrovata, dopo un giro di 50 km con le mie vecchie scarpe, ad avere i piedi cotti, come se fossi stata in acqua per ore, e con bolle ovunque, una sensazione molto sgradevole. Con le HOKA invece, una volta tolte, i miei piedi non erano troppo cotti, dato anche il tessuto traspirante. La tomaia infatti a prima vista si presenta esternamente rigida, ben rinforzata ai lati (dove di solito le mie scarpe si bucano), toccandole invece all'interno, la sensazione è quella di mettere la mano nel cotone e, non avendo cuciture dato che sono termosaldate, si evita anche l'insorgere di vesciche.

Io ho il piede magro, abbastanza largo ma quasi piatto, trovo la conchiglia di questa scarpa molto avvolgente, dietro è bene imbottita, e questo fa anche sì che i sassi non entrino e il tallone stia molto comodo. Noto invece un po' di gioco nella parte superiore della scarpa per chi ha il piede fine come il mio, anche stringendo al massimo le stringhe; nonostante ciò, questo non mi dà fastidio, va bene nelle lunghe distanze, in quanto ti si gonfiano sempre un po' i piedi... Le dita rimangono sempre perfette! Buone anche le stringhe che, con la forma così piatta, non si slegano mai.



CHI È SABRINA BENDOTTI

Figlia d'arte, nipote della campionessa di sky marathon degli anni Novanta Gisella Bendotti, detentrica del record della Monte Rosa Skymarathon, nonostante ciò Sabrina si recluta un "HOBBYSTA" della corsa in montagna. Una passione trasmessa appunto dalla zia fin da quando era bambina. Da qualche anno a questa parte ha cominciato a partecipare a gare di sci alpinismo e di corsa in montagna, arrivando a terminare 2 Mezzalama (il suo obiettivo infatti era tagliare il traguardo) e vincere con le sue due socie Claudia Titolo e Lara Masperano la Trans Vanoise in Francia.

Per quanto riguarda la corsa, lo scorso anno ha vinto il Monte Barone Running Vertical, è salita sul podio al Trail del Monte Casto a Biella. Amante della gare nella sua valle, la Valsesia, non poteva non partecipare e concludere due edizioni della Monte Rosa Skymarathon, l'anno scorso con la zia e quest'anno con la sorella! Sabrina, che predilige proprio le alte quote, quest'estate si è piazzata 6ª alla 5ª edizione dell'UYN Vertical Courmayeur Mont Blanc e si è laureata finisher al Tor des Géants.



HELIOS III

LASPORTIVA.COM

IN 220 GRAMMI LA MASSIMA EVOLUZIONE DEL BRAND ITALIANO
PER CHI VUOLE CORRERE VELOCISSIMO, SEMPRE!

test di Daniele Milano Pession




CATEGORIA
Trail


PESO RILEVATO
220 g (9,5 US Uomo)


DROP
4 mm

DESIGN

Indubbiamente molto bella. Nelle differenti varianti di colore proposte si apprezza lo sforzo da parte di La Sportiva di offrire una scarpa non solo tecnicamente valida e apprezzata come le versioni precedenti, ma dal design accattivante e decisamente piacevole. Veramente minimale, non raggiunge i pesi record della VK da Vertical race, mantenendo comunque una linea filante, con particolari di rinforzo termosaldati che non solo ne arricchiscono la struttura, ma ne impreziosiscono il design.

FINITURE

"Sembra fatta a mano", è questa la prima impressione che ho avuto calzandola. Un guanto fatto su misura, grazie alla morbidezza dei tessuti e al perfetto accoppiamento delle parti. La tomaia è rifinita molto bene, in leggerissima rete sui fianchi, gode di rinforzi strutturali termosaldati che danno il corretto sostegno al piede.

CHIUSURA

Le asole, ricavate esternamente rispetto alla tomaia, grazie a fettucce cucite e rinforzate, permettono una chiusura perfetta che non dà mai fastidio sul collo del piede limitando la circolazione sanguigna. Nella parte posteriore il rinforzo sul tallone è morbido e, tirando i lacci, segue la naturale forma dei nostri piedi, senza dare assolutamente fastidio sul tendine d'Achille.

IMPATTO INIZIALE

Non pesa! Solamente 220 grammi per una scarpa che si rivela sicuramente minimale, ma non certo inadatta a percorsi piuttosto lunghi... basta essere veloci negli appoggi e vi farà correre come dei veri camosci. La particolare forma della suola a onde garantisce una progressione di rullata invidiabile e soprattutto un grip costante in tutte le fasi di spinta. È perfetta per chi ama correre di meso-avampiede, mentre da subito, se si cerca di sfruttarne anche la parte posteriore in appoggio, dimostra le sue qualità da racer che impongono una corsa veloce e assolutamente agile, proiettata sempre in avanti e mai in trattenuta!

COMFORT

Decisamente molto comoda. Come detto, il piede è sempre molto fasciato, ma con leggerezza. La particolare forma della suola con tecnologia Morpho Dynamic e dei profondi intarsi va comunque interpretata e capita. Non ci si

aspetti una scarpa dall'appoggio molto solido, anzi è dotata di una grande sensibilità con il terreno che accontenta totalmente chi cerca il cosiddetto effetto suolo e il massimo contatto con la superficie su cui si sta correndo.

TRASPIRABILITÀ

Veramente notevole. Il caldo di agosto non l'ha sicuramente spaventata! Estremamente traspirante, sia frontalmente sia lateralmente, grazie alla lavorazione del mesh che dà sostegno, ma non ostacola l'aerazione. La parte di tomaia laterale in rete migliora ulteriormente il grado di traspirabilità e anche dopo uscite prolungate in giornate molto calde, permette al piede di rimanere asciutto e sempre molto ben ventilato.

GRIP

La mescola della suola Frixion è quella contrassegnata dalla croce blu, ovvero piuttosto morbida e leggera, con una buona aderenza complessiva che si adatta bene sia su corsa sterrata che, nel caso, anche su asfalto.

PROTEZIONE

Da una scarpa di 220 grammi non si può pretendere una grande protezione del piede, pur tuttavia la giusta combinazione di intersuola e suola garantisce appoggi sicuri. La struttura della suola a onda va interpretata e capita sin dalle prime corse, per poi trarre vantaggi innegabili una volta che ci si è adattati.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

L'aspetto minimale e il drop di soli 4 mm da vera

racer mi avevano fatto pensare a una scarpa molto secca, ma mi sono dovuto ricredere! Il comfort non è eccelso, ma sicuramente un ottimo compromesso tra leggerezza, ingombri minimi e ammortizzamento. Il progetto Helios, sin dagli esordi con la prima versione, è sempre stato sinonimo di massima leggerezza, e anche questa 3ª versione non smentisce la bontà del lavoro svolto sino a ora.

CONSIGLIATA PER

Chi ricerca sensibilità, buona risposta ed è dotato di appoggi veloci e piuttosto leggeri. Si rivela anche un buon compromesso come scarpa da mettere in città e da usare nei parchi, alternando tranquillamente strade asfaltate. Ottima comunque su terreni duri e compatti, soffre un po' il fondo roccioso irregolare delle creste, ma se si trovano superfici compatte e uniformi... non vi ferma più nessuno!





SIMBA 3

IT.MBT.COM

UN MODELLO DI MBT VOTATO ALL'AMMORTIZZAZIONE, CHE RITROVA COMUNQUE UN CERTO GRADO DI PERFORMANCE

test di Daniele Milano Pession




CATEGORIA
Road


PESO RILEVATO
385 g (9,5 US Uomo)


DROP
n.d.

DESIGN

Un'intersuola molto importante domina la silhouette di questo modello. Frontalmente si nota la ricerca di uno shape piuttosto affusolato e lineare anche in virtù del contenimento complessivo del peso che, oltre 380 grammi nella misura US 9,5, non è certo irrilevante. Un'estetica unica che la differenzia in modo netto ed esclusivo da tutti gli altri brand produttori di calzature sportive.

FINITURE

Ben rifinita, al mesh leggero e molto traspirante sono stati applicati particolari di rinforzo a caldo, garantendo una tomaia quasi completamente seamless.

CHIUSURA

La combinazione tra allacciatura e shape della tomaia assicura una buona chiusura e un ottimo contenimento del piede, mai eccessivo: quest'ultimo è molto ben alloggiato e si ha la sensazione di un buon lavoro di insieme tra suola, tomaia e intersuola.

IMPATTO INIZIALE

Beh, l'impatto iniziale, per chi non ha mai calzato un paio di MBT, nemmeno per camminare, è abbastanza traumatico. Tutto ciò a cui il nostro corpo è stato abituato viene completamente stravolto. Si ha quasi l'impressione di non riuscire a stare in piedi, ma niente paura... è corretto che sia così! MBT con la propria tecnologia sposta completamente gli schemi motori in un modo che, grazie a oltre 40 anni di esperienza, solo MBT è in grado di gestire e spiegare al meglio. All'inizio si ha la netta sensazione di perdita di equilibrio, mentre il bacino viene naturalmente invitato a proiettarsi in avanti, ridando alla nostra colonna vertebrale una posizione molto più naturale e corretta. I primi passi possono sembrare incerti, ma bisogna abituarsi un po' per poi provare timidamente a percorrere di corsa anche poche centinaia di metri. Il resto verrà da solo, e vi posso assicurare che imparando a correre con MBT ne trarrà giovamento anche la vostra tecnica di corsa utilizzando pure scarpe da running tradizionali.

COMFORT

La calzata è molto comoda, ma questo non deve far pensare a una scarpa molle. Si tratta di un modello

piuttosto strutturato che presenta una tomaia confortevole, che sostiene molto bene il piede e lo aiuta nella rullata senza inutili perdite di forza e pesi trasversali.

TRASPIRABILITÀ

Egregio il lavoro della tomaia in mesh, particolarmente traspirante e ventilata nelle zone strategiche, aspetto che non viene limitato dai numerosi rinforzi termosaldati.

GRIP

Buon grip complessivo, predilige comunque terreni uniformi e asciutti come l'asfalto.

PROTEZIONE

Scarpa altamente protettiva che mantiene il piede in una posizione assolutamente safety. La parte dell'intersuola posteriore è molto morbida, e agevola l'ingresso in rullata, soprattutto a bassi ritmi, in cui il tallone viene interessato durante la prima fase di appoggio, per indirizzare poi verso mesopiede e avampiede che presentano una struttura ben più rigida, nell'intento di trasmettere ai nostri piedi un avanzamento naturale del peso verso le punte.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

Ottima. La SIMBA 3 non è certamente il modello più ammortizzato, ma la generosità dell'intersuola e del sistema MBT® Sensor Technology™ rintracciabile nella parte posteriore della scarpa sono comunque sinonimo di ottimo cushioning complessivo, in quanto l'ingresso in appoggio e la prima fase della rullata sono particolarmente morbidi.

CONSIGLIATA PER

Runner che vogliono provare una sensazione di corsa completamente nuova e che con le calzature tradizionali hanno problemi di dolori articolari, soprattutto nella parte bassa della schiena, o irrigidimenti nella zona alta cervicale. Le MBT, grazie al loro shape "rockerato" rivoluzionario, promuovono una mobilità differente degli arti inferiori e degli equilibri complessivi delle anche e del tronco. Da provare!





WAVE SKY 3

EMEA.MIZUNO.COM/EU/IT-IT

LA TECNOLOGIA FOAMWAVE SI RINNOVA IN QUESTA
TERZA VERSIONE DELLA SCARPA DI PUNTA DELLA CASA GIAPPONESE

test di Marco Melloni



CATEGORIA
Massimo ammortizzamento



PESO RILEVATO
323 g



DROP
10 mm



DESIGN

Design moderno che annuncia il nuovo corso tecnologico della casa nipponica, promettendo fin dal primo sguardo una grande comodità. Disponibile in tre colorazioni dalle tonalità fredde, virando sul rosso per il modello donna.

FINITURE

Semplice nel design ma con finiture di prim'ordine, d'altra parte parliamo di uno dei modelli top del brand giapponese, che non delude le aspettative. Moderna nell'uso del mesh privo di cuciture.

CHIUSURA

Linguetta non eccessivamente imbottita ma larga quanto basta per proteggere il dorso del piede e molto morbida, grazie al mesh superiore e alla fodera in Lycra.

IMPATTO INIZIALE

Appena indossata, suggerisce una comodità fuori dal comune, che si traduce in una tenuta del piede a 360°, con spazio abbondante per lasciare libere le dita sia in altezza che in larghezza.

COMFORT

La Mizuno Wave Sky 3 ha un'impronta importante, ma ciò non si traduce in una pianta più ampia della media. Fascia tutto il piede, dalla pianta al dorso, all'arco, al tallone, tranne le dita. Molto imbottito il collarino del tallone, il design particolare però, dal basso profilo, potrebbe non accordarsi con il gusto di tutti.

TRASPIRABILITÀ

Il mesh senza cuciture ha trama differenziata, consentendo una buona dispersione dell'umidità. Provandola in questa estate particolarmente calda, non ha evidenziato nessun problema di surriscaldamento.

GRIP

Il battistrada con gomma al carbonio e tecnologia X10 ha sempre dimostrato un ottimo grip e una particolare resistenza all'usura.

STABILITÀ

L'ampia impronta e la tomaia non elastica sono garanzia di una grande stabilità, fin dalla fase di appoggio sull'ampio tallone. La scarpa inoltre risulta particolarmente priva di rocker, impennandosi, senza esagerazioni, solo in punta.

PROTEZIONE

Assolutamente efficace in tutti i punti dove necessaria.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

La capacità ammortizzante è sicuramente la dote principale di questa calzatura da running che, come detto, presenta una nuova tecnologia applicata all'intersuola. Laddove un tempo il sistema Wave ricorreva a una piastra rigida, ora si è evoluto nel Foam Wave, con nuova mescola XPop PU Foam. L'azione combinata di design e materiali differenziati stupisce sia per capacità di cushioning che per le doti di spinta particolarmente elevate.

CONSIGLIATA PER

Una calzatura per allenamenti e competizioni su lunga distanza a cui affezionarsi chilometro dopo chilometro. Perfetta per chi cerca comodità e spinta, senza particolari doti di precisione.





new balance®

FRESH FOAM HIERRO V4

NEWBALANCE.IT

ABBIAMO PROVATO LA NUOVA VERSIONE DELLA CELEBRE SCARPA DA TRAIL RUNNING NB, CHE PROMETTE DI FAR CONQUISTARE FACILMENTE TEMPO E DISTANZA, GARANTENDO PROTEZIONE, COMFORT E MASSIMA ADERENZA SU QUALSIASI TIPO DI TERRENO

test di Sabrina Bendotti



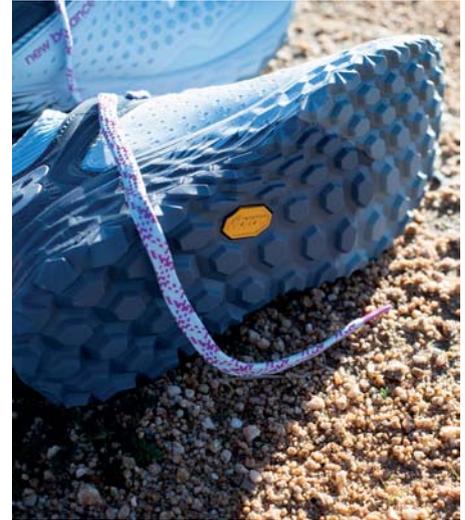
CATEGORIA
Trail



PESO RILEVATO
267 g



DROP
8 mm



DESIGN

Ho voluto cambiare scarpe e, seguendo il consiglio di un amico che le usa da tempo, mi sono orientata verso quelle del brand New Balance. Considerati i terreni su cui corro e le distanze che affronto, mi è stata suggerita la Fresh Foam Hierro v4. L'ho vista e mi ha subito incuriosita, sia per il peso che per la suola, ma anche per la "ghettina", un fantastico dettaglio che impreziosisce la nuova silhouette.

FINITURE

Pregevoli, con applicazione di materiali senza cuciture e il già citato collare a calzino.

CHIUSURA

Il tallone rimane ben fermo grazie all'aggiornata conchiglia, e le stringhe garantiscono una bella regolazione sul collo del piede.

IMPATTO INIZIALE

Al primo tentativo ho fatto fatica a infilare il piede nella scarpa a causa della ghettona. Ho subito pensato: "Ecco, cominciamo bene!". Invece poi, una volta calzate le Fresh Foam Hierro v4, ho provato una bella sensazione di comfort. La scarpa avvolgeva bene il piede, l'ho subito sentita ben salda, anche se, dato che il mio piede è molto magro, avrei dovuto prenderla forse mezzo numero in meno.

COMFORT

Comoda e fasciante, aderisce perfettamente al piede.

TRASPIRABILITÀ

È un aspetto che mi ha stupito di queste calzature. Le ho calzate in una gara per più di 24 ore di fila senza mai toglierle, e quando l'ho fatto il mio piede era asciutto. Unico appunto: la punta delle dita era un po' cotta, perché questa zona della scarpa ha una protezione in più (toe protect), molto efficace, ma certamente non funzionale alla traspirazione. Ho usato la Hierro v4 anche su neve, non è caldissima, e dentro non si bagna, la tomaia è abbastanza impermeabile; il piede rimane sempre asciutto anche su erba umida.

GRIP

La suola in Vibram MegaGrip offre un'ottima presa e un efficace grip; anche su neve non scivola.

STABILITÀ

Ho usato questa scarpa tutta l'estate un po' per tutto: vertical, allenamenti, lunghe distanze o anche piccole corse su strade sterrate. Sui vertical si è comportata molto bene, è bella leggera e molto flessibile. Il piede rimane ben fasciato, le Hierro v4 vanno bene anche in discesa su terreni tecnici e difficili, la ghettona tiene ben salde le caviglie. Non ho mai preso storte, a cui sono spesso soggetta. Grazie al lavoro sinergico tra tomaia e morbida intersuola in Fresh Foam, con geometria basata sul Data to Design per le lunghe distanze, il piede non scappa mai, e il tallone risulta ben alloggiato all'interno della rinnovata conchiglia.

PROTEZIONE

Torniamo alla ghettona o calzino, alla fine non è male, fa sì che i sassolini, la sabbia e la sporcizia non entrino nella scarpa, e questo funziona: una volta tolta la calzatura, le mie calze erano rimaste pulite a confronto della parte rimasta fuori dalla scarpa. Questo tipo di protezione però mi ha dato un po' di fastidio nella zona posteriore del piede, sul tendine d'Achille, provocandomi alle prime uscite rossori e irritazioni da fregamento e vesciche. Le volte successive quindi ho dovuto provvedere mettendo delle bende o dei cerotti sulla parte interessata. Ora la pelle si è abituata e la sezione posteriore della fascia elastica della ghettona si è un po' allentata, quindi non mi ha più causato problemi.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

È una bella scarpa anche su lunghe distanze, la suola è ben ammortizzata, è morbida, ben alta sui talloni, correndo non si sentono mai i sassi sotto i piedi, e con il suo drop di 8 mm si riesce a dare un bello slancio a ogni falcata. È un modello molto reattivo e il piede rimane ben saldo.

CONSIGLIATA PER

Praticamente tutto: ai principianti poco "stabili" su sentieri tecnici garantisce protezione, per gli allenamenti assicura massima aderenza, e per le lunghe distanze offre comfort. È equilibrata in tutto.



NIKE TRAIL

NIKE AIR ZOOM TERRA KIGER 5

NIKE.COM/IT

FLYMESH ULTRALEGGERO E SCHIUMA NIKE REACT SI UNISCONO NELLA 5ª RELEASE DELLA KIGER PER OFFRIRE UN'ANDATURA FLUIDA, MENTRE IL BATTISTRADA IN GOMMA MORBIDA ASSICURA UNA TRAZIONE MULTIDIREZIONALE SU UN'AMPIA VARIETÀ DI SUPERFICI, DAI SENTIERI BAGNATI A QUELLI ROCCIOSI

test di Mattia De Guio



CATEGORIA
Trail



PESO RILEVATO
274 g (9,5 US uomo)



DROP
4 mm

DESIGN

Lo shape combina quello di una scarpa da running classica a quello di una da trail, con la parte anteriore più larga. I colori del modello a test sono sgargianti.

FINITURE

Sia la tomaia sia la linguetta, totalmente termosaldate, non arrecano alcun tipo di fastidio, neanche durante la prima uscita.

CHIUSURA

Classica con stringhe che non smollano con il passare dei chilometri.



IMPATTO INIZIALE

A partire dalla prima calzata, colpisce la comodità di questo modello. La parte sull'avampiede leggermente più larga è confortevole e non rende la scarpa meno precisa o "goffa".

COMFORT

Ottimo. Il tessuto della tomaia avvolge bene il piede, senza alcun fastidio, interagendo alla perfezione con la suola. Anche con il passare dei chilometri la comodità non cambia: risulta quindi un'ottima scarpa da tenere ai piedi pure per molte ore.

TRASPIRABILITÀ

Non è la qualità principale della Terra Kiger, sebbene rimanga comunque in grado di tenere il piede asciutto se l'ambiente è bagnato o se, con il caldo, esso suda parecchio. Non immediato il drenaggio dell'acqua se si finisce con la scarpa a bagno.

GRIP

Anche su questo aspetto il giudizio è ottimo. Sebbene i tacchetti non siano particolarmente profondi, non ho trovato punti deboli, sul tecnico, sia in salita sia in discesa. Il materiale sotto punta e tallone è più abrasivo, è efficace e affidabile, mentre

quello nella parte centrale è più gommoso per "incollarsi" meglio. L'unica pecca, come nella maggior parte delle sue rivali, la Terra Kiger la evidenzia sul fango.

STABILITÀ

Molto buona. La larghezza sull'avampiede la rende stabile anche a velocità elevate sia in piano sia in discesa.

DEFORMABILITÀ

L'adozione dell'innovativa schiuma React consente all'intersuola di adattarsi ottimamente alle irregolarità del terreno, trasmettendo tanta reattività e velocità.

PROTEZIONE

Sono stato piacevolmente stupito. Nonostante sia una scarpa piuttosto destrutturata, i materiali di intersuola e tomaia difendono bene il piede: puntale rinforzato ma comunque flessibile, e conchiglia intorno al tallone leggermente imbottita.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

Ottima per una scarpa di questa categoria. La già menzionata schiuma React offre un'ammortizzazione costante e duratura, aumenta la reattività con un ritorno importante di energia grazie all'ormai consolidata tecnologia Zoom Air di Nike.

CONSIGLIATA PER

Tutti i runner, soprattutto coloro che vogliono una calzatura veloce che permette di "sentire" il terreno, rimanendo però comoda, morbida e protettiva. Indicata per ogni tipo di superficie, dal vertical al collinare misto, è una garanzia, soprattutto per i più agili. Inoltre potrebbe essere un buon compromesso per chi arriva dall'asfalto. Per i più robusti, oltre una certa distanza [oltre le 4-6 ore], non garantisce invece adeguato sostegno.

IN GARA

Non posso dire che sia stato un colpo di fulmine, il primo impatto non è stato subito positivo. Tuttavia, dopo averla usata più volte in allenamento, mi sono ampiamente ricreduto! Scarpa neutra progettata per la velocità, senza rinunciare a comfort e grip, ha mantenuto le promesse. Sulle distanze brevi e medie è fantastica. Precisa nei tratti tecnici e veloci, in piano e quando il terreno lo permette è resistente nonostante sia molto flessibile. Ho voluto provarla in gara, dapprima sulla distanza breve del Monterosa Walser trail: 20k, 700d+, sui sentieri di Gressoney. Un percorso molto veloce, con poche parti ripide, perfetto per le caratteristiche delle Terra Kiger. Scelta azzeccata! Nelle sezioni pianeggianti è reattiva, con un ottimo ritorno di spinta, nelle salite ho riscontrato tenuta perfetta e flessibilità, e in discesa... wow! Impossibile andare piano: divertenti, precise e scattanti. Soddisfatto della prestazione che mi hanno offerto, decido di utilizzarle anche al Gran Paradiso Trail (29k, 1.800d+). Nonostante distanze e tempi si allungino, le Nike si confermano ottime e le loro caratteristiche rimangono invariate, se non addirittura esaltate! Riesco a correre lungo tutto il percorso: salite "rimbalzose" e discese a rotta di collo. In tutto questo mai un fastidio o un dolore. Il piede si è sempre sentito nel posto migliore, e posso affermare di avergli trovato una nuova "casa".

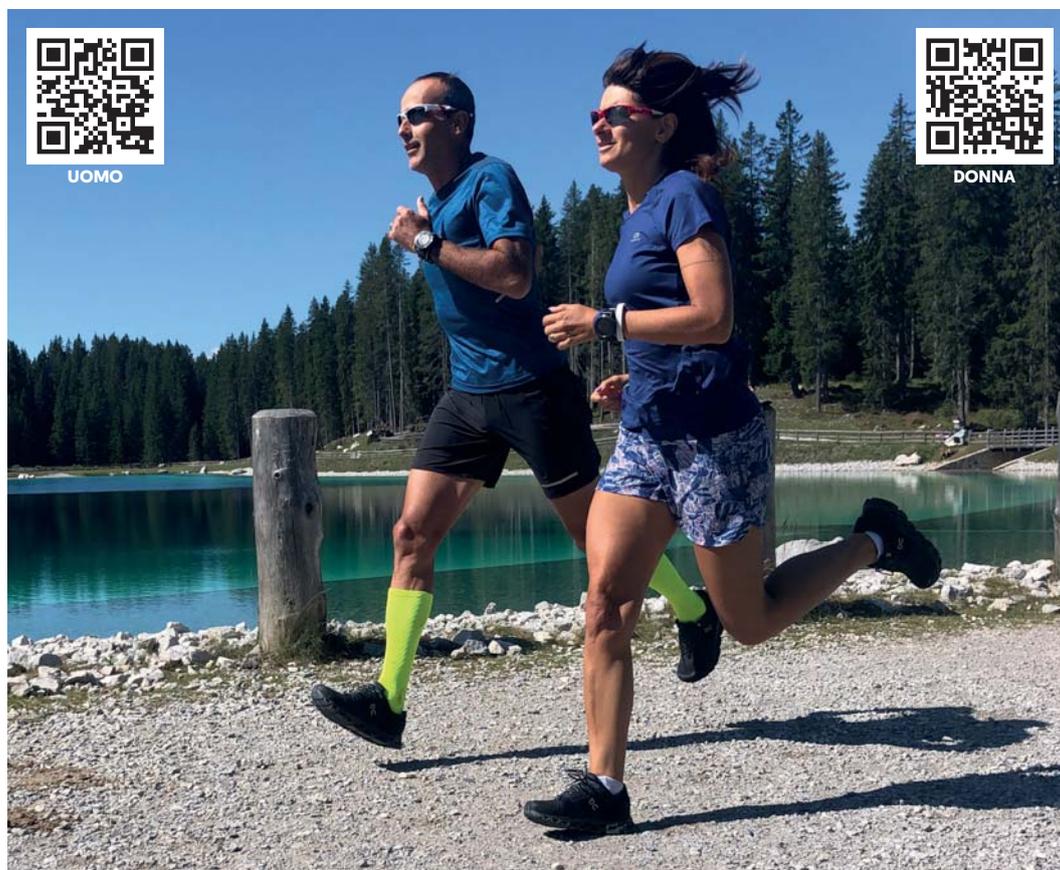


CLOUDSTRATUS

ON-RUNNING.COM

A NOVE ANNI DALL'ESORDIO NEL MONDO DEL RUNNING DELLA GENIALE INTUIZIONE DEL TRIATLETA OLIVIER BERNHARD, ON LANCIA LA SUA NUOVA CLOUDSTRATUS: PIÙ AMMORTIZZAZIONE PER CORRERE ANCORA PIÙ A LUNGO

test di Simone Centemero e Caterina Vacchi




CATEGORIA
Massimo ammortizzamento


PESO RILEVATO
307 g (42 EU Uomo)
275 g (38 EU Donna)


DROP
8 mm (differenziale 28/20 mm)



DESIGN

Il design è molto particolare, si presenta, anche per via della colorazione [abbiamo provato la versione Black/Shadow], più come una scarpa da "passeggio" che come un modello tecnico, ma ovviamente è solo un'apparenza.

FINITURE

Sono il cavallo di battaglia della casa svizzera, la ragione per cui queste scarpe hanno in così breve tempo conquistato l'apprezzamento dei podisti più esigenti e una buona fetta di mercato di marchi tradizionali. C'è poi un gran numero di piccoli dettagli estetici che le impreziosiscono, tipo l'utilizzo del marchio nel retro piede (a sinistra O e a destra N) o sulla borchia dell'ultimo anello delle stringhe.

CHIUSURA

La linguetta è termosaldata ai lati. I fori per le stringhe sono studiati per garantire il massimo avvolgimento anche nella parte più distale grazie al particolare incrocio a stella; la loro disposizione consente di adattare al meglio la chiusura alle proprie forme. Le stringhe sono piccole, resistenti e piatte, ma richiedono un nodo di quelli "fatti bene" per non slacciarsi!

IMPATTO INIZIALE

È esattamente quello che ci sia aspetta. Una scarpa comoda, protettiva, facile e anche piuttosto reattiva. La prima sensazione è di correre con una calzatura più dura di quello che in realtà è; alla fine dell'allenamento però piedi, gambe e spirito possono godere di tutti i benefici di un modello comodo e molto ammortizzato.

COMFORT

Il piede gode di massima libertà, ogni appoggio è comodo e sicuro. Il differenziale è di poco inferiore ai 10 mm.

TRASPIRABILITÀ

Decisamente traspiranti (un po' meno in prossimità del dorso del piede), assolutamente poco impermeabili.

GRIP

È buono: design e materiali della suola non sono uniformi, ma studiati nei minimi dettagli in relazione a ogni singolo punto

di appoggio. Qualche piccolo problema può creare la linea inserzionale per via dei sassolini che vi si possono incastrare.

STABILITÀ

È fantastica! Il piede appoggia per gran parte della sua superficie.

PROTEZIONE

Davvero notevole, in tutti i punti dove più serve.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

Elevata, grazie alla composizione dei materiali della suola,

costituita da un doppio strato, in grado di supportare al meglio e senza troppi traumi anche l'appoggio di tallone, ma non solo, perché il materiale ammortizzante risulta equamente distribuito su tutta la lunghezza della suola, favorendo così ogni genere di falcata.

CONSIGLIATA PER

Allenamenti e gare sulle distanze medio/lunghe per podisti non particolarmente esili, ad andature dai 4,45' al km in su. Il lato negativo è che possono risultare un po' ingombranti, ma è un problema più estetico che pratico. Provare per credere!





REVOLUTIV

RAIDLIGHT.COM

L'AZIENDA FRANCESE PRESENTA UNA SCARPA PERFORMANTE
PER DISTANZE MEDIE E RUNNER VELOCI

test a cura della redazione | foto: Runaway Milano




CATEGORIA
Trail


PESO RILEVATO
292 g (9 US Uomo)


DROP
6 mm (differenziale 23/17mm)

DESIGN

Molto pulito, veramente minimale. Pochi fronzoli per una scarpa votata al fuoristrada, con particolari termosaldati di rinforzo. Raidlight ha evidentemente privilegiato la performance di questo modello, dotandolo della massima tecnologia disponibile in casa Rossignol, ma tralasciando un po' l'aspetto estetico, che può essere migliorato... e non di poco.

FINITURE

Rifinita piuttosto bene, la Revolutiv rappresenta uno dei primi modelli da trail dell'azienda francese che, già leader nel panorama delle sacche idriche e degli zainetti tecnici, ha deciso di concentrare anche nelle calzature il proprio indiscutibile know-how off-road.

CHIUSURA

Il sistema di allacciatura rapida "speed lace lock" è ben integrato alla tomaia e assicura una buona chiusura complessiva. I lacci, una volta tirati, mantengono la loro posizione e, in caso di piedi che si gonfiano, si possono facilmente allentare.

IMPATTO INIZIALE

Il primo test di una nuova azienda riveste per noi sempre una grande importanza, perché ci offre un'idea di massima del brand stesso. Con la Revolutiv abbiamo provato una scarpa che, sin dai primi metri, ha mostrato la propria vocazione di calzatura comoda, con un pregevole alloggiamento complessivo del piede e una buona struttura della tomaia, anche se personalmente rivedrei un po' il materiale di rinforzo della tomaia stessa con qualcosa di più morbido e un efficace grip. Purtroppo non mi è piaciuta esteticamente, aspetto che in futuro l'azienda potrà sicuramente curare di più.

COMFORT

Confortevole da subito, la Revolutiv mantiene il piede in posizione corretta sia in salita sia in discesa.

TRASPIRABILITÀ

Si può migliorare molto, ma quando si richiede a una tomaia buona protezione del piede da radici o sassi, non si può pretendere che quest'ultima sia molto traspirabile!

GRIP

Sicuramente la caratteristica che ho apprezzato di più, abbinata a un buon comfort soprattutto negli appoggi in discesa, che mi hanno dato sempre una notevole sicurezza. Anche in salita la Revolutiv spinge molto bene, grazie alla generosità dei tacchetti direzionali di ben 6 mm che assicurano ottimi appoggi e permettono di spingere sempre bene.

PROTEZIONE

L'intersuola non troppo spessa mi ha fatto pensare subito a una scarpa non eccessivamente protettiva. Mi sono però dovuto subito ricredere, perché il piede è sempre ben salvaguardato, e i tacchetti della suola, posizionati correttamente, si combinano in modo egregio al lavoro di intersuola e soletta interna.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

Buon grado di ammortizzazione, anche se si tratta di un modello votato a distanze brevi o medie. La tecnologia di casa Rossignol Sensor 3 è presente nel sottopiede di densità variabile della Revolutiv. Tre zone distinte, combinate per assorbire al meglio gli urti e gli impatti del piede al suolo, garantiscono un buon mix tra ammortizzazione e reattività.

CONSIGLIATA PER

Chi vuole scoprire una nuova azienda, sviluppata e creata da chi ha fatto del trail running non solo una professione, ma la propria grande passione. Ottima per distanze brevi e medie, non superiori ai 40-50 chilometri complessivi. Perfetta su terreni misti con dislivelli importanti, sia in salita sia in discesa; ottimo compromesso per superfici tecniche.



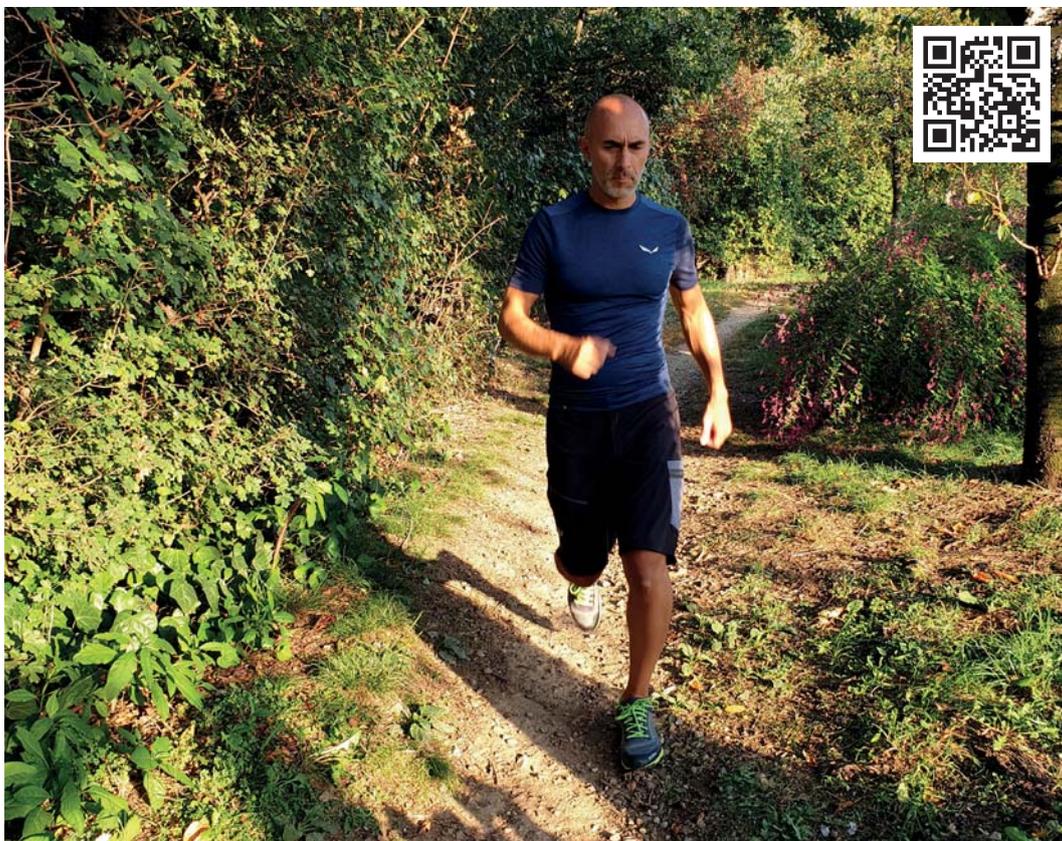


LITE TRAIN K

SALEWA.COM

PROGETTATA PER LO SPEED HIKING E GLI ALLENAMENTI IN MONTAGNA,
È SVILUPPATA IN COLLABORAZIONE CON LE SUOLE TECNICHE MICHELIN®

test di Marco Melloni




CATEGORIA
Speed Hiking


PESO RILEVATO
284 g


DROP
6 mm



DESIGN

Il brand altoatesino negli ultimi 3/4 anni ha fatto passi da gigante, riuscendo a esprimere in ogni prodotto un family feeling che legghi la modernissima sede di Bolzano al logotipo stilizzato dell'aquila e al claim Pure Mountain. La Lite Train K, nella sua evoluzione, non fa eccezioni, moderna e accattivante.

FINITURE

Si presenta piuttosto minimalista, ma con tutti i dettagli necessari ad appagare l'occhio, garantire robustezza e comfort.

CHIUSURA

Allacciatura tradizionale con lacci piatti, collegati nel collo del piede al sistema 3F Salewa, che offre ulteriore supporto alla zona del mesopiede, per una maggiore stabilità e una calzata più precisa.

IMPATTO INIZIALE

A colpo d'occhio è la scarpa più veloce fra le proposte Speed Hiking di Salewa (che propone le sue calzature per chi vuole performare in velocità sui sentieri, senza correre in vero senso della parola). Provandola, l'intuizione viene confermata: si tratta di una scarpa performante, appunto, leggera, che invita ad aumentare il ritmo, passo dopo passo.

COMFORT

La Lite Train K è confortevole, senza esagerare. Non tradisce la promessa Blister Free Salewa (senza vesciche), ma non è fatta per le passeggiate con tutta calma. Fasciante sul piede a 360°, ha un fit asciutto, senza punti di pressione. Un solo dubbio, all'attaccatura della linguetta la tomaia risulta un filo più dura rispetto ad altre zone, c'è bisogno di qualche chilometro per abituarci. Dateci dentro!

TRASPIRABILITÀ

Ottima, nonostante, rispetto alla prima versione provata qualche anno fa, la tomaia sia più strutturata, per garantire un maggior contenimento del piede. La soluzione di un tessuto lavorato, senza cuciture, con trama differenziata, consente di rendere più traspirante la tomaia stessa laddove ce n'è bisogno.

GRIP

Il grip della scarpa si affida a un disegno e mescola studiati in collaborazione con Michelin. I tasselli sono decisamente aggressivi, per geometria e disposizione, e la scanalatura che percorre l'intera lunghezza del piede è studiata per agevolare il movimento di rollata e controllo della torsione. Torsione regolata anche dall'inserito rigido posto sotto l'arco plantare.

STABILITÀ

Stabile, nonostante sia una scarpa veloce e precisa con una silhouette ben marcata.

PROTEZIONE

Sufficiente per la categoria d'uso, ben protette le dita dall'inserito semirigido integrato nel puntale, e pure il tallone, avvolto in una conchiglia relativamente morbida rispetto agli altri modelli della collezione Speed Hiking Salewa.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

Caratteristica relativamente importante per una scarpa da fuoristrada, la Lite Train K si dimostra ben ammortizzante seppur con un'intersuola bassa e precisa.

CONSIGLIATA PER

Appassionati di hiking che amano indossare uno zainetto da 15 litri, maglia e shorts e muoversi in velocità, anche su terreni tecnici, coprendo dislivelli importanti.





salomon

ALPHACROSS

SALOMON.COM

SALOMON AMPLIA LA SUA COLLEZIONE CROSS AFFIANCANDO ALLA RINNOVATA SPEEDCROSS, GIUNTA ALLA 5ª RELEASE, LE INEDITE SUPERCROSS E ALPHACROSS. ABBIAMO TESTATO QUEST'ULTIMA. ISPIRATA AL MONDO DELL'OUTDOOR, NASCE PER L'ALLENAMENTO QUOTIDIANO DEI RUNNER CHE CERCANO COMFORT IMMEDIATO CORRENDO IMMERSI NELLA NATURA

test di Cristiano Guarco



CATEGORIA
Trail



PESO RILEVATO
317 g (9,5 US Uomo)



DROP
10 mm



DESIGN

Classico design di casa Salomon che, soprattutto nella versione con colorazione nera da noi provata, ricorda calzature casual. A tradire la destinazione trail sono i rinforzi, oltre all'aggressiva suola.

FINITURE

Pur essendo una scarpa destinata a chi approccia il trail running in modo non competitivo e comunque non esasperato, non mancano dettagli di pregio, come il supporto esteso sul tallone, la protezione e i pannelli in fibra resistente ai graffi in punta.

CHIUSURA

Classica chiusura con lacci robusti che consentono un'adeguata personalizzazione della calzata, senza fastidiose zone di pressione grazie alla collocazione mirata degli occhielli, anche quelli alti sul collo del piede.

IMPATTO INIZIALE

Una tomaia e la linguetta in mesh dalla buona imbottitura e un'intersuola dall'ammortizzazione elevata portano a un preciso punto d'appoggio e a un grande grado di comfort sin dai primi passi mossi sui trail. Una volta presa confidenza, si apprezza anche l'elasticità dell'insieme.

COMFORT

La tomaia avvolge il piede con efficacia, mentre l'intersuola EnergyCell assicura un buon assorbimento degli urti. Grazie anche alla struttura solida e robusta, la sensazione di comodità è immediata.

TRASPIRABILITÀ

Buona ma non buonissima, soprattutto in climi particolarmente caldi. Se da un lato la tomaia imbottita avvolge confortevolmente il piede, dall'altro la termoregolazione non è al massimo, anche se non si ha mai la sensazione di piedi bagnati.

GRIP

La suola Contagrip® ha un design dei tasselli a freccia, che puntano davanti nella parte anteriore e dietro in quella posteriore, per fornire un preciso punto d'appoggio in ogni condizione, anche su terreni bagnati. Più che il grip duro e puro, si apprezza la capacità di scaricare fango e detriti con grandissima efficacia, dando il meglio su fondi dal facile al medio.

STABILITÀ

Scarpa stabile, con una rigidità torsionale più che discreta per la categoria. Il piede è ben protetto e avvolto da tomaia, linguetta e chiusura. Il supporto offerto da intersuola e suola è efficace, patendo solo nelle contropendenze per l'altezza non indifferente della prima.

PROTEZIONE

Una scarpa decisamente protettiva che piacerà ai principianti alla ricerca della massima sicurezza nelle loro prime avventure sui trail. La pianta del piede e le dita sono sempre al sicuro da rocce, sassi e radici.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

Sopra la media e direttamente ereditata dal modello più evoluto Supercross, che si discosta in particolare per il sistema d'allacciatura in kevlar Quicklace. Il merito è dell'intersuola EnergyCell che assicura un valido compromesso, anche e soprattutto per l'utilizzo non competitivo, tra grado ammortizzante e protezione.

CONSIGLIATA PER

Una scarpa per l'allenamento dedicata ai trail runner non competitivi che cercano comfort e protezione nelle sessioni di training in mezzo alla natura, che sia un parco urbano o un percorso collinare fuori città non è importante. Perfetta per chi cerca comodità e assorbimento, senza perdere troppo in precisione, anche per runner pesanti.

saucony

SWITCHBACK ISO BOA

SAUCONY.COM

PER VERI "AMERICANI", LA SWITCHBACK È NATA PER LA CORSA NATURALE, LEGGERA E MINIMAL. LA CONCEZIONE È QUELLA DI INFILARSI UN PAIO DI SCARPE, UN PAIO DI PANTALONCINI, AFFERRARE UNA BORRACCIA HANDHELD E VIA, A CORRERE PER CHILOMETRI E CHILOMETRI

test di Marco Bassi




CATEGORIA
Trail


PESO RILEVATO
275 g (9,5 US Uomo)


DROP
4 mm (differenziale 22,5 - 18,5 mm)



DESIGN: l'abbiamo provata nel colore Black/Grey, è una scarpa che ben si presta anche per la vita di tutti i giorni con un jeans o un pantaloncino. Caratterizzata dalla struttura Isofit e dalla suola a basso profilo Everun, la trovo veramente stilosa. In più, con la chiusura BOA abbiamo un cerchio di tecnologie davvero all'avanguardia.

FINITURE: la tomaia è formata da un solo blocco, la struttura Isofit combinata alla chiusura BOA avvolge il piede perfettamente, lasciando però all'interno il giusto spazio per rendere la calzatura davvero comoda. La suola a doppia densità PWRTRAC e l'intersuola in Everun assorbono bene e donano il giusto comfort senza gravare sulla sensibilità. Il plantare è in Formfit sagomato e si adatta alla forma del piede che lo calza.

CHIUSURA: l'innovativo sistema BOA è stato associato alla struttura Isofit, e devo dire che, rispetto ad altri modelli che ho testato, si chiude bene e stringe sufficientemente il piede; la tendenza è comunque sempre quella di dare più pressione sul collo, in corrispondenza della rotella, e meno sull'avampiede, sui terreni tecnici e durante discese impegnative, dove tutta la struttura è maggiormente sollecitata e tende a lasciarsi andare. Molto rapido e comodo stringere o mollare l'allacciatura in caso di bisogno.

IMPATTO INIZIALE: a prima vista la Switchback ISO BOA non mi ha dato l'impressione di essere una scarpa performante. Era anche il primo di paio di Saucony che mettevo ai piedi, e devo dire che sono rimasto piacevolmente sorpreso: molto facile la calzatura e tanto lo spazio a disposizione pure per chi, come me, ha la pianta del piede un po' larga. Questo è stato fatto per agevolare una corsa più naturale senza intervenire troppo sull'appoggio, infatti a ogni falcata le dita e l'avampiede si appoggiano in modo molto naturale.

COMFORT: come già spiegato in precedenza, lo spazio è sufficientemente largo, l'intersuola in Everun invece dona a tutta la scarpa un'ammortizzazione che non ti aspetteresti da un modello così minimale e ha un ritorno veramente eccezionale. La sconsiglio infatti a chi cammina tanto. La Switchback ha

bisogno di "trottare". In più, il plantare sagomato Formfit si adatta bene a ogni piede, quasi come se fosse termoplastico. Raggiunge il massimo della comodità dopo qualche utilizzo e dopo che ha avuto, quindi, il tempo di modellarsi.

TRASPIRABILITÀ: non l'ho trovata particolarmente traspirante, una volta inumidita infatti tende a scaricare l'acqua un po' lentamente. Anche in condizioni molto calde, quando il piede suda parecchio, non ho riscontrato una traspirabilità elevata. A questo punto assegnerei un 6, la sufficienza.

GRIP: Saucony ha lavorato su questo aspetto con una suola PWRTRAC a doppia densità, più solido il centro di impronta e più morbido il perimetro per dare più trazione.

Questo si nota in salita su terreni asciutti, un po' meno su fango molle dove i tacchetti poco pronunciati non agevolano lo scarico del materiale che si deposita sotto la suola, facendo così l'effetto slitta. Molto buono invece il grip su asciutto tecnico e in discesa, con un supporto della scarpa molto buono che permette una corsa veloce e precisa.

STABILITÀ: l'ho già detto prima, è molto stabile e sostiene bene il piede. La suola è sufficientemente larga, ma la sconsiglierei a un pubblico neofita: non è una scarpa che perdona l'errore di traiettoria e, trovandosi in difficoltà, delle caviglie non troppo allenate potrebbero cadere in fallo. A discapito della stabilità va anche il fatto che la chiusura BOA tende a smollarsi, soprattutto quando molto stressata, per esempio in discesa e su terreni molto tecnici.

PROTEZIONE: nonostante la leggerezza, la tomaia è abbastanza spessa per proteggere bene il piede, pecca un po' di traspirabilità, come spiegato in precedenza, ma tutto sommato l'arto è ben protetto anche dalla suola e da rinforzi posti nei punti giusti. Una volta abituati al tipo di corsa, con la Switchback si possono affrontare tranquillamente anche gare Ultra fino alle 100 miglia. Certo, se si è un po' più leggeri, l'ammortizzazione è maggiore.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE: mi ricollego al punto precedente. L'intersuola in Everun dona un'ammortizzazione ottima, attenzione però che non ci troviamo di fronte alla classica scarpa da lunghe distanze: sue caratteristiche sono infatti la sensibilità e la tendenza verso una corsa naturale, quindi se pesiamo più di 75 kg magari è meglio andarci cauti. In più dobbiamo abituare un po' il corpo al tipo di corsa minimal. A me è piaciuta davvero molto, perché assorbe bene la falcata, dà un ritorno eccezionale e non stressa le gambe.

CONSIGLIATA PER: dalle 20-30 km fino ad arrivare alle classiche 120-170 km come Lavaredo Ultra Trail o Ultra Trail du Mont Blanc. Una scarpa polivalente che ci può accompagnare un po' in tutte le condizioni, una volta però sviluppato il progetto BOA che, a mio parere, adesso rimane ancora poco affidabile soprattutto sulle lunghe distanze.



SPIN ULTRA WMN

SCARPA.NET

LA ULTRA DELLA SERIE SPIN, TESTATA IN GARA DA EVA TOSCHI LUNGO I 101K DELLA CCC 2019 DI CHAMONIX, È UN MODELLO DA TRAIL RUNNING PENSATO PER LE TOP RUNNER MA ADATTO ANCHE ALLE APPASSIONATE CHE SI VOGLIONO METTERE ALLA PROVA SU DISTANZE "ULTRA", COSTRUITO SULL'ANATOMIA DEL PIEDE FEMMINILE. REATTIVITÀ ECCEZIONALE ABBINATA A UN'AMMORTIZZAZIONE ELEVATA. PAROLA DI SCARPA!

test di Eva Toschi | foto CCC: flash-sport



CATEGORIA
Trail lunghe distanze



PESO RILEVATO
225 g (38 EU donna)



DROP
6 mm

DESIGN

Con l'inconfondibile stile della linea Spin, la Ultra appare un po' più solida e robusta delle sue sorelle, ma comunque essenziale rispetto alle altre scarpe da ultra-trail sul mercato. È evidente che, più che sul design, l'azienda si sia focalizzata sull'innovazione del prodotto. Nella sua versione femminile esce con un colore aggressivo "Bright Red-White" e con uno un po' più sobrio "Shark-Mineral Green".

FINITURE

È una scarpa essenziale, senza troppi fronzoli ma curata nei dettagli. Cuciture resistenti e rinforzi posti nei punti più a contatto con il terreno.

CHIUSURA

Eccezionale. L'allacciatura e, in particolare, i primi 4 passanti (su 6) sono integrati con la tomaia, creando così un unico e confortevole sistema di chiusura. La linguetta è leggera, traspirante e soffice, regalando quella sensazione di calzatura come nell'indossare un calzino. I lacci sono morbidi ma efficienti: una volta chiuse, le scarpe non vi si slacceranno sicuramente durante la corsa. La parte superiore della linguetta include una tasca elasticizzata per riporre la fine dei lacci.

IMPATTO INIZIALE

Appena metti il piede nelle Spin Ultra potresti andare subito a correre per 50 chilometri, senza tornare con il minimo dolore o vescica. La sensazione è quella di una



scarpa leggera e poco ingombrante, ma che ti fa sentire sicuro su qualsiasi tipo di terreno.

COMFORT

Alto. Come si potrebbe altrimenti indossarla per ore e ore di corsa?

TRASPIRABILITÀ

Posso dire che, dopo svariate ore di gara a temperature elevate, avevo piedi e calze asciutte. Se entri in una pozzanghera e ti si bagna il piede te ne dimentichi dopo pochi minuti, perché l'acqua evapora in fretta.

GRIP

Che dire... eccezionale! La scarpa è precisa e ha – a mio parere – la suola migliore sul mercato: la Vibram Litebase con gomma del battistrada ridotta ma grip altissimo grazie alla miscela in Megagrip. Non c'è scarpa con cui mi senta più sicura sui terreni più insidiosi. Posso andare tranquilla su fango, rocce e radici bagnate senza il dubbio che tenga o meno. Questa è una di quelle cose che ti cambiano la giornata di gara, perché ti dà la tranquillità per concentrarti su altro.

STABILITÀ

Nella CCC, dopo la salita di Col Ferret, si svalica e inizia una discesa lunghissima e tutta da correre. Lì ho veramente capito la stabilità della scarpa, perché ho avuto una sensazione di estrema sicurezza e ho messo il turbo. È una calzatura altamente stabile, che ti permette di dare il massimo su discese anche molto tecniche. Non ho mai scavigliato in 100 chilometri.





PROTEZIONE

In 24 ore non ho sentito un sasso! È una scarpa che, nonostante il battistrada ridotto, protegge il piede sui sentieri più difficili. Ma la protezione non elimina la sensibilità e il controllo.

CAPACITÀ DI AMMORTIZZARE

La Spin Ultra è una scarpa più "secca" e votata alla performance rispetto agli altri modelli da ultra sul mercato, ma nonostante questo l'ammortizzazione è efficace. Io soffro di infiammazione alla bendelletta, e dopo tante

ore di corsa comincio a patire. Sono partita per la gara sapendo che prima o poi avrei iniziato a soffrire, invece quel momento non è mai arrivato: tendini e articolazioni sono arrivati al traguardo in ottime condizioni.

CONSIGLIATA PER

Lunghe distanze in gara o lunghi in allenamento su sentieri tecnici. Su forestale è una scarpa sprecata. La consiglio ad atleti di medio-alto livello che vogliono sentirsi sicuri di poter dare il meglio di sé in gara. È la SCARPA per correre l'UTMB.



CHI È EVA TOSCHI?

Sciattrice, scalatrice, runner: non lo sa bene nemmeno lei cos'è che la definisce. Noi possiamo dire che è un'appassionata di montagna all-around cui piace andare sempre al filo della comfort zone e che passa più tempo outdoor che dentro casa. Le poche ore in cui non è in giro a mettere a dura prova il materiale che testa, si siede davanti al computer per collaborare – come caporedattrice – alla rivista 4Outdoor. Ha iniziato a correre relativamente da poco tempo, ma in un anno è passata dal testarsi prima sui 50 chilometri (sempre e solo off-road) poi su distanze e dislivelli sempre più impegnativi, fino ad arrivare alla sua prima 100 chilometri a Chamonix, durante quello che si definisce il "Summit Mondiale del Trail". Divoratrice di suole e - come ogni donna – collezionista seriale di scarpe, come tester pone la sua attenzione sulla resa della calzatura dopo tante ore di utilizzo consecutivo.

...3bien!



INTEGRATORE ALIMENTARE DI OMEGA3 (EPA + DHA), POTASSIO E MAGNESIO

Omega 3

- ✓ EPA+DHA per la funzione cardiaca*
- ✓ DHA per la funzione cerebrale e visiva**

Potassio

- ✓ Per la funzione muscolare.
- ✓ Per il mantenimento di una normale pressione sanguigna

Magnesio

- ✓ Per la riduzione di stanchezza ed affaticamento
- ✓ Contribuisce al normale metabolismo energetico

**In un solo gesto quotidiano,
molteplici benefici.**

È un prodotto
OPTABENEXSrl

CMP

L'OUTFIT PERFETTO PER L'AUTUNNO/INVERNO

CMPSPORT.COM/IT

ABBIAMO TESTATO DUE COMPLETI, PER UOMO E DONNA, DEL BRAND VENETO TRA I LEADER NEL SETTORE DELL'ABBIGLIAMENTO E CALZATURE PER L'OUTDOOR CHE, ANCHE PER LA STAGIONE PIÙ FREDDA, METTE IN CAMPO IL MEGLIO DELLE PROPRIE TECNOLOGIE E TUTTO IL SUO KNOW-HOW AL SERVIZIO DELLA PERFORMANCE E DEL COMFORT, IN OGNI CONDIZIONE METEO

test di Tatiana Locatelli e Mattia De Guio



PER LEI

CMP ci ha fornito per il nostro test in chiave femminile un outfit completo, coordinato con le scarpe MAIA WMN. La GIACCA LIGHT SOFTSHELL, i PANTALONI RUNNING LUNGHI e la MAGLIA RUNNING MEZZA ZIP rappresentano la scelta ottimale per le sessioni di allenamento nelle fresche giornate autunnali. Pantalone e maglia hanno l'interno leggermente felpato, caldo ma nello stesso tempo traspirante.



I PANTALONI RUNNING LUNGHI, dotati di pratica chiusura a coulisse in vita, dispongono di un sistema di aerazione con minuscoli fori posizionato dietro le ginocchia. Non mancano dettagli di pregio come gli inserti catarifrangenti e un piccolo taschino sul retro, dove poter riporre chiavi o gel. La cerniera a fondo gamba permette di adattare il fitting anche quando si indossano scarpe un po' più alte.



La **MAGLIA RUNNING MEZZA ZIP** è realizzata nello stesso tessuto dei pantaloni, ha anch'essa un taschino con zip sul retro, dal lato destro, ed è dotata di polsini con fori per l'alloggiamento dei pollici, tanto lunghi da coprire l'intero palmo della mano e parte delle dita.



La **GIACCA LIGHT SOFTSHELL** è il degno completamento del coordinato. Leggermente impermeabile sul petto e sulle spalle (WP 3.000), è completata da tessuto traspirante nelle maniche e sul retro (MVP 1.000). I dettagli reflective



impreziosiscono la parte frontale e la schiena. Anche in questo capo sono stati previsti dei fori sui polsini che, unitamente a quelli della maglia, permettono di avere un vero e proprio guanto senza dita.

PER LUI

L'abbigliamento CMP per la stagione fredda è caratterizzato, come denominatore comune anche per i capi da uomo, dall'adozione di materiali elasticizzati che non infastidiscono nell'azione di corsa, ma soprattutto si sono rivelati caldi e traspiranti, cioè mantengono il calore e non fanno sudare, due aspetti fondamentali per chi corre, come me, in montagna a temperature anche molto al di sotto dello zero.



La **MAGLIA RUNNING MEZZA ZIP**, con cerniera a metà petto e taschino, è dotata di asole alle maniche per l'inserimento dei pollici, colletto alto e dettagli catarifrangenti, fondamentali per chi corre in strada di notte. Inoltre può essere utilizzata per tutti gli sport outdoor come strato intermedio.



I PANTALONI RUNNING LUNGHI, provvisti di zip alle caviglie, sono morbidi e anch'essi presentano inserti catarifrangenti. In conclusione: abbigliamento CMP promosso a pieni voti, lo indosserò sicuramente nell'inverno che ormai è alle porte.

MARATONA ALZHEIMER MOLTO PIÙ DI UNA 42K

ERA IL 2012 QUANDO STEFANO MONTALTI, PRESIDENTE DI AMICI DI CASA INSIEMEONLUS, DIEDE VITA ALLA MARATONA ALZHEIMER, LA GRANDE MARCIA PER I DIRITTI DELLE PERSONE CON DEMENZA. L'8ª EDIZIONE HA FATTO SEGNARE NUOVAMENTE NUMERI DA RECORD E TENUTO A BATTESIMO LA NASCITA DELLA FONDAZIONE "MARATONA ALZHEIMER"

della redazione | foto: C.O.



Il 15 settembre è stato il clou di una quattro giorni di sport e solidarietà che ha animato la città di Cesena, e non solo, un lungo weekend in cui si sono succeduti appuntamenti culturali, eventi agonistici e iniziative aperte a tutti, capace di richiamare ben 7.000 partecipanti.

“Un successo che non vivo in termini personali, ma collettivi e per il quale devo ringraziare tutti, in particolare gli oltre 700 volontari, per il coraggio, la determinazione, il sostegno e la volontà di esserci sul percorso della vita delle persone con malattia Alzheimer e demenza. Persone che vivono, seppur in fragilità, e che hanno il diritto a un'esistenza piena, agli affetti, alla cura, alla tutela”: queste le parole di Stefano Montali, presidente di Amici di Casa InsiemeONLUS, che ben riassume lo spirito e la finalità per cui è nata e da 8 edizioni si disputa Maratona Alzheimer.

NUMERI DA RECORD

7.000 partecipanti abbiamo detto, di cui 1.300 iscritti alle tre gare competitive: maratona, mezza maratona (con ben 550 adesioni!) e 30 km, tradotti in oltre 1.100 finisher.

Il successo sui 42k tra gli uomini è stato appannaggio di Giuseppe Del Priore, alla sesta affermazione, in 2h33'21" davanti a Ismail El Haissoufi e Giovanni Patuelli. Tra le donne la migliore è stata Federica Moroni, ottava assoluta in 2h54'59", rifilando un consistente distacco a Barbara Piancastelli e Valentina Silvestri.

La mezza maratona ha visto invece primeggiare Rachid Benhamdane in 1h13'25" davanti a Giuseppe Cardelli ed Emilio Mori, ed Eliana Patelli, autrice del 5° tempo assoluto (1h18'23") davanti a Eleonora Gardelli e Lara Orlandi. Infine la 30 km maschile è stata vinta da Nicholas De Nicolò in 1h49'47" e quella femminile da Monica Pilla in 2h12'07".

UN CAMMINO DI CIVILTÀ E INCLUSIONE

Oltre 4.000 camminatori hanno voluto far sentire la loro voce partecipando alla Grande Marcia per i diritti delle persone con malattia Alzheimer e demenza, a conferma di come sia stato ben accolto il messaggio del C.O., presieduto da Giorgia Battelli e coordinato, come sempre, da Alessandra Zammarchi: il suo intento era e rimane infatti la diffusione di una maggiore conoscenza e sensibilità verso i diritti delle persone in fragilità e con demenza.

Obiettivo che è ben riassunto nella Carta d'Intenti della nuova Fondazione "Maratona Alzheimer", presentata nella giornata di giovedì 12 settembre. Le numerose iniziative che dal venerdì sera si sono svolte in tutta la Romagna hanno poi richiamato 1.000 partecipanti: a partire dalle camminate storico culturali ai trekking collinari, dalla corsa dei bambini al walking di Cesenatico.



IL PROGETTO "CORRIPULITO"

Maratona Alzheimer ha aggiunto quest'anno al tradizione tema sociale anche quello della sostenibilità ambientale – finalmente un focus sempre più acceso anche nel mondo dello sport – grazie al progetto #CorriPulito promosso da Romagna Iniziative e da TAILOR di Unibo, laboratorio di open innovation del dipartimento di Ingegneria industriale dell'Università di Bologna.

Tutta la plastica utilizzata durante la gara è stata recuperata nelle oltre 20 isole ecologiche predisposte lungo l'intero percorso e, per la prima volta in una manifestazione sportiva, il materiale così raccolto sarà quantificato al fine di certificare la circolarità e la sostenibilità ambientale, oltre che economica di questa maratona nell'ambito di un'analisi scientifica che sarà resa nota nei prossimi mesi.

maratonaalzheimer.it

10^a

2019

ecomaratonata del barbaresco e del tartufo bianco d'alba

Alba, 27 ottobre 2019

Triangolo Sport
Langhe, Monferrato, Roero

TRIANGOLOSPORT.IT



*Mei Paesaggi Vitivinicoli
Patrimonio dell'Umanità Unesco*



**Vieni a sfidare le Langhe,
ti abbracceranno!**

La Grande Maratona di Alba e delle Langhe

MARATONA, KM 42.195 - MEZZA MARATONA, KM 21 - CAMMINATA, KM 10

PRANZO ATLETI PIEMONTE IN TAVOLA, PRODOTTI TIPICI, BOTTIGLIA DI BARBARESCO, MAGLIA TECNICA



ALBA BARBARESCO

NEIVE

TREISO

SALOMON RUNNING MILANO, CHE FESTA!

UNA 9ª DEGNA DI BEETHOVEN PER L'URBAN TRAIL MENEGHINO!

di Daniele Milano Pession | foto: Phototoday/organizzazione



È tornata domenica 15 settembre nella metropoli lombarda la Salomon Running Milano. Non solo una gara di trail urbano tra le strade, i viottoli sterrati e le scale dei grattacieli, ma una vera e propria festa dello sport che, grazie ai suoi percorsi sempre nuovi, riesce a far scoprire a tutti i runner luoghi inediti. Una Milano che, a detta di tutti i concorrenti nelle varie distanze, si è rivelata una città non proprio "tutta in pianura"...

A CITYLIFE IN 4.000 X 4 DISTANZE!

CityLife, luogo ormai predestinato per ospitare il parterre di manifestazioni importanti, è stato preso d'assalto da circa 4mila partecipanti, 250 dei quali appartenenti al Team Allianz. Quattro le competizioni, su 3 distanze: l'Allianz TOP Cup da 25 km, stesso chilometraggio per la Salomon Running Milano Relay, staffetta benefica a favore di Lilt, l'Allianz FAST Cup 15 km e la CityLife Shopping District SMART Cup, non competitiva di 9,9 km.

GIULIO ORNATI E SARAH GIOMI VINCITORI ASSOLUTI

Giulio Ornati, dopo uno spettacolare 7° posto di categoria e 11° assoluto alla recente TDS (oltre 145k a Chamonix in occasione

della kermesse mondiale UTMB), ha vinto di prepotenza questa 9ª edizione. L'ossolano del Team Salomon (Asd Bognanco) ha tagliato per primo il traguardo in viale Boezio, appena dopo aver scalato i 23 piani, oltre 600 gradini, nel corso dell'ultimo chilometro nella temutissima Allianz Tower. Ornati ha concluso in 1h34'57", distanziando di 15" Gabriele Pace (Asd Cambiaso Riso Running Team) che ha terminato la prova in 1h35'12", anch'egli Team Salomon, per una splendida doppietta. Terzo posto per Manuel Molteni (Gs Villa Guardia) con 1h35'54", ad appena 57" dal vincitore, a dimostrazione di quanto la gara sia stata molto tirata e incerta fino alla fine.

Le parole di Giulio Ornati: "È la prima volta che partecipo, e vincere è sempre piacevole. Arrivo dai 150 km della TDS all'UTMB di Chamonix della settimana scorsa e non sapevo bene come avrei reagito su questo percorso che soprattutto nei primi 15 km è molto veloce. La seconda parte è invece più tecnica e con più asperità e ho recuperato posizioni. Ho sorpassato Gabriele sulla Collina Alfa Romeo, ho preso un po' di vantaggio ma non ho potuto poi mollare fino alla fine. Anche nella Torre Allianz ho dovuto tenere i motori al massimo, sentivo che era vicino".



La gara femminile ha invece registrato l'assolo della bolzanina Sarah Giomi (Asd Dribbling) che per completare i 25 km ha impiegato 1h47'59", dimostrando grande forma e grandi capacità atletiche concludendo in 14ª posizione assoluta tra uomini e donne. Dietro di lei a 1h53'09" la "solita" Carolina Chisalé (Star Run) che qui vinse nel 2017 e l'anno scorso si piazzò terza: con oggi ha assaggiato tutti i gradini del podio per un magico tris. Medaglia di bronzo per Laura Brenna (Como Athletic Team) con 1h57'54".

Le parole di Sarah Giomi: "Bellissima gara, davvero stupenda. Me ne avevano detto tanto bene e posso solo confermare. Ho corso bene, sono felice, sto preparando la Maratona di Ravenna di metà novembre, voglio provare a vincere il Campionato Italiano Fidal di maratona".

La parole di Carolina Chisalé: "Sono dovuta stare ferma qualche mese per problemi a una caviglia, ma oggi ho corso davvero forte, non pensavo di riuscire a tenere questo ritmo, sono affezionata alla Salomon Running Milano, la gara che mi ha un po' lanciata nel 2017 quando vinsi".

L'ASSESSORE GUAINERI RAGGIANTE DOPO LA 25K!

In gara nella Allianz TOP Cup da 25 km anche l'Assessore allo Sport del Comune di Milano, Roberta Guaineri: "Una bellissima gara, più di sempre, simbolo di una Milano verticale e sempre competitiva con la ciliegina sulla torta che sono i 23 piani dell'Allianz Tower. Sentivo i commenti di tanti partecipanti che, pur essendo milanesi, erano entusiasti e impressionati nell'essere entrati per la prima volta nella loro vita a Palazzo Marino, oppure

al velodromo Vigorelli. Un'organizzazione come sempre perfetta, questo è ormai un trail presente nell'agenda di ogni runner. Una gara non facile, dura più di sempre, tanta la salita in Montagnetta che mi ha procurato anche qualche crampo. Ma l'anno prossimo ci riprovo, sarò al via".

TROFEO ALLIANZ, I VINCITORI DEL GRATTACIELO

23 piani da salire e scendere, 644 gradini che raddoppiano, oltre 100 metri di dislivello, sono questi i numeri della Allianz Tower che Matteo Geninazza (Cus Pro Patria Milano) ha preso d'assalto piombando sul traguardo nell'ottimo tempo di 3'19", mentre nella gara femminile la più rapida è stata Emilia Kotkowiak in 3'58".

**UN GRAZIE GRANDE COSÌ A...
ISTITUZIONI, SPONSOR E PARTNER TUTTI!**

Salomon Running Milano è organizzata grazie al supporto di Comune di Milano, ATM, MICO, Fidal Lombardia. L'evento è stato reso possibile grazie alla fattiva collaborazione tra SALOMON e SUUNTO (Title Sponsor), ALLIANZ (Main Sponsor), CityLife Shopping District (Silver Sponsor), LOMBARDA MOTORI (Auto Ufficiale), SIS SCIENCE IN SPORT (Energetico) DIB HOTEL, RADIO NUMBER ONE (Radio Partner), RUNNERS WORLD, CORRERE, RUNNING MAGAZINE, BIRRA PAULANER, FISIORUNNING e FRIESIAN TEAM (Partner organizzativo), PHOTOTODAY (Foto Ufficiali).

runningmilano.com



L'Assessore allo Sport del Comune di Milano, Roberta Guaineri, entusiasta poco prima della partenza della 25k

REDAZIONE

- direttore responsabile** Marco Melloni
marco.melloni@4actionmedia.it
- coordinatore editoriale** Daniele Milano Pession
daniele.milano@4actionmedia.it
- progetto grafico** Gianpaolo Ragno
gianpaolo.ragno@4actionmedia.it
- in redazione** Silvia Toia
redazione@4actionmedia.it
- relazioni esterne** Gionata Caimi
gionata.caimi@4actionmedia.it
Emanuele Pini
pini.ema@alice.it
- con la preziosa collaborazione di** prof. Ignazio Antonacci, Caterina Vacchi, Piero Cassius, Eros Grazioli, Carlo Brena, Annalisa Faé, Dino Bonelli, Massimo Fila
- Photo senior** Dino Bonelli
- test team** Marco Bassi, Lorenzo Bergamaschi, Pietro Broggin, Simone Centemero, Matteo Parravicini, Anna Maino, Tatiana Locatelli, Mattia De Guio, Marco Valsecchi

4Running è una testata della 4Actionmedia che pubblica anche:
PERIODICI: 4Surf (surf), 4Windsurf (windsurf), 4Sup (stand up paddle),
 4Kitesurf (kite), 4Outdoor (outdoor), 4Bicycle (road-MTB-urban-eBike)
ANNUARI: 4Snow (snowboard, freeski), 4Surfing (surf, windsurf, kite, sup),
 4Bicycle (road & mountain bike)

4ACTIONMEDIA

- consiglio di amministrazione** Achille Palma (Presidente) - *ap@johnsons.it*
Tiziano Magni (Vice presidente) - *tiziano.magni@johnsons.it*
Paolo Poma (Amministratore delegato) - *paolo.poma@johnsons.it*
- servizi generali** Luisa Pagano - *luisa.pagano@4actionmedia.it*
- sede** via Valparaiso, 4 - 20144 Milano - tel +39.02.43982263
fax +39.02.48022901 - *adv@4actionmedia.it* - 4actionmedia.it
- pubblicità** Gionata Caimi, tel. 339.4531011 - *gionata.caimi@4actionmedia.it*
Emanuele Pini, tel. 347.6927604 - *pini.ema@alice.it*
Luca Piscitelli, tel. 338.6981420 - *luca.piscitelli@4actionmedia.it*
- distributore esclusivo per l'Italia** Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia s.r.l.
20090 Segrate (MI)
- distributore esclusivo per l'estero** Johnsons International News Italia
via Valparaiso, 4 - 20144 Milano
- registrazione codice issn** tribunale di Milano n°471 del 05.09.2001
8113-1038
- periodicità** bimestrale
- prezzo di una copia Italia stampa** 5,00 euro
Alfaprint - Busto Arsizio (VA)

Tutti i diritti di 4Running sono riservati e appartengono a 4Actionmedia s.r.l.
 Nessuna parte di 4Running può essere riprodotta in alcun modo senza la preventiva autorizzazione di 4Actionmedia s.r.l. testi, disegni e immagini non saranno restituiti se non espressamente richiesti.
 L'editore è a disposizione degli aventi diritto nei casi in cui, nonostante le ricerche, non sia stato possibile raggiungere il detentore del diritto di riproduzione di eventuali testi e immagini. L'editore e gli autori non potranno in alcun caso essere ritenuti responsabili per incidenti o conseguenti danni che derivino o siano causati dall'utilizzo improprio delle informazioni contenute in questa rivista. Poste Italiane Spa - sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (Conv. L. 27.02.2004, n° 46), Art. 1 comma 1, LO/MI

**A OGNUNO
LA SUA SCARPA...
HAI SCELTO
LA TUA?**





DRYFLX

**ULTIMATE
COMFORT**

Our perfect-fitting DryFlx® products are so comfy and warm,
you'll forget you're wearing anything at all.



Buff® is a registered trademark property of Original Buff, S.A., Spain

www.nov-ita.com



LITEBASE



LIGHTNESS
WITHOUT COMPROMISE

vibram.com

Vibram Litebase riduce significativamente lo spessore e il peso della suola in gomma, mantenendo inalterato grip, trazione e durabilità. Scopri Vibram Litebase sulle migliori calzature dei nostri partners e sul nostro sito www.vibram.com.