

Running

MAGAZINE

ANNO 6 - NUMERO 1 - 2017

Editore Sport Press S.r.l. - Corso della Resistenza, 23 - 20821 Meda (MB) Tel. +39 02.87245180 - Fax 02.87245182 - e-mail: redazione@runningmag.it - Direttore responsabile: Angelo Frigerio - Periodico mensile - Registrazione al Trib. di Milano n. 38 del 20 gennaio 2012 - Poste Italiane SpA Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 - conv. in Legge 46/2004 Art. 1 Comma 1 LO/MI - Stampa: Ingraph - Seregno (MB) - In caso di mancato recapito, inviare all'ufficio postale di Rosero per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la relativa tariffa.

361-STRATOMIC



361SPORT.IT

361°
ONE DEGREE BEYOND™



9 TAPPE UN SOLO VINCITORE

6 MAGGIO CENAIA (PI)

INFERNO

WWW.INFERNORUN.IT

9 SETTEMBRE LECCO

SCIGAMATT

WWW.SCIGAMATT.COM

28 MAGGIO GIVOLETTO (TO)

ORIGINAL GRAM

WWW.ORIGINALGRAM.IT

1 OTTOBRE VILLASIMIUS (CA)

NATURE RACE

WWW.VILLASIMIUSNATURERACE.IT

18 GIUGNO VERONA

VERONA FORCE RUN

WWW.VERONAFORCERUN.IT

7 OTTOBRE CAMPOGALLIANO (MO)

LA MATTA CORSA

WWW.LAMATTACORSA.IT

24 GIUGNO NOCETO (PR)

FARM RUN

WWW.FARMRUN.IT

21 OTTOBRE FIRENZE

INFERNO CITY

WWW.INFERNORUN.IT

2 LUGLIO MIANE (TV)

LA BESTIA

WWW.TREVISOMARATHON.COM

SUPPORTED BY:



MAIN SPONSOR:





Che spettacolo la BOclassic!

24-25

EVENTI

22-23



Sai come corri?

ABBIAMO TESTATO PER VOI F.O.R.M., IL SISTEMA DI ANALISI DELLA CORSA IDEATO DA MIZUNO CHE HA RICHIESTO OLTRE TRE ANNI DI RICERCA E SVILUPPO, CONDOTTA DIRETTAMENTE DAL BRAND GIAPPONESE.

DATI & STATISTICHE

12-13

Il footwear corre, l'apparel cammina

IL SEGMENTO DELLE CALZATURE SPORTIVE HA REGISTRATO RISULTATI MIGLIORI RISPETTO A QUELLO DELL'ABBIGLIAMENTO PER IL 4° ANNO CONSECUTIVO, SECONDO I DATI DELLA RICERCA SGI

SHOE COUNT

Western States: i brand ai piedi dei runner

14



20-21

Gustare un territorio a passo di trail

OLTRE 2.000 ALLO SCOTT VALTELLINA WINE TRAIL, UNA GARA CHE CRESCE ANCHE NELL'ASPETTO PIÙ TECNICO GRAZIE AL TEAM ORGANIZZATIVO CAPITANATO DA MARCO DE GASPERI

FOCUS PRODOTTO

16-17

THULE
SUBTERRA



ASICS
FINE ADVANTAGE TIGHT



NESTLÉ HEALTH SCIENCE
MERITENE VITACHOCO



"DAL DIVANO ALLA MARATONA"
LA GUIDA COMPLETA PER I RUNNER ESORDIENTI



REPORTAGE

18-19

Harvey Lewis, l'insegnante 40enne dell'Ohio non molla mai e sorride sempre



Lampedusa

26



Quando lo sport entra in azienda

L'attività fisica è fondamentale per il nostro benessere, ma spesso per i troppi impegni lavorativi la si trascura. In base ai sondaggi del Randstad Workmonitor realizzati in 33 Paesi del mondo - forse per molti a sorpresa - noi italiani risulteremmo i più attenti al benessere psicofisico: per il 91%, infatti, la formula giusta per uno stile di vita sano è un mix di equilibrio tra vita professionale e personale e la pratica costante di attività fisica.

Vale la pena soffermarsi su quanto sia utile praticare sport nel luogo in cui molti di noi passano la maggior parte del tempo: il posto di lavoro. Il 63% dei datori di lavoro italiani supporta lo stile di vita salutare dei propri dipendenti, proponendo nella mensa aziendale menù studiati da nutrizionisti o affiancando un job coach per mantenere in forma anche la mente. E, sebbene i numeri non siano ancora elevati, anche in Italia l'idea della palestra in ufficio sta prendendo piede: il 37% delle aziende dispone di strutture sportive, anche se solo il 33% permette di fare sport durante le ore d'ufficio. Percentuali minori rispetto al resto del mondo, ma che tuttavia sembrano destinate a salire. Anche perché sembrerebbe che ben il 78% dei dipendenti italiani, contro il 70% della media globale, rende di più in ufficio proprio grazie allo sport.

Innanzitutto lo sport aumenta la produttività. Uno studio presentato dall'American College of Sports Medicine ha rivelato che chi spende 30-60 minuti facendo attività fisica in pausa pranzo fa registrare un incremento produttivo del 15%. Il 60% dei lavoratori dichiara che, nel giorno in cui si sono allenati, soffrono di meno i cali di attenzione e migliorano le prestazioni intellettive e umore. Una ricerca della University of East Anglia su oltre 18mila pendolari tra i 18 e i 65 anni ha mostrato che chi va in ufficio a piedi o in bicicletta gode di una maggior concentrazione e un umore migliore durante le ore lavorative. Merito delle endorfine rilasciate dal nostro cervello che ci fanno sentire più sereni e rilassati.

Se fanno sport e sono in buona salute, i lavoratori tendono anche a prendersi meno giorni di malattia. La ONG americana National Group Report ha stimato che, se un lavoratore in salute si assenta almeno 3 giorni l'anno a causa di malanni di stagione, l'individuo sovrappeso rimane in malattia in media da 5 a 13 giorni l'an-

no. Uno studio pubblicato sul Journal of Occupational & Environmental Medicine ha mostrato come, con sole 2.5 ore di esercizio a settimana, ci sia stata una sensibile riduzione delle assenze.

Last but not least... mettersi le scarpe da running e andare a correre - per almeno 6 runner su 10 - è l'ideale anche per trovare ispirazione e schiarire pensieri nella vita come sul lavoro. Non solo: la corsa, in particolare al mattino, per il 97% dei corridori è un toccasana per iniziare bene la giornata. Lo stesso vale per il trekking: camminare immersi nella natura permette un aumento della capacità creativa del 50%. Nell'ambiente naturale, il cervello si riposa e si prepara a dare vita a nuovi processi di pensiero creativo.

Tra gli esempi virtuosi di aziende che promuovono lo sport vi è la Ferrari che già dal 1997 ha ideato "Formula Benessere", un progetto focalizzato sulla salute che offre visite di controllo specialistiche e un programma di allenamento finalizzato sia allo sviluppo professionale che agli interessi personali. Non poteva mancare la palestra aziendale in Technogym, un vero e proprio wellness centre di 3.500 mq2 con personal trainer e lezioni di tai chi, group cycling e functional training; così come nel nuovo headquarter milanese di Puma che ha messo a disposizione dei suoi dipendenti una palestra con attrezzi innovativi per sentirsi #ForeverFaster. Palestra interna anche per le nuove sedi Unicredit di Milano e American Express di Roma e programma di yoga coaching per l'azienda produttrice del Fernet Branca. Via giacca e cravatta o tailleur, per indossare t-shirt e scarpe da running, anche per i dipendenti del colosso assicurativo Generali che nella sede di Mogliano Veneto ha inaugurato nel 2015 un percorso vita di 2 km con saliscendi tra il verde e postazioni con attrezzi per gli esercizi.

Fare moto sul posto di lavoro, tuttavia, non è un privilegio solo per le grandi multinazionali. Ne sanno qualcosa i 30 dipendenti della sede romana di Translated.net, un'azienda che fornisce servizi di traduzione online. Da quasi due anni, il loro datore di lavoro ha avviato un programma sportivo gratuito con lezioni di spinning, allenamenti personalizzati e massaggi. Risultato? Meno stress, aumento dell'energia e più motivazione.

PRIMO PIANO /

ASICS nuovo sponsor tecnico di IAAF



ASICS è il nuovo sponsor tecnico della International Association of Athletics Federations (IAAF), aggiungendosi così al prestigioso gruppo degli Official IAAF Partners. Il marchio giapponese sostituisce adidas dal 2017. Ad annunciarlo la stessa associazione che ha reso nota la nuova partnership della durata di tre anni con la possibilità di essere prolungata. Sulla base del nuovo accordo di sponsorizzazione, il brand giapponese avrà il compito di fornire tutte le divise di volontari e giudici in tutte le gare organizzate dalla IAAF, inclusi i Mondiali di Londra 2017 e nel 2019 gli IAAF World Championships a Doha, Qatar, oltre ad avere spazi pubblicitari privilegiati all'interno delle sedi di gara.

Motoi Oyama, presidente e CEO di ASICS, ha dichiarato: "Sono felice di avere l'onore di supportare la IAAF come partner ufficiale. Noi di ASICS confidiamo di saper sviluppare prodotti eccellenti e di poter così contribuire alla crescita del mondo dello sport nel suo complesso attraverso il sostegno dell'atletica in tutto il mondo in qualità di partner ufficiale della IAAF". ASICS prende il posto di adidas che nel 2008 aveva firmato con la IAAF una partnership della durata di 11 anni, ovvero fino al 2019, del valore di circa 33 milioni di dollari. Partnership che, invece, è terminata alla fine del 2016 con tre anni di anticipo. L'accordo tra la IAAF e ASICS è frutto dell'attività di Dentsu Inc, partner commerciale della federazione di atletica.

Ferdinando Cervigni è il nuovo country manager di Amer Sports Italia



Amer Sports Italia ha un nuovo country manager, Ferdinando Cervigni, che succede a Emilio Morabito, nominato vice presidente commercial and marketing portfolio EMEA, primo italiano a ricoprire un ruolo di così alta responsabilità all'interno della multinazionale finlandese. Ufficialmente operativo dal 1 dicembre, Cervigni, sportivo outdoor polivalente, con tante passioni tra le quali lo sci, il tennis, lo snowboard, il kite surfing, laureato in chimica all'Università La Sapienza di Roma, con oltre 15 anni di esperienza in Procter and Gamble, ha ricoperto vari ruoli manageriali nei settori marketing, sales e trade marketing per diversi brand, tra cui Wella, il più recente, occupandosi in particolare di strategia, nuovi piani organizzativi e innovazione aziendale, a Roma, Bruxelles e Ginevra. Queste le dichiarazioni del nuovo Country Manager: "In Amer Sports il futuro guida visione e sviluppo globale. È una realtà dove l'eccellenza e il patrimonio di esperienze identificano brand unici e prestigiosi. Mi rende particolarmente fiero poter offrire il mio miglior contributo alla squadra di lavoro italiana all'interno degli importanti programmi di crescita previsti. Mi impegnerò con entusiasmo per perseguire nuovi importanti successi".

www.amersports.com

Running
MAGAZINE

Editore

Sport Press Srl

Direttore responsabile: **ANGELO FRIGERIO**

Direttore editoriale: **BENEDETTO SIRONI**

Redazione Italia: Corso della Resistenza, 23

20821 Meda (MB) - Tel: 02.87245180 Fax: 02.87245182

Email: redazione@runningmag.it

Website: www.runningmag.it

Stampa: Ingraph - Seregno (MB)

Redazione USA: DNF Media, Inc

1956 Bohannon Drive - Santa Clara, CA 95050

Tel: 001.408.261.8809

Anno 6 - N.1 - 2017

Periodico mensile - Registrazione al Trib. di Milano n.38 del 20 gennaio

2012. Poste Italiane SpA - Spedizione in abbonamento postale

D.L. 353/2003 - conv. in L. 46/2004 Art.1 Comma 1 - LO/MI.

Una copia 1.00 euro. L'editore garantisce la massima

riservatezza dei dati in suo possesso.

Tali dati saranno utilizzati per la gestione degli abbonamenti

e per l'invio di informazioni commerciali. In base all'Art. 13

della Legge n° 196/2003, i dati potranno essere rettificati

o cancellati in qualsiasi momento scrivendo a:

Sport Press S.r.l. Responsabile dati: Benedetto Sironi.

Questo numero è stato chiuso in redazione il 9 gennaio 2017

FOR YOUR MOUNTAIN

FOR YOUR TRAINING

Winter Running o Sci alpinismo, la sfida inizia in **allenamento**. Tessuti stretch termici e traspiranti, massima leggerezza e cuciture catarifrangenti per sessioni notturne. Pronto a ripartire?

Devotion Pant



Task Hybrid Jkt



Hustle Vest




LA SPORTIVA®
 innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

 www.lasportiva.com
 Become a La Sportiva fan
 @lasportivatwitt
 Val di Fiemme, Trentino

AFFARI&SPORT E WOMEN IN RUN CORRONO INSIEME PER SOSTENERE ACTIONAID



Dopo il successo degli 8 running flash mob solidali del 2016 che hanno visto la partecipazione di migliaia di persone, Women In Run il 5 febbraio corre al Parco di Monza al fianco di Affari&Sport, per la tappa conclusiva del tour per raccogliere fondi a favore di ActionAid.

Le iscrizioni alla corsa (tre percorsi: 10 e 5 km cronometrati non competitivi e la Family Run di 3 km) possono essere effettuate online sul sito Mysdam o nei negozi "Affari&Sport" di

Via Confalonieri 103 a Villasanta e "360 gradi Milano" in via Col di Lana 8 a Milano. I partecipanti riceveranno la maglietta WIRun Italy in edizione limitata.

Una parte del ricavato della manifestazione verrà destinato al progetto WeGo! di ActionAid contro la violenza domestica sulle donne, realizzato all'80% grazie al supporto finanziario del Programma Diritti, Uguaglianza e Cittadinanza dell'Unione Europea.

Sono benvenuti anche gli uomini che decidono di correre al fianco delle donne per difendere i loro diritti.

www.affariesport.com - www.womeninrun.it

OUT SI FA IN TRE

Giunto alla terza edizione l'evento più importante delle Alpi Orobiche, che avrà luogo dal 28 al 30 luglio 2017, si arricchisce di una nuova gara (più corta ma non meno affascinante) dedicata ai trail runner "terrestri". Se l'Orobic Ultra-Trail e il Gran Trail Orobic hanno infatti numeri proibitivi per chi non vive questa disciplina da vero atleta (tanti chilometri e tanto dislivello), la nuova Bergamo Urban Trail, con i suoi 20 km di sviluppo e 700 metri di dislivello positivo, promette di essere accessibile a tutti quegli appassionati con nelle gambe un minimo allenamento.

La sua formula di gara, in notturna con partenza e arrivo a Bergamo e sviluppo nel Parco dei Colli, tempo massimo di 4 ore e tetto dei partecipanti fissato a quota 500, è stata pensata per coinvolgere ancora più praticanti e appassionati.

Per quanto riguarda invece le due gare ormai classiche, OUT e GTO, a parte alcuni ritocchi al percorso per confermarlo a livelli di eccellenza mondiale, tutti gli altri ingredienti della manifestazione sono confermati, compresa l'esperta mano organizzativa di Spiagames Outdoor Agency con la collaborazione dell'ASD Asso Orobica.

www.orobieultratrail.it



NORTEC: 5 GARE SULLA NEVE CON 5 TESTIMONIAL D'ECCEZIONE



Marco De Gasperi



Tadei Pivk

Si chiama NORTEC Winter Trail Running Cup il circuit invernale ideato da Nortec Sport. Cinque gare in cinque location alpine, con cinque testimonial d'eccezione del calibro di Marco De Gasperi e Tadei Pivk.

Il circuito partirà il 5 febbraio con la kermesse transalpina Snow Trail Race nel Montgenèvre, per poi fare scalo il 5 marzo su gli al-

topiani di Lavarone con il Dolomiti Winter Trail. Sempre a marzo avremo il Santa Caterina Winter Trail in Alta Valtellina (12/03), la Sunset Running Race a Pratonevoso (18/03) e, come finale, la nuovissima Tarvisio Winter Trail il 26. I testimonial: Marco De Gasperi, Tadei Pivk, Luca Cagnati, Elisa Desco e Marco Moleto.

www.nortecsport.com

VIETATO CHIAMARLO "MEZZO TOR"!

Nel 2017 sarà possibile gustare un assaggio piuttosto consistente del Tor des Géants grazie al "Tot dret". Un trail di 130 km e 12 mila metri di dislivello positivo (metà tracciato e metà dislivello rispetto all'originale) che parte da Gressoney e arriva a Courmayeur, lungo la stessa sentieristica in quota del Tor des Géants che fila via "tutta dritta". Quando? Nella stessa settimana della gara madre - dal 10 a 17 settembre - con partenza mercoledì 13 settembre. I trailers aspiranti al podio dovrebbero portare a termine la prova in circa 15 ore (condizioni climatiche permettendo), mentre il tempo massimo a disposizione degli ultimi concorrenti sarà di 40 ore. Per evidenti ragioni logistiche il numero dei partecipanti non potrà essere superiore a 750. La competizione, che già possiede la "certificazione" dell'Itra (International Trail Running Association, con sede in Svizzera) vedrà così vivacizzare ancor di più il traguardo di Courmayeur.



www.100x100trail.com

MUD RUN

TUTTE LE DIABOLICHE NOVITÀ DELL'INFERNO RUN 2017

Forte del successo del 2016 e della sua candidatura fra le migliori OCR Europee sul sito mudrunguide.com, Inferno Run torna anche quest'anno. Due gli appuntamenti: il 6 maggio in provincia di Pisa, nella bellissima tenuta di Torre a Cenaia, e il 21 ottobre all'Ippodromo del Visarno, nel cuore del Parco delle Cascine di Firenze.

Tra le novità i nuovi kilometraggi. Per gli atleti competitivi che gareggeranno nella tappa di Cenaia prevista per il 6 maggio, saranno 13 i km in cui affrontare ostacoli di ogni tipo in aperta campagna. Previsto anche un percorso per i non competitivi, anch'esso ricco di insidie, che però misurerà 5 km. A Firenze i km saranno 9 ma con un'altra novità: oltre alla corsa diurna gli organizzatori stanno verificando la possibilità che si possa organizzare una corsa di 3km in notturna. Ancora una volta la Inferno di Cenaia e di Firenze saranno rispettivamente la prima e l'ultima tappa del Campionato Italiano di OCR e ancora una volta la Inferno sarà una delle gare valide per la qualificazione agli Europei e ai Mondiali di OCR.

www.infernorun.it



NEL 2017 DUPLICE APPUNTAMENTO PER LA STRONGMANRUN

La Fisherman's Friend StrongmanRun torna nel 2017 con due appuntamenti: Bibione sabato 13 maggio e Rovereto il 16 settembre. Due località simbolo di questa attesissima competizione che ospiteranno rispettivamente la tappa Sprint e la tradizionale The Original.

Nato nel 2007 in Germania questo format è senza dubbio quello che offre a tutti i runner un'esperienza di corsa legata al divertimento. Oltre a muscoli allenati, fatica, sudore e ostacoli impegnativi, gli strongman possono presentarsi al via mascherati nei modi più fantasiosi per vivere una giornata entusiasmante in cui l'importante non è vincere ma partecipare.

Tante le novità legate al format, al percorso e agli ostacoli che verranno man mano svelate dagli organizzatori nei prossimi mesi.

www.strongmanrun.it



SKYRUNNING WORLD SERIES: IL CALENDARIO 2017



Il nuovo circuito sarà costituito dalle categorie Sky Classic con 11 gare le nuove Extreme Series, ora con 4 gare, e le Ultra Series con 8. Il ranking si baserà sui migliori cinque risultati nella Sky Classic, sui migliori due nelle Extreme e tre nelle Ultra. Il montepremi di fine stagione ammonta a 60.000 euro totali.

Come si farà a decretare però il miglior skyrunner a tutto tondo? Basandosi sui cinque migliori risultati nelle tre categorie: un Ultra, una o due Extreme e due o tre Sky Classic. Un premio di 10 mila euro sarà assegnato ai campioni della classifica generale maschile e femminile. Per soddisfare il maggior numero di gare, un 20% di punti aggiuntivi sarà assegnato in alcune gare a rotazione annuale divise come segue: tre nella Sky Classic, una nelle Extreme e una nelle Ultra.

Il Vertical Kilometer non sarà invece più parte delle World Series, ma avrà un circuito a parte i cui dettagli saranno annunciati a breve. Le Series sono sostenute dal partner Migu Xempower, dallo sponsor Alpina Watches, e dagli Official Pool Suppliers Scott Sports, Compressport e Salomon.

www.skyrunnerworldseries.com

UNA NUOVA SFIDA NATA DAL GEMELLAGGIO TRA CHALLENGE VENICE E ISRAMAN

Nel 2017 c'è in palio, per la prima volta, il titolo di TriInvictus, una nuova combinata nata dal gemellaggio sportivo tra due top eventi: Israman di Eilat, sul Mar Rosso in Israele, e Challenge Venice, nella laguna più famosa del mondo. Il termine - una felice sintesi tra "triathlon" e "invictus" ("invincibile", in latino) - rende bene lo spirito di questo riconoscimento da raggiungere in due anni. Ogni atleta che, nell'arco di due stagioni consecutive, porterà a termine entrambe le gare (distanza half o full per la prova israeliana; solo full per quella italiana) potrà fregiarsi del titolo di "Finisher TriInvictus", accompagnato da uno speciale ed esclusivo premio.

Israman, in calendario il 27 gennaio prossimo, presenta un percorso duro e impegnativo su cui dosare bene forze e tattiche in un severo ambiente desertico. Un po' diverso l'impegno richiesto da Challenge Venice che, il prossimo 11 giugno, celebra la seconda edizione con un tracciato di gara piatto ed estremamente veloce, dove è necessario saper fare velocità e lavorare di potenza.

challengevenice.com - en.israman.co.il



SFIDA A COLPI DI OPENING PER ADIDAS E NIKE



adidas ha aperto a Manhattan, sulla Fifth Avenue, il più grande punto vendita al mondo, con una superficie di circa 4.100 metri

quadrati su ben quattro piani. L'inaugurazione arriva subito dopo l'apertura del nuovo flagship Nike a Soho che vanta invece uno spazio espositivo di 5.000 metri quadrati. Il negozio del gruppo tedesco s'ispira all'architettura di un high school stadium e accoglie i visitatori come fossero atleti pronti a una gara. Un nuovo concept, questo, destinato a ripetersi nei futuri negozi di tutto il mondo. A oggi adidas conta circa 260 store negli Stati Uniti e 2.700 nel mondo. La prossima mossa, a livello di espansione retail a New York, tocca ora a Under Armour che, nel 2018, dovrebbe aprire il suo più grande store al mondo, all'incrocio tra la Fifth Avenue e la 58esima strada.

ASICS APRE A BRUXELLES IL PRIMO STORE PERFORMANCE



Il 7 dicembre ASICS ha lanciato in Belgio, a Bruxelles, il suo primo store performance.

Il nuovo concept è incentrato sulla filosofia di ASICS "Sound Mind, Sound Body" e offre ai consumatori un'innovativa e coinvolgente shopping experience. Il brand store di Bruxelles offre le ultime collezioni ASICS sport performance, così come una serie di servizi running: un percorso digitale dedicato al consumatore con digital touchpoints che informano i consumatori sui prodotti e connesso con l'app RunKeeper Heatmap che mostra le vie più popolari ed affascinanti per correre a Bruxelles; e la community room, grazie alla quale gli amanti dello sport avranno l'opportunità di prendere parte a lezioni di fitness - da HIIT allo Yoga - all'interno di uno spazio che sarà anche offerto gratis agli istruttori freelance. Dopo l'esordio mondiale in Belgio, il nuovo retail concept sarà esteso negli store ASICS e all'interno dei punti vendita globali.

NORTEC[®]
micro crampons

There's no better way to run in winter!

italia@nortecsport.com | www.nortecsport.com
NORTEC Sport GmbH | Kärntner Straße 8 | A - 9500 Villach

A PARIGI E AMSTERDAM I PRIMI DUE STORE DEL NUOVO BRAND PLEIN SPORT



A Parigi e Amsterdam inaugurati i primi due store dedicati interamente al nuovo brand Plein Sport.

Affacciato sui Jardins des Tuileries in Rue de Rivoli a Parigi, a pochi passi dallo store Philippe Plein, la nuova boutique Plein Sport ha una superficie di 102 metri quadrati ed è caratterizzata da soluzioni architettoniche di grande

impatto visivo, realizzate dallo studio di architettura CLS, come il pavimento in led e le installazioni al neon sulle pareti in cemento grezzo. Lo store di Amsterdam, dedicato allo sport, ha aperto le sue porte in P.C. Hooftstraat, di fronte alla boutique Philippe Plein inaugurata ad inizio anno. Anche questo spazio, di 90 metri quadrati, è stato interamente realizzato dallo studio CLS, con una forte impronta nord europea. Il "running cybermannequin" troneggia in vetrina, mentre le collezioni sono disposte su veri e propri attrezzi da palestra.

La collezione Plein Sport, lanciata lo scorso settembre, è già presente in circa 500 negozi multimarca e prevede di aprire 50 boutique monomarca entro due anni.

Il gruppo ha registrato un fatturato di 170 milioni di euro nel 2015 e prevede di arrivare a 198 milioni nel 2016.

VIBRAM INAUGURA LA SUA TERZA ACADEMY A PARIGI

Il 6 dicembre a Parigi è stata inaugurata la terza Academy di Vibram, lo store ispirato al progetto Sole Factor, sviluppato dall'azienda per dare al consumatore l'opportunità di personalizzare e aumentare le performance della propria calzatura mediante l'applicazione di una suola Vibram, migliorando le prestazioni della scarpa, con possibilità di scelta tra mescola e colori in grado di accontentare tutti i gusti. Sono disponibili infatti suole dai volumi over ma extralight, varianti camouflage, suole in mescola EcoStep per

un'alternativa sostenibile e suole dal grip eccellente. L'azienda ha avviato il progetto nella sua versione on the road con un truck, tuttora attivo, che ha girato l'Italia e l'Europa facendo tappa in diverse location e in occasione di eventi sportivi o kermesse di moda.

L'iniziativa ha visto la prima importante evoluzione con l'apertura delle Vibram Academy di Atene e Londra e con le inaugurazioni dei Vibram Diamonds, corner Sole Factor installati in selezionati punti vendita specializzati nella riparazione delle calzature.



LA SPORTIVA PREMIATA PER L'INTERNAZIONALIZZAZIONE

La Sportiva: una storia di successo, un'azienda che continua a riconfermarsi e ad essere fortemente apprezzata in Italia e nel mondo.

Il brand di calzature e abbigliamento tecnico per il mondo outdoor con sede in Val di Fiemme è stata infatti premiata a novembre a Milano durante la serata di presentazione della ricerca "Fashion, food e furniture - Il valore dei marchi delle 3F", promossa da LC Publishing Group e realizzata da ICM Advisors che fa emergere le aziende che si



sono distinte durante l'anno per eccellenza economica (crescita fatturato e redditività) e marketing (forza e potenziale di sviluppo del brand).

Premiata per aver puntato fortemente sull'internazionalizzazione, sviluppando con efficacia il proprio marchio e il proprio business sui mercati esteri, l'azienda figura nella lista delle Top 50 aziende ed è stata selezionata su un campione di 1.100 brand italiani con un fatturato compreso tra i 30 e i 300 milioni di euro.

ODLO E SAC: UN IMPEGNO GLOBALE VERSO L'ECOSOSTENIBILITÀ

Odlo è il primo marchio svizzero ad aderire alla Sustainable Apparel Coalition (SAC). Odlo userà l'Indice Higg, lo strumento del gruppo per misurare la sostenibilità e per aumentare la responsabilità ambientale, all'interno del processo di produzione e distribuzione.

Con l'adesione alla SAC Odlo si unisce a oltre 170 marchi mondiali, rivenditori e produttori, insieme alle organizzazioni

ambientali del governo e non profit e agli istituti accademici che sono collettivamente impegnati a migliorare la catena di produzione nel campo dell'abbigliamento e calzature.

L'Indice Higg è uno strumento indicatore che dà la possibilità a fornitori, fabbricanti, brand, e rivenditori di valutare materiali,

prodotti, attrezzi, e processi basati su scelte di design di prodotto e di ambiente.



OVERSTEP YOUR LIMITS

OXYBURN

PIÙ ENERGIA

PIÙ RESISTENZA

MASSIME PRESTAZIONI

ABBIGLIAMENTO COMPRESSIVO

oxyburn.it

CHARITY /

VERONAMARATHON DONA OLTRE 12 MILA EURO AL NO PROFIT

Grande successo solidale per la Veronamarathon che si è svolta lo scorso 20 novembre. In questa edizione ben 16 sono state le organizzazioni no profit coinvolte nel raccogliere le iscrizioni e che hanno visto nell'evento un'occasione speciale di visibilità pubblica e la



possibilità di raccogliere fondi per finanziare i loro specifici progetti solidali. Il 20 dicembre, a distanza di un mese, presso la Sala Arazzi del Comune di Verona, alla presenza delle massime autorità cittadine, sono stati consegnati da parte di Veronamarathon Eventi gli assegni alle diverse Onp aderenti al progetto per un totale di 12.116 euro.

FINISCE L'AVVENTURA DEI MARZIANI... PER ORA

È finita il primo gennaio 2017 l'avventura dei Podisti da Marte. Dopo numerose iniziative benefiche in poco meno di sette anni e migliaia di euro raccolti e donati alle Onlus di tutta Italia, l'associazione è stata sciolta.

A un anno di distanza dalla consegna dell'Ambrogino d'Oro alla Memoria di Fabrizio Così, Giuseppe Cambareri, Presidente e co-fondatore dei Podisti da Marte, ha rilasciato la seguente dichiarazione: "Dal primo gennaio 2017, l'associazione non avrà più il diritto d'uso del marchio registrato "Podisti da Marte" e cesserà anche il diritto di utilizzo degli altri strumenti legati al dominio registrato "podistidamarte.it" (sito internet, pagina e gruppo Facebook). Se tra un anno, o più avanti, gli eredi di Fabrizio vorranno rimettere in gioco le sue idee, e di conseguenza i Podisti da Marte, noi saremo pronti a riprendere in mano tutto e a ripartire nuovamente. I valori e i legami "marziani" creati dal nostro amico Fabrizio rimarranno per sempre. Non perdiamo i contatti tra di noi: forse un giorno i marziani decideranno di tornare a visitare la terra".



PEOPLE /

LUCA BUSINARO DI NUOVO ALLA GUIDA DELLA FESI

Luca Businaro, Presidente di Assosport, è stato riconfermato all'unanimità Presidente di FESI. In carica dal 2014, Businaro rimane alla guida della Federazione Europea di aziende dello Sportsystem. Obiettivo: continuare il lavoro intrapreso per tutelare e promuovere le imprese UE. 1.800 aziende dello Sportsystem (ovvero l'85% del mercato europeo) infatti sono rappresentate attraverso le 12 associazioni nazionali di settore e i brand direttamente affiliati, per un fatturato annuo di circa 66 miliardi di euro e una forza lavoro di 650.000 cittadini europei, questi i numeri di FESI.



MARCO BOFFO AL CINEMA CON ALDO, GIOVANNI E GIACOMO

Quando Marco Boffo, ultramaratoneta professionista e responsabile eventi e atleti per conto di Saucony, si allenava per la Wings for Life World Run 2016, aveva un duplice obiettivo: correre per quanti più chilometri poteva e conquistare la possibilità di conoscere i suoi idoli, Aldo Giovanni e Giacomo. Infatti il trio aveva lanciato un contest con una divertente clip in cui offriva, a chi si fosse unito al team di Giovanni Storti (Ambassador italiano dell'evento e grande appassionato di running) e avesse corso più



chilometri prima di farsi raggiungere dalla Catcher Car, una parte nel nuovo film uscì il 15 dicembre nelle sale cinematografiche. Correndo l'incredibile distanza di 67,58 chilometri nella Wings for Life for Run 2016 di Milano, Marco (con fatica e dedizione) ha conquistato il suo sogno. Così il suo impegno è stato premiato, e in una calda notte di giugno l'atleta si è ritrovato sul set di Fuga da Reuma Park.

BOSATELLI NEL TEAM SCOTT ITALIA

Fino a qualche anno fa Oliviero era un ottimo maratoneta, un grande appassionato di corsa e di montagna e un atleta polivalente su ogni distanza. Dal 2015 la sua carriera ha subito una vera e propria accelerata grazie ad alcune prestazioni che lo hanno portato alle luci della ribalta nel mondo del trail. Nel suo fresco Palmares brillano le vittorie all'Adamello Ultra Trail, all'Orobic Ultra Trail e ciliagina sulla torta il primo posto al TOR DES GEANTS 2016 che lo ha consacrato definitivamente come migliore ultra trailer italiano. La sua specialità sono le lunghe distanze, in cui la resistenza e l'approccio mentale fanno la differenza e l'atleta di Gandino (BG), ne è certamente un grande interprete. Il Gigante correrà a partire dal 2017 con scarpe Scott e utilizzerà tutta la linea degli accessori (zaini, bastoni, tempo libero) per le prossime sfide in programma. Occhi puntati già il prossimo 9-11 febbraio in Val Camonica quando lo potremo vedere impegnato nella Grande Corsa Bianca, competizione in semi autosufficienza di 170 km e 6.000 metri di dislivello.



**GO UNTIL THE
ONLY PLACE TO
GO IS BACK.**

MERRELL 
DO WHAT'S NATURAL



THE MOAB FST

CON VIBRAM MEGAGRIP CHE GARANTISCE LA
MASSIMA ADERENZA PER AFFRONTARE
QUALSIASI TERRENO.

GARMIN PRESENTA TRE MODELLI PER TRE DIFFERENTI DESIDERI

FENIX 5

Con una cassa da 47 millimetri di diametro e un display da 1,2", fēnix 5, disponibile anche in versione con lente zaffiro, è perfetto per essere indossato sia in cresta a 3.000 metri, in ambiente urbano così come in palestra. fēnix 5 prevede una serie di nuove funzioni per l'allenamento accessibili attraverso widget dedicati. È previsto anche in una versione bundle con fascia cardio HRM Tri che permette la gestione delle dinamiche di corsa.



IL FENIX PER LEI

Novità nella novità è sicuramente il fēnix 5S (small) ideale per i polsi più minuti. Leggero, sottile e dotato di cassa da 42 millimetri e display da 1,1", racchiude nelle sue dimensioni ridotte e compatte tutte le funzioni più utili per l'attività sportiva. È disponibile nelle varianti con ghiera silver, champagne e black, con la possibilità di abbinare alla cassa numerosi cinturini QuickFit facilmente intercambiabili, previsti per tutti i modelli, in diversi materiali (pelle, metallo e silicone).

CONTATTI / [Garmin Italia - 02.36576411 - info@garmin.it](mailto:info@garmin.it)

UN "CARTOGRAFICO" AL POLSO

Conclude la collezione il fēnix 5X, il primo modello della serie che può vantare cartografia europea precaricata Topo Active e Cycle Map, un grande passo avanti per tutti gli appassionati di outdoor. Questa importante novità permetterà a chi indossa fēnix 5X di avere tante funzioni aggiuntive a quelle presenti negli altri modelli. Per esempio, Road Trip Ride e Road Trip Run che permettono a ciclisti e podisti di avere, dopo aver inserito la distanza che vogliono percorrere, suggerimenti sui percorsi su cui potersi allenare.



SHOES /

ESPLOSIVA COME UNA SUPERNOVA

Pensata per offrire agli appassionati un controllo totale del gesto atletico, la nuova Supernova - l'iconica scarpa da running di adidas - è dotata della tecnologia Boost che assicura un ritorno di energia mirato grazie alle migliaia di capsule che mantengono inalterata la propria elasticità nel tempo e in ogni condizione climatica.



La tomaia della Supernova, interamente rimodellata, è in engineered mesh, un materiale tecnico senza cuciture in grado di garantire una ventilazione ottimale e un alto livello di comfort e flessibilità; il controtallone sagomato Fitcounter migliora il supporto e guida il piede consentendo il libero movimento del tendine di Achille durante tutte le fasi di appoggio.

La fluidità e la flessibilità dell'andatura sono garantite dalla suola Stretchweb con gomma Continental che conferisce alla Supernova una stabilità e un grip di alto livello anche sul bagnato.

CONTATTI /

[adidas Italia - 039-27151 - customer.service@adidas.com](mailto:customer.service@adidas.com)

OXYBURN CREA LA MAGLIA CHE PROTEGGE DAL VENTO POLARE

Oxyburn ha presentato per la stagione autunno-inverno 2016/2017 la 5062 Mistral, una maglia a manica lunga studiata per qualunque tipo di attività sportiva all'aria aperta. Grazie ad una particolare membrana 100% in polipropilene ultra leggera e traspirante posta su tutta la parte frontale della maglia, la 5062 Mistral, dotata di un 1° livello di compressione, protegge il corpo sia dalla pioggia che dal vento, senza impedire la traspirazione del sudore verso l'esterno e mantenendo una perfetta termoregolazione e il corpo asciutto. Adatta per essere utilizzata con temperature oscillanti tra i -20° C e i +35° C, la maglia è caratterizzata da una vestibilità slim-fit che la rende particolarmente stabile e comoda durante ogni sforzo.



CONTATTI / [Zero3 - 030.9030144 - info@oxyburn.it](mailto:info@oxyburn.it)

LA GIACCA ONE GTX ACTIVE RUN DI GORE ORA ANCHE NELLA VERSIONE FEMMINILE



Grazie al peso estremamente ridotto (118 g per la taglia L) e un'eccezionale traspirabilità, l'innovativa giacca One GTX Active Run protegge perfettamente i corridori dalla pioggia e dal vento, garantendo un'incredibile vestibilità e comodità anche durante le corse più impegnative. Il cappuccio aderente offre la giusta protezione anche nelle condizioni più avverse. La giacca, una volta richiusa nell'apposita tasca sul petto, può essere riposta anche in piccoli zainetti e marsupi. Dalla prossima primavera, la giacca One GTX Active Run sarà disponibile anche nella speciale versione femminile One Lady GTX Shakedry Run.

CONTATTI / [Gore Running Wear - 800-681168 - www.gorerunningwear.it](http://www.gorerunningwear.it)

SPINTA E GRANDE STABILITÀ. UN VERO LUSSO PER I PIEDI DEI RUNNER CON NEW BALANCE

La tomaia della nuova Fresh Foam 1080v7 - evoluzione del modello d'eccellenza di New Balance - mantiene un design a calzino accuratamente progettato per soddisfare una vasta gamma di altezze del collo del piede. Lateralmente e medialmente, uno strato esterno della tomaia crea un rafforzamento della parte mediale, mentre lungo tutta la scarpa il mesh è costruito per dare il fit corretto nell'avampiede.



In abbinamento alle Fresh Foam 1080v7, New Balance presenta la linea di abbigliamento Viz Run, caratterizzata da cuciture e dettagli che rendono visibili i runner in condizioni di poca luce.



Disponibili per lei e per lui, light jacket, top e pant elasticizzati, sono ideali da indossare per la corsa serale.



CONTATTI /

[Gartner Sports - info@gartner-sport.com - 0471.062313](mailto:info@gartner-sport.com)

ANTICIPAZIONI FW 2017-2018 /

WINTER RUNNING

LA SPORTIVA PUNTA FORTE SULLE SCARPE DA CORSA PER L'INVERNO

AKYRA GTX

Akyra è la calzatura impermeabile in membrana Gore-Tex specifica per winter trail running. Strutturata e protettiva, è adatta per ultra trail, ultra



marathon e sessioni di allenamento prolungate nei mesi invernali. Particolarmente avvolgente, confortevole e protettiva, è una scarpa da trail concepita per utilizzi prolungati su terreni off-road.

URAGANO GTX

Calzatura impermeabile con ghetta integrata dedicata alle competizioni di winter running. Particolarmente adatta per utilizzi su terreni off-road nevosi e ghiacciati, è pensata per tutti i trail runner che necessitano di un prodotto per correre in gara nei mesi invernali. La suola



aderente permette di affrontare al meglio superfici scivolose e di mantenere il grip su terreni cedevoli o ghiacciati grazie ai tasselli pronunciati e alla compatibilità con chiodi amovibili. La ghetta idrorepellente protegge dall'entrata di sassi e fango e il sistema di allacciatura integrato rapido e intuitivo con tasca porta laccio a scomparsa velocizza le operazioni di calzatura.

TEMPESTA GTX

Calzatura leggera e impermeabile pensata per allenamenti e utilizzo quotidiano nei mesi invernali in vista delle skyrace primaverili.



Versatile, rapida da calzare e protettiva, è perfetta per la corsa su diversi tipi di terreno off-road. La totale assenza di cuciture esterne e la membrana super flessibile, impermeabile e traspirante in Gore-Tex rendono Tempesta la calzatura perfetta per la preparazione atletica nei mesi invernali.

CONTATTI /

[La Sportiva - 0462.571800 - www.lasportiva.com](http://www.lasportiva.com)

SUI SENTIERI INVERNALI CON ODLO

I buoni propositi in fatto di benessere non possono diventare realtà soltanto in primavera, e così, con il programma Irbis, Odlo offre l'equipaggiamento per poter correre in pieno inverno. La linea Irbis comprende prodotti ibridi e seamless. Grazie al body mapping, si resta al caldo conservando tuttavia libertà di movimento. Realizzati con i materiali Pertex e gli isolanti PrimaLoft, le giacche e le calzamaglie accompagnano sui sentieri invernali.



CONTATTI /

[Premiere Distribution
0471.847766
odlo@premieredistribution.it](mailto:odlo@premieredistribution.it)

SCOTT PALANI



RUN YOUR STYLE

NO SHORTCUTS

Le tue SCOTT Palani si adattano al tuo stile. Nessun compromesso.
Run as you are.

Spinti dalla crescente popolarità delle sneaker come calzature casual e di uso quotidiano, i brand sportivi più importanti hanno realizzato, nel corso del 2015, risultati migliori nel segmento footwear rispetto a quello apparel, come evidenziato dall'indagine annuale condotta da Sporting Goods Intelligence. La medesima cosa era accaduta nei 3 anni precedenti in cui le calzature sono cresciute il doppio dell'abbigliamento. Negli Stati Uniti, in particolare, la crescente sovrapposizione fra il segmento casual e quello sportivo nel mercato footwear ha indotto la nascita di un'associazione di settore, la Footwear Distributors and Retailers of America (FDRA), impegnata nel richiedere una revisione delle nomenclature che definisce sneaker le calzature a marchio Keds e scarpe sportive le Converse, con conseguenze bizzarre nella valutazione dei dazi di importazione.

FOOTWEAR: LA SITUAZIONE

L'indagine condotta da SGI illustra come i principali marchi sportivi abbiano accresciuto le proprie vendite globali di calzature del 6,3% nel 2015, raggiungendo i 54,5 miliardi di dollari. Il tasso di crescita è stato più basso del +8,3% registrato nel 2014, ma sarebbe stato più alto senza la rivalutazione del dollaro rispetto alle altre valute: tale fattore ha infatti limitato al 3,3% l'incremento di vendite nel mercato delle scarpe sportive al di fuori

Il footwear corre,
l'apparel cammina

SECONDO I DATI RACCOLTI DALLA RICERCA SGI, IL SEGMENTO DELLE CALZATURE SPORTIVE HA REGISTRATO RISULTATI MIGLIORI RISPETTO AL SEGMENTO DELL'ABBIGLIAMENTO SPORTIVO PER IL 4° ANNO CONSECUTIVO, CON UNA CRESCITA DEL 6,3% PARI A 54,5 MILIARDI DI DOLLARI (A FRONTE DI UN PIATTO 0% RISPETTO AL 2014 OTTENUTO DAL SETTORE APPAREL).

degli Stati Uniti. In Europa infatti, dove l'euro ha perso il 19% rispetto al dollaro, il settore ha stabilito un calo del 3,5% pari a 14 miliardi di dollari: una dato decisamente differente se guardiamo alle valute locali. Ragionando in euro infatti le vendite di scarpe sportive del 2015 segnano una crescita del 8,3% per 11,2 miliardi di euro nei 5 Paesi principali europei: nello specifico +10,1% in Francia, +9,4% in Italia, 8% in Germania e 5,3% in Gran Bretagna. In media i prezzi di vendita sono tutti saliti.

Il fatturato macroregionale dei principali brand sportivi mostra il balzo avuto negli Stati Uniti dal mercato delle scarpe atletiche del 11,1%, fino a 21,6 miliardi di dollari. Mentre la regione dell'Asia Pacifica è cresciuta del 10,7% per 12,2 miliardi di dollari, i mercati emer-

genti hanno registrato un +6,2% pari a 6,6 miliardi di dollari.

APPAREL: LA SITUAZIONE

Se guardiamo invece all'abbigliamento, le medesime aziende hanno ottenuti miglioramenti di portata decisamente inferiore. Le vendite globali nella categoria sono risultate essenzialmente piatte per un valore di 75,6 miliardi di dollari: negli Stati Uniti sono cresciute del 5% (per 36,6 miliardi di dollari), nel resto del mondo hanno subito una contrazione del 6% (39 miliardi di dollari). Nel 2014 invece il risultato globale per quanto riguarda l'apparel aveva registrato un +4,3% in dollari. Tra i diversi fattori di questi dati va certamente citata la situazione meteorologica poco propizia in alcuni dei mercati più importanti. Inoltre l'aumento

del valore del dollaro ha portato le vendite in Europa a un calo del 8% per 18,5 miliardi di dollari rispetto al 2014, anno in cui, tra le altre cose, si sono svolti i mondiali di calcio in Brasile. Le vendite erano sotto di 1 punto nell'area Asia Pacifica (pari a 14,6 miliardi) e sotto di 2 percentuali (5,9 miliardi) nell'America Latina e in altri mercati emergenti. Il panel di consumatori europei consultati dall'indagine NPD mostra inoltre che le vendite di capi per "sport e tempo libero" è cresciuto solo del 3,2% (14,7 miliardi di euro) lo scorso anno nei 5 principali mercati europei. Come per le calzature, le percentuali di crescita migliori sono state registrate da Italia (+6,2%) e Francia (+5%). A seguire Gran Bretagna (3,7%), Spagna (2,5%) e Germania (solo lo 0,2%). Il prezzo di vendita

medio è rimasto piatto o in calo in ogni Paese.

LENTE SULLE SINGOLE AZIENDE

Dove aver sopravanzato tempo fa il concorrente più diretto, ovvero adidas, il gruppo Nike si è confermato leader nell'abbigliamento sportivo per il 2015 con una quota del 12% a livello globale. A seguire il gruppo adidas con il 9,1%, VF Corp. (comprensiva di The North Face, Timberland e altri marchi) con il 5,8% e Under Armour con il 4% del mercato globale. Nel settore i migliori risultati sono stati ottenuti dai marchi Under Armour, Columbia Sportswear, Anta, Patagonia e Li Ning, mentre hanno subito dei cali più o meno importanti adidas Group, Puma, Descente, Goldwin e Mizuno, soprattutto a causa della rivalutazione del dollaro su euro e yen.

Parlando di calzature, i migliori risultati del 2015 sono stati raggiunti da Under Armour (+57,3% sul 2014) e Skechers (+32,3%). Anche New Balance ha vissuto una buona crescita del 14%, mentre i marchi cinesi hanno dato segnali positivi di ripresa. La situazione del dollaro ha giocato a favore di Nike anche nel settore footwear, portando a una crescita del 8,4% e a una quota complessiva del 38,1%, mentre ha pesato ancora una volta sul gruppo adidas la cui quota di mercato globale è scesa dal 18,4% del 2014 al 17,3% del 2015 (negli Stati Uniti è stata superata da VF Corp.).

MERCATO INTERNAZIONALE DELLE CALZATURE SPORTIVE
(IN MILIONI DI DOLLARI)

COMPANY	2015			2014		
	Sales	Share	Change	Sales	Share	Change
1 Nike Inc,	20.766	38,1%	8,4%	19.150	37,3%	15,7%
Nike	19.066			17.585		
Converse	1.700			1.565		
2 Adidas Group	9.422	17,3%	0,1%	9.417	18,4%	3,3%
Adidas	8.103			7.891		
TMaG	320			305		
Reebok	999			1.221		
3 VF Corp,	4.070	7,5%	2,8%	3.959	7,7%	18,2%
4 New Balance	3.159	5,8%	14,0%	2.770	5,4%	24,5%
5 Skechers	3.147	5,8%	32,3%	2.378	4,6%	28,8%
6 ASICS	2.620	4,8%	1,1%	2.592	5,1%	0,6%
7 Puma	1.672	3,1%	-1,7%	1.701	3,3%	-6,6%
8 Crocs	1.091	2,0%	-8,9%	1.198	2,3%	0,4%
9 Fila	958	1,8%	9,4%	876	1,7%	12,9%
10 Anta	814	1,5%	21,7%	669	1,3%	21,2%
11 Under Armour	678	1,2%	57,3%	431	0,8%	44,1%
12 Li Ning	548	1,0%	22,9%	446	0,9%	12,9%
13 Xtep	523	1,0%	5,4%	496	1,0%	42,1%
14 Mizuno	519	1,0%	-7,2%	559	1,1%	-10,8%
15 Brooks	471	0,9%	-1,3%	477	0,9%	14,9%
16 Alpargatas	396	0,7%	-4,3%	414	0,8%	-25,4%
17 Quiksilver	376	0,7%	-4,3%	393	0,8%	-13,1%
18 K-Swiss	315	0,6%	5,0%	300	0,6%	14,1%
19 Diadora	289	0,5%	-11,6%	327	0,6%	2,2%
20 Olympikus	261	0,5%	-18,7%	321	0,6%	-11,1%
21 Foot-Joy	220	0,4%	-5,2%	232	0,5%	5,0%
22 Peak	214	0,4%	14,4%	187	0,4%	11,3%
23 Lotto	168	0,3%	-11,6%	190	0,4%	5,6%
24 Sole Technology	136	0,2%	-3,5%	141	0,3%	3,7%
Top Brands	52.833	97,0%	6,5%	49.624	96,8%	10,9%
Others	1.650	3,0%	0,0%	1.650	3,2%	-21,9%
TOTALS	54.483	100%	6,3%	51.274	100%	8,3%

EXCHANGE RATES:

2015 - Euro .901/\$; Japan ¥121.0/\$; China R6.23/\$; Brazil R\$3.33/\$; Korea ₩131.3/\$
2014 - Euro .754/\$; Japan ¥105.9/\$; China R6.14/\$; Brazil R\$2.35/\$; Korea ₩105.1/\$

MERCATO INTERNAZIONALE DELL'ABBIGLIAMENTO SPORTIVO
(IN MILIONI DI DOLLARI)

COMPANY	2015			2014		
	Sales	Share	Change	Sales	Share	Change
1 Nike Inc,	9.043	12,0%	2,5%	8.824	11,7%	15,4%
Nike	8.817	11,7%	3,1%	8.550	11,3%	16,5%
Converse	226	0,3%	-17,5%	274	0,4%	-10,2%
2 Adidas Group	6.905	9,1%	-17,1%	8.328	11,0%	7,6%
Adidas	5.994	7,9%	-16,4%	7.174	9,5%	7,4%
TMaG	245	0,3%	14,0%	215	0,3%	-8,5%
Reebok	666	0,9%	-29,1%	939	1,2%	13,8%
3 VF Corp,	4.413	5,8%	1,6%	4.344	5,7%	6,1%
4 Under Armour	3.046	4,0%	19,3%	2.554	3,4%	33,6%
5 Gildan	2.959	3,9%	25,4%	2.360	3,1%	8,1%
6 Columbia	1.821	2,4%	8,7%	1.676	2,2%	21,9%
7 HanesBrands	1.561	2,1%	10,7%	1.410	1,9%	7,9%
8 Puma	1.382	1,8%	-5,5%	1.463	1,9%	3,5%
9 Descente	1.122	1,5%	-3,4%	1.162	1,5%	3,2%
10 Alphabroder	1.069	1,4%	31,2%	815	1,1%	-12,0%
11 Quiksilver	965	1,3%	-18,0%	1.177	1,6%	-13,1%
12 Anta	898	1,2%	23,9%	725	1,0%	23,9%
13 Billabong	799	1,1%	-27,2%	1.097	1,5%	-15,4%
14 Russell	715	0,9%	3,6%	690	0,9%	0,0%
15 Patagonia	680	0,9%	9,7%	620	0,8%	7,8%
16 Perry Ellis	614	0,8%	-3,3%	635	0,8%	-4,5%
17 Speedo	550	0,7%	0,0%	550	0,7%	4,6%
18 Li Ning	501	0,7%	9,4%	458	0,6%	6,3%
19 Goldwin	493	0,7%	-9,0%	542	0,7%	2,8%
20 New Balance	489	0,6%	2,1%	479	0,6%	NA
21 Mizuno	473	0,6%	-10,4%	528	0,7%	-6,4%
22 Delta Apparel	449	0,6%	-0,9%	453	0,6%	-7,7%
23 Amer Sports	430	0,6%	-1,1%	435	0,6%	14,8%
24 Asics	408	0,5%	-11,7%	462	0,6%	-29,1%
25 Iconix Brand Group	379	0,5%	-3,3%	392	0,5%	0,5%
26 Fila	362	0,5%	8,4%	334	0,4%	6,0%
TOTALS	75.591	100%	0,0%	75.578	100%	4,0%

EXCHANGE RATES:

2015 - Euro .901/\$; Japan ¥121.0/\$; U.K. £.654/\$; Australia A\$1.331/\$; China R6.23/\$
2014 - Euro .754/\$; Japan ¥105.9/\$; U.K. £.607/\$; Australia A\$1.109/\$; China R6.14/\$

I 5 TOP MARKET IN EUROPA: VALORI E TREND DEL 2015

Sports Footwear (vendite)	Migliaia di euro	Incremento
TOTALE 5 PAESI PRINCIPALI	11.192.820	8,3%
REGNO UNITO	2.616.089	5,3%
FRANCIA	2.700.949	10,1%
GERMANIA	2.618.659	8,0%
ITALIA	2.005.895	9,4%
SPAGNA	1.251.229	10,2%

Sports Footwear (volume)	Migliaia di paia vendute	Incremento
TOTALE 5 PAESI PRINCIPALI	244.659	6,6%
REGNO UNITO	57.754	2,8%
FRANCIA	64.332	9,5%
GERMANIA	44.376	6,9%
ITALIA	42.635	8,2%
SPAGNA	35.561	5,6%

Sports Footwear (prezzo medio)	Euro	Incremento
TOTALE 5 PAESI PRINCIPALI	45.7	1,6%
REGNO UNITO	45.3	2,5%
FRANCIA	42.0	0,5%
GERMANIA	59.0	1,0%
ITALIA	47.0	1,1%
SPAGNA	35.2	4,5%

Sports & Leisure Apparel (vendite)	Migliaia di euro	Incremento
TOTALE 5 PAESI PRINCIPALI	14.757.010	3,2%
REGNO UNITO	3.724.467	3,7%
FRANCIA	3.293.512	4,7%
GERMANIA	3.478.722	0,2%
ITALIA	2.585.062	5,0%
SPAGNA	1.675.240	2,5%

Sports & Leisure Apparel (volume)	Migliaia di unità vendute	Incremento
TOTALE 5 PAESI PRINCIPALI	582.712	3,5%
REGNO UNITO	147.363	3,1%
FRANCIA	142.068	5,3%
GERMANIA	122.614	0,2%
ITALIA	87.709	6,2%
SPAGNA	82.965	3,7%

Sports & Leisure Apparel (prezzo medio)	Euro	Incremento
TOTALE 5 PAESI PRINCIPALI	25.3	-0,4%
REGNO UNITO	25.3	0,8%
FRANCIA	23.2	-0,4%
GERMANIA	28.4	0,0%
ITALIA	29.5	-1,0%
SPAGNA	20.2	-1,0%

Secondo i dati NPD raccolti presso i consumatori in Europa (con riferimento ai principali mercati di Gran Bretagna, Francia, Germania, Italia e Spagna), la crescita delle vendite di calzature e abbigliamento sportivo nei suddetti paesi risulta estremamente differente: +8,3% per le scarpe e +3,2% per l'abbigliamento. Pari rispettivamente a poco più di 11 milioni di euro e a 14,7 milioni di euro. Guardando a entrambi i segmenti, i migliori risultati complessivi appartengono a Italia e Francia, che segnano +9,4% e +10,1% per le calzature, +5% e +4,7% per l'abbigliamento.

Source: NPD GROUP - Sports Tracking Europe - www.sgieurope.com

ENDU

PEOPLE EVENTS LIFESTYLE

Scopri il nuovo sport network dedicato all'endurance e all'outdoor

WWW.ENDU.NET



Western States: i brand ai piedi dei runner

LA CALIFORNIANA WESTERN STATES ENDURANCE RUN NON È SOLO UNA DELLE GARE PIÙ AMBITE AL MONDO, MA È ANCHE UN'OCCASIONE PER CAPIRE QUALI SONO LE PREFERENZE "AI PIEDI" DEI PARTECIPANTI.

La Western States 100-Mile Endurance Run (WSER) è la più storica gara di trail running al mondo, con partenza in Squaw Valley e arrivo, con un percorso di 100.2 miglia, in Auburn (California). Non è solo un'importante prova per gli atleti e gli amatori dello sterrato ma è anche un'occasione per conoscere le preferenze dei consumatori in fatto di scarpe da trail. Nell'ultima edizione è stato infatti realizzato lo Shoe Count attraverso il quale è stato possibile capire le preferenze dei partecipanti nel 2016. Se negli anni precedenti hanno sempre dominato il mercato i brand leader, questo ultimo Shoe Count ha mostrato come i marchi secondari sono emersi, cambiando i risultati del diagramma a torta.

Hoka One One si riconferma anche per il 2016 il brand che rappresenta meglio l'élite degli atleti che hanno partecipato e portato a termine la gara, ricoprendo il 26% del diagramma. Tuttavia questo è un risultato nettamente inferiore al 2015, quando a indossare Hoka erano il 34,5% dei finisher. Altra Running può essere considerato il vero vincitore del 2016, diventando la seconda scarpa più popolare tra i concorrenti, utilizzata dal 17% dei finisher e dal 20,4% dei finisher sotto le 24 ore. Un gran risultato, se si considera che nel 2014 era 'solo' il settimo marchio più popolare al WSER, dovuto anche alla discesa di Brooks che se nel 2015 era al secondo posto come scarpa più utilizzata tra tutti i finalisti, nel 2016 si piazza al terzo post dimezzando il risultato dell'anno prima. Insieme a Brooks anche due altri marchi veterani del settore sono retrocessi nello Shoe Count del WSER, stiamo parlando di Pearl Izumi e Montrail. Il primo,



se è stato il secondo marchio più popolare nel 2014 con il 12,8% tra i classificati sotto le 24 ore e il quarto più popolare tra tutti i finalisti, nel 2016 è retrocesso nella categoria "altri" tra i finisher sotto le 24 ore. Questo risultato può essere dovuto alle intenzioni recenti dell'azienda di concentrare le risorse sul ciclismo e sul triathlon. Una decisione forse presa proprio per il calo delle vendite nel mercato del trail.

Montrail invece ha subito una diminuzione di consumatori ancora più 'drammatica', scomparendo quasi dai conteggi del WSER. Infatti, dopo due anni (2014 e 2015), in cui rimaneva solidamente tra i primi brand più utilizzati, nel 2016 retrocede anch'esso nella categoria 'altri', ben al di sotto della quota degli anni precedenti. Un declino, questo, forse dovuto all'acquisizione del brand da parte del gruppo Columbia Sportswear, operazione forse non apprezzata dai puristi del trail appassionati del brand.

Salomon, da parte sua, così come New Balance, hanno tenuto i loro posti piuttosto bene, subendo solo un live calo dovuto al successo di Altra e Hoka.

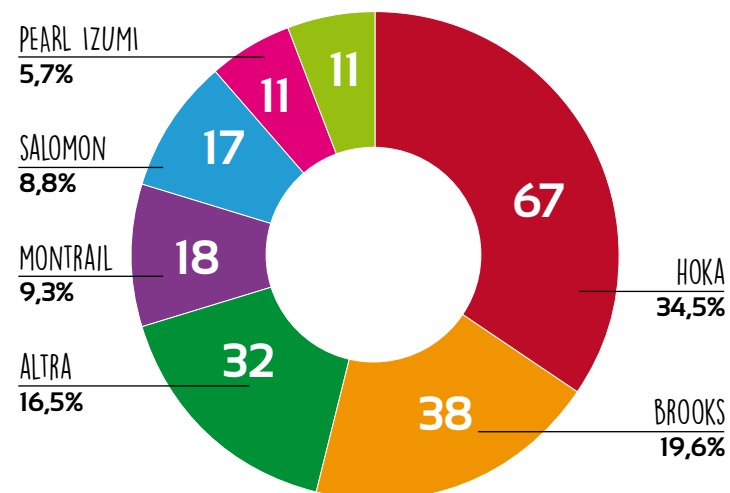
Una storia del tutto singolare invece è quella di Nike, che nello Shoe Count del 2014/2015 compariva tra i primi cinque marchi più utilizzati tra i finisher sotto le 24 ore ma non compariva affatto nella lista di tutti i finisher. Si sarebbe potuto parlare di complesso di inferiorità del brand nei confronti di questa disciplina, tuttavia nel 2016 le cose sono cambiate. Infatti si è classificata al quinto posto nei brand utilizzati tra tutti i finisher (e al terzo posto tra i finisher sotto le 24 ore), con il 7,6% a pari merito con Salomon che ha la stessa percentuale.

I risultati dello Shoe Count al WSER 2016, sono serviti a capire che i trail runner, anche se i numeri presi in considerazione non sono elevati, sono tutt'altro che fermi sui marchi leader di mercato e che invece sono molto attratti dai marchi emergenti e pronti a sperimentarne di nuovi.

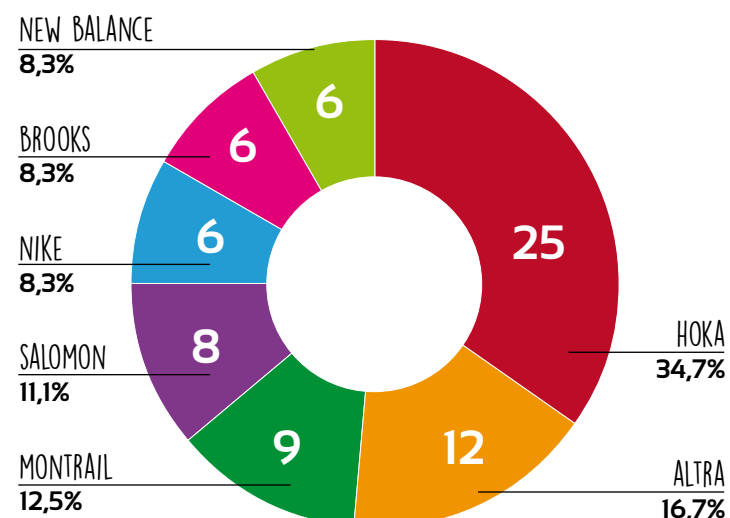
Infatti, se nel 2015 i primi tre marchi coprivano il 70,6% di tutti i finisher, nel 2016 invece la percentuale si è abbassata al 52,2% cedendo il posto agli 'altri', che ricoprono più di un quarto della fetta di mercato.

WSER SHOE BRAND SURVEY

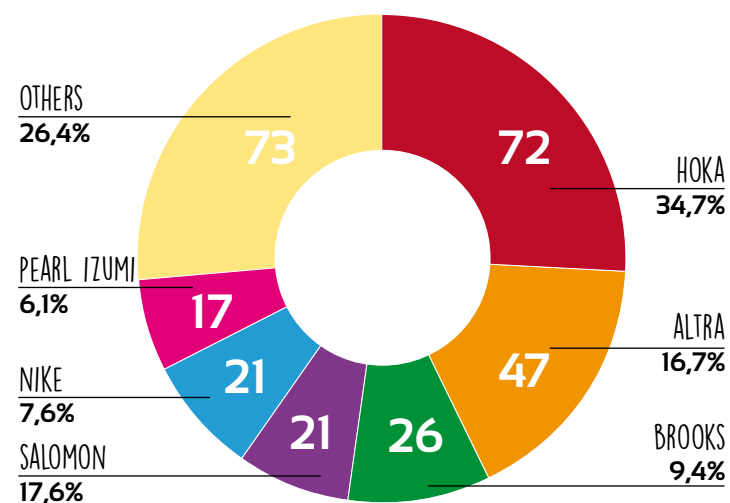
2015 SHOE BRAND — ALL FINISHER



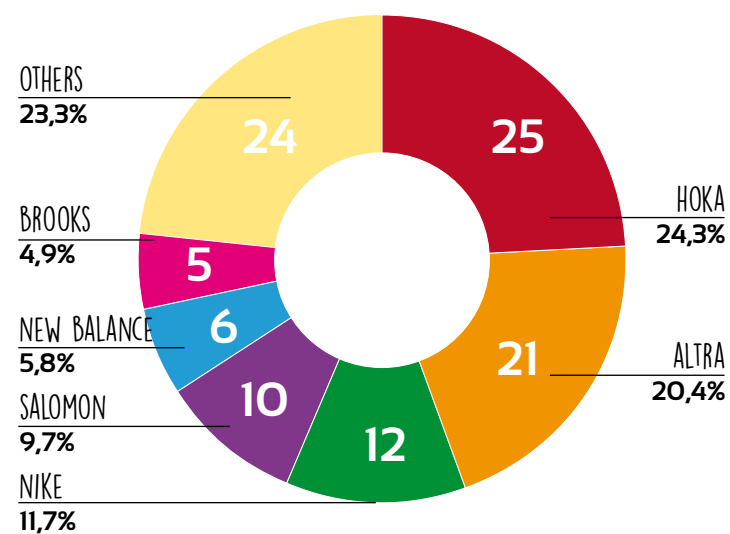
SHOE BRAND — SUB 24 HOUR FINISH



2016 SHOE BRAND — ALL FINISHER



SHOE BRAND — SUB 24 HOUR FINISH



Source: WSER Runner Survey



THERMONET®

feat. **PRIMALOFT®**



Keeps the Heat in a Comfortable Shape

BUFF® innova sempre. Per l'inverno 17/18 presenta un nuovo tessuto ad alte prestazioni. Thermonet® combina la tradizione tessile di Buff® con la capacità tecnica e innovativa di Primaloft®. Thermonet® è il risultato di anni di ricerca e di test, estremamente leggero e sottile mantiene la temperatura e trasferisce l'umidità.

**4x
WARMER**

Thermonet®, realizzato da Primaloft® per BUFF®, è molto leggero e 4 volte più caldo e isolante della microfibra tradizionale



Thermonet® veicola rapidamente l'umidità verso l'esterno e mantiene il calore a contatto con la pelle



I prodotti realizzati in morbido ed elastico Thermonet®, sono confortevoli, pratici e caldi. Il 70% del filato Thermonet® è ottenuto da fibre riciclate di contenitori in PET.



Thermonet® ripara dal freddo prendendosi cura dell'ambiente.

LOOK FOR
MATCHING
PRODUCTS

**MIX &
MATCH**

LIVE MORE NOW.COM

www.nov-ita.com

Distribuito da: NOV.ITA srl



Per viaggiatori esigenti

THULE PRESENTA SUBTERRA, LA NUOVA LINEA DI VALIGIE CON SOLUZIONI INTELLIGENTI PER LA MASSIMA EFFICIENZA DURANTE IL VIAGGIO.

Al grido "Bring your life", oggi Thule vende i suoi prodotti in più di 140 mercati in tutto il mondo. Il suo motto, "partorito" su una spiaggia australiana da Magnus Welander - CEO e Presidente di Thule Group - mentre osservava le tante auto equipaggiate di portabagagli per trasportare le attrezzature sportive, ben rappresenta l'azienda svedese che da 75 anni aiuta le persone a mantenere un stile di vita attivo permettendo loro di portare con sé quello che amano di più.

Grazie al passeggino sportivo Thule Urban Glide, per esempio, i genitori che amano la vita all'aria aperta possono godersela in totale sicurezza con i propri bambini. Prodotto d'eccellenza nel campo dell'innovazione e del design che lo scorso novembre, in occasione della prima edizione dei "DesignEuropa Awards" organizzati dall'Unione Europea, ha vinto l'Industry Award. Ma Thule Urban Glide è solo una delle tante soluzioni ingegneristiche intelligenti studiate dagli sviluppatori e dai designer di Thule. L'ultima, in ordine cronologico, è la linea di valigie e bagagli Subter-

ra, ideata partendo dal successo raggiunto dalla precedente collezione Crossover che, dal debutto sul mercato nel 2011, ha ricevuto numerosi riconoscimenti internazionali.

Una vera e propria evoluzione nel settore merceologico della valigeria pensata per il viaggiatore esperto che predilige la massima efficienza durante il viaggio. Necessità alla quale Thule risponde con soluzioni all'avanguardia come il sistema di compressione per salvare spazio, l'innovativo sistema 2 in 1 grazie al quale è possibile usare la stessa valigia come un unico pezzo da stiva o come due distinti bagagli a mano, e le numerose tasche presenti in tutte le borse e le valigie della nuova linea. Disponibile da febbraio 2017.

DISTRIBUTORE PER ZAINI OUTDOOR,
PASSEGGINI, PORTA BICI /
Panorama Diffusion
0472.201114 - info@panoramadiffusion.it

DISTRIBUTORE PER VALIGIE
THULE SUBTERRA /
Aqipa Italia srl
Giorgio Guana - giorgio.guana@aqipa.it



THULE SUBTERRA BACKPACK DA 23L / L'apposita cinghia consente di combinare lo zaino a trolley e valigie di stiva.



THULE SUBTERRA BACKPACK - 34L
La sacca interna rimovibile consente di mantenere i vestiti organizzati durante il viaggio.

THULE SUBTERRA CARRY-ON 40L

Separa le scarpe e i vestiti sporchi dal resto del contenuto nel compartimento multi-uso.



THULE SUBTERRA CARRY-ON 55CM/22"
Le resistenti ruote di grandi dimensioni e i manici telescopici facilitano il trasporto.



THULE SUBTERRA LUGGAGE 55CM/22"

Innovativa soluzione 2 in 1 che permette di scegliere se imbarcare un solo bagaglio da stiva oppure salire a bordo con due piccoli bagagli a mano.



THULE SUBTERRA LUGGAGE 70CM/28" / Facile da trasportare, consente di mantenere organizzato il materiale grazie a uno scomparto principale spazioso diviso in due compartimenti separati.

IN ITALIA LA RICERCA NESTLÉ HEALTH SCIENCE RIVOLUZIONA IL MONDO DEGLI INTEGRATORI MULTIVITAMINICI /

Buono come un cioccolatino

MERITENE VITACHOCO TRASFORMA IN PURO PIACERE UN GESTO DI BENESSERE QUOTIDIANO.

È gustoso come un cioccolatino svizzero, fondente o al latte, ma è un integratore multivitaminico e multiminerale che contiene ben 12 vitamine e 5 minerali.

Indicato in caso di ridotto apporto di nutrienti o di aumentati fabbisogni nutrizionali, nei cambi di stagione e in periodi di stanchezza, spossatezza e di particolare stress per ritrovare la giusta vitalità, Meritene Vitachoco è frutto dell'intensa e continua attività di ricerca e svilup-

po in ambito nutrizionale di Nestlé Health Science.

Un cioccolatino di Meritene Vitachoco contiene Vitamine A, B6 e B12 che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario, Acido pantotenico, Biotina, Fosforo e Niacina che supportano il normale metabolismo energetico, Ferro e Zinco per favorire la normale funzione cognitiva, e Vitamine B2, C ed E che proteggono le cellule dallo stress ossidativo.

Tre cioccolatini Meritene Vitachoco forniscono il 100% del fabbisogno giornaliero di 9 Vitamine e oltre il 30% del fabbisogno di 5 minerali e, insieme a una dieta varia ed equilibrata e a uno stile di vita sano, sono indicati per il benessere degli adulti e degli anziani attivi. Un gesto di benessere quotidiano che si trasforma in puro piacere grazie al gusto del cioccolato.

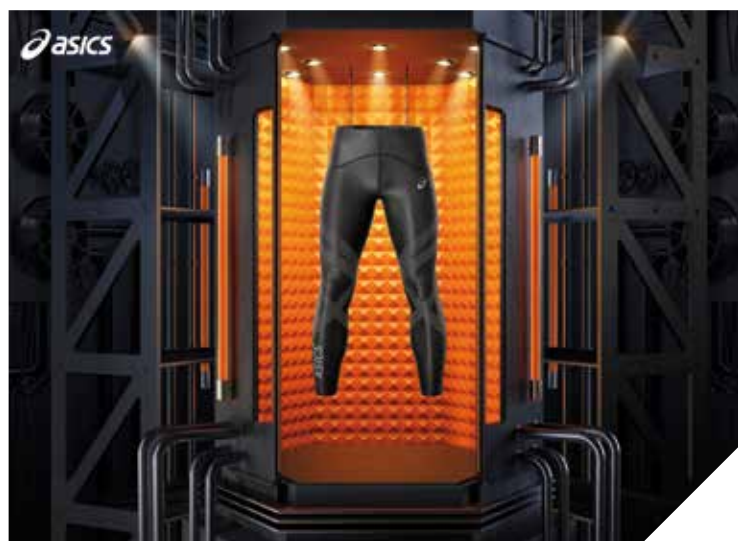
nestlehealthscience.it
meritene.it



MERITENE VITACHOCO AL LATTE



MERITENE VITACHOCO FONDENTE



High performance tight: doppio supporto, performance superiori

GRAZIE ALL'APPLICAZIONE MAGGIORATA DELLA TECNOLOGIA MUSCLE SUPPORT, IL MODELLO FAVORISCE UN SOSTEGNO SUPERIORE E UNA POSTURA IDEALE PIÙ A LUNGO.

Fine Advantage Tight è il nuovo high performance tight sviluppato dal centro di ricerca ASICS a Kobe per aiutare i runner a mantenere postura e velocità ottimali a lungo, grazie all'applicazione più che raddoppiata della tecnologia Muscle Support. Grazie a questa innovazione, il modello è in grado di fornire sostegno supplementare e ridurre così la fatica muscolare.

Grazie a test biometrici gli scienziati hanno identificato le principali zone di stress che possono influire negativamente sulle prestazioni dei runner, ovvero il quadricipite, il bacino, il polpaccio e il ginocchio. In queste aree ASICS ha applicato una formula appositamente adattata di Viscomagic, materiale sviluppato da Seiren, che offre sostegno senza compromettere flessibilità e comfort.

ASICS Finish Advantage Tight sarà disponibile sia nella versione uomo che in quella donna con un prezzo al pubblico di 120 euro.

“ASICS è leader nello sviluppo di calzature performance per la corsa da quasi 60 anni e siamo a conoscenza di quanto, per i corridori, ogni dettaglio sia di fondamentale importanza. Finish Advantage Tight attesta come tale conoscenza possa essere applicata al fine di sviluppare e migliorare le prestazioni dell'abbigliamento, prestazioni che possono fare la differenza. Questo è soltanto uno tra i molti nuovi prodotti e servizi realizzati grazie alla tecnologia dell'Istituto di Scienza dello Sport di ASICS al fine di fornire sempre maggiori benefici ai nostri clienti”

Yoshikuni Takamoto,
futures team, product development
department, global apparel
and equipment division,
ASICS Corporation

CORE BELT /
Stabilizza il bacino per mantenere la giusta postura durante la corsa

KNEE STABILITY /
Offre supporto nella parte mediale e laterale delle gambe, riducendo lo stress sul ginocchio

QUAD MUSCLE SUPPORT /
Aumenta l'estensione del ginocchio favorendo il mantenimento del corretto angolo

CALF MUSCLE SUPPORT /
Limita la fatica e il dolore al polpaccio

DISTRIBUITO DA /
ASICS Italia - 0171.416111
consumatore-it@asics.com

I CONSIGLI PER INIZIARE, PROGREDIRE E RAGGIUNGERE IMPORTANTI OBIETTIVI /

DI CRISTINA TURINI E BENEDETTO SIRONI

“Dal divano alla maratona” la guida completa per i runner esordienti

ESPERIENZA E PASSIONE HANNO GUIDATO FRANCO FAGGIANI E ALESSANDRO ARBOLETTA NELLA STESURA DI QUESTO LIBRO. DEDICATO SÌ AGLI ESORDIENTI MA UTILE ANCHE A TUTTI COLORO CHE VOGLIONO MIGLIORARSI E RAGGIUNGERE I PROPRI TRAGUARDI PERSONALI NEL RUNNING, CON METODO E CONOSCENZA.



photo: Pierpaolo Bassi



Se è vero che la corsa è un movimento istintivo e naturale che possono fare tutti, è anche vero che chi muove i primi passi in questa direzione, magari da auto didatta, dovrebbe iniziare già conoscendo le basi e le regole necessarie per non incorrere nei classici e pericolosi errori da principianti, per apprezzare fin da subito i benefici che questo sport restituisce in termini di benessere fisico e psicologico e per non odiarlo o abbandonarlo dopo

i primi tentativi. Con questa idea è nata la guida “Dal divano alla maratona - Come iniziare a correre per ridurre il peso, recuperare la forma e vincere lo stress”, di Franco Faggiani, giornalista appassionato di corse in montagna e Alessandro Arboletto, preparatore atletico che da anni partecipa a maratone, ultra maratone e trail, accompagnando su queste distanze molti suoi allievi.

UNA GUIDA AL RUNNING /

“Non dirmi che non ce la fai. Ogni giornata ti regala lo stesso numero di ore che ha concesso a Michelangelo, Napoleone, Einstein” - Jackson Brown Jr. Così inizia “Dal divano alla maratona”, una guida al running, facile e pratica, dedicata agli esordienti ma utile anche per chi già corre. Rafforza-

re la motivazione, scegliere l'abbigliamento idoneo, dalle scarpe ai guanti, cosa fare e come vestirsi in base alle condizioni meteo, alimentarsi correttamente, eseguire gli esercizi propedeutici alla corsa (anche a casa), come e perché fare stretching e molto altro. Fare i primi passi insomma, per diventare atleti, indipendentemente dal risultato. Atleta, secondo l'etimologia greco-antica, è colui che affronta una sfida, soprattutto con se stesso. Preparare una 10 km con la tabella giusta, approdare alla mezza maratona e arrivare alla distanza tanto ambita dai runner, la maratona, attraverso la conoscenza dei vari tipi di allenamento: interval training, fratelek, ripetute, variazioni di ritmo, come metterli in pratica in base alla propria anda-

tura media. Conoscere la propria soglia anaerobica, come si calcola e perché è importante rilevarla. Imparare a correre con la postura corretta, perché se è vero che correre è un gesto spontaneo e naturale, è anche vero che aumentando le distanze è necessario imparare a farlo in modo efficiente, per migliorare in velocità e tenere lontani gli infortuni. Correggere l'alimentazione: il nostro corpo è una macchina da corsa e il cibo e i liquidi sono il carburante per farlo funzionare. Bisogna quindi rieducarsi ad un'alimentazione corretta per fare in modo che ciò che mangiamo non ci rallenti ma ci dia le energie buone come contributo per migliorare ogni giorno di più da tutti i punti di vista. Cosa assumere quindi prima e dopo l'allenamento o prima

di un gara in base anche al momento della giornata, cosa bere e quanto bere prima dell'attività e durante l'attività. “Corro perché se non lo facessi sarei pigro e triste e spenderei il mio tempo sul divano. Corro per respirare l'aria fresca. Corro per esplorare. Corro per sfuggire l'ordinario. Corro per assaporare il viaggio lungo la strada. La vita diventa più vivace, un po' più intensa”. Questa frase di Dean Karnazes, citata nel libro, racchiude l'essenza di quello che è la corsa e lo sport in generale. I consigli di Franco e Alessandro vogliono semplicemente guidare il lettore a provare un miglioramento di vita, una rinascita, una sfida con se stessi dove il traguardo è sempre soggettivo, purché si raggiunga con metodo e conoscenza.

ULTRA-TRAIL GO

La seconda edizione raccontata da Harvey Lewis

L'insegnante 40enne dell'Ohio

LA GARA PIÙ LUNGA
E DURA DEL MONDO
NEL MAGNIFICO QUANTO
CRUDELE DESERTO CINESE.
QUATTROCENTO KM
DA DIGERIRE
IN UN SOL BOCCONE
IN UN'AVVENTUROSA
MARCIA VERSO L'IGNOTO.

Harvey Lewis è un insegnante di 40 anni che vive e lavora a Cincinnati, Ohio, USA. La mattina si alza presto e va a correre, poi va a scuola e quindi, quando esce, corre anche nel pomeriggio, mentre nei weekend, se non ha gare in programma, fa dei lunghi, perché sono proprio le distanze lunghe quelle che lo esaltano. Di solito preferisce la strada ma non disdegna l'off-road e le nuove esperienze. La scorsa primavera ha corso la sua prima Marathon des Sables, partendo forte e rischiando di non finirla per una seria disidratazione presa già il secondo giorno. Harvey è uno di quelli che si possono tranquillamente definire "un duro", ha una capacità di sofferenza non indifferente e non molla mai. Dalla Marathon des Sables, che comunque ha terminato, dice di esserne uscito più ricco in quanto ha imparato tantissimo facendo tesoro di sbagli e leggerezze commesse prima e durante la gara. Harvey non aveva mai corso una gara a tappe né tantomeno una in autosufficienza alimentare, di solito le sue fatiche sono di un giorno (è stato anche campione americano della 24 ore) e senza doversi portare sulle spalle alcun tipo di zaino.



LA MITICA BADWATER / Ripresosi dalla seria disidratazione marocchina, si dedica anima e corpo alla preparazione della mitica Badwater, una 217 km che dai 85 mt della depressione della Dead Valley californiana sale fino ai 2548 mt del Whitney Portal. Una gara mitica e durissima che Harvey ha già finito 6 volte, vincendola nel 2014 e che, nel luglio scorso, lo ha nuovamente visto grande protagonista con un ottimo secondo posto assoluto.

L'ULTRA TRAIL DEL GOBI / Poi passa l'estate e alla fine di settembre s'imbarca su un volo per la Cina, prima destinazione Pechino e, subito dopo, Dunhuang, nel Guansu, dove in programma c'è la seconda edizione dell'Ultra Trail del Gobi, con i suoi 400 km

da digerire in un unico boccone considerata la gara più lunga e dura del mondo. Pronti via, Harvey corre elastico e sembra non forzare ma parte di nuovo forte, forse troppo forte, correndo i primi 170 km in testa alla gara, poi le prime avvisaglie di qualcosa che non va, i primi mancamenti

riconducibili ad un'errata alimentazione unita a scarsa idratazione, una marcia forzatamente lenta e barcollante, stop prolungati che lo fanno precipitare nella classifica. Un altro con le sue ambizioni di vittoria avrebbe gettato la spugna, lui no, sa che non è il suo terreno ottimale di battaglia e quindi, anche per questo, vuole continuare, vuole imparare, e non c'è miglior scuola di quella che s'impara a proprie spese, sulla propria pelle. Fatica tantissimo, al CP18 crolla letteralmente a terra, ma si rialza e dopo una breve pausa continua. Intorno a lui, come a tutti gli altri 32 concorrenti provenienti da 10 differenti nazioni, di cui 4 donne e un italiano (Nico Valsesia ritiratosi al km 134 per il riacutizzarsi di una fascite plantare), l'ambiente è quello magnificamente crudele del deserto. Un deserto, quello cinese (parte del Gobi si estende anche in Mongolia), molto roccioso, con poche dune ma comunque con sabbia ovunque. Una distesa arida e torrida di giorno e decisamente fredda la notte. Al CP19 che corrisponde con la Rest Station, ovvero dove sono previste tende per dormire, il n.6 si lascia cadere in un sonno profondo di qualche ora, reintegra sali e calorie e riparte. Alla Rest Station successiva, CP25 km 263, posta ai piedi dell'ascesa ai 3261mt del monte Zhujia, sembra stare meglio e con l'in-



confondibile sorriso di un uomo fortemente ottimista continua la sua avventurosa marcia verso l'ignoto. Un ignoto nudo e crudo, ruvido e bello, un ignoto che più e più volte fa fermare i runner a contemplare la ricchezza di un paesaggio magnificamente aspro. Oltre alle scarpe, fondamentali come in qualsiasi gara di lunga distanza (Harvey usa Newton), altre cose tecniche da non tralasciare in una gara come questa sono lo zaino, di cui non bisogna sbagliare capienza e con cui bisogna avere un ottimo feeling di vestibilità, e gli occhiali, che quando il sole è forte, come nel deserto sa essere, proteggono e riposano la vista. In questi ultimi due campi il forte atleta americano si è affidato a due marchi made in Italy: zaino Ferrino X-Track da



OBI

non molla mai e sorride sempre

20 litri e occhiali RG5000 della SH+. Per l'alimentazione si è affidato a prodotti liofilizzati e a integratori americani di sua conoscenza, mentre per la navigazione a un Garmin GPSmap 60CSx da tracking. 400 km in autosufficienza e in auto navigazione, una prova dura sotto tutti gli aspetti, una gara che ti spezza o ti temprava e Harvey lo sa benissimo e non ha intenzione di farsi spezzare. Passa le montagne, gestisce al meglio i riposi, si alimenta con criterio e ritrova un'insperata freschezza che lo porta addirittura a correre gli ultimi chilometri che, normalmente, tutti camminano a fatica.

UN OTTIMO 11° POSTO / Recupera posizioni e finisce con un ottimo 11° posto (per la cronaca la gara è stata vinta dal cinese Bai Bin in 92h26'15" ore), ma, soprattutto, porta a termine la prova, non si spezza, anzi ne esce ancora una volta rafforzato da questa esperienza.

"È stata una gara durissima, forse la più dura che io abbia mai fatto, ma nello stesso tempo è stata anche molto bella. Di giorno ho patito il caldo, e a un certo punto ho pensato di correre solo la notte, ma la navigazione col buio era ancor più difficile e inoltre non avrei potuto godere dei magnifici paesaggi che mi circondavano, quindi alla fine ho optato per ri-

posare solo dopo che le tenebre mi avessero avvolto in toto".

Dopo 120h43'34" di una fantastica odissea, appena oltre il sontuoso e spettacolare arrivo che rispecchia la grandiosità di un'organizzazione giovane, indubbiamente ricca ma comunque capace, l'immane sorriso dell'americano splende nelle prime luci dell'alba di un nuovo giorno. I suoi occhi, lucidi in un misto di stanchezza, gioia e commozione, confermano la sua rinascita fisica e sembrano trasmettere una nuova certezza, che lui stesso conferma a parole: *"Ho sofferto tanto, ho avuto incubi e allucinazioni, ma forse ho capito cose che senza averle toccate con mano non potevo nemmeno minimamente immaginare, piccole cose che messe insieme possono fare la differenza come la preparazione meticolosa dello zaino, l'importanza della gestione del sonno, il saper camminare più che del saper correre e ovviamente il sapersi idratare sempre e in modo corretto. Questa è un misto tra una gara lunga, calda e dura come può essere la Badwater e una comunque dura ma a tappe e in autosufficienza come la Marathon des Sables, un mix micidiale che non ti dà scampo, se sbagli qualcosa paghi. Non hai tempi di recupero, non hai assistenze private che ti seguono, non hai l'eventuale conforto del pubblico, quando riparti lo fai da solo, qui sei solo sempre, con i tuoi problemi, in mezzo ad un dannato deserto che dei tuoi problemi se ne infischia e continua a frustarti con tutta la sua*



durezza. Ogni tanto il mio pensiero non riusciva ad andare oltre alla gran voglia di raggiungere il CP successivo che invece sembrava essere sempre più lontano, avevo solo voglia di vedere qualcuno per fare due parole, di sentire la voce di uno dei tanti volontari che son sempre stati di una gentilezza infinita, che mi hanno rincuorato e ricaricato. Poi via di nuovo da soli o con un casuale compagno d'avventura. Appena dopo la crisi del CP18, mi ha raggiunto Vero, la francesina con un passo leggero e instancabile. Mi sono messo dietro di lei per un tempo che non saprei quantificare, senza parlare, cercando di non pensare a nulla e lasciandomi navigare da quella piccola silhouette femminile che si stagliava contro un sole crescente".

IL POST-GARA / Harvey è un fiume di parole che straripa d'entusiasmo, vorrebbe raccontare i suoi 400 km uno a uno, vorrebbe ringraziare i 277 volontari uno a uno, ha parole di stima nei confronti degli avversari che lo hanno battuto, parole di conforto nei confronti di chi non c'è l'ha fatta, di chi non ha retto e si è spezzato alla durezza del deserto. Fa i complimenti agli organizzatori, stringe mani e firma autografi. Poi la stanchezza presenta il suo conto all'ardito insegnante dell'Ohio che viene accompagnato in hotel dove può, finalmente, chiudere gli occhi su un morbido cuscino. Il giorno è appena nato, ma per Harvey diventerà tale solo tra 24 ore, quando ringalluzzito dal meritato riposo si concederà un giro turistico nel mercato locale.

"I viaggi sono fatti di tante cose, durante la gara ho visto paesaggi e animali che non avevo visto mai, ho riempito gli occhi di tante scene e mille colori. Ora, qui al mercato, mi godo e incamero gli odori forti e i profumi esotici che fanno parte di un Paese meraviglioso che spero di tornare presto a visitare, possibilmente correndo di nuovo l'UTG e magari, questa volta, senza commettere troppi errori per poter esprimere al meglio le mie qualità di ultra runner".

Harvey compra una quantità infinita di caramelle e dolcini impacchettati di carte opache e decorate da scritte indecifrabili, sono il regalo che porterà ai suoi alunni dalla Cina, un piccolo gesto che dimostra, eventualmente ce ne fosse ancora bisogno, la misura esatta di un grande uomo.



Gustare un territorio a passo di trail

EDIZIONE BAGNATA LA 4^a DELLA "SAGA" VALTELLINESE CHE UNISCE IL GRANDE TRAIL ALLE ECCELLENZE DEL TERRITORIO. MA IL MALTEMPO NON HA FRENATO GLI APPASSIONATI DEL VALTELLINA WINE TRAIL CHE HANNO SANCITO UN ALTRO TRIONFO PER IL TEAM ORGANIZZATIVO CAPITANATO DA MARCO DE GASPERI ED EMANUELE MANZI.



photo: losu

La sua fama lo precede. Il Valtellina Wine Trail fin dalla sua prima edizione ha sempre fatto parlare di sé, per i suoi paesaggi mozzafiato e per il privilegio unico di poter correre tra i terrazzamenti dei vigneti della Valtellina e perfino all'interno delle cantine che producono i vini più pregiati, lasciandosi inebriare dai profumi del mosto.

Al piacere di correre in montagna ormai non riesco più a rinunciare e farlo calpestando quella terra che sento anche un po' mia (la mia nonna materna era valtellinese), è davve-

ALCUNI NUMERI /

2.100 PARTECIPANTI

30 NAZIONI DIVERSE

850 ATLETI ALLA 42 KM

600 ATLETI ALLA 21 KM

600 ATLETI ALLA 16 KM

con 551 mt D+ e 5 cantine lungo il percorso, soluzione perfetta per i neofiti come noi, da quest'anno anche in doppia veste competitiva e non.

Moltissimi i curiosi che hanno raggiunto i luoghi più pittoreschi di un percorso che anche con la pioggia non ha fatto mancare suggestioni e passaggi spettacolari, con i tifosi che hanno atteso i finisher dietro le transenne lungo il tappeto rosso che portava al traguardo. Emozione non da poco nel pieno centro di Sondrio.

Ciliegina sulla torta il rinnovo della sinergia per il 4° anno - quattro su quattro - con il main technical sponsor Scott Italia che ha suggellato un felice connubio e una visione condivisa del mondo trail che quest'anno ha idealmente unito ben 30 nazioni, tra cui Nuova Zelanda, Canada, Russia, Islanda, Stati Uniti, Australia.

Grandi applausi quindi per il team organizzativo di ASD Valtellina Wine Trail che ha portato a casa un successo lodevole. Una sorta di bollino d'eccellenza che è arrivato nel pomeriggio quando in Piazza Garibaldi a Sondrio anche gli ultimi concorrenti hanno terminato la propria fatica e finalmente, tra le strutture dell'expo allestito nel cuore di Sondrio, è iniziata la festa all'insegna del buon vino e dei buonissimi pizzoccheri valtellinesi. Ottimi per il recupero post-gara!

tate in contemporanea alle ore 10: la maratona con 1.731 metri di dislivello positivo, la 21.7 km con 914 mt D+ e la sorellina minore delle due gare regine - il Sassella Trail - di 12.4 km

ro un'emozione unica, anche sotto una pioggia torrenziale.

Sì perché, a differenza delle passate edizioni, quest'anno il meteo ha fatto di tutto per rendere difficile quel 5 novembre che io e le mie compagne di avventura portiamo nel cuore, malgrado il fango, gli scivoloni sulle pietre e i vestiti completamente fradici.

Cristina, Elisa e Simona erano alla loro prima esperienza di trail, io alla mia terza gara sullo sterrato dopo la StraLivigno e la Running In di Madonna di Campiglio. Un po' eroine lo siamo state, come del resto anche gli altri 2.000 partecipanti, la cui passione non è stata frenata dal maltempo. Questo è il vero spirito trail che se ti contagia - come è successo con me - non ne puoi più fare a meno.

Le tre gare tanto attese sono scat-



photo: losu

SCOTT JUNIOR RUNNING TEAM /



photo: Fabio Merino

Marco De Gasperi - il "capitano" dello Scott Valtellina Wine Trail - è una leggenda vivente per tutti i mountain runner. Nel 2016, il sei volte campione del mondo di mountain running è diventato manager del Junior Team Scott.

La sua esperienza e la sua influenza sulla scena della corsa rappresentano una grande fonte d'ispirazione e forniscono spunti per far crescere velocemente queste giovani promesse, fino a raggiungere livelli internazionali.

Il team è composto dai seguenti atleti, provenienti da 4 paesi diversi e selezionati sulla base delle loro capacità fisiche e del loro carattere: Florence Buchs (SUI), Pascal Buchs (SUI), Andrea Prandi (IT), Mathieu Brunod (IT), Marti Vigo del Arco (ESP), Julien Ancay (SUI), Luigi Cristani (ITA) and Mirko Cocco (ITA).

Hanno già gareggiato in varie corse confrontandosi anche con atleti di fama mondiale, tra cui le competizioni di vertical di Santa Caterina e di skyrace a Livigno, entrambi appuntamenti di rilievo della Skyrunner World Series, e le rispettive finali del circuito a Limone.



photo: Fabio Merino



photo: losu



SCOTT RC RUN /

RACING CONCEPT

"La collezione Scott RC Run è nata dalla collaborazione tra il nostro team di produzione e gli atleti. Una linea senza compromessi con obiettivi chiave come peso, funzionalità e comfort, specifica per le gare. In Scott prima di tutto siamo appassionati, votati alla corsa e alla scoperta dei propri limiti. Il nostro DNA ci porta a stretto contatto con la natura e correre è il modo migliore di interpretarla. Quando il trail chiama, rispondiamo senza esitare un attimo. I nostri capi sono race oriented e si presentano con un'offerta di prodotto performante e sempre all'avanguardia. Il #blackandyellow style non passerà di certo inosservato!"

Mario Poletti, product manager running dpt Scott Italia



SCOTT SUPERTRAC RC SHOES

Le Scott Supertrac RC sono scarpe racing da montagna. L'introduzione di una suola unica offre trazione multi direzionale e aggiunge sicurezza quando il trail presenta curve e tornanti, il che significa nessuna perdita di trazione. Completa il tutto una tomaia leggera che offre supporto completo per un prodotto specifico per le competizioni sui terreni più difficili.



I PROSSIMI APPUNTAMENTI /



Ultra Trail Mugello 30 aprile 2017

Un percorso immerso nel cuore dell'Appennino fiorentino, dove l'asfalto viene toccato solo per 300 metri, percorrendo il rimanente principalmente su single track, mulattiere e stradelli forestali. Due le distanze - 60 e 23.5 km - rispettivamente con 3.200 mt e 1.280 mt di dislivello positivo.

ultratrailmugello.it

Frasassi SkyRace 9 settembre 2017

Nel cuore verde delle Marche, un percorso di 21 km con 1.350 mt di dislivello positivo dove vivere ogni aspetto della corsa in montagna: tratti veloci, single track tecnici, l'emozionante lastricato che conduce all'eremo di Santa Maria Infra Saxa e alla grotta del Tempietto del Valadier e i passaggi sky da brivido sui "gradoni" del monte Frasassi.

frasassiskyrace.com



WORLD'S MOST ADVANCED COMPRESSION



www.panoramadiffusion.it



DNAMIC™
THERMO

Sai come corri?



UN'IDEA NATA NEL 2012 CHE HA RICHIESTO OLTRE TRE ANNI DI RICERCA E SVILUPPO CONDOTTA DIRETTAMENTE DAL BRAND GIAPPONESE. MIZUNO NEL 2017, TRA LE TANTE INIZIATIVE, TORNERÀ IN GIRO PER L'ITALIA ANCHE CON IL "RUNNING SOCIAL TOUR" MIZUNO RUN LIFE.



Dopo più tre anni di studi e l'analisi approfondita di svariati profili di runner, gli ingegneri Mizuno - sotto la guida dello sviluppatore Yoshinobu Watanabe e di Takashi Ozaki, Business Implementation Coordinator - hanno ideato un sistema di analisi della corsa in grado di studiare a livello avanzato le caratteristiche degli atleti per ottimizzare il proprio naturale stile di corsa e la propria tecnica.

Si chiama F.O.R.M. - acronimo di Form Optimizer of Running Methodology - e i tecnici di Mizuno Italia lo hanno presentato lo scorso ottobre prima a Torino all'interno del monomarca Mizuno e poi a Milano da Koala Sport dove è stato messo a disposizione dei runner che hanno partecipato all'iniziativa. Noi l'abbiamo provato alla Canottieri Olona di Milano, in una sessione dedicata esclusivamente ai giornalisti. In cosa si differenzia questo siste-

ma di analisi dagli altri presenti sul mercato? F.O.R.M., oltre a essere frutto di una ricerca condotta internamente dall'azienda, non è finalizzato meramente all'acquisto di prodotti Mizuno, ma propone delle linee guida con indicazioni utili per migliorare la propria efficienza di corsa.

F.O.R.M. verrà messo a disposizione dei runner durante una serie di manifestazioni sportive selezionate. Questa iniziativa si

inserisce nel ricco calendario di eventi del brand giapponese, come il tour Mizuno Run Life concluso a settembre con un numero medio indicativo di 400 persone a tappa. Un evento itinerante con una formula divertente ed efficace nato per invogliare tutti a correre, anche chi non ha mai provato. E dal momento che iniziare insieme ad altri è più facile, questo progetto è diventato un vero e proprio social running che coinvolge gruppi di persone

della stessa città, per condividere l'energia positiva e i benefici dell'attività fisica, trasformando in piacere un momento che di solito è legato alla fatica e alla paura dell'inizio. Nel 2017 Mizuno Run Life riprenderà ad aprile sempre in circa 14 località sul territorio italiano, ma con un format leggermente rivisto. Noi abbiamo partecipato alla tappa di Villasanta (MB) nel bellissimo Parco di Monza, ospiti di Affari&Sport, e sicuramente faremo il bis.

LE FASI DI F.O.R.M.

Il test prevede una serie di passaggi che possono essere riassunti in 3 fasi con diversi step



ANALISI DELLA CORSA

STEP 1. Compilazione del modulo informativo

Prima di iniziare il test sul tapis roulant, un Tecnico Mizuno fa compilare un modulo con le informazioni personali di base, le esperienze di corsa, le abitudini di allenamento, i tempi sui diversi chilometraggi (10, 21 e 42 km) e la segnalazione di eventuali problemi fisici.

STEP 2. Applicazione dei sensori

Subito dopo vengono applicati dei sensori rifrangenti lungo il corpo in sei punti chiave - spalla, gomito, polso, anca, ginocchio e caviglia - che servono a registrare i dati durante i 5 minuti di corsa previsti dal test.

STEP 3. Corsa sul tapis roulant e ripresa video

Durante la corsa sul tapis roulant, viene eseguita una ripresa, da due diverse angolazioni, con due telecamere ad alta velocità in motion capture ed effettuate varie misurazioni della postura e dello stile di corsa.

STEP 4. Analisi dei movimenti in 3D

Con i dati acquisiti dalle telecamere, viene analizzato in automatico lo stile di corsa.

PUNTEGGIO

STEP 5. Calcolo dei punteggi

Il risultato finale viene valutato attraverso 5 parametri: sicurezza, postura, rilassamento, corsa e oscillazione del bacino.

STEP 6. Analisi del risultato finale

Il tecnico Mizuno spiega i risultati del test, mostrando anche l'analisi filmata in slow motion della tecnica di corsa. Si possono approfondire anche il movimento delle ginocchia, il tipo di appoggio e il grado di pronazione.

CONSIGLI

STEP 7. Consegna del foglio di sintesi

A conclusione del test, viene rilasciato un foglio con i consigli tecnici su come migliorare l'efficienza biomeccanica e su come prevenire alcuni infortuni, oltre a eventuali proposte ad hoc riguardanti i prodotti Mizuno, come scarpe, ma anche capi di abbigliamento a compressione.



Alcune immagini del tour Mizuno Run Life che riprenderà ad aprile 2017



1 /

Forma Ottimale di Running Methodology by Mizuno 1/3 **F.O.R.M.**

1. Profilo del Runner

Identificativo: 1610201524 Nome: MANUELA BARBIERI Età: 2 Anni
Data: 20 ottobre, 2016 Luogo: Other BMI: 19,4 (Valore raccomandato 18 ~ 22)

2. Risultato Misurazioni

Voci **Commenti**

Sicurezza 72 /100pt normale
«Corrente più evoluta: i tuoi corse, sono più a probabile che tu sia in buona salute. La tua struttura scheletrica, la tua muscolatura e la tua postura sono di buon livello. Ma non è tutto. Per migliorare la tua performance di corsa, è importante continuare a migliorare un elemento che non è ancora perfetto: la tua postura. Questo significa che devi lavorare sulla tua postura, sulla tua schiena, sui tuoi piedi e sulle tue ginocchia. Cerca di essere consapevole della posizione del tuo corpo in ogni momento della tua corsa. E cerca di essere consapevole della tua postura quando sei fermo. Questo ti aiuterà a correre in modo più sicuro e a ridurre il rischio di infortunio.»

Postura 59 /100pt non bene
«La tua postura è un po' fuori dal normale. Questo significa che devi lavorare sulla tua postura, sulla tua schiena, sui tuoi piedi e sulle tue ginocchia. Cerca di essere consapevole della posizione del tuo corpo in ogni momento della tua corsa. E cerca di essere consapevole della tua postura quando sei fermo. Questo ti aiuterà a correre in modo più sicuro e a ridurre il rischio di infortunio.»

Rilassamento 72 /100pt normale
«Per correre correttamente, è importante rilassare le tue braccia e le tue gambe. Questo significa che devi lavorare sulla tua postura, sulla tua schiena, sui tuoi piedi e sulle tue ginocchia. Cerca di essere consapevole della posizione del tuo corpo in ogni momento della tua corsa. E cerca di essere consapevole della tua postura quando sei fermo. Questo ti aiuterà a correre in modo più sicuro e a ridurre il rischio di infortunio.»

Corsa 61 /100pt non bene
«La tua corsa è un po' fuori dal normale. Questo significa che devi lavorare sulla tua postura, sulla tua schiena, sui tuoi piedi e sulle tue ginocchia. Cerca di essere consapevole della posizione del tuo corpo in ogni momento della tua corsa. E cerca di essere consapevole della tua postura quando sei fermo. Questo ti aiuterà a correre in modo più sicuro e a ridurre il rischio di infortunio.»

Equilibrio 60 /100pt non bene
«La tua corsa è un po' fuori dal normale. Questo significa che devi lavorare sulla tua postura, sulla tua schiena, sui tuoi piedi e sulle tue ginocchia. Cerca di essere consapevole della posizione del tuo corpo in ogni momento della tua corsa. E cerca di essere consapevole della tua postura quando sei fermo. Questo ti aiuterà a correre in modo più sicuro e a ridurre il rischio di infortunio.»

Risultato della Corsa 63,0 pt

3. Consigli sul Risultato

Punto Forte Rilassamento 72
«Secondo il risultato della sezione "Rilassamento", l'angolo del gomito è sempre uguale, ma il movimento delle braccia è solo di medio livello. Cerca di migliorare il movimento delle braccia poco per volta, rilassando i muscoli delle spalle, avrai uno stile di corsa ancora più efficace.»

Punto Debole Postura 59
«Secondo il risultato della sezione "Postura", muovi troppo le braccia davanti a te. Cerca di trovare una migliore postura cercando di portare i gomiti e le spalle più indietro.»

IL RISULTATO FINALE DELLE MISURAZIONI VIENE ESPRESSO ATTRAVERSO 5 PARAMETRI

Sicurezza (il carico sul corpo): quanto più lo si sovraccarica andando ad aumentare lo sforzo su ginocchia, fianchi e inguine, tanto più è probabile che si vada incontro a un infortunio.

Postura (posizione di gomito, ginocchio e polso): se si tengono i gomiti tanto lontani dal corpo, si rischia di stare troppo in avanti con il peso, mettendo quindi a dura prova la parte bassa della schiena; bisogna muovere le braccia facendo oscillare i gomiti avanti e indietro, col petto in fuori, le spalle rilassate e stando leggermente inclinati tenendo la spina dorsale lungo una linea immaginaria che parte dalle anche.

Rilassamento (decontrazione del corpo durante la corsa): è fondamentale rilassare i muscoli delle spalle, non chiudere i pugni ed evitare di muovere eccessivamente (flessione/allungamento) braccio e gomito.

Corsa (posizionamento centrale del peso e appoggio del piede): l'appoggio del piede e la falcata sono fattori importanti per la spinta e per avere una tecnica di corsa efficace; allungare troppo la falcata rallenta, quindi bisogna cercare di correre immaginando di posare il piede immediatamente sotto il corpo, piuttosto che davanti, e stando eretti per correre in modo più fluido.

Oscillazione del bacino (in relazione agli arti inferiori): per ottenere una spinta efficace, oltre a ridurre la falcata, bisogna limitare le scalciate per evitare che le gambe restino troppo indietro con un conseguente ritardo nello spostamento del peso; bisogna staccare il piede dal suolo velocemente e portare il ginocchio in avanti.

VENGONO INDIVIDUATI I PUNTI FORTI E I PUNTI DEBOLI

Suggerimenti per rendere il proprio stile di corsa ancora più efficace migliorando, per esempio, la postura e il moto oscillatorio delle braccia, anche attraverso specifici workout per rafforzare gli addominali.

2 /

Forma Ottimale di Running Methodology by Mizuno 2/3 **F.O.R.M.**

4. Il tuo Running Form

Più sotto, foto e punti di controllo per ciascuna fase della tecnica di corsa. Andiamo a vedere come corri e come muovi braccia e gambe.

(Contatto del piede con il terreno) (Fase di Appoggio) (Spinta) (Rullata)

1. Appoggio: piedi sotto il corpo? 2. La tua postura, è leggermente in avanti? 3. La posizione del ginocchio? 4. Ritardo nel rilassare? 5. La gamba è dritta?

5. Allenamento e tempo di maratona

«Distanza Minima Percorsa» «Velocità Minima su Tapis Roulant» **4 hr 21 min**

30km 50-75km 75-100km 100-150km 150-200km 200-250km 250 over Km

6. Altre informazioni

Stile di corsa

«Stile di corsa» «Cadenza» «Falcata»

CON I DATI ACQUISITI DALLE TELECAMERE, VIENE ANALIZZATO LO STILE DI CORSA

Il timing del movimento del piede e l'appoggio sotto il corpo, la postura, la posizione del gomito e la falcata.

STIMA DEL TEMPO SULLA MARATONA

In base alla tecnica di corsa, la velocità in fase di test sul tapis roulant, la pratica mensile e altri fattori di calcolo.

ALTRE INFO SULLO STILE DI CORSA

Il numero di passi al minuto e la lunghezza media, oltre la flessione della gamba durante la corsa che nelle donne è mediamente verso l'esterno.

3 /

SCARPE DELLA COLLEZIONE FOOTWEAR MIZUNO

Raccomandate in base al tipo di appoggio, alla tecnica di corsa attuale, al livello di pronazione e all'allenamento.

CAPI DI ABBIGLIAMENTO A COMPRESSIONE DELLA COLLEZIONE APPAREL DI MIZUNO

Raccomandati in base al carico sulle gambe.

Forma Ottimale di Running Methodology by Mizuno 3/3 **F.O.R.M.**

7. Scarpe raccomandate e condizioni del piede

Informazioni: «Tipo di appoggio» «Tipo di pronazione» «Tipo di piede»

«Commento» «Raccomandate» «Non è offerto»

8. Oscillazione della Gamba e Consigli

«Condizione della Gamba» «quadro campione» «Pressione graduale e supporto pelvico» «Supporto totale per tutta la parte inferiore del corpo»

«BG8000» «BG 3000 R» «BG 8000»

«Dritto»

Che spettacolo la BOclassic!

IL 31 DICEMBRE ATLETI
PROVENIENTI DA 14 NAZIONI
E 4 CONTINENTI SI SONO
SFIDATI A COLPI DI FALCATE.
PROTAGONISTI ASSOLUTI
I FORTISSIMI AFRICANI CHE SI SONO
SCONTRATI CON I CAMPIONI EUROPEI,
LA MAGGIOR PARTE BRITISH. UNA SFIDA
INTERNAZIONALE CHE APRE ORIZZONTI
IMPORTANTI ANCHE NEL TURISMO SPORTIVO
E CHE, IN ITALIA, CONFERMA LA BOCLASSIC
L'UNICA CORSA SU STRADA A 5 STELLE.



photo: Dan Vernon

Gli atleti élite
della gara
femminile
e maschile

photo: Dan Vernon

photo: Dan Vernon

I NUMERI DELLA BOCLASSIC 2016

GARA AMATORIALE LADURNER — 590 PARTECIPANTI

ALTO ADIGE CHARITY RUN — 150 PARTECIPANTI

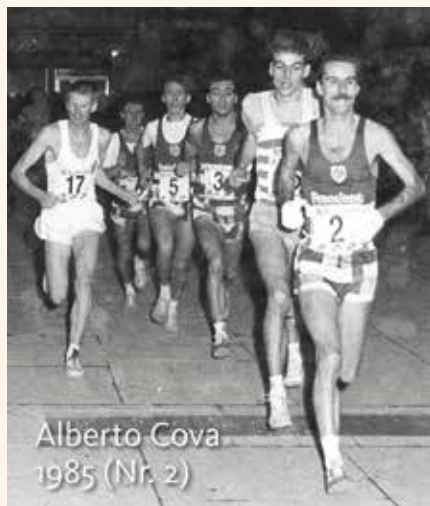
TROFEO GIOVANILE RAIFFEISEN — 116 GIOVANI UNDER 14 E 91 GIOVANI UNDER 18

GARA ÉLITE — 14 DONNE E 23 UOMINI

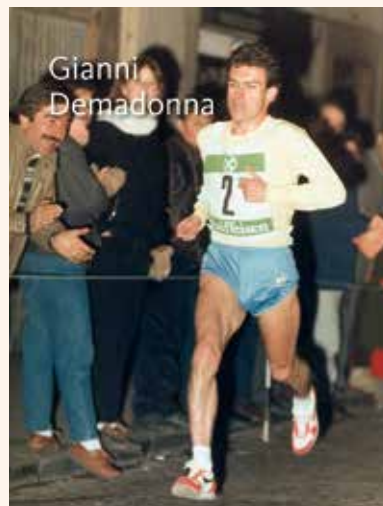
TUTTO COMINCIÒ NEL LONTANO 1975...

Interrompere la lunga pausa invernale con una gara podistica: fu questo il motivo che spinse nel 1975 un piccolo gruppo di podisti del Läufer Club Bozen a organizzare la corsa di San Silvestro di Bolzano, prendendo spunto dalla famosa Corrida de Sao Paulo, in Brasile. Inizialmente la corsa di San Silvestro era solo una gara amatoriale, con poco più di 100 partecipanti, ma in seguito la manifestazione si affermò come una corsa internazionale di livello mondiale. Niente più quota d'iscrizione, bensì una gara a invito aperta

alle stelle dell'atletica internazionale. Nel 1977 debuttarono anche le donne. Dal 1987 si corre sullo stesso anello di 1.25 km con partenza e arrivo in piazza Walther. Nel 2004 la BOclassic è tornata parzialmente alle origini, con l'inserimento nel programma di una gara amatoriale. I primi vincitori furono tutti europei. Dal 1990 solo un uomo è riuscito a interrompere il dominio africano: l'ucraino Sergey Lebid che, con 5 vittorie tra il 1999 e il 2004, è il recordman della BOclassic. Nel 2013 con Maryam Jamal vinse la prima atleta asiatica.



Alberto Cova vinse la corsa di Bolzano nel 1985 dopo aver conquistato la medaglia d'oro alle Olimpiadi sui 1000 m nel 1984 a Los Angeles



L'attuale manager degli atleti élite Gianni Demadonna è salito ben tre volte sul podio: nel 1979 e nel 1983 fu secondo e terzo nel 1985



Dal 1990, solo Sergey Lebid è riuscito a interrompere il dominio africano. Con 5 vittorie tra il 1999 ed il 2004, è il recordman della BOclassic



Atleti diversamente abili con le loro handbike

photo: Francesco Consoli



photo: Alberto Mosera

si corre su un percorso ad anello di 1.250 metri all'interno della città vecchia. Il successo della BOclassic e del gran lavoro del team organizzatore capitanato da Gerhard Warasin è confermato, oltre che dalla massiccia presenza di atleti élite, anche dai numeri della gara amatoriale che quest'anno ha visto protagonisti quasi 600 runner e da quella riservata agli atleti diversamente abili con le loro handbike. Eroi veri che in gara regalano emozioni a non finire.

Esperimento che ha riscosso tanta curiosità e una discreta adesione è stata invece la "Alto Adige Charity Run". Una novità che il prossimo anno ci auguriamo possa avere la risposta che si merita essendo una corsa di beneficenza non competitiva a cui possono partecipare davvero tutti: dalle famiglie con i passeggini agli amici a quattro zampe, percorrendo un numero di giri a piacere in un tempo prestabilito. Il tutto in diretta livestreaming mondiale.

Ma anche quest'anno i riflettori erano tutti puntati sulla parata di stelle che ci ha regalato le vittorie assai combattute di Agnes Tirop sui 5 km e di Edris Muktar sui 10 km. La campionessa del mondo di corsa campestre ha imposto il proprio ritmo sin da subito con repentini allunghi. Solo la vicecampionessa mondiale dei 10 mila Gelete Burka (Eth) è stata capace di reggere il suo ritmo sino all'ultimo giro, per poi cedere di fronte alla leggiadria di corsa della giovane keniana vittoriosa in 15.44 di fronte alla etiopie in 15.49. Terzo posto quello della fortissima siepista Etenesh Diro (Eth) in 16.18 e quarta una più che convincente neo campionessa europea a squadre di corsa campestre Stephanie Twell (Gbr) che ha resistito alle africane per buona parte della gara concludendola in 16.28. "Gara fantastica per il clima che si respira prima, durante e dopo la gara", ha dichiarato una delle migliori atlete europee su pista proveniente dalle terre di Sua Maestà, capace nel 2016



photo: Dan Vernon

di correre i 3 mila metri in 8.40 e i 5 mila a 14.59, tempi che la proiettano nell'élite mondiale del mezzofondo mondiale. Tra i maschi era attesa la volata imperiale e così è stato. Tutto deciso all'ultimo giro quando un maestoso Edris Muktar (Eth) - sfortunato protagonista alle Olimpiadi di questa estate e già vincitore nel 2014 della BOclassic - ha lanciato il suo sprint mozzafiato andando a imporsi sul traguardo a braccia alzate in 28.52, precedendo il connazionale Imane Merga in 28.54 e il fortissimo siepista Jairus Birech (Ken) in 28.57.

Settimo posto e primo degli italiani un grande Yemane Crippa in 29.56 che ha lottato con i migliori per la prima parte di gara, dimostrando ancora una volta tutto il suo valore e una gran voglia di fare in un contesto così speciale, concludendo con un ottimo voto la sua prima stagione tra i grandi. L'ultimo italiano a trionfare alla BOclassic fu Salvatore Antibo nel 1988. Noi un'altra vittoria tricolore la continuiamo ad aspettare!



Agnes Tirop, vincitrice della gara élite femminile



Yemane Crippa, settimo posto nella gara élite maschile

photo: Alt-Elicamente foto



photo: Alt-Elicamente foto

UNA PARATA DI STELLE



Mo Farah alla BOclassic nel 2010



Oggi la BOclassic è una delle gare di San Silvestro con il cast di atleti qualitativamente più elevato al mondo. I colori azzurri hanno visto da ultimo a Bolzano anche il campione olimpico di Atene 2004 Stefano Baldini che ha sempre messo la competizione di San Silvestro nella sua preparazione invernale

prima dei grandi appuntamenti. Importante presenza anche quella nel 2010 dell'inglese Mo Farah, colui che a oggi è campione olimpico, mondiale ed europeo in carica dei 5 mila metri e dei 10 mila metri e imbattuto in competizioni istituzionali internazionali dal 2010 sui 5 mila.

Al femminile Vivian Cheruiyot - campionessa olimpica dei 5 mila metri a Rio de Janeiro 2016 - rimane la stella più luminosa della BOclassic con due fantastiche vittorie nel 2011 e nel 2012.



Vivian Cheruiyot, vincitrice della BOclassic nel 2011 e nel 2012



LE STELLE DELLA BOCLASSIC /

9 CAMPIONI OLIMPICI

STEFANO BALDINI, MATTHEW BIRIR, BRAHIM BOUTAYEB, VIVIAN CHERUIYOT, ALBERTO COVA, MO FARAH, GULNARA GALKINA-SAMITOVA, JULIUS KARIUKI, JULIUS KORIR

30 CAMPIONI DEL MONDO

GELETE BURKA, AGNES TIROP, BERHANE ADERE, STEFANO BALDINI, SALLY BARSOSIO, GLADYS CHERONO, PERES JEPCHIRCHIR, VIVIAN CHERUIYOT, ALBERTO COVA, MO FARAH, JAOUAD GHARIB, SALAH HISSOU, ELLY VAN HULST, PATRIZ ILG, MARYAM JAMAL, WILSON BOIT KIPKETER, PAUL KOECH, DANIEL KOMEN, SHEM KORORIA, PAUL KOSGEI, RICHARD LIMO, TEGLA LOROUPE, GENNARO DI NAPOLI, EDITH MASAI, IMANE MERGA, MOHAMMED MOURHIT, FRANCESCO PANETTA, MOSES TANUI, PAUL TERGAT, GETE WAMI

29 CAMPIONI EUROPEI

ABRAHAM TADESSE, SALVATORE ANTIBO, STEFANO BALDINI, YAMNA BELKACEM, COSIMO CALIANDRO, ARTURO CASADO, ALBERTO COVA, CHRISTELLE DAUNAY, SOPHIE DUARTE, MO FARAH, JAN FITSCHEN, JANNE HOLMEN, TETYANA HOLOVCHENKO, ELLY VAN HULST, PATRIZ ILG, ANDREA LALLI, SERGEJ LEBID, STEFANO MEI, DANIELE MEUCCI, DIETMAR MILLONIG, VENANZIO ORTIS, FRANCESCO PANETTA, JO PAVEY, EMIEL PUTTEMANS, MARKUS RYFFEL, ABRAHAM TADELE, THOMAS WESSINGHAGE, PETER WIRZ, HAYLEY YELLING



Dove i sorrisi fanno ancora di genuino

TRE TAPPE CHE VARIANO DAGLI 8 AI 10KM IN UNA TERRA ARIDA E SECCA, MA RESA OSPITALE DALLA GENTILEZZA E DALLA SIMPATIA DEGLI ISOLANI. IL GIANNI NAZIONALE C'È E ANCHE IL SUO COLLEGA CLAUDIO BAGLIONI.



Non sempre una gara di corsa, anche per i runner più incalliti, è il motivo portante nella scelta per una vacanza sportiva. A volte a fare la differenza, segnando quindi la destinazione finale, c'è la coincidenza della gara con una visita di cortesia, altre volte con un lavoro da fare nella stessa zona, altre ancora perché il luogo della competizione in questione era già da tempo nel cosiddetto mirino turistico del runner. Poi ci sono eccezioni che si mescolano a coincidenze temporali e geografiche, un mix che, come nel mio caso, diventa piacevolmente fatale.

UNA PRIMA EDIZIONE / Da tempo guardavo foto dello splendido mare che avvolge l'isola di Lampedusa e cercavo una scusa per andarci a curiosare. Nella passata primavera poi, quasi per scherzo, prometto a mia madre che a causa dei miei continui viaggi nei periodi estivi vedo di rado, di fare una piccola vacanza marittima insieme. Quindi scopro che l'amico Adriano Zito, anima, cuore e mente di Zito Way, in stretta collaborazione con Stefano Soverini, a fine giugno, periodo casualmente libero sulla mia fitta agenda da girovago, organizza la prima Lampedusa Curri, una gara in tre mini tappe non troppo impegnative. L'idea è stuzzicante e per farla diventare definitivamente alettante, basta che Adriano mi dica che a correre ci sarà anche Gianni Morandi, con cui tra l'altro ho già corso a Formentera in una gara simile, e

a cui ho già fatto un articolo su Runners World. Il pensiero va immediatamente a mia madre che, come tutte le madri d'Italia, adora il Gianni nazionale. Tre due uno, in men che non si dica siamo sul charter che da Bologna ci porta agli estremi confini meridionali del territorio italiano. Siamo a due passi dal nord Africa e il primo sole caldo di un'estate tardiva, ardendo sulle nostre schiene sudate, ci ricorda la latitudine a cui siamo.



CON MORANDI E BAGLIONI / La gara, come da programma, si svolge in tre tappe che variano dagli 8 ai 10km l'una, la prima e l'ultima su un asfalto un po' irregolare ma comunque scorrevole, la seconda quasi interamente tra le stradine sterrate perse nella rara e rada vegetazione dell'unico angolo quasi verde dell'isola. Gianni c'è, e

nonostante i suoi 71 anni, simpaticamente ripresi con la medesima cifra sul pettorale di gara, è in una forma smagliante. Con lui, più o meno previsto, l'amico e collega Claudio Baglioni con cui ha condiviso l'ultimo successo discografico e l'ultima fortunata tournée sui palchi delle maggiori città italiane. Claudio, 65 sia all'anagrafe che sul pettorale, si dichiara fin da subito più nuotatore che runner, ma di fronte all'invito dell'amico non

si tira indietro e corre tutte e tre le tappe dimostrando una tenacia non indifferente. Il folto gruppo variopinto, con una grossa predominanza di quel verde lime adottato per le magliette tecniche omaggiate

nel pacco gara, dopo il via, diventa inevitabilmente una lunga fila di bipedi colorati e agitati che si inseguono fino all'arrivo. Una fila che il primo giorno serpeggia tra stradine incastonate tra muretti a secco che le separano dall'arido assoluto di una terra giallastra, riarsa e pietrosa. Un anello che parte e arriva dall'unico faro dell'isola per una tappa che si corre quasi al tramonto.

ZIGZAGANDO SULL'ISOLA / Poi il secondo giorno, questa volta al mattino, lo stesso allineamento sfilava zigzagando tra alberi che resistono al secco e cespugli spinosi. Un anello ruvido e divertente in cui l'attenzione a dove si mettono i piedi è e deve essere sempre totale. Il gran finale è il solito anello, ma che questa volta parte e arriva, tra due ali di folla incuriosita, dalla piazzetta fronte cattedrale della città vecchia. Gli intramezzi tem-

porali tra le tappe sono lunghi e tranquilli pomeriggi all'insegna del mare, tanto relax e sane risate nel guidare le sconquassate Citroën Mehari con cui ci si sposta e si fa a gara, non tanto per la velocità ma soprattutto per chi ce l'ha ridotta peggio. La mia, di un azzurro carta zucchero non indifferente, senza cinture di sicurezza, con i freni che non fanno il loro dovere, l'accensione che funziona se ne ha voglia e le varie spie che si illuminano a turno senza logica, è piccola, ha l'enorme volante decisamente basso e mi costringe a guidare con le ginocchia aperte, il che mi proibisce di mettere la retro se non tolgo del tutto la gamba, e quindi il piede, dall'acceleratore. Poi ci si abitua anche alle Mehari e si gode appieno del poco che offre un'isola bella soprattutto per il mare e per la sua indescrivibile semplicità. Una terra ruvida nel suo essere arida e secca, ma resa veramente ospitale dalla gentilezza e dalla simpatia degli isolani, capaci di risolvere qualsiasi intoppo pratico o burocratico, con due paroline, talvolta incomprensibili, una pacca sulle spalle e un sorriso che sa ancora di genuino.

SUL PROSSIMO NUMERO /

Sul prossimo numero Run the World farà un salto nella triste attualità del Kurdistan iracheno, a due passi dalla guerra, sulle montagne aride che furono la culla dell'umanità.

www.runtheworld.it





BV SPORT®

BOOSTER VEINES SPORT



COLOR YOUR RUN

MADE IN FRANCE



EVERUN™ AND FEEL LIKE YOU COULD RUN FOREVER?

TRIUMPH ISO3



Ammortizzamento
superiore e più
vicino al piede

83%* di ritorno
di energia

Corri più forte e
più a lungo

Saucony's exclusive distributor for Italy: Sportlab Srl - Montebelluna TV

saucony.it/EVERUN

saucony®
FIND YOUR STRONG

*Risultati del confronto tra composto EVERUN ed EVA tradizionale. Analisi comparativa fornita da terzi.