

Running

ANNO 6 - NUMERO 4 - 2017

MAGAZINE

KINVARA 8

SCARPA UFFICIALE
100' EDIZIONE
GIRO D'ITALIA 2017



saucony
saucony.it



DUAL-NATURE COMPOUND

ALTRA EGO POWERFULLY plush



Escalante con Altra Ego.

LA NUOVA **ESCALANTE** SFIDA LA TRADIZIONE, GRAZIE A UNA FORMULA IBRIDA CHE UNISCE UN LIVELLO DI AMMORTIZZAZIONE SUPERIORE ALLA TRASPIRABILITA' E MORBIDEZZA DEL TESSUTO. LA MESCOLA ALTRA EGO OFFRE UNA RISPOSTA DINAMICA VIVACE E DIRETTA, PUR MATENENDO LA BASE DI APPOGGIO DEL PIEDE IN UN CONFORT ASSOLUTO. LA PERCEZIONE CAMBIA QUANDO LA POTENZA INCONTRA LA MORBIDEZZA. ALTRARUNNING.IT / [#ZEROLIMITS](https://twitter.com/ZEROLIMITS)



12-13

EVENTI

20

DON'T RUN, FLY



UN EVENTO STORICO IN UNO DEI LUOGHI PIÙ CELEBRI E ICONICI DI LONDRA, IL TOWER BRIDGE. CON OSPITI D'ECCEZIONE COME JAN FRODENO, TRIATLETA TEDESCO CAMPIONE OLIMPICO A PECHINO 2008

FOCUS PRODOTTO

15 E 18

EVENTI

10

INTERVISTA

29

REEBOK | HARMONY ROAD



BROOKS | TRANSCEND 4



OAKLEY | RADAR PACE



PATAGONIA
NANO-AIR
LIGHT HYBRID
JACKET



DEEJAY gioca il Tri(s)



Buona la prima!

ALLA STRAMILANO C'ERA ANCHE MASSIMILIANO ROSOLINO, AMBASSADOR DI POWERADE, SPONSOR UFFICIALE DELLA GARA

RACE | MUD RUN

21

Campionato Italiano OCR

REPORTAGE | PIERRA MENTA

25

Il nostro racconto
dall'interno della gara

FOCUS ON | EUROP ASSISTANCE

22

Con EA il bagaglio è tracciato

SCARPA DEL MESE

MIZUNO WAVE RIDER 20



ALLE PAGINE CENTRALI



La Wings for Life vola
sempre più in alto



Anita Active

26-27



REPORTAGE



Sunset Running Race

24



Amalfi

30

Perché l'Italia corre (sempre di più) ma il mercato è in stallo?

Nel 2016 un italiano su quattro ha fatto sport regolarmente, ma il nostro paese dedica ancora troppo poco tempo all'attività fisico-sportiva rispetto alle altre nazioni europee. Lo dice un recente report dell'ISTAT.

Tuttavia i dati sui runners nel nostro Paese continuano a essere incoraggianti e in crescita. Vediamone alcuni. Secondo una ricerca (un po' ottimistica) fatta da Brooks, la corsa riguarda circa 6 milioni di persone, di cui il 45% donne. Dalla consueta analisi di Correre emerge invece che sono 39.098 gli italiani che nel corso del 2016 hanno portato a termine almeno una maratona. Si tratta del terzo anno-record consecutivo: i maratoni italiani avevano oltrepassato quota 38mila per la prima volta nel 2014 (38.254), per poi aumentare a 38.676 nel 2015 e superare il limite delle trentanovemila presenze nell'anno da poco concluso. Come già nel 2015, anche l'incremento registrato nel 2016 è dovuto soprattutto all'aumento della partecipazione femminile. Le signore della maratona risultano essere 6.394, in crescita dell'8% rispetto al 2015, quando ammontavano a 5.922. Gli uomini sono 32.704 (erano 32.754 nel 2015). Presenze di italiani sono state rintracciate in 102 maratone nel mondo. Ma nel nostro Paese anche la passione offroad è sempre più intensa, ne abbiamo parlato sullo scorso numero di Running Magazine analizzando i dati sugli eventi trail, ultra e skyrunning monitorati da RUNstats. Hanno raddoppiato il numero di partecipanti anche le obstacle race che in Italia sono arrivate a registrare oltre 34mila appassionati ai nastri di partenza, argomento al centro del primo European OCR Alliance Summit indetto e fortemente voluto dalla Federazione Italiana OCR, di cui si può leggere nel box a fianco oltre che nell'articolo a pag. 21. Così come cresce il numero dei partecipanti a mezze maratone, 10k e agli altri svariati eventi connessi più o meno al running.

Nella scelta dello sport da praticare un fattore decisivo è spesso quello economico. Correre al parco consente di risparmiare sull'abbonamento della palestra, ma l'abbigliamento tecnico da runner ha ovviamente un costo che dipende anche dal tipo di corridore. Idealo (idealo.it) - il portale di comparazione prezzi per gli acquisti digitali - ha analizzato il costo medio dell'abbigliamento tecnico necessario per tre categorie di runner (dati aggiornati al 15 marzo 2017). Per i principianti che corrono al massimo una volta a settimana si ipotizza un costo medio di 92,29 euro. Per i runner "ambiziosi" (2-3 volte a settimana), la spesa totale ammonta a 430,65 euro. Per i corridori esperti (almeno 4 giorni

a settimana in qualsiasi stagione) si sale a una spesa di 2209,91 euro.

Insomma, l'Italia si muove e, soprattutto, corre sempre di più. Come si spiega allora il preoccupante stallo del mercato registrato nel primo trimestre del 2017? La causa principale sembrerebbe la sovrapproduzione che non giustifica i volumi di vendita effettivi. Le aziende producono più della domanda, trovandosi poi costrette a immettere sul mercato prodotti a prezzi scontati con un effetto deleterio sui margini di tutta la filiera. Anche l'e-commerce sta facendo la sua parte in queste dinamiche, ovviamente. A proposito: nel 2016 gli e-shopper italiani sono cresciuti del 10%, raggiungendo quota 20.7 milioni di utenti e il valore delle transazioni ha subito un incremento del 18%, sfiorando i 20 miliardi di euro. I dati arrivano dallo studio di Netcomm - il Consorzio del commercio elettronico italiano - secondo cui sono in aumento anche gli utenti abituali, coloro che effettuano in media almeno un acquisto online al mese: nel 2016, sono quasi arrivati a quota 16 milioni, +25%. Positive anche le stime per il 2017. Per l'anno in corso è prevista una crescita annua vicina al 19%, che dovrebbe portare il volume delle transazioni a circa 23 miliardi e mezzo di euro.

Ma nemmeno il mondo dell'e-commerce è tutto rose e fiori. Amazon, secondo alcune indiscrezioni, registrerebbe una percentuale altissima di resi (vicina al 60%) su certe tipologie di prodotti (come le scarpe da running) e ha appena annunciato la chiusura definitiva del servizio BuyVip, acquisito nel 2010 e a oggi attivo in Italia, Germania e Spagna. La piattaforma di vendite private, che vendeva agli iscritti prodotti di abbigliamento a prezzi scontati, non sarà più disponibile a partire dal prossimo 31 maggio. "Nonostante i nostri sforzi, il business non è ancora redditizio", ha dichiarato il colosso dell'online.

Campanello d'allarme acceso quindi sul mondo del running. Questo stallo registrato nei primi mesi del nuovo anno non va assolutamente sottovalutato, ma, anzi, per negozi, aziende e operatori del settore deve essere uno stimolo per pensare a delle nuove "regole virtuose", ossia a delle politiche di vendita più profittevoli per l'intera filiera. Al di là di politiche internazionali e dinamiche "macro" poco governabili, siamo certi che ognuno, cominciando dal proprio "orticello" domestico, possa fare qualcosa per raddrizzare la barca e rendere il mercato più sano. Prima che cominci a imbarcare troppa acqua.

MUD RUN & DINTORNI /

Compressport è il main sponsor della Nazionale Italiana OCR



La Federazione Italiana OCR ha annunciato la partnership con Compressport, per vestire gli atleti italiani della Nazionale Italiana negli appuntamenti internazionali. L'abbigliamento a compressione è stato negli ultimi anni uno dei prodotti più a effetto e di successo tra gli atleti élite di ogni disciplina. Compressport, marchio 100% svizzero con prodotti 100% Made in Europe, ne è stato indubbiamente il principale protagonista. Il marchio con i suoi prodotti può vestire da capo a piede ogni atleta durante (e dopo) la propria performance. Dal dilettante al professionista, senza tralasciare gli amatori evoluti. La compressione è un supporto a ogni livello sia durante che dopo l'esercizio. Infatti aiuta gli atleti incrementando la prestazione, riducendo l'affaticamento durante l'attività evitando crampi e traumi, massimizzando e velocizzando il recupero dopo la performance. L'abbigliamento per gli atleti della Nazionale oltre a maglia e pantaloni, prevede anche calze, calf sleeves e arm sleeves. Questi ultimi due accessori possono rivelarsi molto utili durante le corse OCR per proteggere braccia e gambe durante il contatto con gli ostacoli e per supportare i muscoli nei frequenti shock (salti, corde e contatto con gli ostacoli).

OCR: l'Alleanza Europea ora è una Federazione



Lo scorso 9 aprile, sulla spiaggia di Pittulongu a Olbia si è tenuto il Shardana Challenge, la prima staffetta OCR mai organizzata prima d'ora. Ma la location non è stata solo teatro di fango e ostacoli. Infatti sabato 8 aprile la città gallurese ha ospitato l'European OCR Alliance summit, indetto e fortemente voluto dalla Federazione Italiana OCR in collaborazione con Shardana Events. All'incontro hanno partecipato le delegazioni delle associazioni nazionali OCR facenti parte dell'Alleanza Europea, - nata nel 2015 - che coordina l'organizzazione dei Campionati Europei OCR in programma dal 30 giugno al 2 luglio in Olanda. Italia, Francia, Spagna, Belgio, Olanda, Danimarca, UK, Polonia, Irlanda e Slovacchia si sono riunite con l'obiettivo di avviare un percorso condiviso di attività funzionali alla crescita e la promozione di uno sport emergente, ma già fortemente radicato e diffuso attraverso la creazione di un manifesto europeo. È nata così la EOSF, European Obstacle Sport Federation. Mauro Leoni, presidente della Federazione Italiana OCR, ci racconta il risultato di questo importante incontro: "Nel summit di Olbia abbiamo dato vita a una vera e propria Federazione, la EOSF - European Obstacle Sport Federation, che ha come obiettivo la promozione e lo sviluppo di ogni tipo di Obstacle Sport. Coordinando in poco tempo un incredibile lavoro a livello europeo, la Federazione Italiana OCR ha coinvolto tutte le Associazioni nazionali e le loro esigenze per realizzare quel necessario passo avanti verso il futuro dell'obstacle course racing. In Europa, infatti, i partecipanti alle obstacle race sono oltre un milione e rappresentano una disciplina così coinvolgente e innovativa che sta interessando sportivi e appassionati di ogni livello di preparazione e provenienti da differenti discipline".

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.4 - 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 12 aprile 2017

361EUROPE.COM



RUN BEYOND YOUR EXPECTATIONS

STRATOMIC powered by **QUIKFOAM™**

0171.689990 - info@361sport.it



361°
ONE DEGREE BEYOND™

UNA NUOVA CORSA IN VALLE D'AOSTA ATTRAVERSO 5 MILA ANNI DI STORIA

Manca poco alla prima edizione assoluta del Tor des Châteaux (12/14 maggio), gara di corsa del tutto innovativa nel panorama agonistico italiano. Gli atleti percorreranno infatti strade di campagna, sentieri, vie romane e francigene che attraversano borgate disseminate ai lati della Dora Baltea, in territori dove sventano castelli, torri e dimore storiche. Due le gare in calendario proposte dal VdA Trailers, la



Società valdostana che organizza anche il Tor des Géants: una lunga 100 km e l'altra che si sviluppa per 170 km, entrambe con partenza e arrivo da Piazza Chanoux, il cuore di Aosta. Per avere

un assaggio dei luoghi attraversati, delle difficoltà, ma anche delle bellezze dei tracciati, si possono "sfogliare" le clip realizzate da PillowLab per conto di VdA Trailers.

100x100trail.com - tordeschateaux.it

CON RDS BREAKFAST RUN LEVISSIMA IL MATTINO HA L'ORO IN BOCCA

Dopo l'importante successo dello scorso anno, ritorna il tour di RDS Breakfast Run Levissima, organizzato da RCS Active Team, con lo stesso format del 2016 con partenza fissata alle 5.45. Un percorso di 5 km per un risveglio muscolare unico nel suo genere, da vivere nei centri storici di alcune delle città più belle d'Italia, che culmina in una colazione sana e nutriente al Breakfast Village, prima di ritornare a immergersi nella routine quotidiana. Sette le città che, da maggio a luglio, vivranno un'alba particolare: 19 maggio Trento; 26 maggio Roma; 9 giugno Venezia; 16 giugno Milano; 23 giugno To-



rino; 30 giugno Verona e 8 luglio Bormio. Tutte tappe fissate al venerdì tranne l'ultima, quella di Bormio, prevista il sabato. Prestigiosa la lista di partner che si affiancano ai naming sponsor RDS

e Levissima: Lavazza, Hero e Meritene che metteranno a disposizione i propri prodotti - caffè, barrette multigranali e integratori. "Sport senza Frontiere" sarà il Charity Partner unico di Breakfast Run. L'associazione riceverà una donazione di 1€ per ogni iscritto, ma al momento dell'iscrizione chi lo vorrà potrà anche fare una donazione maggiore.

breakfastrun.it - sportsenzafrontiere.it

SPONSORSHIP

SCARPA, ANCORA 3 ANNI CON LA DUEROCCHIE

Scarpa conferma per il prossimo triennio il suo sostegno alla Duerocche, storica corsa podistica del Triveneto alla sua 46esima edizione, che si corre, ogni anno, il 25 aprile a Cornuda, in provincia di Treviso. Lo farà da main sponsor, ovviamente, dimostrando di credere fortemente in questa bella manifestazione locale che da quasi mezzo secolo continua a crescere ed emozionare. La Duerocche, nel percorso più impegnativo di 48 chilometri, celebra al meglio i suggestivi scorci naturali del territorio, in un tracciato che collega la Rocca monumentale di Asolo e il Santuario della Madonna della Rocca di Cornuda. Meno intenso ma panoramico in ugual misura, il trail di 21 chilometri. Per gli appassionati e curiosi che desiderano cimentarsi per la prima volta nell'entusiasmante corsa in montagna, ci sono anche per i percorsi non competitivi da 12 e 6 chilometri, oltre a un incantevole tracciato di nordic walking di 14 chilometri.

duerocchetrail.com

VERONAMARATHON: AGSM TITLE SPONSOR E JOMA SPORT PARTNER TECNICO

I migliori maratoneti d'Italia si daranno appuntamento sulle strade veronesi, in una grande gara premiata come Silver Label dalla Federazione italiana di Atletica Leggera e che sarà anche sede del Campionato Italiano Assoluto e Master Fidal.

Il nuovo title sponsor della Veronamarathon - in programma il 19 novembre 2017 - sarà il Gruppo Agsm, la società energetica del Comune di Verona.

D'ora in avanti quindi il nuovo nome ufficiale della gara sarà "Agsm Veronamarathon". Agsm da anni è main sponsor della maratona e degli altri eventi organizzati da Asd Gaac2007 Veronamarathon grazie anche al costante e prezioso supporto del Comune di Verona.

La Agsm Veronamarathon sarà anche il primo grande evento firmato dal Joma Sport, nuovo sponsor tecnico.

veronamarathon.it



Running MEDIA PARTNERSHIP

ALLA RUNNING IN, 361° COME SPONSOR TECNICO E TANTI PARTNER DI SPICCO



Torna in Riviera l'evento di running che promuove lo sport come forma di aggregazione per tutti: Running In, la gara-evento organizzata e prodotta da Free Event. La prima tappa è quella, storica, di Milano Marittima. Partenza domenica 4 giugno dalla Rotonda Primo Maggio, con due percorsi da 21 e 10.8 km (per competitivi e non competitivi) e la passeggiata ecologica da 6.9 km

(non competitiva). Quest'anno lo sponsor tecnico è 361°, al cui stand si potranno visionare e provare i nuovi modelli "Sensation" approfittando della consulenza gratuita di un tecnico specializzato (il sabato sera dalle 17 alle 20 e la domenica dalle 8 alle 13). Di spicco anche i nomi dei partner coinvolti nei ristori, tra cui Melinda, Yoga e Forst che all'arrivo omaggerà tutti i partecipanti con una birra. La fornitura di acqua invece sarà garantita da Levissima.

runningin.info

LA MEZZA DI BUCCI CAMBIA DATA. NEW BALANCE È LO SPONSOR TECNICO

Sponsor tecnico della 12a Mezza di Bucci sarà per la prima volta New Balance. Organizzata da Asd Verde Pisello Group Milano con il patrocinio del Comune di Buccinasco, conferma le quattro distanze in programma: le non competitive e aperte a tutti da 5km, 10km e la 17k denominata "La quasi Mezza", mentre la Half Marathon è competitiva Fidal e misurata ufficialmente. Ecco le novità dell'edizione 2017:

1. il cambio di data, dalla tradizionale corsa di inizio settembre si passa a domenica 14 maggio;
2. l'unione nella 5km con la già esistente "Passo dopo Passo", la marcia organizzata dal 2013 dalla Scuola Media Laura Conti di Buccinasco;
3. la t-shirt tecnica firmata da New Balance, nuovo sponsor tecnico dell'evento che andrà a comporre il pacco gara per tutti coloro che correranno la half marathon competitiva. Al via torneranno anche quest'anno Concessionario Pechini Renault, Mc2 Sportway, Studio Tara Buccinasco, Camioncino e Naturhouse, presenti con il loro stand insieme a New Balance anche nel piazzale della gara di fronte alla Cascina Fagnana. E ancora correranno con noi Ethic Sport, Garmin, Tucano, Noene.

lamezzadibucci.it



OVERSTEP YOUR LIMITS

PIÙ ENERGIA

PIÙ RESISTENZA

MASSIME PRESTAZIONI

ABBIGLIAMENTO COMPRESSIVO

oxyburn.it

361° DEGREES SI ESPANDE IN EUROPA

Il gruppo asiatico 361° Degrees aumenta la sua presenza in Europa. Dal primo aprile 2017 infatti il marchio sarà presente anche in Spagna, con una master agency gestita da Roberto Canales Ayesta, che arriva da una lunga esperienza lavorativa come country manager di Brooks, con cui è rimasto fino al dicembre 2016. La distribuzione per la Spagna e per il Portogallo viene gestita da 361° Italy tramite l'azienda Sprint Commerce. Il brand si focalizza soprattutto sulle scarpe da running ma offre anche alternative innovative. Fondata in Cina del 2003, l'azienda è cresciuta rapidamente fin da subito diventando il più importante marchio per il running del Paese. Da



allora il successo di questo brand si è espanso anche a livello internazionale. Le calzature da running sono caratterizzate da stabilità e ammortizzazione, aiutando nella performance sia in gara che in allenamento. Il segreto risiede nella tecnologia Quickfoam consistente in uno strato EVA e uno in gomma, ricoperti da un sottile strato in poliuretano. 361° Degrees è approdata in Europa dopo essersi già stabilita negli Stati Uniti e in Brasile, dove è stata partner ufficiale delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi di Rio 2016. Con l'entrata nel mercato europeo l'azienda si metterà a confronto con i più importanti marchi sportivi.

361europe.com

ADIDAS ACCUSA ASICS DI CONTRAFFAZIONE (2.0)

adidas, secondo la stampa internazionale, ha portato in tribunale ASICS accusando il colosso nipponico di aver violato almeno dieci brevetti dell'azienda tedesca utilizzati per le app My Asics e Runkeeper. adidas non è nuova a questo tipo di denunce: nel 2014 aveva già portato Under Armour in tribunale per la stessa ragione, per l'app MapMyFitness. Si può dire quindi che le battaglie legali riguardano anche la contraffazione 2.0. Il business delle app fitness che incoraggiano gli utenti a praticare attività sportiva monitorando i dati sulle loro prestazioni, si lega al pagamento di fee per



le versioni più complesse, nonché alla creazione di un network di contatti su cui sviluppare strategie di marketing. Sono molto in voga, tanto che negli ultimi anni

i principali player del settore sportivo, secondo il sito Fashion Network, si stima abbiano investito per acquisizioni e sviluppo più di 1 miliardo di dollari. ASICS ha acquistato Runkeeper per 85 milioni di dollari l'anno scorso, mentre adidas ha comprato Runastic per una somma vicina ai 240 milioni. Under Armour è l'investitore maggiore con una spesa di 700 milioni per MapMyFitness, Endomondo e FitnessPal.

GARMIN: IL SEGMENTO OUTDOOR È IN CRESCITA

Garmin ha registrato forti guadagni nel quarto trimestre del 2016, dovuti in gran parte alla vendita dei dispositivi wearable. Le vendite totali sono aumentate del 10% per un ammontare di 861 milioni di dollari, superando la stima di 793 milioni di dollari riportata da Thomson Reuters. Gli aumenti delle vendite rispetto all'anno precedente sono dovuti in parte al fatto che il trimestre al 31 dicembre 2016 ha avuto 14 settimane rispetto a quello del 2015 che, conclusosi il 26 dicembre, ne ha avute 13.

I ricavi del segmento outdoor sono cresciuti del 46% arrivando a 175.4 milioni di dollari nel quarto trimestre, grazie alle vendite



di dispositivi indossabili in combinazione con una crescita di tutte le altre categorie di prodotti e il contributo della linea DeLorme, marchio acquisito lo scorso marzo. Inoltre Garmin ha recentemente lanciato la nuova serie Fenix 5 con tre diversi modelli tutti dotati di tecnologia Garmin Elevate per rilevare la frequenza cardiaca dal polso. Le azioni di Garmin sono salite oltre il +7% subito dopo la pubblicazione di questi risultati.

garmin.com/it

SPORTLER ACQUISISCE OUTDOOR BROKER

Sportler rafforza la sua presenza online acquistando la piattaforma Outdoor Broker con sede a Monaco di Baviera. Già 5 anni fa aveva rilevato l'azienda Bergzeit, uno dei rivenditori più forti sul mercato tedesco di articoli del settore outdoor. Outdoor Broker viene creata nel 2009 da Jochen Paul come start-up e lavora seguendo il cosiddetto concetto di "liveshopping": i clienti comprano in tempo reale, le quantità sono limitate, il prezzo e la scelta sono imbattibili.

"Il concetto e l'alta qualità del marchio Outdoor Broker sono in linea con il nostro posizionamento sul mercato e l'attuale strategia di differenziazione. Acquisiamo

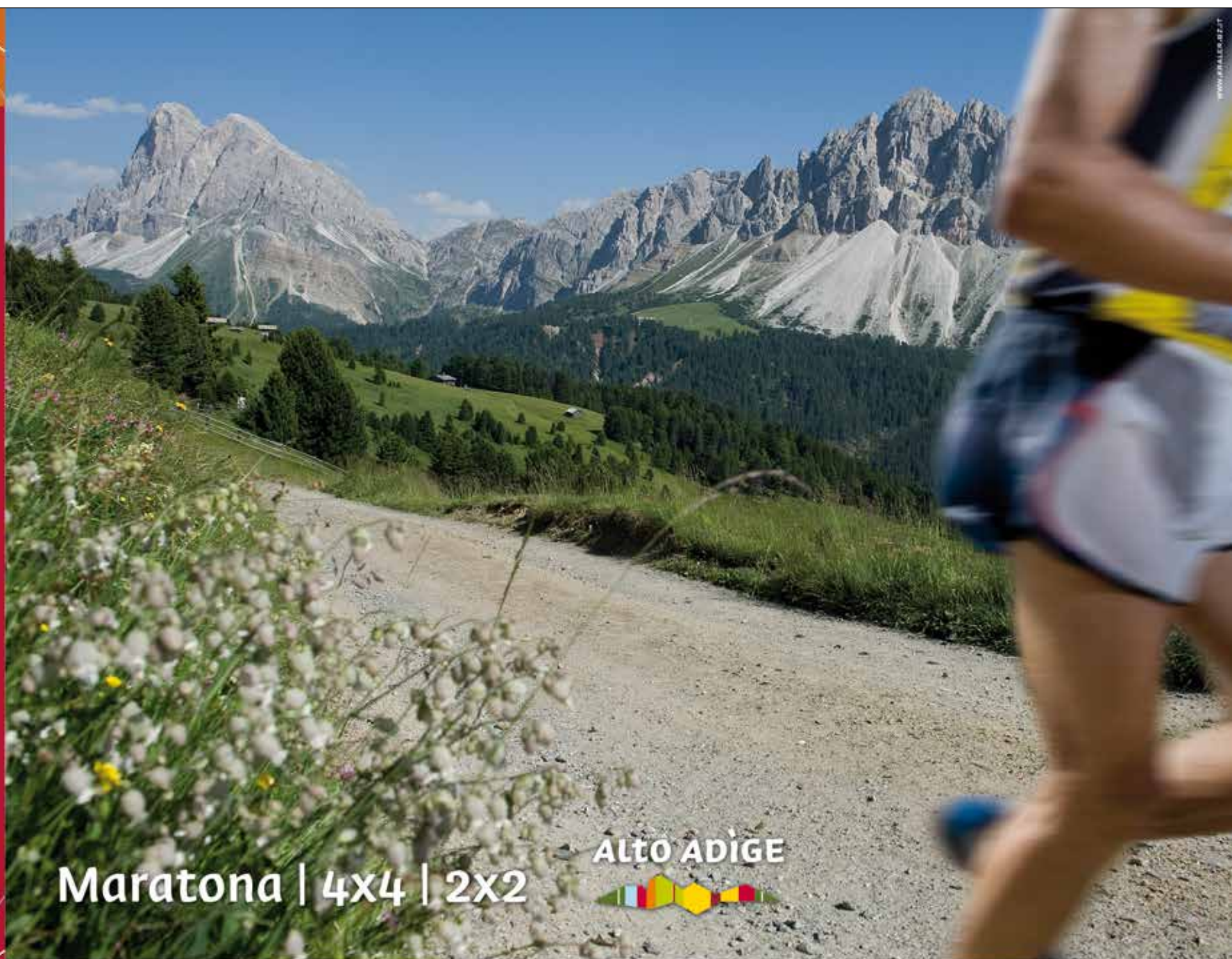


Outdoor Broker per consolidare la nostra posizione sul mercato e sviluppare ulteriormente il settore outlet", così riferisce il CEO di Sportler, Jakob Oberrauch. Jochen Paul, fondatore e amministratore della Outdoor Broker, resterà a bordo continuando a gestire l'azienda con il suo team.

outdoor-broker.de



running
to the
limits



Maratona | 4x4 | 2x2

ALTO ADIGE



www.brixenmarathon.com

8. Maratona Bressanone Dolomiti 01.07.2017

SALOMON PROMUOVE E TUTELA I VALORI SPORTIVI DEL TRAIL RUNNING

Con l'obiettivo di far crescere il mondo trail running, Salomon ha deciso di sponsorizzare 5 gare selezionate nel calendario mondiale: la Maxi Race a Annecy, in Francia, sede storica di Salomon, la Mont Blanc Marathon a Chamonix, Francia, la Swiss



ne 2017 un programma di trasparenza per i suoi atleti - Salomon Athletes Transparency Program - che prevede controlli anti doping casuali, con l'obiettivo di promuovere correttezza e lealtà in gara. Il programma è tra

i più restrittivi tra quelli finora adottati in altri team. Ogni atleta Salomon coinvolto, anche i grandi campioni come Kilian Jornet, ha accolto con entusiasmo l'opportunità di contribuire a tutelare i valori sportivi del trail running.

salomon.com/it

MILANO MARATHON, UN'EDIZIONE DA RECORD

Un'edizione da ricordare questa che incorona la Milano Marathon come la 42,195 km più veloce mai corsa sul territorio italiano, grazie al keniota Edwin Koech che l'ha portata a termine in sole 2 ore 07' 13".

La gara meneghina ha visto trionfare anche Anna Incerti, tornata a competere alla grande dopo un periodo di difficoltà. L'Italiana si è classificata seconda tra le donne, a soli sei secondi dalla vincitrice (2h 29' 58"), la keniota Sheila Chepkoch, che ha concluso la maratona in 2h 29' 52".

Questa edizione da record è stata caratterizzata non solo dal minor tempo impiegato, ma anche dal numero dei partecipanti: 6.309 maratoneti iscritti, di cui 5.302 runner hanno tagliato il traguardo della



maratona. A questi numeri si aggiungono oltre 3.059 squadre registrate alla staffetta solidale Europ Assistance Relay Marathon, cioè poco più di 12.000 staffettisti. Grande successo anche per la terza edizione di Milano School Marathon che ha visto la partecipazione di 6.253 bambini e ragazzi.

milanomarathon.it

SCOTT NEWS

Scott Italia lancia il proprio web TG mensile

Scott introduce un nuovo metodo per essere più vicina ai propri clienti, ma non solo, anche addetti ai lavori e media.

Si tratta di Scott News, un vero e proprio video magazine che ogni mese verrà divulgato tramite i canali dell'azienda e sarà sempre ricco di nuovi contenuti. News, approfondimenti, aggiornamenti dai campi di gara, tutto il mondo Scott in un video che verrà rilasciato ogni mese e prodotto da una vera e propria redazione interna.

Scott da quindi appuntamento a tutti gli interessati ogni 30 del mese per questa novità esclusiva. Vi presentiamo la prima puntata del Web TG di Scott.



Il nuovo e ricco palinsesto gare

Si è partiti subito a bomba con il leggendario Vertical Tube in programma sabato 8 aprile e si procede con l'appuntamento all'Ultra Trail del Mugello (30 aprile) dove saremo presenti con il team e lo staff di Scott. Il 9 settembre invece sarà tempo di correre la Frasassi Skyrace che si presenta agli appassionati con numerose novità. Sono due invece i circuiti ai quali Scott fornirà supporto per il 2017: circuito Sky vertical Affari & Sport con gare solo up e il circuito Fly Up che mette sul piatto Orobic Vertical, Magut Race e la neonata Enduro Run che a breve verrà presentata ai media e agli addetti ai lavori. Si chiude alla grande con la prima edizione della Valmalenco Ultra Trail in programma a fine agosto. Ciliegina sulla torta la gara che sancisce la chiusura delle attività running 2017 ovvero la rodada Valtellina Wine Trail che negli anni ha saputo ritagliarsi uno spazio degno di nota nel panorama delle corse off-road. Si prospetta una stagione sportiva ricca di emozioni!

scott-sports.com/it



GORE-TEX SEMPRE PIÙ LIFESTYLE

L'occasione era ghiotta per presentare un'importante novità, così Gore Fabrics ha approfittato del Fuorisalone 2017



di Milano per rivelare la propria strategia di espansione nel mercato del lifestyle. Il fine è quello di promuovere le sue migliori tecnologie presso marchi internazionali di moda urban e lifestyle come Norse Projects, Yeezy, Loewe o adidas Originals, unendo

stile e design a performance e funzionalità nello sviluppo delle loro collezioni di abbigliamento e calzature.

Da anni Gore Fabrics collabora con brand di moda e lifestyle come Acronym, adidas Originals, Arc'teryx Veilance, Asics Tiger, Camper, Herno, Nanamica, New Balance, Visvim e Woolrich.

gore-tex.it

ALTRA RUNNING RECLUTA 50 AMBASSADOR PER L'EUROPA

Altra Running recluta 50 ambasciatori per l'Europa. Per gli amanti della corsa a "zero drop", "wide toebox" e ammortizzazione è arrivata la possibilità di unirsi al progetto del brand seguendo la filosofia "Run Better" ed entrando a far parte di una community di podisti che rompe gli schemi comuni del running. In linea con il DNA di Altra, la community persegue il concetto di corsa naturale, avvalendosi di calzature che rispettino il fisico dei corridori e migliorino l'efficienza della loro corsa.

Il progetto che ha lo scopo di coinvolgere tutti i podisti che abbracciano e apprezzano la filosofia dell'azienda.

altrarunning.it



UNDER ARMOUR MOUNTAIN RUNNING SERIES

Under Armour ha annunciato l'inaugurazione della Under Armour Mountain Running Series 2017 in partnership con POWDR Adventure Lifestyle CO. Creato per gli appassionati di trail running e gli atleti professionisti, questo circuito di gare del Nord America racchiude "diverse gare in alcuni mountain resort con differenti climi, distanze, terreni e dislivelli per spingere gli atleti a trovare i propri limiti" dichiara l'azienda.



La UA Mountain Running Series debutterà in Oregon a luglio sul Monte Bachelor, la più grande skiarea delle Cascade Mountains. La tappa successiva sarà in agosto a Killington, nelle Green Mountains degli Appalachi, nel Vermont centrale. Si concluderà poi a Copper Mountain, nelle Rocky Mountains del Colorado.

UAMountainRunning.com

IL TUO
5X1000
IN AZIONE
24 ORE
SU 24

IRAQ, Centro sanitario nel campo profughi di Ashti

Con il tuo 5X1000 i medici di EMERGENCY offrono cure gratuite ai feriti di guerra, a chi non ha nulla o ha perso tutto. Senza fermarsi mai.

DONA IL TUO 5X1000 A EMERGENCY
CODICE FISCALE 971 471 101 55
5x1000.emergency.it

EMERGENCY

RED BULL 400 ARRIVA IN ITALIA

La gara più breve e ripida del mondo arriva in Italia, a Predazzo, il prossimo 1 luglio. Stiamo parlando della Red Bull 400, un percorso di 400 metri con una pendenza di 38°. Le qualità richieste sono velocità e resistenza, vale a dire una buona dose di gambe e fiato per questo format inserito in un circuito che coinvolge 13 Paesi a livello internazionale. La competizione premierà chi riuscirà a raggiungere la vetta del trampolino di salto con gli sci (collocato nello Stadio del Salto G. Dal Ben) nel minor tempo possibile: un percorso faticosissimo dovuto alla forte pendenza. Le categorie previste sono quattro:



gara individuale uomini, individuale donne, staffetta mista (4x100) e staffetta uomini (4x100). I 50 migliori di ogni categoria accederanno alle finali del pomeriggio. Red Bull 400 è nata per conquistare i trampolini di salto con gli sci più spettacolari d'Europa e del Nord America.

redbull.com/400valdifiemme

IL GARMIN VENICE NIGHT TRAIL SI ILLUMINA CON DE GASPERI E GREGORETTI

Sabato 29 aprile i due testimonial di Garmin saranno al via del suggestivo trail di 16 km e 51 ponti, organizzato dal Venicemarathon Club in collaborazione con



Garmin che si snoda tra calli e campielli della Venezia notturna. La novità è la simpatica e originale sfida che vedrà coinvolti tutti gli iscritti. I partecipanti saranno infatti suddivisi in due squadre - una guidata da De Gasperi e una da Gregoretti - che si sfideranno fino all'ultimo secondo. Vince la squadra più veloce che, dalla somma di tutti i tempi individuali, otterrà il tempo complessivo più

basso. Inoltre, De Gasperi e Gregoretti saranno già nel pomeriggio di sabato 29 aprile (dalle 15 alle 19) ospiti dello stand Garmin del Venice Running Village, al Parco San Giuliano. In occasione dell'evento gli appassionati di tecnologia avranno la possibilità di toccare dal vivo gli ultimi due nati in casa Garmin per il running e multisport: fenix5 e Forerunner 935. Due orologi di alta gamma in grado di rispondere a esigenze specifiche anche dei target più esigenti.

garminvenicenighttrail.it

TORNANO I TRAIL AUTOGESTITI BY SALOMON RUNNING MILANO

Cinque appuntamenti per scoprire le bellezze e le particolarità del percorso che domenica 17 settembre riserverà nuove sorprese.

La Salomon Running Milano prevede tre competizioni: Allianz Top Cup da 25km, la Allianz Fast Cup da 15km e la Smart Trofeo Citylife da 9.9km.

runningmilano.it



RIPARTE IL TOUR MIZUNO RUN LIFE

L'iniziativa, completamente gratuita, si appoggia a importanti realtà locali specializzate nella vendita di materiale tecnico e prevede dei gruppi di allenamento con il sostegno di coach competenti.

La novità di quest'anno è l'orario posticipato degli eventi, per regalare ai partecipanti l'emozione della corsa collettiva notturna in totale sicurezza. Con il kit di partecipazione, ai primi 300 iscritti, viene fornita anche una luce frontale, oltre alla maglia tecnica e al braccialetto Mizuno Run Life e alla card promozionale per il punto vendita di riferimento.

L'evento Run Life è anche l'occasione per scoprire la nuova Mizuno Wave Ultima 8, insieme all'abbigliamento da running Mizuno, dotato di dettagli riflettenti, che garantiscono una migliore



visibilità per correre nelle ore notturne in sicurezza.

Il tour coinvolgerà ben 14 città con gli appuntamenti serali dedicati a chi vuole iniziare a correre o vuole farlo in compagnia. Per partecipare al tour è sufficiente registrarsi sul sito verificando il negozio specializzato più vicino che ospiterà l'iniziativa per poi iscriversi presso il punto vendita prescelto.

mizunorunlife.it

**INFERNO
RUN LIKE HELL**

**CENAIA (PI)
SABATO 6 MAGGIO 2017**

**È UNA SFIDA
NON UNA CORSA**

5KM

14KM

info e iscrizioni: **infernorun.it**

DATE

SABATO 20 MAGGIO

Sprint: 750 m

20 km - 5 km

Olimpico: 1.500 m

40 km - 10 km

DOMENICA 21 MAGGIO

Kids: Minicuccioli -
Cuccioli - Esordienti -
Ragazzi

Supersprint: 400 m

10 km - 2,5 km

Crono a squadre:

750 m - 20 km - 5 km



Con DEEJAY il triathlon sbarca nella City

LA MANIFESTAZIONE, DEDICATA AI TRIATLETI MA ANCHE A CHI È ALLE PRIME ARMI IN QUESTA MULTIDISCIPLINA, SARÀ UN'OCCASIONE PER PASSARE UN FINE SETTIMANA ALL'INSEGNA DELLO SPORT E DEL DIVERTIMENTO. IN UNA LOCATION IDEALE COME L'IDROSCALO, OASI VERDE ALLE PORTE DI MILANO.

Chi ha detto che a Milano manca il mare? Stiamo parlando di una città che ti accoglie sempre a braccia aperte, come il suo simbolo, la "Madunina" in cima al Duomo, e ti dà la possibilità di fare ciò che più ti piace, anche un triathlon. E proprio a otto chilometri dal Duomo, nell'oasi dell'Idroscalo, un'area di oltre 1,6 milioni di metri quadri, i prossimi 20 e 21 maggio si svolgerà la prima edizione di DEEJAY Tri, una manifestazione dedicata a una disciplina, il triathlon appunto, che sta facendo registrare il più alto tasso di crescita negli ultimi tempi.

SEA Milano DEEJAY Tri, questo il nome ufficiale dell'evento, organizzato da TriO Eventi e promosso da Radio DEEJAY in collaborazione con SEA, la società di gestione degli aeroporti di Milano prevede la distanza Sprint e quella Olimpica nella giornata di sabato, mentre la domenica sarà dedicata alla distanza Supersprint, introdotta appositamente per chi è alle prime armi con il triathlon. Con questa formula infatti sarà necessario presentare solo il certificato medico di sana e robusta costituzione e si potrà gareggiare con

qualsiasi bicicletta. Sempre nella giornata di domenica poi, ci sarà la crono a squadre e una gara dedicata ai più piccoli.

Proprio Linus ha presentato con entusiasmo insieme all'assessore allo Sport Turismo e Qualità della vita, Roberta Guarnieri, la manifestazione, sottolineando il suo ruolo all'interno del Comune di Milano come promotore di grandi eventi di rilievo internazionale, appuntamenti culturali e sportivi. Credendo molto nel progetto e nel rilancio dell'Idroscalo, ha utilizzato il mezzo a sua disposizione più efficace di sempre per arrivare a coinvolgere più sportivi ed entusiasti possibili: Radio DEEJAY, che non avrà ruolo di sponsor o di organizzatrice dell'evento, ma sarà semplicemente il veicolo per diffonderlo e promuoverlo. Noi di Running Magazine lo abbiamo intervistato per capire meglio il rapporto tra il famoso dj, la disciplina e la città di Milano.

L'INTERVISTA A LINUS /

Com'è nata l'idea di questo triathlon tutto milanese?

Il punto di partenza è stato fare qualcosa per rilanciare un posto con un potenziale pazzesco come l'Idroscalo. Fa parte delle mie mansioni di Consulente per il Comune di Milano. E il Triathlon mi è subito sembrato la perfetta quadratura del cerchio.

Hai già provato a cimentarti in questa disciplina?

No, mai. Ho il difetto di voler fare solo le cose che mi riescono bene e non ho mai trovato un momento in cui il mio corpo andasse d'accordo con tutte e tre le discipline. In bici sono sempre andato, ma quando correvo avevo un pessimo rapporto con l'acqua. Ora che nuoto decorosamente ho il tendine che mi fa impazzire, quindi...

La DEEJAY Ten ha avuto il potere di avvicinare al running tantissime persone che prima non avevano mai corso. È la stessa ambizione di DEEJAY Tri per il mondo del triathlon?

Ci tengo a precisare una cosa: questo non è il mio triathlon, io non sono l'organizzatore. Ne sono solo "lo sponsor", nel senso che l'ho voluto e lo sto aiutando a nascere



Linus, consulente per il Comune di Milano

e crescere. Ci metto la faccia e la comunicazione, ma io rappresento solo il Comune di Milano.

Quanti iscritti prevedete per questa prima edizione?

Ci siamo organizzati per accoglierne 2.500, è un numero prudente ma che sarebbe già un grande successo. In prospettiva credo si possa tranquillamente raddoppiare.

Che target pensate di coinvolgere maggiormente, i triatleti già esperti nella disciplina, i principianti o entrambi?

Ovviamente entrambi, ma punto molto sui debuttanti. Un po' come con la DEEJAY Ten. Milano ha un potenziale enorme in questo senso, basta comunicarlo in maniera meno esasperata e più sorridente. Ma questo è il mio lavoro...

Esiste già un altro progetto di Radio DEEJAY legato allo sport per il futuro?

Sempre in collaborazione con il Comune di Milano a settembre ci sarà una due giorni dedicata alla bicicletta, sull'esempio della London Ride. Ci saranno gare di MTB, fixed, BMX, il Vigorelli a disposizione. E una Gran Fondo alternativa, DEEJAY 100...

LA LOCATION / Quello che preme agli organizzatori, al Comune di Milano e a SEA, oltre a promuovere e a diffondere lo sport, è organizzare un fine settimana speciale che rilanci la location scelta. L'Idroscalo, per le sue caratteristiche naturali e per la sua vocazione sociale, rappresenta un'eccellenza all'interno del territorio provinciale. Un'oasi che nel 2014 ha ottenuto la certificazione ambiente e qualità e per questo è sottoposto a costanti verifiche e monitoraggi. Il parco ha così raggiunto un livello di qualità che ha reso possibile partnership con soggetti privati e pubblici per la realizzazione di eventi e iniziative.



da sempre abbraccia la causa della sostenibilità e del rispetto per l'ambiente ed è per questo che ha deciso di essere tra i sostenitori di SEA Milano DEEJAY Tri.

GLI SPONSOR / Tra gli sponsor della manifestazione spicca Reebok, che sarà uno dei Gold Sponsor della DEEJAY Tri. Il triathlon infatti è uno sport multidisciplinare in linea con lo spirito Be More Human di Reebok, un messaggio che incoraggia a diventare la versione migliore di sé sotto ogni punto di vista, fisico, mentale e sociale. Altro sponsor è Garmin, che ha lanciato da poco il nuovo multisport watch Forerunner 935 dedicato proprio al mondo del triathlon, con tre testimoni d'eccezione: Alessandro Fabian, Daniel Fontana e Giulio Molinari. Infine Aqua Sphere si inserisce sempre come Gold sponsor dell'evento. Il noto brand di prodotti per il nuoto e mute per il triathlon,

FOCUS PRODOTTO DEGLI SPONSOR /

GARMIN FORERUNNER 935

L'ultimo arrivato di casa Garmin è dedicato proprio ai triatleti. Forerunner 935 ha una serie di nuove funzioni come il TrainingStatus, che basandosi sul carico di lavoro delle ultime attività, indica se l'allenamento è poco produttivo o troppo intenso. Il TrainingLoad invece stima il consumo di ossigeno post-allenamento e fornisce il livello di carico della seduta. Quando si è in bici, se associato al misuratore di potenza Garmin Vector, il nuovo Forerunner 935 registra, oltre i watt sviluppati durante la pedalata, anche la "Platform Center Offset" (PCO) ovvero la distribuzione della forza d'appoggio della scarpa sul mandrino del pedale. In acqua Forerunner 935 registra dati di distanza, bracciate, ritmo, record personali e tutte le dinamiche di nuoto.



REEBOK NANO 7

All'interno del DEEJAY Village saranno presenti varie attivazioni Reebok per testare le proprie potenzialità. Sarà possibile inoltre provare scarpe quali Speed TR e Nano 7. La nuova Reebok CrossFit Nano 7 è l'evoluzione di uno studio approfondito che ha portato a creare una nuova versione più anatomica adatta all'allenamento di ogni atleta. Scarpa da training per eccellenza, la nuova Nano 7 presenta la tecnologia Nano Wave della tomaia, in grado di offrire resistenza e traspirabilità eccellenti. Tra le caratteristiche innovative introdotte nella nuova release l'avampiede presenta il Powerlaunch Toe Box che garantisce massima stabilità, potenza nei movimenti e comfort. Il rinforzo sul tallone aumenta anch'esso la stabilità del piede per compiere in tutta sicurezza ogni movimento durante il workout.



ALPINE
RUNNING



SPIN

ROCK'N'RUN

NESSUN PERCORSO SARÀ PIÙ COME PRIMA.
SPIN è stata progettata per dare le massime performance senza compromessi. Stabilità, precisione e spinta in soli 250 grammi. Le vostre corse, da oggi, avranno un ritmo diverso.



WWW.SCARPA.NET

POWERED BY 

 **SCARPA**
NESSUN LUOGO È LONTANO



#RUNTONYC: let's start!



Guarda
il video
del primo
incontro

DURANTE IL WEEKEND DEL 25 E 26 MARZO LE VINCITRICI DEL WEB CONTEST #RUNTONYC SI SONO INCONTRATE PER LA PRIMA VOLTA NEL QUARTIER GENERALE DI DIADORA A CAERANO SAN MARCO IN PROVINCIA DI TREVISO. AD ACCOGLIERLE IL TEAM DIADORA CAPITANATO DA GELINDO BORDIN E UNA SELEZIONE DI CINQUE GIORNALISTE, TRA CUI IO, CHE SEGUIRANNO DA VICINO IL PERCORSO DI CRESCITA SPORTIVA E PERSONALE CHE PORTERÀ LE RUNNER A CORRERE NELLA GRANDE MELA IL PROSSIMO AUTUNNO.

Ve lo avevamo annunciato sullo scorso numero di Running Magazine nel "focus prodotto" dedicato alla nuova Blushield, l'ultima arrivata in casa Diadora. Da questo numero fino a fine anno, la nostra testata si tingerà un po' dei colori della bandiera americana a stelle e strisce perché seguirò da vicino il percorso di crescita sportiva e personale delle venti fortunate vincitrici del web contest #RunToNYC lanciato da Diadora lo scorso settembre e, insieme a loro, volerò a New York per correre la mia prima maratona. I 42 chilometri più famosi del mondo, un sogno che, almeno una volta nella vita, in molti vorrebbero realizzare. Una gara che richiede una preparazione costante senza però mai rinunciare al divertimento. Perché correre è prima di tutto gioia. In perfetto spirito "make it bright".

Oltre 700 partecipanti si sono sfidati in rete a colpi di voti online e solo 20 di loro, provenienti da Lombardia, Veneto, Toscana, Sicilia e Campania, ce l'hanno fatta.

Anche internamente a Diadora è stato indetto un concorso. La vincitrice, Federica Sanvido, oltre ad aver passato una prima fase di

selezione con una votazione tra i colleghi, ha superato brillantemente anche alcune prove sportive, e volerà a New York insieme a Diana Ziliute, volto già noto nel mondo dello sport perché arrivò seconda a un Tour de France.

FULL-IMMERSION NEL MONDO DIADORA /

Il sogno è incominciato sabato 25 marzo quando le runner di #RunToNYC si sono incontrate per la prima volta presso il bellissimo headquarter Diadora a Caerano San Marco (Treviso), in parte appena ristrutturato. Claudia Zapperini ha organizzato questi primi due giorni d'incontro facendoci sentire fin da subito in una grande famiglia.

Durante il primo ritrovo, le runner hanno fatto una full-immersion nel mondo Diadora e nel progetto #RunToNYC. Il team Diadora le ha guidate in un percorso alla scoperta del brand e dei suoi valori. Hanno potuto conoscere la storia del grande marchio italiano - protagonista di un grande rilancio e importanti investimenti nel running - visitando il museo aziendale, dove le



ARANTZA TORRES



BARBARA BENNICI



BEATRICE MAMPBRIN



CHIARA MANTOVAN



CLAUDIA MATTIUZZI



DANIELA BATTISTI



DEBORA MORI



ELEONORA BUSANA



EMANUELA RUSSO



EMILIA CASAVOLA



GIORGIA SOTTANA



GIOVANNA RAUCCI



GIULIA BORDIN



ISABELLA NOBILE



MARIA MIRANDA



MARTA DISANTO



MARTINA CORONA



MIRELLA CACAJ



NICOLETTA DECOL



RAFFAELLA GRIMALDI



origini e i successi del brand sono raccontati attraverso le scarpe dei campioni che le hanno indossate, come Gelindo Bordin.

Romina Zanchetta - Head of Marketing and Communication di Diadora - ha invece ripercorso le tappe che hanno portato il brand a ideare questo nuovo progetto che nel filone "Make it Bright" s'inserisce subito dopo i due eccitanti capitoli della campagna "Bright Delivery". Due corse contro il tempo, una in Europa e l'altra a Los Angeles, per consegnare, ovviamente correndo, delle scarpe da running ordinate presso uno store (vedi QR Code qui sopra).



Video
"Bright Delivery"



Video
"Bright Delivery
City Edition"



Romina ha poi lasciato la parola a Monika Dal Maso dell'agenzia "I viaggi di Monika" (www.iviaggi-dimonika.it), la nostra personal traveller che si occuperà dell'organizzazione del viaggio a New York dal 2 al 7 novembre, dove alloggeremo presso The Empire Hotel, a soli dieci minuti di cammino dall'arrivo della maratona. Chi ha avuto la fortuna di correre la Maratona di New York sa che si tratta di un grande privilegio, così come volare con Emirates come ha espressamente richiesto Diadora per regalare alle sue runner un'esperienza indimenticabile.

IL PRIMO ALLENAMENTO /

Per noi giornaliste e le runner di #RunToNYC l'incontro è stato anche l'occasione per correre

insieme i primi chilometri, prendere ancora più confidenza con le nuove Blushield che io avevo già testato durante una speciale sessione di allenamento con Gelindo Bordin dedicata alla stampa, e valutare il training più adatto a ciascuna per gli otto mesi di preparazione atletica.

Ad allenare noi e le venti future maratonete (alcune in realtà lo sono già) saranno due "guru" dei 42 km. Il team di trainer che ci seguirà è capitanato da Gelindo Bordin, oro olimpico di Seul 1988 e oggi Merchandising e Sport Marketing Director di Diadora, con il prezioso supporto di Salvatore Bettiol, bronzo in Coppa del Mondo di Maratona nel 1987 e secondo posto alla maratona di New York nel 1988. Una coppia



da podio insomma, alla quale non poteva non essere affiancata una presenza femminile. Si occuperà invece di potenziare i nostri glutei e addominali la bella e bravissima Luciana De Lima che ha ideato un circuito di sette esercizi in sequenza che si chiama Runfit,

preceduto da degli esercizi di mobilità articolare e seguito da dello stretching tradizionale.

Siamo "una squadra fortissima", ma il meglio deve ancora venire! Seguiteci qui su Running Magazine ma anche su makeitbright.diadora.com/runtonyc

www.originalgram.it

8 km

20+ ostacoli e novità

assolute in Italia

ORIGINAL GRAM OCR

28 MAGGIO 2017 - GIVOLETTO (TO)



9 TAPPE UN SOLO VINCITORE

6 MAGGIO CENAIA (PI)

INFERNO

WWW.INFERNORUN.IT

28 MAGGIO GIVOLETTO (TO)

ORIGINAL GRAM

WWW.ORIGINALGRAM.IT

18 GIUGNO VERONA

VERONA FORCE RUN

WWW.VERONAFORCERUN.IT

24 GIUGNO NOCETO (PR)

FARM RUN

WWW.FARMRUN.IT

2 LUGLIO MIANE (TV)

LA BESTIA

WWW.TREVISOMARATHON.COM

9 SETTEMBRE LECCO

SCIGAMATT

WWW.SCIGAMATT.COM

1 OTTOBRE VILLASIMIUS (CA)

NATURE RACE

WWW.VILLASIMIUSNATURERACE.IT

7 OTTOBRE CAMPOGALLIANO (MO)

LA MATTA CORSA

WWW.LAMATTACORSA.IT

21 OTTOBRE FIRENZE

INFERNO CITY

WWW.INFERNORUN.IT

SUPPORTED BY:



MAIN SPONSOR:



Reebok torna alla corsa con le Harmony Road

IL NUOVO MODELLO SPICCA ALL'INTERNO DELLA NUOVA COLLEZIONE DEDICATA AL RUNNING. QUESTE SCARPE SONO LA PROVA CHE L'AZIENDA AMERICANA NON È PIÙ FOCALIZZATA SOLO SUL TRAINING MA TORNA A DEDICARE AL RUNNING LE MIGLIORI TECNOLOGIE.

Quando ho indossato per la prima volta le Harmony Road di Reebok è stato per fare una passeggiata e niente di più. Ma se una scarpa è "generosa" lo capisci fin dall'inizio, da quando ci infili i piedi dentro. Così è stato per questo nuovo modello che l'azienda americana ha dedicato al running. Eh sì, perché Reebok finalmente è tornata a dedicarsi anche ai podisti e non solo ai crossfitter e a chi si allena in palestra. Dopo una lunga passeggiata quindi, ho deciso che valeva la pena provarle in allenamento o più che altro ho capito che se non ci avessi corso, mi sarei persa qualcosa.

SENSAZIONE DI CORSA / Correndo ci si rende conto che la comodità non è data solo dalla morbidezza complessiva della calzatura, ma anche dalla punta abbastanza larga che non blocca le dita dei piedi e questo è molto importante, non solo a beneficio delle unghie, ma in generale anche a favore di una biomeccanica e una stabilizzazione più corretta durante la falcata. L'ammortizzazione è ottimale soprattutto a ritmo lento, mentre la reattività dell'intersuola si rivela nei ritmi più sostenuti, dove si apprezza maggiormente la leggerezza della scarpa.

DROP / 10 mm

PESO / uomo 300 gr
donna 245 gr

APPOGGIO /
Ammortizzazione neutra e mescola innovativa Cushfeel per un migliore assorbimento degli urti. Mescola a doppia intensità per offrire protezione nella fase d'impatto e reattività nella fase di stacco.

TOMAIA /

Molto morbida, con un mesh che ricopre l'intera superficie garantendo massima traspirabilità e con una membrana leggera e priva di cuciture per una prevenzione totale dalle irritazioni in ogni fase della corsa. La prova del nove sono i segni che rimangono sulla pelle quando si tolgono le scarpe dopo averle utilizzate. Un conto è se si sta seduti parecchio tempo, i piedi si gonfiano e la circolazione viene meno. Ma durante la corsa questo non accade perciò è auspicabile che sul piede rimangano meno segni possibili. Le Harmony Road mantengono la promessa iniziale: avvolgono il piede come un guanto, la linguetta morbida non provoca costrizioni e la soletta sagomata e ultra leggera avvolge l'arco del piede offrendo maggiore ammortizzazione nella falcata.



A fianco la versione donna, sopra in piccolo quella uomo

INTERSUOLA E SUOLA /

La Mescola Cushfeel innovativa in TPU, è più leggera e resistente dell'EVA tradizionale e permette un maggior assorbimento degli urti lungo l'intera area di appoggio del piede. L'intersuola del tallone, ammortizzata e morbida, si sovrappone all'intersuola dell'avampiede per offrire una falcata naturale e fluida. Il design asimmetrico nella zona dell'avampiede unito a un PwrPad convesso in gomma sotto la prima testa metatarsale (per stimolare l'arco plantare e garantire una fase di transizione più rapida e potente) offrono equilibrio e supporto per una corsa più fluida. Infine la suola DMPRTek è una mescola in gomma di carbonio anti abrasione, per migliorare la trazione.

DISTRIBUITO DA /

Reebok Italia

039.6018400 • www.reebok.com

GLI OCCHIALI INTELLIGENTI /

Radar Pace, il coach "indossabile" di Oakley

GLI OCCHIALI SMART CON CONTROLLO VOCALE INTEGRATO SONO IL RISULTATO DELL'ACCORDO TRA LUXOTTICA E INTEL, CHE STANNO LAVORANDO INSIEME DA OLTRE DUE ANNI NELLA RICERCA E NELLO SVILUPPO DELLA TECNOLOGIA INDOSSABILE.

Agli occhiali, dal tipico design accattivante e dinamico del marchio, si unisce la tecnologia Intel. Così sono nati i Radar Pace di Oakley, un coach virtuale che supporta l'atleta durante l'allenamento, sia per la corsa che per la bicicletta.

Si utilizzano abbinandoli all'app Radar Pace, per iOS e Android, da dove è possibile impostare un programma di training oppure un allenamento libero in base al quale poi il dispositivo può creare un programma per le uscite future. Il microfono e le cuffie audio Bluetooth dei quali gli occhiali sono dotati, consentono di ricevere chiamate, ascoltare i messaggi di testo e la musica. Tramite i sensori posti negli auricolari il dispositivo raccoglie e analizza i dati delle prestazioni (inclusi potenza, frequenza cardiaca, velocità, cadenza, tempo, andatura e distanza) e fornisce informazioni dettagliate in tempo reale via audio. I dati vengono interpretati e sulla base di essi, il sistema fornisce suggerimenti per



migliorare la performance.

Grazie a Intel Real Speech, Radar Pace interagisce con una voce naturale che consente agli atleti di fare domande, ricevere feedback e migliorare la comprensione delle metriche prestazionali tracciate dagli occhiali.

Il dispositivo è intuitivo e utilizza comandi vocali perché gli atleti possano comunicare con il sistema durante l'allenamento senza dover armeggiare con lo smartphone. Riconosce i cambi di ritmo e le pause. In base al battito rilevato, incoraggia ad aumentare la velocità o a rallentare. Non mancano commenti e motivazioni, tutti aspetti che puntano non solo a perseguire i risultati prefissati, ma anche a raggiungere gli obiettivi nel modo ottimale.

Leggeri e comodi con gli auricolari basculanti che si adattano alla forma del viso, le lenti di questi occhiali sono dotate di tecnologia PrizmTM



di Oakley, in grado di aumentare i contrasti di colore e nitidezza in tutte le condizioni di luce. Le lenti Prizm Road in dotazione enfatizzano il bianco e mettono in risalto le tonalità del giallo, del verde e del rosso per permettere a corridori e ciclisti di scorgere lievi variazioni nella consistenza della strada.

Gli occhiali Oakley Radar Pace sono resistenti all'acqua IPX5.

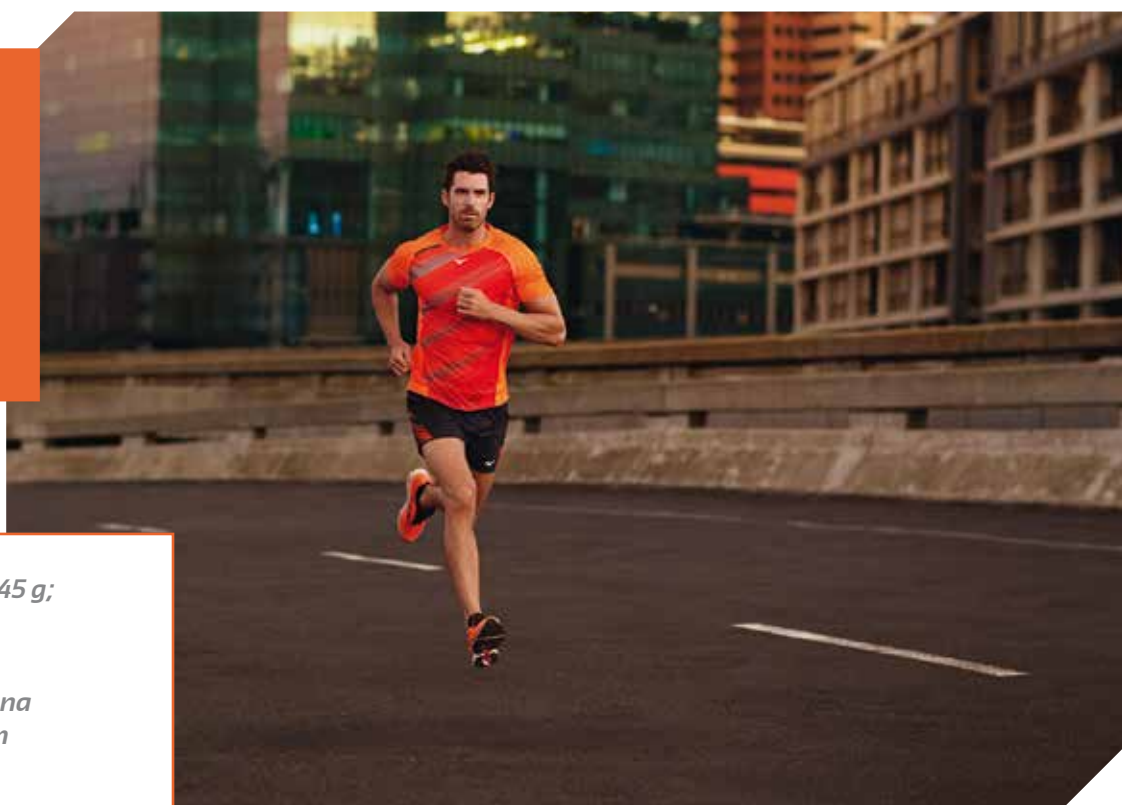
DISTRIBUITO DA /

Oakley • 800-62553985

customercare-europe@oakley.com

Mizuno Wave Rider 20

La costante ricerca di Mizuno rivolta al miglioramento delle prestazioni presenta per il 2017 un nuovo sistema di ammortizzamento, il CloudWave, che assicura ancora più stabilità e comfort (+ 9%) per una perfetta reattività (+ 8%) sui percorsi piani. Grazie alla sua forma convessa, il nuovo Wave consente inoltre una reattività al suolo più veloce rispetto a quella tradizionale e una maggiore forza di ritorno. La parte concava accompagna la rullata del piede garantendo un appoggio più stabile.



INFORMAZIONI DI BASE /

DISCIPLINA / Road Running

COLLEZIONE / SS 2017

PER / Uomo, Donna e Bambino

TARGET /

Per runner fino a 80 kg con un'andatura da media a veloce o per chi cerca un buon compromesso tra performance e protezione

MISURE / Uomo 7-13, 14, 15 Usa;
Donna 6-11.5 Usa; Bambino 2-8

PESO / Uomo 290 g; Donna 245 g;
Bambino 185 g

DIFFERENZIALE / Uomo e Donna
12/24 mm; Bambino 10/17 mm

I TRE PUNTI DI FORZA /

1 • Tecnicità 2 • Reattività 3 • Stabilità

PREZZO CONSIGLIATO /

Wave Rider 20: 155 euro
Wave Rider 20 G-TX: 165 euro

DETTAGLIO RIFLETTENTE /

Per una maggiore sicurezza su strada la Wave Rider 20 GTX è inoltre dotata di logo riflettente: il Runbird Mizuno offre infatti piena visibilità in condizioni di scarsa luce

TOMAIA /

Il mesh è stato ulteriormente migliorato con una tripla costruzione che garantisce traspirabilità, tenuta e comfort

AVAMPIEDE /

La gomma soffiata sull'avampiede offre ammortizzazione ed eccellente risposta



VARIANTI COLORE /

Uomo



Clownfish /
Black / Silver



White /
Black / Green Gecko



Safety Yellow /
Atomic Blue / Blue Depths



Nautical Blue /
White / Dress Blues

Donna



Diva Pink /
Silver / Liberty



Liberty /
Black / Electric



Atomic Blue /
White / Diva Pink



Osaka
Marathon Edition

Bambino



Clownfish /
Black / Silver



Diva Pink /
Silver / Liberty

Versione con velcro



COMUNICAZIONE & MARKETING /

MATERIALE POP /

Espositore celebrativo
del ventennale

ATLETI CHE USANO IL MODELLO /

Bonin Charlotte
Brogiato Sara
Re Davide
De Luca Marco
Curzi Denis
Dossena Sara
Quaglia Emma
Leone Maurizio
Palmisano Antonella
Pinna Claudia
Piras Andrea
Roffino Valeria

DESCRIZIONE ATTIVITÀ PR E COMUNICAZIONE /

Presentazione in anteprima alla stampa italiana lo scorso novembre 2016, lancio comunicato B2C a gennaio 2017, product placement su giornalisti/blogger/influencer e test prodotto dedicato alla stampa specializzata.

ATTIVITÀ TRADE MARKETING /

- Vetrine dedicate
- Focus prodotto quindicinali

INFO MARKETING /

- ADV su trade magazine
- Test prodotto in collaborazione con trade magazine

SUOLA /

La suola è ideata per
agevolare i cambi
di direzione,
aumentare il grip
nelle salite
e la tenuta nelle
discese

INTERSUOLA /

Di nuova generazione a doppia densità. La zona tallonare in U4icX assicura un miglior comfort in fase di impatto, lo U4ic nella restante parte garantisce leggerezza e reattività. Il rivestimento interno del plantare in U4icX ottimizza la comodità della calzata. La costante ricerca rivolta al miglioramento delle prestazioni presenta per il 2017 un nuovo sistema di ammortizzamento, il CloudWave che assicura ancora più stabilità e comfort (+9%) per una perfetta reattività (+8%) sui percorsi piani. Grazie alla sua forma convessa, il nuovo Wave consente inoltre una reattività al suolo più veloce rispetto a quella tradizionale e una maggiore forza di ritorno. La parte concava accompagna la rullata del piede garantendo un appoggio più stabile



LA TECNOLOGIA GORE-TEX /

Altra novità 2017 è la tecnologia Gore-Tex che, già in uso nelle versioni da trail running, incontra il nuovo modello Wave Rider 20 G-TX, assicurando protezione da pioggia, vento e freddo e allo stesso tempo un altissimo livello di traspirabilità.

Uomo



Donna



SPECIAL EDITION /

La Wave Rider 20 - special edition Osaka è un tributo alla Osaka Marathon, evento sportivo che sin dalla sua prima edizione nel 2011 attira nella città sede degli stabilimenti Mizuno oltre 30 mila persone.



Partner ufficiale della manifestazione, il brand ha scelto un design che si ispira agli alberi di Ginkgo, venerati nella cultura giapponese come "portatori di speranza".

2017



2016



2015



2014



2013



2012



2011



2010



2009



2008



2007



2006



2005



2004



2003



2002



2001



2000



1999



1998



WAVE RIDER HISTORY

Alla Roma-Ostia con la super ammortizzata

PROTEZIONE, SUPPORTO E AMMORTIZZAZIONE FINO ALL'ULTIMO CHILOMETRO DELLA CRISTOFORO COLOMBO, L'ARTERIA CHE COLLEGA ROMA AL SUO LIDO NATURALE.

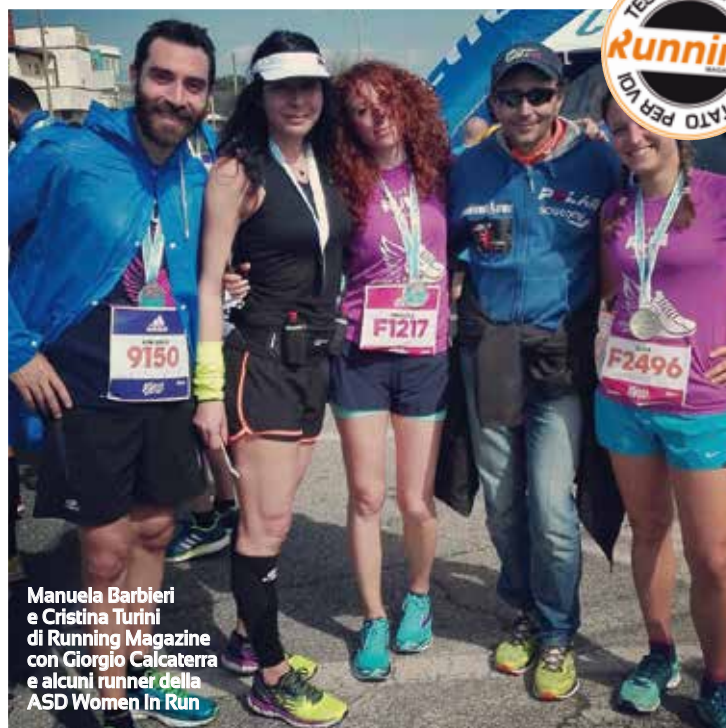
RINFORZO ESTERNO /
Il rinforzo esterno in PeBax, nella parte posteriore della scarpa, riduce il rischio di eccessiva rotazione della caviglia.

TOMAIA /
Senza cuciture, con stampa in 3D Fit Print che permette di adattarsi alle esigenze dei runner di ogni età, con qualunque tipo di appoggio, e di avere il massimo comfort e una calzatura ottimale



INTERSUOLA /
Realizzata in Super DNA, brevetto di proprietà, si adatta dinamicamente a ogni passo e a ogni tipo di corsa ed è capace di migliorare l'ammortizzazione del 25% rispetto a qualunque altro modello in circolazione. La sua particolare costruzione "intelligente" con la Ideal Pressure Zone riesce a disperdere uniformemente l'impatto e a garantire protezione e comfort per tutta la durata della corsa

DISTRIBUITO DA /
Brooks Italia • 050.804696 • info@brooksrunning.it



Manuela Barbieri e Cristina Turini di Running Magazine con Giorgio Calcaterra e alcuni runner della ASD Women In Run

Chi è abituato a macinare chilometri, molto più di me, sa bene che in uno sforzo prolungato come quello di una mezza maratona è fondamentale avere ai piedi delle calzature comode, iperprotettive e capaci di sostenerlo fino all'ultimo chilometro. Ecco perché per correre la mia seconda Half Marathon - la 43esima edizione della RomaOstia che si è svolta lo scorso 12 marzo, ospite di RunEconomics, il running team nazionale di Concommercio - ho scelto la nuova Transcend 4 di Brooks.



Frutto di un grande sforzo in termini di ricerca e sviluppo e dei continui studi nel campo dell'ingegneria biomeccanica, la nuova Transcend 4 è pensata per garantire una protezione attenta a tutto il corpo, e non solo ai piedi. Merito dell'innovativo sistema Guide Rails, ulteriormente

migliorato, che agisce come una sorta di binario, permettendo al tallone, alla caviglia, alle ginocchia e perfino alle anche di trovare e conservare la loro posizione regolare e naturale per tutta la durata della corsa.

Dura per tutti i chilometri anche quella piacevolissima sensazione di morbidezza che si sente appena le indossi. Accentuata ancora di più dall'interno felpato in base stretch che avvolge il piede come un morbido guanto, senza però surriscaldarlo.

I benefici di questa super ammortizzata li ho sentiti anche sulla famosa e temuta salita del camping intorno al 10° km dove sono riuscita a mantenere lo stesso ritmo. La pendenza non è particolarmente sensibile, ma la lunghezza - circa 2,5 km - per alcuni la rende pesante. Quando la salita si addolcisce, il percorso diventa in discesa. In questo lungo chilometro che consente di aumentare un po' il ritmo di gara, le mie Transcend 4 mi hanno aiutata a mantenere la stabilità al momento della spinta.

Massima espressione della filosofia Run Signature, la Brooks Transcend 4 è promossa a pieni voti anche in termini di stile.

PRIMAVERA 2017 /

patagonia

La nuova Nano-Air Light Hybrid Jacket

IDEALE PER LE ATTIVITÀ AEROBICHE INTENSE IN CONDIZIONI DI FREDDO MODERATO.

Non limita i movimenti e, come garantiscono gli Ambassador Patagonia, viene bene anche nelle foto. Stiamo parlando della nuova Nano-Air Light Hybrid Jacket che ho provato correndo sui pendii dolci di Prato Nevoso - meraviglioso borgo delle Alpi Marittime a 1.500 metri di altezza - e in una sessione di trail running nella splendida cornice del lago di Montorfano che ogni anno ospita il trail del Barbarossa. Una piacevole scoperta perché, oltre ad avere una bella linea che aderisce naturalmente al corpo, ti mantiene asciutta anche quando affronti le salite più dure, mentre quando fai una sosta sotto l'ombra degli alberi, ti avvolge in un caldo abbraccio.

Se dovessi definirla utilizzando una sola parola, userei il superlativo assoluto "leggerissima". Perché questa è la caratteristica che subito ti colpisce quando la indossi per la prima volta. Merito di un'imbottitura molto leggera - solo 40 g/m2 - racchiusa all'interno di resistenti tessuti in 100% nylon di shell e fodera. Ideale per le attività aerobiche intense in condizioni di freddo moderato, questa giacca, grazie alla combinazione di questi materiali, è calda ma non surriscalda il corpo, è perfetta quindi per la stagione primaverile. Grazie al trattamento idrorepellente a lunga durata, è capace inoltre di resistere anche a leggere

precipitazioni, qualora ci dovessero sorprendere durante l'attività sportiva che stiamo praticando. Aprile, si sa, è un mese instabile. Tutti i prodotti Patagonia, e così anche la nuova Nano-Air Light Hybrid Jacket, sono creati per durare nel tempo e per poter essere riparati. Una delle cose più responsabili che possiamo fare per tutelare il pianeta in cui viviamo è prolungare la vita delle cose, quindi anche dei nostri abiti. Acquistare, usare e poi gettare è un circolo vizioso che ci sta portando al disastro ecologico. Niente è più importante ed efficace del prolungare al massimo la vita dei nostri capi, semplicemente riparandoli quando necessario. Tenendoli in circolazione per altri 9 mesi, possiamo ridurre di circa il 20-30% la relativa impronta ambientale in termini di emissioni di CO₂, rifiuti e consumo idrico, associata ai cicli produttivi del settore tessile. Patagonia ha fatto della riparazione un elemento basilare del proprio modello imprenditoriale. Basti pensare che gestisce lo stabilimento per riparazioni più grande del Nord America, con all'attivo circa 40 mila interventi all'anno. Purtroppo però la maggior parte delle aziende continua a realizzare prodotti economici che si rompono facilmente e che devono essere quindi sostituiti di frequente.



La struttura della giacca con una corposa lavorazione a nido d'ape sulla schiena e lungo l'interno di braccia e fianchi, è il segreto della sua traspirabilità: gestisce in maniera ottimale sia la circolazione dell'aria che l'umidità, fondamentale anche quando si indossa uno zaino

DISTRIBUITO DA /
Patagonia Italia
0474.555396
info_italia@patagonia.com



photo: Dino Bonelli

20-21 MAGGIO 2017

straLugano

main sponsor

MIGROS

main partner



**RUN
WITHUS**



21KM HALF MARATHON
10KM CITYRUN HM RELAY RUN
KIDS RUN 5KM RUN4CHARITY



ISCRIVITI SUBITO!

www.stralugano.ch



SBB CFF FFS

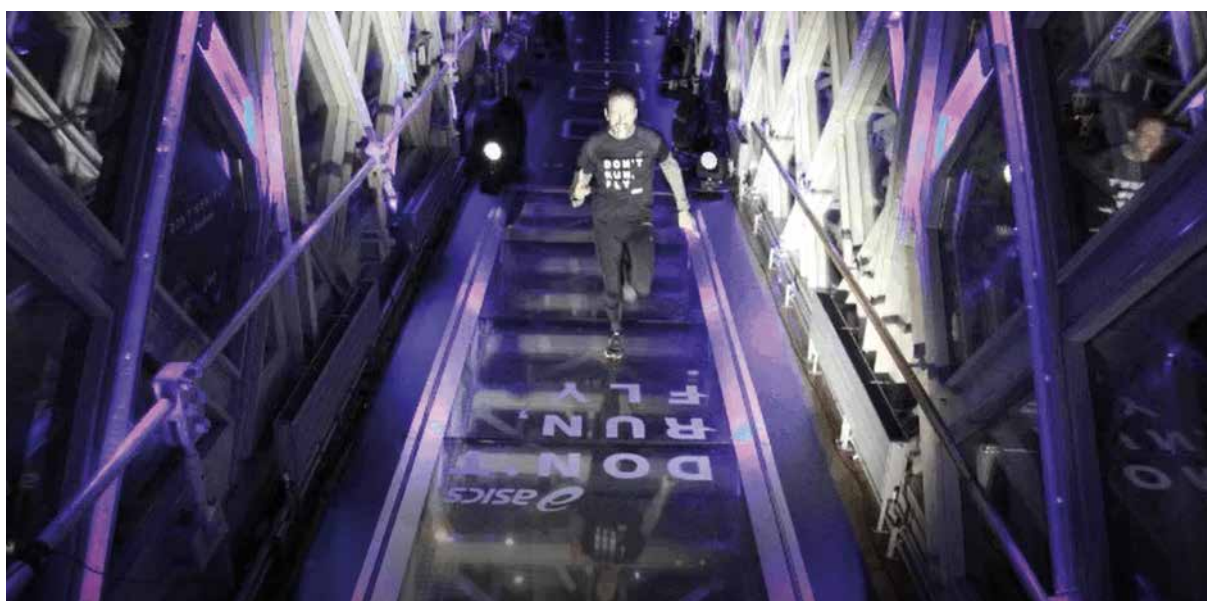
Vieni in treno e **VIAGGIA GRATIS CON LE FERROVIE SVIZZERE.**
Per tutti gli iscritti dall'Italia, basta il biglietto fino a Chiasso!

official sponsor



GARA
GEMELLATA
CON



Roberto Nava con
il triatleta Jan Frodeno

DON'T RUN, FLY

UN EVENTO STORICO IN UNO DEI LUOGHI PIÙ CELEBRI E ICONICI DI LONDRA, IL TOWER BRIDGE. CON OSPITI D'ECCEZIONE COME JAN FRODENO, TRIATLETA TEDESCO CAMPIONE OLIMPICO A PECHINO 2008.

Don't run, fly. Questo è il nome scelto dal brand di calzature giapponese per lanciare la nuova linea di scarpe da running - la FlyteFoam Fast Series - che utilizzano la schiuma FlyteFoam. Si tratta delle nuove Noosa, Gel DS e della nuova colorazione delle Dynaflyte.

FlyteFoam è il risultato di tre anni di sviluppo e oltre 300 prototipi testati all'Istituto dello Sport e della Scienza di ASICS. Questa schiuma è realizzata con fibre rinforzate che lavorano per mantenere l'ammortizzazione, ed è circa il 55% più leggera degli standard di mercato diventando la più leggera della storia di ASICS.

LA SFIDA / Ma parliamo di Londra, dell'evento che ha permesso a un centinaio di fortunati blogger/giornalisti di correre in uno scenario davvero incredibile e futuristico. Siamo sul Tower Bridge, sospesi 50 metri sopra il Tamigi, per correre e gareggiare in una sfida unica nel suo genere che consiste nel correre lungo uno dei due corridoi che collegano le torri sfidando cronometro e avversari in una corsa contro il tempo. Il tema



della sfida e del lancio dei nuovi modelli è il decollo, proprio come quello di un aereo. E, tutto, nei due corridoi del ponte ricorda un aeroporto, una pista di atterraggio, la cabina di un velivolo, ricreata per l'occasione e utilizzata per il riscaldamento dei partecipanti.

Dopo una decina di minuti di esercizi, guidati da trainer professionisti, i runner - divisi in piccoli gruppi - vengono indirizzati verso il tunnel della velocità. Musica, luci,

colori, persino una ventola formato extra-large che simula il vento e che regala la sensazione di volare.

Sessanta metri. Una manciata di secondi per correre e per premere il bottone rosso posto alla fine del corridoio che ferma il cronometro assegnandoti così un posto in classifica. Emozione e adrenalina sono alle stelle. L'evento è stato trasmesso in diretta sui canali ASICS e non sono mancati i colpi di scena, a partire dagli ospiti d'eccezione, Jan Frodeno su tutti. Il campione di triathlon - atleta ASICS - ha gareggiato e si è messo alla prova insieme a tutti gli altri "passeggeri" lungo i 60 metri posti sulla parte alta del ponte, cercando come sempre di dare il meglio per sconfiggere i propri rivali.

IL PARTY / E dopo aver trovato il tuo respiro, dopo aver riportato la



testa dalla luna sulla terra, torna luci e colori, questa volta della festa. Si passa nell'altro corridoio. Qui il catering è stellato, un megaparty accoglie tutti gli invitati - tra cui alcuni ASICS FrontRunner europei - tra drink, finger food e una DJ di tutto rispetto. Due ore

all'insegna del divertimento e della bellissima sensazione di essere letteralmente fuori dal mondo, in un luogo in cui tutto è possibile. Dove volare non è un sogno, dove i piedi corrono come sospesi a pochi centimetri da terra. Il claim del resto non lasciava dubbi: Don't run, fly.

VELOCITÀ PER TUTTI CON FLYTEFOAM /

La FlyteFoam Fast Series comprende tre tipi di scarpe con importanti caratteristiche tecniche che consentono grande ammortizzazione unita alla massima leggerezza, per donare la sensazione di velocità ad ampio spettro a runner con diversi tipi di caratteristiche quali pronazione, livello di esperienza e diversi obiettivi.

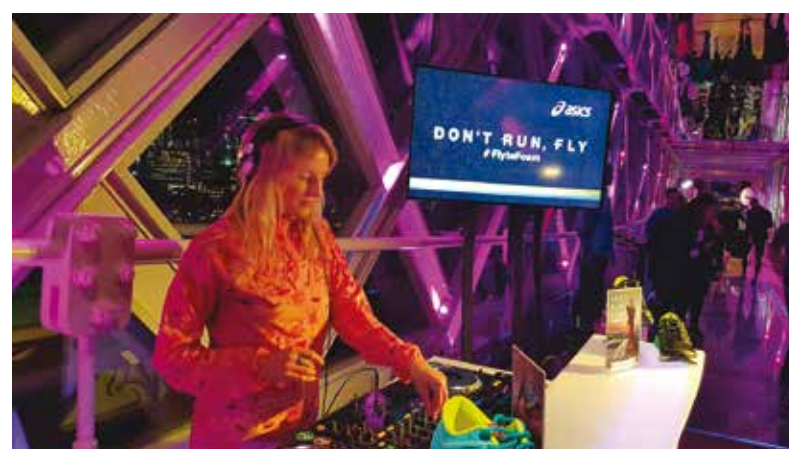
DynaFlyte: l'intersuola FlyteFoam posizionata su tutta la lunghezza offre leggerezza e ammortizzazione.

Noosa FF: l'intersuola FlyteFoam è posizionata su tutta la



lunghezza, garantendo traspirazione e aderenza ottimali oltre a una suola in gomma resistente all'acqua.

Gel-DS Trainer 22: una scarpa che offre una stabilità medio-alta; il supporto Dynamic Duomax migliora stabilità e comfort.





Tornano fango e sudore: riparte il Campionato Italiano OCR

LE NOVE TAPPE, IN CUI SI SFIDERANNO ANCHE I TEAM, DARANNO LA POSSIBILITÀ DI ACCEDERE AGLI OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS. IL CAMPIONATO ITALIANO DI CORSE A OSTACOLI DIVENTA SEMPRE PIÙ INTERNAZIONALE GRAZIE ALL'ALLEANZA EUROPEA DI CUI FA PARTE ANCHE LA FIOCR.

Il Campionato nazionale di corse a ostacoli è arrivato alla sua terza edizione con una nuova denominazione e un nuovo logo. Riconosciuto come unico Campionato Italiano OCR agonistico dalla Federazione Italiana OCR nata lo scorso anno, nel 2016 ha visto la partecipazione di oltre settemila atleti (competitivi e non). Le novità importanti che riguardano la Federazione e il Campionato quest'anno sono tante. Lo scorso 9 aprile, in occasione del Shardana Challenge tenutosi vicino Olbia, è stato indetto il primo European OCR Alliance Summit in collaborazione con Shardana Events, a cui hanno partecipato 14 Paesi facenti parte dell'Alleanza Europea: Italia, Francia, Spagna, Belgio, Olanda, Danimarca, UK, Polonia, Irlanda e Slovacchia. L'obiettivo era quello proseguire il cammino e formalizzarlo in una vera e propria Federazione Europea (cfr box accanto).

Un'altra importante novità riguarda i corsi di formazione. La FIOCR è infatti la prima in Europa a qualificare giudici e istrut-

tori avviando da quest'anno un programma di formazione e qualificazione per Istruttori OCR, per incrementare l'organizzazione di corsi di avviamento e di attività motoria nelle diverse fasce d'età, e per i Giudici Ufficiali OCR, al fine di garantire il rispetto delle linee guida in tutte le gare e del Regolamento Ufficiale nel Campionato Italiano OCR. In quattro mesi sono stati così formati oltre 120 Giudici ufficiali e 26 Istruttori. Questo importante salto qualitativo, che porta la disciplina a un livello superiore, è necessario per confrontarsi con il resto del mondo. Infatti il Campionato Italiano OCR è l'unico qualificante per gli OCR European Championships che si svolgeranno nei Paesi Bassi dal 30 giugno al 2 luglio.

A inaugurare la stagione, ancora una volta, sarà la Inferno Run che si svolgerà il 6 maggio e Cernaia (PI) e sarà la prima di nove tappe totali ma anche l'ultima con la gara di Firenze del 22 ottobre chiuderà il Campionato. Tra le Obstacle Race nate in Italia, proprio la Inferno è tra le più



partecipate e a dimostrarlo sono i numeri: nel 2016 ha visto la partecipazione di oltre 5.000 iscritti. La prima tappa inoltre vedrà la partecipazione di Juri Chechi: il campione olimpico ha infatti deciso di supportare questa disciplina sportiva che molto ha a che vedere con la sua specialità. Ma quest'anno il fango e gli ostacoli saranno presenti anche a Torino, Verona, Parma, Treviso, Lecco, Cagliari e Modena. Come per lo scorso anno, tra i competitivi oltre alle categorie femminile e maschile,

verranno premiati anche i migliori team. Nel 2016 le donne partecipanti sono state oltre 200 e gli uomini circa 500, e ben 34 team.

Un'altra novità di carattere tecnico che equipara il Campionato alle gare Europee è l'introduzione del sistema dei braccialetti. Ogni atleta correrà con tre braccialetti per altrettanti ostacoli da poter fallire: la rinuncia al superamento dopo i vari tentativi falliti di un ostacolo porterà al taglio di un braccialetto. Per la classifica

LE TAPPE



INFERNO

6 maggio - Pisa

ORIGINAL GRAM

28 maggio - Givoletto, Torino

VERONA FORCE RUN

18 giugno - Verona

FARM RUN

24 giugno - Noceto, Parma

LA BESTIA

2 luglio - Miane, Treviso

SCIGAMATT

9 settembre - Lecco

NATURE RACE

1 ottobre - Villasimius, Cagliari

LA MATTA CORSA

7 ottobre - Campogalliano, Modena

INFERNO CITY

21 ottobre - Firenze

I PARTNER DEL CAMPIONATO

MERRELL / L'azienda americana produttrice di calzature outdoor parteciperà al Campionato con un proprio team

SKINS / Il brand australiano specializzato in abbigliamento sportivo vestirà il team Asia Warrior iscritto al Campionato

VOLCHEM / L'azienda è specializzata in integratori consigliati a fini dietetici nella pratica clinica, in medicina sportiva e nel fitness

VIBRAM / Produttrice mondiale di suole, il modello FiveFingers è molto utilizzato da chi pratica questa disciplina



finale la priorità verrà data a chi all'arrivo avrà al polso il maggior numero di braccialetti, insieme ovviamente al miglior tempo di chiusura della gara. Insomma la nuova stagione promette bene, gli atleti che hanno partecipato a una OCR lo scorso anno sono stati oltre 34.000 e per quest'anno le aspettative si alzano, segno che sempre più atleti e amatori scelgono gli ostacoli per mettersi alla prova. E infangarsi non è poi così male.



Con Europ Assistance il bagaglio è tracciato

L'ASSICURAZIONE LEADER
DELL'ASSISTENZA IN VIAGGIO
PROPONE UNA NUOVA POLIZZA
CHE SI AVVALE DI UN DEVICE
SVILUPPATO CON UNA SOCIETÀ
AMERICANA DI MIAMI.
SARÀ ORA POSSIBILE
MONITORARE LA PROPRIA
VALIGIA IN TEMPO REALE
IN TUTTI GLI AEROPORTI
DEL MONDO SEMPLICEMENTE
VIA MOBILE APP.

Stivare i bagagli è un qualcosa che dona non poche preoccupazioni a chi viaggia, soprattutto quando si trasporta qualcosa di molto importante o prezioso come, ad esempio, l'attrezzatura sportiva. I dati di certo non aiutano a tranquillizzare i viaggiatori visto che nei viaggi aerei si parla di circa 8,43 milioni di bagagli smarriti solo nel 2015 con una media di circa 6,5 bagagli ogni 1000 passeggeri. Provate a immaginare cosa succede a un atleta che, viaggiando per gareggiare, per allenarsi o anche solo per piacere, non dovesse più trovare la sua preziosa attrezzatura una volta arrivato a terra. Difficile riuscire poi a ottenere in tempi celeri un riscontro su dove il bagaglio possa essere andato a finire e ancora più lungo e complesso essere risarciti. Partendo da questi dati, Europ Assistance ha sviluppato una soluzione che promette di ovviare a tutti questi tipi di problema: si tratta di EA BagTrack ed è il primo prodotto telematico nel contesto "viaggi". "Si tratta di una novità assoluta per quanto riguarda la tecnologia sul bagaglio". Ci racconta Enrico Tardocchi, innovation & product marketing manager di Europ Assistance. "La novità consiste nell'abbinare garanzie assicurative e device tecnologici allo scopo di creare delle risposte più smart e immediate. Il valore aggiunto è quello di dare un servizio al cliente che includa anche una centrale operativa, in questo modo il supporto che possiamo fornire al cliente è immediato e concreto".

ASPETTO / Si tratta di un oggetto semplice, più piccolo di un cellulare che, inserito all'interno del bagaglio permette a questo di essere tracciato. Ai controlli in aeroporto passa come un device elettronico, come un mini computer o un cellulare. La durata della batteria è assicurata da una gestione intelligente della carica che spegne il dispositivo in caso di non utilizzo e grazie a un accelerometro triassiale brevettato per spegnersi in volo e riaccendersi all'atterraggio. "Questo localizzatore lo abbiamo costruito in partnership con una start up della Silicon Valley che si chiama LugLoc". Prosegue Enrico. "In America viene venduto a 90 dollari incluso un anno di abbonamento, mentre noi lo regaliamo all'utente che decide di stipulare con una polizza che dura un anno e del valore di 120 euro. Una volta inserito all'interno del bagaglio, il localizzatore traccia la posizione dell'oggetto usando le reti GSM e GPRS, quindi non utilizza un GPS che assorbe più batteria". A questo dispositivo si aggiunge ovviamente la App 'EA BagTrack', scaricabile dagli store Android e Apple dove basterà inserire il codice che si trova sul retro del device. La copertura è WorldWide e Europ Assistance è sempre collegata all'oggetto (esclusi Giappone e Sud Corea).



IL FUNZIONAMENTO / In caso di smarrimento del bagaglio, il BagTrack indica un'area sulla mappa in cui si trova il bagaglio. In questo modo rintracciare la città dove si trova è un'operazione immediata che facilita molto l'interazione con l'ufficio lost and found dell'aeroporto. "In caso di smarrimento effettivo, Europ Assistance dà subito 200 euro indennizzate, via Paypal. Questo avviene perché l'assistente ha modo di accedere al back office dell'applicazione e di vedere subito dove effettivamente sia il bagaglio che si sta cercando. Attraverso la app è possibile monitorare la carica residua della batteria e capire immediatamente qual è l'aeroporto in cui si trova ciò che stiamo cercando". Il device offre anche una funzione via bluetooth che permette di tenere sotto controllo la propria valigia in un raggio più ristretto (circa 15 metri). "Capita di arrivare tardi al ritiro bagagli, soprattutto in questo periodo in America in cui i controlli doganali stanno diventando davvero capillari e decisamente lunghi. Per questo il bluetooth può essere una risposta immediata per non creare falsi allarmismi di smarrimento dei propri beni. Inoltre funge anche da antifurto".

LA DIFFERENZA / A differenza delle classiche assicurazioni delle compagnie aeree che coprono solo in parte i disagi legati allo



ALCUNI NUMERI

3.5 BILIONI
passeggeri imbarcati
nel 2015

6.5
valigie perse ogni 100
passeggeri nel 2015

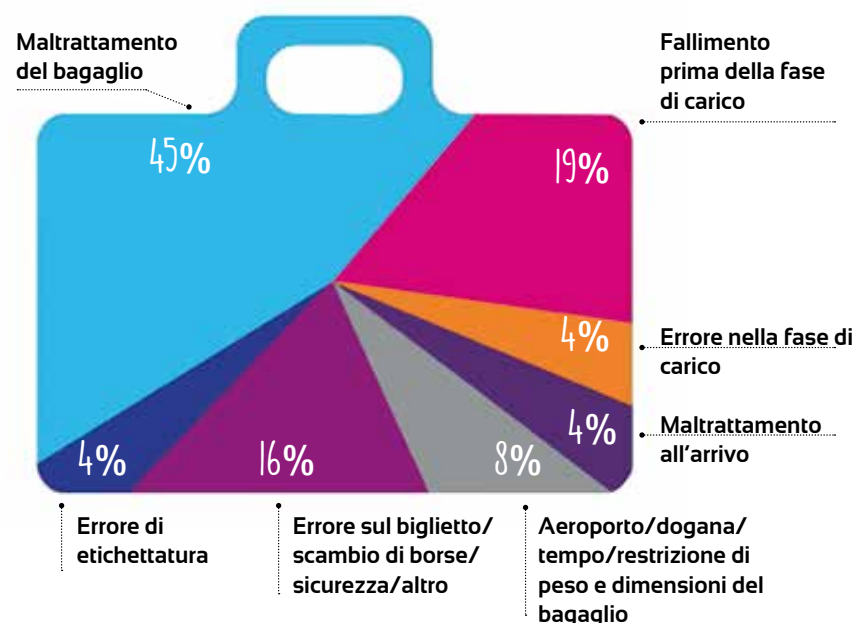
- 50.7%
maltrattamenti in meno
alle valigie dal 2007

US \$ 22.4 BN
risparmio globale
dal 2007

smarrimento e al furto, la risposta di Europ Assistance è immediata andando subito a lavorare sul momento di disagio. Ovviamente l'assistenza fornita dal BagTrack non sostituisce quella della compagnia aerea, ma si aggiunge velocizzando i processi di recupero dei propri beni. "Oggi la polizza che offriamo si può acquistare o tramite i nostri canali diretti online, al telefono con un operatore, o nei negozi. Dai prossimi mesi si potrà trovare BagTrack anche nelle migliori agenzie di viaggio. Un'idea che potremmo sviluppare potrebbe essere quella di lavorare con dei negozi sportivi che conoscono il valore delle attrezzature con cui spesso si viaggia". Nel 2017 la community italiana di Tripadvisor ha scelto Europ Assistance come la migliore assicurazione viaggi, un importante riconoscimento per una compagnia che ha superato il tetto delle 600.000 assistenze l'anno.

LE ALTRE FUNZIONI / Ovviamente la copertura BagTrack non vale solo per i viaggi in aereo, ma si estende a ogni tipo di spostamento che implica l'utilizzo di un bagaglio. Protezione in caso di furto, scippo o rapina in ogni tipo di viaggio, sia esso anche in macchina. Inoltre l'assicurazione copre anche possibili danni allo smartphone o al tablet mentre si viaggia.

MOTIVI DI PERDITA DEI BAGAGLI - 2015



"DO IT FOR YOURSELF, NOT YOUR SELFIE"

GABI / CITIZEN OF SPORT

Gabi vorrebbe cambiare l'immagine dello sport con una immagine positiva del corpo.

Il suo abbigliamento SKINS la aiuta ad avere un migliore rendimento. La compressione dinamica e graduale non è solo un fattore estetico.

Gabi è una donna atletica e mette forza e salute in primo piano. Per questo investe molta energia nel suo blog, per promuovere, per le donne, un futuro in salute.

Leggi la storia di Gabi su:
www.panoramadiffusion.it

#RiseUp

SKINSTM
RISE UP



Dennis Brunod, il vincitore della 7ª Sunset Running Race, nel punto più alto del percorso

QUATTROCENTO RUNNER VARIOPINTI HANNO PRESO IL VIA ALLA 7ª EDIZIONE DI UNA GARA DECISAMENTE UNICA PER FOLCLORE, ADESIONE E SERVIZI, E PERCHÉ RESA TALE DA UN TRAMONTO SPETTACOLARE. PRESENTE ANCHE IL MITO DEL TRAIL RUNNING MONDIALE MARCO OLMO CHE ALLA SOGLIA DEI 69 ANNI HA CORSO PER PREPARARSI ALLA SUA ORMAI PROSSIMA 22ESIMA MARATHON DES SABLES.



Una 10 km da correre al tramonto al cospetto del Monviso

Il cielo è grigio, la temperatura calda, la neve molle e scivolosa, si sprofonda fino alla caviglia, Marina guarda la prima salitona già bucherellata dalle orme dei runner in riscaldamento, poi si gira, discosta gli occhiali messi a protezione di una manciata di raggi di sole che sono riusciti a trafiggere la coltre grigia e con sguardo perplesso dice: “Boh, vedremo... partire partiamo...”. Ha gli occhi azzurri, come azzurro è il grosso gonfiabile Lavazza che ormai da 3 anni è il punto di riferimento del villaggio che alla fine di ogni marzo cresce attorno alla partenza-arrivo della Sunset Running Race, una 10 km su neve da correre al tramonto. Siamo a Prato Nevoso, brillante stazione sciistica del basso Piemonte, reduce da un inverno da incorniciare, con tanta neve e cielo quasi sempre azzurro, quell'azzurro che ora si vede solo nello splendido sguardo di un'atleta perplessa e nello stand-bar del noto marchio di caffè torinese. Un soffio di vento dirada leggermente le nuvole assiegate, in lontananza, sull'arco alpino, là dove il sole sta per andare a eclissarsi lasciando nel cielo colori rossastri che col tempo diventeranno violacei e che a loro volta si spegneranno definitivamente nel nero della notte.

LET'S START! / Ore 17,15, preceduta dai consueti riti della consegna pettorali e ritiro pacco gara, tra l'altro molto ricco e assortito con intelligenza, la massa di runner provenienti da tutta Italia si prepara sotto l'arco nero, La Sportiva, di partenza. Ore 17,30, accompagnati dalla musica degli AC/DC che intonano l'aggressiva Thunder-



struck, dove la più volte cadenzata “Tunder” viene sostituita dall'acusticamente simile “Sunset”: 400 runner variopinti prendono il via a questa settima edizione di una gara decisamente unica. Unica su neve, per folklore, unica per adesione, unica per servizi, unica perché resa tale da un tramonto spettacolare. La marea colorata di runner più o meno galoppanti si comprime sotto un ultimo arco azzurro Lavazza posto 100 metri dopo la partenza, per poi espandersi in largo e lungo sulle belle piste da sci di discesa e quindi imbucarsi su quella logicamente più

stretta dedicata al fondo. Seguendo la motoslitte che ne insegna il percorso, la truppa di runner diventa una colonna sempre più lunga la cui testa è capeggiata, quasi dall'inizio gara, dal valdostano Dennis Brunod. Dennis corre leggero e sembra sprofondare meno degli altri, la capacità di esser leggeri è una delle invidiabili doti dei campioni. Dietro, un gruppetto di 5 concorrenti si scambia le prime posizioni di rincalzo, dietro ancora si consumano piccole bagarre e grandi coalizioni. Tra le donne è la fortissima Elisa Desco a imporre il ritmo, anche lei con una falcata agile e leggera, tanto proficua da insinuarsi giusto dietro ai primi dieci uomini. Lo spazio di ciel sereno rimasto intrappolato tra le nuvole grigie e la cresta frastagliata delle Alpi, di cui il maestoso Monviso ne è l'indiscusso sovrano, si tinge dei colori della sera. Una discesa larga e di dolce pendenza trascina tutta la colonna variopinta verso l'arrivo dove, accompagnati nuovamente dalle energetiche note rock degli AC/DC, a uno a uno i runner finiscono la loro fatica e mai come quest'anno il termine



“fatica” diventa l'aggettivo più usato nei discorsi post gara.

IL POST-GARA / Premiazioni ufficiali (all'americana dal 4° in poi) e ufficiali (per i primi tre) e reintegro di energie che, ovviamente, qui alla Sunset Running Race si esprime in tè e caffè del grande sponsor dell'evento. Tutti ospiti di Lavazza quindi, sotto il suo gonfiabile azzurro, tutti a raccontare la propria avventura o odissea a secondo del risultato acquisito, tutti felici e sorridenti per

aver vissuto un bellissimo sabato sera di sport.

LA CLASSIFICA / Alle spalle del fortissimo Dennis Brunod (Team Nortec) si piazza l'adottato local Maurizio Basso (Team Marguareis) che ha giocato d'astuzia conoscendo percorso e qualità della neve, e il veterano Daniele Fornoni (Valli di Lanzo) che in questa gara, con quest'anno, ha già collezionato cinque podi, anche se non è mai salito sul gradino più alto. Tra le donne supremazia assoluta della Desco (Team Nortec) che precede Monica Dalmasso (Podistica Valverme-nagna Buzzi) e Franca Cagnotti (Sportification). Negli over 50 s'impongono invece l'albese Flavio Ferrero (Team Marguareis) e la genovese Anna Calcagno (WWPO). Per la cronaca, uno dei meno “distratti” all'arrivo, bello e sorridente più che mai, il mito del trail run-



ning mondiale che alla soglia dei 69 anni non da segno di cedimento fisico e mentale e si prepara, anche correndo nella neve, alla sua ormai prossima ventiduesima Marathon des Sables (265km in autosufficienza, in Marocco): il granitico Marco Olmo.



Flavio Ferrero, 53 anni di Alba (CN) runner da medie e lunghe distanze con all'attivo anche una *Marathon des Sables*, **Elio Griseri**, 52 anni di Mondovì (CN) tra l'altro anche già finisher all'*Ultra Trail du Mont Blanc*. Due amici che d'inverno, come tanti altri runner, si dedicano allo sci alpinismo in cui gareggiano sovente in coppia. A febbraio, per noi di *Outdoor* e *Running Magazine*, hanno corso la mitica *Pierra Menta*, in Francia, facendoci questo bellissimo rendiconto. **"Gareggiare in coppia significa avere un buon feeling personale e una certa compatibilità tecnica, quindi oltre ai vari allenamenti di sci o di corsa, che gestiamo singolarmente, inseriamo spesso uscite insieme. Ogni tanto uno dei due sta meglio, ne ha di più e va più forte, allora sta all'altro stringere i denti e non mollare, poi altri giorni le parti s'invertono e la solidità della coppia prende piede. D'estate, ma anche d'inverno, la corsa è l'alternativa migliore per preparare le nostre gare di sci alpinismo.**

Correre è bello e fa bene, e se lo si fa nella neve un po' alta è anche molto allenante per le gambe. In queste situazioni i quadricipiti e i polpacci spingono notevolmente, il core, addominali e dorsali, si contrae per stabilizzare il tutto ed evitare le probabili cadute e l'allenamento diventa veramente completo".

Ecco, è arrivato il momento che aspettavo con ansia. Si parte per il *Pierra Menta*, una delle gare a tappe di sci alpinismo più ambite al mondo con 10.000 metri di dislivello positivo e con 100 km di sviluppo suddivisi in quattro tappe. Il viaggio verso la vicina Francia, con il mio amico e compagno di squadra Elio Griseri, è un susseguirsi di checklist per essere sicuri di aver preso tutto il materiale obbligatorio richiesto dall'organizzazione.

Appena arrivati ad Arêches-Beaufort (dove si produce il tipico formaggio Beaufort) ci appare questo splendido paesino di montagna dove le case in legno sono state costruite in ordine sparso, quasi a non voler disturbare la montagna, qui si inizia subito a percepire un'atmosfera festaiola perché tutto il paese è concentrato sull'evento. Andiamo immediatamente a farci registrare e ci rendiamo subito conto che la macchina organizzativa è super collaudata. Non un solo intoppo nel controllo dei materiali e nella dislocazione di noi atleti negli hotel dove soggiogneremo per i quattro giorni di gara. Partecipiamo al primo dei quattro briefing dove veniamo ragguagliati su tutti i dettagli della prima tappa. I pettorali ci vengono distribuiti in una

Al Pierra Menta con un tifo da Tour de France

IL CORONAMENTO DI UN SOGNO: TERMINARE UNA DELLE GARE DI SCI ALPINISMO PIÙ AMBITE AL MONDO CON 10.000 METRI DI DISLIVELLO POSITIVO E 100 KM DI SVILUPPO SUDDIVISI IN QUATTRO TAPPE. TRA I BENIAMINI DELLO SKIALP E L'INCITAMENTO DI 6.000 PERSONE... IMPOSSIBILE TRATTENERE LE LACRIME DALL'EMOZIONE.

chiesetta in centro paese, sotto una fitta nevicata che rende tutto più magico. Non mi accorgo e mi trovo già lì a macinare metri di dislivello immerso in una natura magnifica, circondato da pini e larici carichi di neve. Terminata la prima tappa ci assicuriamo di aver passato i cancelli orari stabiliti dallo staff organizzativo. Nel leggere la classifica ci accorgiamo che la prova è stata vinta da Damiano Lenzi e Matteo Eydallin e al femminile dalle svizzere Jennifer Fiechter e Severine Pont Combe, tutti atleti di livello mondiale nello skialp. Purtroppo tutti questi campioni, da Kilian Jornet Burgada a Laeti-



tia Roux e Emilie Forsberg, riesco sempre solo a vederli a gara finita.

UN TIFO DA TOUR DE FRANCE /

Il post-gara del *Pierra Menta* è sempre una festa e il ristoro per gli atleti è fornito di tutto, anche per l'ultimo concorrente che viene accolto dai volontari con sorrisi e complimenti. I giorni e le tappe volano e la stanchezza comincia a farsi sentire, ma le gambe girano, aiutate dai massaggi messi a disposizione ogni giorno per tutti gli atleti nei propri hotel.

Certo che questo *Pierra Menta* mi lascerà proprio il segno, perché trascorrere quattro



giorni con tutti i beniamini dello skialp è un'esperienza che ti porterai dentro per sempre.

Arrivati all'ultima delle quattro tappe facciamo lo sforzo finale, forti del tifo che ci ha accompagnato tutti i giorni. Dal racconto di chi aveva già partecipato al *Pierra Menta* sapevamo che all'ultima tappa avremmo avuto un pubblico da *Tour de France*.

Da lontano inizio a sentire urla, incitamenti e 6.000 persone formano due ali di folla che noi percorriamo per qualche minuto, e qui non riesco a trattenere le lacrime dall'emozione sapendo che stavamo realizzando un nostro sogno che era terminare il *Pierra Menta*.

Nell'affrontare le ultime salite e creste che si stagliano in un cielo azzurro mi vengono in mente gli scenari magnifici che abbiamo attraversato nei percorsi di gara, godendoci panorami bellissimi che spaziano dal Monte Bianco al Grand Mont, percorsi che ogni mattina all'alba venivano messi in sicurezza dai volontari.

Giungiamo finalmente al traguardo e possiamo scambiarsi un lungo abbraccio e portarci a casa finalmente il nostro *Pierra Menta* che, sicuramente, nei giorni a seguire ci aiuterà a prendere sonno, ripassando ogni emozione vissuta.

Un grande merito agli atleti saliti sul podio. Al primo posto la squadra formata Matteo Eydallin e Damiano Lenzi con il tempo di h.10.23.55, al secondo posto la squadra di Kilian Jornet Burgada e Alexis Sevensel, terzo posto la squadra di Nadir Maguet e Michele Boscacci.

Sul podio femminile al primo posto Emilie Forsberg e Laetitia Roux con il tempo di h 13.18.32, al secondo posto Jennifer Fiechter e Severine Pont Combe, terzo posto Axelle Mollaret e Lorna Bonnel.





Anita Active: un giorno di ordinaria magia



L'AZIENDA TEDESCA HA PENSATO A UN "TEST PRODOTTO" IN GRANDE STILE, RADUNANDO BLOGGER E SPORTIVE DA TUTTA EUROPA IN UN BELLISSIMO RESORT IMMERSO NELLA BAVIERA. TRA IL LAGO E LA CASCATA ABITATA DA UN LEGGENDARIO DRAGO, SI È CONSUMATA COSÌ UNA GIORNATA DI ALLENAMENTI INTENSI E RELAX.

La leggenda dice che le Cascate di Tatzelwurm fossero la dimora di un feroce drago. Si dice che questo drago avesse una bocca enorme dalla quale uscivano fumo e fuoco. In questo maestoso monumento naturale formato da rocce, l'acqua cade inesorabile scomparendo nel fiume e offrendo ai passanti uno spettacolo della natura incredibile. Talvolta proprio da qui, si forma un arcobaleno. Ma ancora non si sa se sia dovuto all'effetto dei raggi del sole combinati con i vapori dell'acqua o sia l'armatura del drago, ancora nascosto tra quelle rocce, che si riflette in mille colori.

In questo luogo tanto affascinante quanto misterioso della Baviera, quasi al confine austriaco, nasce il bellissimo resort Feuriger Tatzlwurm, dove Anita Active,

l'azienda tedesca specializzata dal 1886 nella produzione di lingerie e swimwear, ha radunato blogger e sportive da tutta Europa per creare un evento unico nel suo genere. Una giornata speciale caratterizzata da tre allenamenti, due intensi e una sessione di yoga, studiati appositamente per provare i bra sportivi.

“Speciale è chi ascolta le tue paure e le trasforma in coraggio”

Nmarghe Niki

Avete mai visto un pugile professionista saltare la corda? Inizia facendo roteare la fune a destra e sinistra, avanti e indietro. Non capisci l'utilità di questi movimenti fino a quando non ti accorgi che in realtà non è fermo, ma quella corda la sta saltando. Si solleva in modo impercettibile facendo passare velocemente la fune sotto i piedi. Questo è stato l'inizio dell'allenamento con Christina "Lady" Hammer, quattro volte campionessa mondiale di boxe (in carica) 18 incontri, 18 vittorie, di cui 8 per knockout, zero sconfitte. Christina è la testimonial della linea di Anita Active. Del resto chi meglio di lei che ha sem-

pre combattuto indossando un semplice bustier sportivo senza protezioni toraciche, poteva rappresentare una linea di reggiseni così performante? Quando abbiamo iniziato l'allenamento, propedeutico al successivo "incontro" sul ring, mi sono subito resa conto della quantità di movimenti da compiere in poco tempo, della quantità di muscoli impegnati in questi movimenti (tutti direi) e di quanto importante sia il sostegno giusto al seno e la traspirabilità del tessuto. Gli allenamenti di pugilato sono i più faticosi che abbia mai fatto in vita mia, per non parlare di quei due minuti in cui ho incontrato Christina sul ring. E qui torniamo alla citazione iniziale: una ragazza umile, con il carattere e la forza forgiati dai duri allenamenti, a cui si sottopone da quando aveva 15 anni: sacrificio, perseveranza, tenacia. Christina sa quali possono essere le conseguenze delle sue azioni, ma in quell'occasione con tanta pazienza e massima professionalità, ci ha guidato sul ring facendoci fare le classiche "passate" e riuscendo a trasformare il nostro timore in energia pura.

Dopo la boxe siamo passati al



"Boot Camp". Nella teoria sarebbe una pratica di fitness che si rifà all'addestramento militare dei marines americani, proponendo un allenamento intenso con l'obiettivo di perdere peso, tonificare i muscoli e aumentare forza e resistenza fisica in breve tempo. Nella pratica anche. Squat con fascia elastica, push up, mountain climber, plank, squat con kettlebell, trazioni e molto altro. Un susseguirsi

intenso di esercizi funzionali a circuito in coppia, con 40 secondi di sforzo e 20 di riposo. A distrarre dalla fatica, l'aria fresca della montagna e la vista del lago sul quale il resort affaccia. E il reggiseno? Dopo "l'incontro" di pugilato è rimasto perfettamente asciutto e questo ha permesso di proseguire l'allenamento funzionale all'aria aperta senza disagi. Sto parlando del modello Dynamix Star la cui caratteristica è l'incrocio a X sul dorso che lascia le braccia completamente libere. Si indossa e si sfilava con facilità, le spalline imbottite sono regolabili nella parte anteriore in corrispondenza delle coppe, un punto che non provoca nessun fastidio e nessuna tensione. Il sostegno è massimo, soprattutto lateralmente. Il reggiseno, anche dopo intensa attività non rimane impregnato di sudore. Questo grazie all'inserito Coolmax con rete che permette una rapida asciugatura. Abbinato agli slip in microbica traspirante, mi sono dimenticata di averlo. Nessun fastidio nessuna costrizione. Solo sostegno e comfort: un capo sportivo funziona quando





dopo il susseguirsi di attività fisica intensa ti dimentichi di averlo.

Essere sopravvissute a tutto questo ha portato i suoi vantaggi. È arrivata infatti l'ora del tramonto e con essa anche l'ora della pratica yoga, per recuperare le energie spese e per catalizzare l'attenzione all'ascolto del corpo e del respiro, senza altre distrazioni mentali. La voce dell'insegnante era così rassicurante e dolce che quando siamo arrivati alla fine della lezione credo di essermi addormentata per qualche secondo. E dopo una doccia veloce finalmente siamo andate,

armate di fiaccole, alla ricerca di quel drago tanto temuto dagli abitanti del paese. Del resto, dopo aver affrontato la campionessa mondiale di boxe e l'allenamento dei marines, cosa mai poteva farci un povero drago vecchio di mille anni? Ma una volta entrate nel bosco la sorpresa è stata un'altra. Ad attenderci, il boato della maestosa cascata che all'improvviso ci è apparsa nel buio mentre il fuoco delle torce rivelava l'espressione di stupore su ognuno dei nostri volti: l'imponenza della natura ha avuto la meglio ancora una volta.



Completo DYNAMIX STAR



PREMI / Red Dot Design Award e Premio ISPO

COLORI /
Nero-antracite
Peacock-antracite
Bianco-metallo
Red (novità da giugno 2017)

TAGLIE /
Coppa A-E: tg. 2-6
Coppa F: tg. 2-5
Coppa G: tg. 2-4



COORDINATO / Il reggiseno è abbinabile agli slip in microfibra morbidi e traspiranti, con un inserto in mesh ai lati che tiene lontana l'umidità.

MATERIALI / L'incrocio posteriore è costituito dal tessuto a rete Coolmax per una rapida asciugatura<



DESIGN /
Cinghie imbottite regolabili nella parte anteriore lontano dal collo, evitando così tensione. Il design posteriore con il tessuto doppiato un sostegno aggiuntivo soprattutto negli allenamenti più intensi


Comune di Parma


Camera di Commercio
Parma


UISP
sportpertutti


COMUNE DI NOCETO


CAMPIONATO ITALIANO OCR


FARM RUN
OBSTACLE COURSE RACE


OCR
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS
QUALIFYING EVENT





Gara qualificante per i Campionati Mondiali OCR

ISCRIZIONI SU farmrun.it

CORSA COMPETITIVA 12 KM E 46 OSTACOLI

24 GIUGNO 2017

NOCETO - PARMA


FIOCR
ITALIA



Esiste una manifestazione di sport, divertimento e soprattutto solidarietà che coinvolga atleti, principianti, amatori, sportivi sulla sedia a rotelle e personaggi famosi a livello mondiale? La Wings for Life torna domenica 7 maggio per la seconda volta a Milano, quando alle 13:00 ora italiana, i runner di 23 Paesi in tutto il mondo partiranno in contemporanea e correranno lungo un percorso che si sviluppa per 100 km fino all'Oltrepò pavese. Non esiste un traguardo, la Catcher Car, guidata ogni anno da personaggi d'eccezione dello sport e dello spettacolo, è un vero e proprio traguardo mobile: mezz'ora dopo la partenza si mette in moto all'inseguimento dei runner e, aumentando progressivamente la velocità, li elimina dalla gara una volta superati lungo il percorso. L'ultimo uomo e l'ultima donna che in tutto il mondo vengono raggiunti dalla Catcher Car, sono eletti campioni assoluti dell'evento. L'anno scorso l'ambassador della manifestazione Giorgio Calcaterra, ha vinto il titolo mondiale percorrendo 88,44 km prima di essere raggiunto dal traguardo mobile. Come ogni anno, il 100% del ricavato delle iscrizioni, donazioni e sponsorizzazioni sarà interamente devoluto alla Fondazione Wings for Life, che sostiene e finanzia in tutto il mondo progetti di ricerca per trovare una cura per le lesioni al midollo spinale. Sono più di 100.000 i runner di 203 nazionalità diverse che hanno partecipato all'edizione 2016 della Wings for Life World Run, correndo complessivamente nei 6 continenti 1.255.000 chilometri, segno che la solidarietà è un fenomeno coinvolgente e appassionante. L'Italia non è certo rimasta a guardare: sono più di 3.000 i runners che nel 2016



Wings for Life vola sempre più in alto



hanno calcato le vie di Milano, correndo per chi non può. L'edizione di quest'anno si è rivelata speciale ancora prima di iniziare. Nei mesi che precedono la gara infatti, sono stati organizzati quattro allenamenti a tema coordinati dal direttore sportivo della Wings for Life Dario Marchini con allenatori d'eccezione.

LE RUNNING CLASS / Katia Figini (la vincitrice italiana dell'edizione 2016 della World Run) ha sviluppato il tema della forza.

Oltre 150 persone tra atleti professionisti, runner appassionati e principianti, hanno partecipato al training. Giorgio Calcaterra, il campione mondiale dell'edizione 2016 della World Run, ha sviluppato il tema della resistenza in un allenamento in cui hanno partecipato oltre 300 persone, registrando il tutto esaurito. Quest'anno per lui sarà difficile difendere il titolo mondiale: il tedesco Florian Neuschwander, il polacco Bartosz Olszewski e il cileno Francisco Morales, i tre

ultrarunner e campioni nazionali della Wings for Life World Run 2016 dei loro Paesi d'origine, hanno deciso di sfidare Calcaterra partecipando all'edizione italiana. Oltre 150 partecipanti anche per la running class sulla potenza, con gli ambassador Massimo Ambrosini e Haki Doku, dove all'appuntamento si sono presentati anche numerosi atleti in sedia a rotelle. A chiudere queste running class che hanno riscosso un enorme successo, c'è un altro special coach, Gennaro di Napoli con un allenamento focalizzato sulla tecnica di corsa.



LA SECONDA EDIZIONE MILANESE SARÀ COME SEMPRE UN'OCCASIONE PER FARE FESTA E PER CONTRIBUIRE ALLA RICERCA SULLE LESIONI AL MIDOLLO SPINALE. MA SARÀ ANCHE UN EVENTO CARATTERIZZATO DALLA SFIDA TRA CAMPIONI IN CARICA. GIORGIO CALCATERRA DOVRÀ IMPEGNARSI PIÙ CHE MAI PER DIFENDERE IL SUO TITOLO MONDIALE.

SFIDE METROPOLITANE / Si tratta di una vera e propria web series ambientata a Milano e prodotta da Wings For Life World Run che coinvolge Pietro Aradori, Giorgio Rocca, Fiammetta Cicogna e gli altri Ambassador italiani, che insieme al blogger-runner Roberto Nava si mettono in gioco misurandosi in divertenti sfide sportive. Ogni incontro diventa occasione per offrire a runner e appassionati consigli ad hoc per un allenamento specifico, propedeutico alla preparazione della Wings for Life World Run del 7 maggio.

Ma la vera sfida è avanzare nella ricerca scientifica contro le lesioni al midollo spinale, tanto da poter curare il maggior numero di pazienti possibili. Il coinvolgimento diretto di atleti e personaggi famosi, che nel mondo dello sport hanno molto seguito, è sicuramente una delle chiavi del successo di questa manifestazione che ogni anno registra sempre più iscritti e quindi raccoglie sempre più fondi, trasformando la passione sportiva in una grande festa di solidarietà.



AMBASSADOR /

Provengono da discipline sportive diverse i nuovi Ambassador italiani della Wings for Life World Run 2017, che si uniscono all'evento di corsa e solidarietà unico al mondo con l'obiettivo comune di supportare la ricerca sulle lesioni al midollo spinale.

Haki Doku, Katia Figini, Gennaro di Napoli, Claudio Chiappucci, Pietro Aradori, Regina Baresi, Beppe Bergomi entrano a far parte della squadra degli Ambassador 2017, accanto ai "veterani" Giorgio Calcaterra, Massimo Ambrosini, Giovanni Storti, Fiammetta Cicogna e a Giorgio Rocca, ex campione del mondo di sci e driver della Catcher Car per l'edizione 2016.

wingsforlifeworldrun.com



Buona la prima!



ALLA STRACITTADINA PIÙ FAMOSA D'ITALIA C'ERA ANCHE MASSIMILIANO ROSOLINO, AMBASSADOR DI POWERADE, SPONSOR UFFICIALE DELLA GARA. SPONSOR TECNICO ASICS CHE HA PROLUNGATO LA PARTNERSHIP PER I PROSSIMI TRE ANNI. AL FIANCO DEL NUOTATORE PER TUTTI I 21,097 KM L'EX MEZZOFONDISTA AZZURRO STEFANO CIALLELLA, ORA IMPEGNATO CON LE ATTIVITÀ PARALIMPICHE E GIÀ GUIDA DI ANNALISA MINETTI.

Cappellino Under Armour in testa, Garmin al polso, ASICS GEL-Kayano ai piedi e in tasca il cellulare per documentare in diretta su Instagram Stories l'impresa: la sua prima mezza maratona! Si è presentato così Massimiliano Rosolino alla partenza della Stramilano Half Marathon. Accanto ai kenioti e con l'entusiasmo di un grande sportivo - campione anche di simpatia - che dopo il ritiro dall'agonismo ha cominciato a indossare le scarpe da running, uno degli sport che lo vedono impegnarsi quotidianamente per prepararsi ad affrontare il triathlon. Io Massimiliano l'ho incontrato subito dopo la gara e abbiamo chiacchierato davanti a un bel piatto di penne all'arrabbiata, con entrambe al collo la nostra meritissima medaglia. Io quella della 10km, lui quella della sua prima Half Marathon.

Come è andato il tuo debutto nella mezza maratona?

Per essere la mia prima mezza, sono soddisfatto del risultato raggiunto. L'esperienza della Stramilano è stata davvero intensa, la gestione dell'energia nella corsa rispetto al nuoto è completamente diversa. Volevo chiuderla in 1:50, ma ho tagliato il traguardo con il tempo di 1:55. Fino al 15° km sono andato bene, ma dal 17° km in poi è stata dura anche per il caldo. Il fiato a posto, ma le pulsazioni erano sempre più alte. Il pavé, poi, di certo non aiuta... Quando ho visto passare il palloncino dei pacer delle 2 ore, volevo bucarlo, ma non mi sono arreso. "Sei forte papà!", mi hanno urlato le mie bimbe al telefono prima della gara e, ripensandoci mentre correvo, mi sono caricato. Merito anche del mio "running motivator", il mio amico ex mezzofondista az-

zurro Stefano Ciallella a cui ho chiesto aiuto nelle ultime settimane di preparazione e che mi ha accompagnato per tutti i 21.097 km della Stramilano.

A proposito di preparazione, come ti sei allenato per la Stramilano Half Marathon?

Sei settimane di preparazione con il mio gruppo di corsa a Roma: il lunedì e il giovedì tecnica e ripetute in pista - su corti sono cresciuto tantissimo - e la domenica il lungo da solo. Ma mi sono allenato anche a tavola, nel senso che ho cambiato alcune abitudini alimentari. In gara magari non si sono ancora visti i risultati di questi cambiamenti, ma se sono arrivato a fare 21 km è grazie anche a una dieta corretta. Inizialmente quando facevo i lunghi, dopo 10 km avevo subito fame perché avevo un calo glicemico.



Usi dei gel energetici?

No, solo datteri frullati avvolti nell'ostia, una ricetta di mia produzione. E alla mattina una bella spremuta di limoni con l'aggiunta di zenzero.

In gara come si sono comportati con te i runner della Stramilano?

Per i primi cinque km, gente che mi sorpassava da tutte le parti, perfino quello vestito da clown. È stato umiliante (mi dice ridendo).

Finché le forze me lo hanno permesso, ho documentato sui social la mia impresa con delle Instagram Stories, ma dopo un po' non riuscivo più nemmeno a tirar fuori il cellulare dalla tasca. "Quanto hai fatto tu?", mi ha chiesto una signora all'arrivo prendendomi in giro perché lei ci ha messo dieci minuti in meno di me...

Cosa hai pensato quando hai tagliato il traguardo?

Menomale che l'ho fatta adesso così non la devo più fare!

E la sera prima della gara?

Ho letto delle recensioni su internet per capire cosa si fa prima di una mezza. Gente che non beve e non mangia...

Come mai hai iniziato a correre?

Mi sono incuriosito vedendo sui social le foto di una mia cara amica napoletana che corre. Ho fatto il test di Cooper e così ho cominciato. Ora a casa ho il tapis roulant e corro anche sotto la pioggia. Quest'inverno in montagna addirittura a una temperatura di meno 10 gradi.

Corri con gli auricolari ascoltando la musica?

Sì, mi piace ascoltare la playlist della settimana di iTunes. Forse perché quando corro sono così un rinoceronte che sentire i miei passi mi dà noia. La musica mi aiuta e se becco la canzone giusta... mi carico da matti!

Prossimi obiettivi? La maratona?

Mi piacerebbe partecipare alla Maratona di New York: se ho

fatto la mezza in 1:55, la maratona la potrei preparare in 6/8 mesi ponendomi come obiettivo il tempo di 3:30. Per ora però proseguo anche con il nuoto e la bici. Ho cercato perfino di convincere la Titova a prendere una bici a pedalata assistita, ma niente da fare. Intanto vado a Sharm El Sheikh ad allenarmi con gli amici di Triathlon Travel, scatenatissimi... Esperienza che ho già fatto e che ripeto volentieri. Pensa che l'anno scorso avevo un minuto di vantaggio sui 400 metri di nuoto e poi, giusto il tempo di mettere le scarpe, che già mi avevano preso. L'obiettivo ora è quello di provare a giugno a esordire in un triathlon sprint (750m nuoto, 20km bici e 5km corsa) o meglio ancora in un olimpico (1.500m nuoto, 40km bici e 10km corsa). La Stramilano mi è servita proprio per mettermi alla prova nella corsa. Prima avevo gareggiato solo in una 10km, la Corsa di Miguel a fine gennaio a Roma. Il nuoto che in queste settimane di preparazione ho trascurato, mi è mancato molto, ora non vedo l'ora di togliermi le scarpe da running e rimettermi il costume da piscina. Il primo amore non si scorda mai.

Quello che apprezzo di più di questo grande campione, oltre all'entusiasmo contagioso, è la sua umiltà. "Non voglio tornare indietro per rivivere le sensazioni di un tempo, ma sfruttare l'esperienza che ho per fare bene anche in questo nuovo sport verso il quale mi sto avvicinando", così mi ha detto salutandomi, nella speranza, chissà, di rivederci a New York. Sempre se Stefano Ciallella riuscirà a convincerlo a fare la maratona...

MOUNTAIN BLAST – GUSTO FRUTTI DI BOSCO

Powerade è una bevanda isotonica per sportivi non gassata con zuccheri ed edulcoranti disponibile, anche nel formato da 1 litro, in quattro gusti differenti (frutti di bosco qui nella foto). Al contrario dell'acqua, non calma la sete prima del necessario, ma appena ristabilito l'equilibrio dei liquidi.

500ML		
Informazioni nutrizionali		
	250 ml (%)	175 kJ / 40 kcal (2%)
Energia:	70 kJ / 16 kcal	
Grassi:	0 g	0 g (0%)
di cui acidi grassi saturi:	0 g	0 g (0%)
Carboidrati:	3.9 g	9.8 g (4%)
di cui zuccheri:	3.9 g	9.8 g (11%)
Proteine:	0 g	0 g (0%)
Sale:	0.13 g	0.33 g (5%)

* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8 400 kJ/2.000 kcal)

Ingredienti: acqua, destrosio, fruttosio, acidificante acido citrico, cloruro di sodio, stabilizzanti E 414 e E 445, aromi, edulcoranti sucralosio e acesulfame K, colorante E 133.

INFO / powerade.it



Amalfi Coast Trail

UNA GARA IN CINQUE TAPPE DA UNA QUINDICINA DI CHILOMETRI L'UNA IN UN'AMALFI, BELLA E ADDORMENTATA INTORNO ALLA SUA BASILICA CHE SPLENDE AI PRIMI RAGGI DEL SOLE.

Se le mie povere gambe, stanche per il sovraccarico di lavoro svolto tra le migliaia di scalini in pietra del magnifico Amalfi Coast Trail, potessero parlare, racconterebbero di una fatica sovrumana figlia di un allenamento scarso e poco mirato. Ma alle gambe lasciamo il compito di correre e a dare notizia di questa bella gara facciamo in modo che siano gli occhi, il naso e la mente. Sì, anche il naso, perché nel correre, respirando a pieni polmoni, s'inhalano i tanti profumi che la costiera amalfitana sa offrire. Le fragranze delle piante selvatiche si mescolano a quelle delle coltivazioni incastonate nei terrazzamenti appesi alla

classifica che non vuol dire ancora nulla. Tutto il resto è pace e piacere e un tuffo nel blu ancora caldo di un ottobre soleggiato. L'Amalfi Coast Trail è una gara in 5 tappe da una quindicina di chilometri l'una, più il sopracitato prologo di 5km, nulla di irresistibile, ma giudicare questa gara solo dalle distanze sarebbe un grave errore. Amalfi, bella e addormentata intorno alla sua basilica che splende ai primi raggi del sole.

LA GARA / Pronti, via, s'inizia a salire, un po' su scalini e un po' su sentiero, ma poi ancora scalini e scaloni. Prendendo quota il pae-



ostacoli da passare con un misto di forza ed elasticità, con quest'ultima che si spegne per prima lasciando all'altra il lavoro duro. Muscoli che s'insabbiano e s'irrigidiscono, mani esperte, quelle dei due bravi massaggiatori messi in campo dall'organizzazione, che provano a ridistenderli, una cucina buona e abbondante che li rintegra e rigenera. Poi si arriva all'ultima tappa, su una mulattiera scolpita nella falesia a strapiombo sul mare, un paradiso così narrato dallo scrittore Italo Calvino: "...quella strada sospesa sul magico golfo delle 'Sirene' solcato ancora oggi dalla memoria e dal mito", un percorso non a caso soprannominato "Il sentiero degli Dei". Altri scalini a scendere e a incunearsi per un'ultima volta nel dedalo di vicoli che si snodano tra muri bianchi e case ricche di storia, nella quotidianità degli abitanti del



costa, per lo più viti che in autunno vivono la loro naturale esplosione di profumi e colori. La salsedine del mare, e tutto il suo delicato entourage di essenze naturali, fa da continuo sottofondo olfattivo delle nostre escursioni, specie quando la tappa parte, sfiora o arriva al mare.

Isola di Capri, cantata e decantata, vista e rivista da milioni di persone che si stringono per lo più negli stretti vicoli urbani, colorati e caratterizzati dalle tante bancarelle e dai sonnolenti caffè. Un paio di sentieri che l'attraversano nel suo verde intenso, un mare calmo e invitante, una prima sgambata sotto il segno del prologo. Un primo impatto con il cronometro e con gli immancabili scalini, una prima

saggio si allarga e prendendo fiato si può permettere allo sguardo di andare oltre e godere degli incantevoli scenari che hanno fatto di questa costa un'ambita meta turistica per utenti di tutto il mondo. Poi discese ardite e quindi l'agognato traguardo. Una prassi a cadenza giornaliera, con partenze, arrivi e itinerari sempre diversi, paesaggi sempre spettacolari, dislivelli sempre importanti e scalini sempre onnipresenti. Gradini in cemento, in pietra, alcuni più alti e altri più bassi, molti regolari ma molti di più irregolari, incastonati nei vicoli di muretti a secco o intonacati, o immersi nella natura, nascosti dalle erbe selvatiche, avviluppati dal muschio, ma pur sempre scalini,



posto che queste gradinate le fanno su e giù ogni giorno. Poi la spiaggia, bella e semideserta, due bandiere rosse a segnalare la fine della nostra bella fatica, e il mare discretamente caldo a regalarci ancora un ultimo assaggio d'estate.

SUL PROSSIMO NUMERO /

Dalle coste del sud Italia ci sposteremo sui rilievi del nord-est, là dove le montagne carsiche, in condivisione con la Slovenia, ospitano una delle prime gare dell'anno solare: la SI- la Corsa della Bora.

www.runtheworld.it



La Sportiva Ambassador
ANTON KRUPICKA

È una ricerca costante.
Correre, scalare, attraversare:
si tratta di esplorare ciò di cui siamo fatti.
Ciò per cui siamo nati.
Guardare avanti, sempre.



 www.lasportiva.com

 Become a La Sportiva fan

 @lasportivatwitt

 Val di Fiemme, Trentino



LA SPORTIVA
innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

ESCAPE

CON LA
TRANSCEND 4

Corri in un posto migliore
con la nuova Transcend 4. La
tecnologia delle Guide Rails
è il futuro del sostegno, e
guida tutto il tuo corpo nel
suo schema di movimento
naturale.

 **BROOKS**
RUN HAPPY.

