

Running

ANNO 6 - NUMERO 6 - 2017

MAGAZINE



GET HIGH ON THE NEW SENSATION
SENSATION 2 powered by **QUIKFOAM™**

0171.689990 - info@361sport.it



361EUROPE.COM

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

Athlete: YOANN STUCK
Location: Gran Cir, Passo Gardena



POWERED BY 

 **SCARPA®**
NESSUN LUOGO È LONTANO™

COVER STORY

Breaking2: (quasi) sotto il muro delle 2 ore



SALVA CON NOME

26

Red Bull 400 in Val di Fiemme!

ABBIAMO PROVATO IN ANTEPRIMA IL PERCORSO DELLA I EDIZIONE ITALIANA DI RED BULL 400, UN CIRCUITO DI GARE CHE COINVOLGE A LIVELLO INTERNAZIONALE 13 PAESI



FOCUS PRODOTTO

14-15

MACRON 1
ATHLEISURE E RUNNING



BROOKS 1 RAVENNA 8

SCARPA DEL MESE

saucony[®] RIDE 10



ALLE PAGINE CENTRALI

MUD RUN I IL SUMMIT DI OLBIA

20

Le OCR europee fanno squadra



IN LIBRERIA 1

27

"Ultra", il nuovo
libro di Folco Terzani

EVENTI I SECONDA EDIZIONE

27

Marco Olmo Desert Training

INTERVISTA

12-13

SALVA CON NOME

24

DATI & STATISTICHE

28-29



Nctm lancia
la Corporate
Run

PARLA GUIDO BARTALINI,
RESPONSABILE DELLE
ATTIVITÀ RUNNING DELLO
STUDIO LEGALE NCTM

Brixen
Marathon,
tra splendidi
(e solidali)
panorami



Decathlon cresce,
guarda oltre... e punta
al runner evoluto

DECATHLON



FOCUS SU LANCI
E STRATEGIE
DEL COLOSSO FRANCESE



L'Inferno
non è
così
semplice
come
lo dipingono

18-19

La Salomon
Running
è sempre
più al "Top"

22



Run the World Malesia

30



Le fiere servono (ancora) ai (pigri) retailer italiani?

Italia popolo di pigri? Fitbit ha steso la classifica dei Paesi più in forma del 2017 (Fitbit Fittest Countries 2017), utilizzando dati aggregati e anonimi del 2016 di 23,2 milioni di suoi utenti in tutto il mondo. L'Italia si piazza al 15° posto, mentre gli utenti di Fitbit dell'Irlanda occupano il gradino più alto del podio attestandosi come paese più "fit", seguiti da quelli di Regno Unito e Svezia. Per determinare i paesi più in forma, Fitbit ha analizzato i dati medi di durata del sonno, passi quotidiani, minuti attivi quotidiani, frequenza cardiaca a riposo e gli obiettivi di "promemoria per il movimento" raggiunti. Secondo questi parametri, l'Italia sembra essere più pigra rispetto agli altri, occupando solo il 15° posto, prima di Repubblica Ceca e subito dietro all'Australia. Ma se gli italiani sembrano ancora restii a dedicarsi così intensamente all'attività fisica, la situazione non è migliore negli Stati Uniti che si attestano al 28° posto, superati anche da Israele e Argentina.

In termini di passi fatti, la Spagna è quella in cui si cammina di più, con una media di 9.023 passi al giorno. Noi italiani ci attestiamo al 13° posto per numero di passi medi al giorno (8.292), 731 in meno degli spagnoli e 238 più dei belgi. Nel Regno Unito invece si dorme di più e meglio, con una media di 7 ore e 14 minuti e 44 secondi a notte, mentre in Ungheria dormono in media solo 6 ore, 52 minuti e 37 secondi per notte. Un buon sonno svolge un ruolo fondamentale nella salute e nel benessere generale, dalla protezione contro malattie cardiovascolari, depressione, diabete e obesità, fino a migliorare le funzioni neuro-cognitive, l'umore e persino la longevità.

Al 9° posto della classifica troviamo invece la Germania, paese che dal 18 al 21 giugno 2017 ospita, a Friedrichshafen, la fiera leader dell'OutDoor che quest'anno punta i riflettori anche sul running. "La corsa è un elemento basilare di allenamento per tutte le attività outdoor. Per questo motivo - per la prima volta - abbiamo istituito all'interno dell'esposizione un "Running Center", spiega il direttore Stefan Reisin-

ger. Il running infatti risulta ormai essere uno sport outdoor a tutti gli effetti. Molti trailrunner vengono dal running classico e altrettanti si muovono sempre più spesso anche in contesti urbani. I confini sono sempre meno definiti perché tutti i runner, in generale, amano stare all'aria aperta e mettersi alla prova con obiettivi sempre più impegnativi, sia in termini di distanze che di raggio d'azione.

Nell'editoriale del numero 5 di Outdoor Magazine ci interrogavamo sul futuro di OutDoor, e in generale, sulle "fiere di settore". L'evento di Friedrichshafen, come sappiamo, evidenzia alcune criticità. Al di là di quelle storiche relative a logistica e location, pesa in particolare il fatto che una fiera oggi deve essere in grado di offrire un reale valore aggiunto ai brand e non essere semplicemente una vetrina statica. Ragion per cui tali problematiche iniziano a pesare, tanto che quest'anno si faranno notare alcune assenze eccellenti come quella di tutto il gruppo Oberalp (proprietario tra gli altri dei marchi Salewa e Dynafit e distributore di Under Armour) che Outdoor Magazine aveva annunciato in anteprima (per le edizioni future, corrono voci, potrebbero aggiungersene altre). Il gruppo Oberalp motiva la presa di posizione dicendo che i modelli di business stanno cambiando rapidamente, e le fiere (come sono organizzate oggi) non rispondono alle nuove esigenze del mercato.

Vedremo come andrà quest'anno con l'anticipo delle date di OutDoor (18-21 giugno) rispetto allo storico periodo di metà luglio. Ve lo sapremo dire dopo 4 giorni di presenza, come sempre in prima linea, tra i padiglioni della fiera e lunghe chiacchierate a raccogliere in presa diretta le voci di aziende, negozianti, agenti, atleti e professionisti. Presenti (o magari assenti) all'appuntamento. Perché, a proposito di pigrizia, si sa che i negozianti sportivi italiani non bramano particolarmente di partecipare alle fiere di settore. Vedremo se la novità del running contribuirà a offrire un concreto valore aggiunto in grado di richiamare più dealer all'appello.

PRIMO PIANO /

Apri a Oriocenter la prima brand house Under Armour



Under Armour ha aperto il suo primo flagship store italiano all'interno del centro commerciale Oriocenter, nelle vicinanze di Bergamo. Lo store di 400 mq è anche uno dei primi in Europa e fa da apripista al marchio americano nel nostro paese. L'ambizioso piano di aperture annunciato da Oberalp, il partner distributivo italiano del marchio globale fino al 2023, prevede infatti 20 nuovi negozi diretti nei prossimi anni nelle più importanti città italiane.

Il team di architetti dell'headquarter di Baltimora ha curato personalmente tutti gli spazi. Nel punto vendita si trova un'ampia selezione della linea training, trasversale a qualsiasi sport, ma sono presenti molte proposte anche per quanto riguarda il running, il basket e una vasta scelta di accessori, oltre alla linea kids.

La nuova ala dell'Oriocenter, oltre allo store Under Armour, ha anche visto le recentissime aperture dei punti vendita Df Sport Specialist, The North Face, Salewa e Thule. Oriocenter raggiunge così una superficie di 105mila mq, diventando il polo commerciale più grande d'Italia (il Centro di Arese ha una superficie commerciale di 93mila mq), con 280 punti vendita e un multisala UCI con 14 sale.

underarmour.it
oriocenter.it

Il nuovo showroom di ASICS a Milano



ASICS ha inaugurato il nuovo showroom a Milano, un edificio di tre piani, due adibiti a showroom e uno che ospita gli uffici operativi, per un totale di oltre 1.000 metri quadrati. In linea con la filosofia dell'azienda giapponese che si basa sulla perfetta armonia tra anima e corpo, al piano terra, oltre alla zona ingresso/reception, si trovano le collezioni firmate ASICS Tiger, l'espressione lifestyle del brand, e Onitsuka Tiger, lo storico marchio di sneaker che racchiude in sé i valori della cultura Giapponese, della manifattura e dell'autenticità.

Durante la serata dell'opening, le collezioni ASICS performance spring summer 2018 indossate da alcuni modelli, si potevano ammirare al secondo piano, che è stato interamente dedicato alla collezione apparel e footwear performance più tecnica per i vari sport.

A conclusione della serata, prima del taglio della torta, Luca Bacherotti, Managing Director ASICS Italia, ha confermato la scelta strategica del gruppo di aprire la nuova sede a Milano, che in Europa è diventata polo catalizzatore e amplificatore di nuove idee e innovazioni nella cultura e nel lifestyle, insieme a Londra Parigi e Berlino.

asics.com

Running

MAGAZINE

Editore

Sport Press Srl
Direttore responsabile: **ANGELO FRIGERIO**
Direttore editoriale: **BENEDETTO SIRONI**

Redazione Italia: Corso della Resistenza, 23
20821 Meda (MB) - Tel: 02.87245180 Fax: 02.87245182
Email: redazione@runningmag.it
Website: www.runningmag.it
Stampa: Ingraph - Seregno (MB)

Anno 6 - N. 6 - 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 giugno 2017



MAKE YOUR NEXT RUN A 10

CONTINUOUS CUSHIONING
FROM FIRST STEP TO LAST



THE RIDE 10

THE RIDE 10. Con il rivoluzionario EVERUN Continuous Cushioning. Più brillantezza e reattività. E un sorprendente 83% di ritorno di energia per tutta la corsa.

saucony.it

15 NUOVI AMBASSADOR SALOMON PER IL TRAIL

Il progetto Salomon How to Trail Run - dedicato a ispirare, formare e sostenere i runner che desiderano avvicinarsi al trail running - entra direttamente in contatto con gli appassionati con l'avvio delle iniziative locali in collaborazione con i punti vendita Salomon di tutto il territorio nazionale.

È iniziato a giugno il programma di workshop tecnici che offrono ai consumatori l'opportunità di imparare le best practice sulla tecnica da utilizzare durante la corsa. Gli incontri sono gestiti in collaborazione con gli Ambassador Salomon associati ai



diversi negozi e sono promossi attraverso la piattaforma Trail Station Salomon. Ai workshop vengono associati i test dei prodotti delle key silhouette dedicate a chi vuole iniziare a fare trail.

15 gli Ambassador Salomon in Italia pronti a fornire suggerimenti e a condividere la passione per la corsa in natura, dopo aver messo a punto itinerari e percorsi nelle varie zone di competenza. Il calendario degli eventi è disponibile sulla pagina facebook di Salomon (@salomonrunning)

howtotrailrun.salomon.com/it

GRANDE SUCCESSO PER IL BROOKS CHALLENGE TOUR

Il Brooks Challenge Tour, l'iniziativa di Brooks ideata con lo scopo di offrire a tutti la possibilità di testare "su strada" le ultimissime scarpe



della collezione primavera-estate, si è concluso con le finali che si sono tenute sabato 20 maggio, dove sul podio sono salite le squadre Athletics di Anzio (Roma) che ha corso complessivamente per 6.379 km, Carraffa Sport di Marotta Mondolfo (Pesaro

Urbino) con 3.106 km e la Moon Ball di Grottaglie (Taranto) con 2.795 km.

Oltre 40 negozi in tutta Italia, 2.000 squadre, ben 6.000 runner, 80.000 chilometri percorsi e 18.000 scarpe testate. Questi sono i numeri da capogiro che ha registrato l'iniziativa, del tutto nuova nel panorama del running italiano.

brookschallengetour.it

AFFARI & SPORT ADERISCE AL PROGETTO MARATHON POINT

Nato all'interno del Consorzio Running Dop a inizio maggio, il progetto Marathon Point Affari & Sport consentirà a tutti gli appassionati in zona Monza e Lecco di disporre di un comodo e funzionale punto iscrizione per partecipare alle gare più importanti.

Grazie alla lungimiranza dei negozi sportivi consociatisi nel progetto Running Dop, i punti vendita che hanno aderito all'iniziativa, oltre a divenire running hub privilegiati e "sotto



casa", saranno in grado di offrire alla propria clientela tutta una serie di offerte speciali, scontistiche e pacchetti completi.

Già da ora da Affari & Sport sono attive tre interessanti convenzioni: Salomon Running Milano del 17 settembre, Venicemarathon con iscrizione a 65,00 euro e un pacchetto all inclusive da 105,00 euro e Firenzemarathon con il costo pettorale a 55,00 euro e un pacchetto tutto compreso.

affariesport.com

DA MAXI SPORT TORNANO I VIBRAM FIVEFINGERS TEST DAY

Maxi Sport ha organizzato, in collaborazione con Vibram, una serie di appuntamenti per far conoscere al pubblico la nuova collezione di scarpe con le dita Vibram FiveFingers e le sue caratteristiche tecniche. Qualunque sport si pratichi esiste infatti una Vibram FiveFingers perfetta per farlo: fitness, trekking, yoga, running sono solo alcuni di questi.

Durante i test in negozio un tecnico Vibram farà conoscere i vantaggi dell'utilizzo delle scarpe con le cinque dita e farà scoprire come indossarle e come utilizzarle in allenamento facendole testare su differenti superfici sensoriali.



Oltre alle attività in negozio, è disponibile un esclusivo shop in shop Vibram dove si possono trovare tutte le calzature con suola Vibram, presenti nell'ampio catalogo di Maxi Sport. Inoltre Maxi Sport ha creato una pratica guida per aiutare a scegliere la Vibram FiveFingers più adatta alle proprie esigenze.

LE DATE IN CALENDARIO SONO:

- 17 giugno - Sesto San Giovanni (MI)
 - 8 luglio - Merate (LC)
 - 29 luglio - Lissone (MB)
 - 5 agosto - Merate (LC)
 - 23 settembre - Sesto San Giovanni (MI)
- my.maxisport.com/eventi/vibram-test-day.html

SPONSORSHIP & PARTNERSHIP

ASICS E FIDAL DI NUOVO INSIEME

ASICS, nel ruolo di sponsor tecnico, ha annunciato il prolungamento della partnership con FIDAL per i prossimi 5 anni. Un accordo che, unito a quelli in essere con la Federazione Francese (FFA) e con la IAAF, di cui il brand giapponese è official partner, punta a consolidare l'immagine di ASICS. La partnership con FIDAL

prevede la realizzazione della divisa e dell'abbigliamento da gara per le selezioni nazionali che rappresenteranno l'Italia nelle prossime competizioni internazionali, partendo dai Campionati del Mondo di atletica di Londra, in programma nel prossimo mese di agosto, e culminando con l'edizione dei Giochi Olimpici del 2020 che, svolgendosi a Tokyo, avrà una valenza particolare per ASICS.

ASICS veste la Federazione Italiana Di Atletica Leggera dal 1994, ed è stata al fianco degli azzurri in sei Olimpiadi, undici edizioni dei Mondiali e dodici dei Mondiali indoor oltre a otto Europei outdoor e undici indoor.

Grazie a questo nuovo accordo, supererà il traguardo dei venticinque anni consecutivi di collaborazione con FIDAL.



ELLEERRE COMPIE 25 ANNI E SI REGALA LA PARTNERSHIP CON VDA TRAILERS

Per il suo 25esimo compleanno ElleErre si è regalata una partnership stellare sul fronte del trail running. È stato infatti siglato un accordo di sponsorizzazione con VdA Trailers, società organizzatrice di alcune delle più importanti gare ultratrail del panorama italiano tra cui la famosa Tor des Géants.



Una partnership destinata a durare molti chilometri e partita già il 13 e 14 maggio con la nuova gara by VdA Trailers "Tor des Châteaux" dove ElleErre era già presente con i suoi materiali rigorosamente giallofluo. E dove, tra l'altro, ElleErre ha festeggiato due volte: la nuova partnership e la vittoria dell'atleta del suo team Oliviero Bosatelli, sempre più a suo agio nelle gare organizzate da VdA Trailers dopo il suo successo dello scorso anno al Tor des Géants.

elleerre.it • vdatrailers.it

NEW BALANCE SPONSOR DELLA VIRGIN MONEY LONDON MARATHON

Già sponsor ufficiale della New York Road Runners e della TCS New York City Marathon, New Balance è diventato il fornitore ufficiale di kit e scarpe anche della Virgin Money London Marathon. La partnership a lungo termine prevede anche altri eventi organizzati dalla London Marathon Events Ltd, tra cui il 2018 Vitality Westminster Mile, la Vitality London 10.000, la Standard Chartered Great City Race e la Big Half, la nuova mezza maratona di Londra. La Virgin Money London Marathon 2018 si terrà domenica 22 aprile 2018. Nata nel 1981, la manifestazione ha raccolto nel 2016 59,4 milioni di sterline in beneficenza, stabilendo per il decimo anno consecutivo un nuovo Guinness World Record per un evento di raccolta fondi charity della durata di un solo giorno.



virginmoneylondonmarathon.com



SZIOLS DIVENTA SPONSOR DI 3 GRANDI EVENTI IN ALTO ADIGE

Sziols Sports Glasses, il marchio tedesco specializzato nella realizzazione di occhiali sportivi, da quest'anno è sponsor di tre dei più importanti eventi sportivi dell'Alto Adige: l'Ortler Bike Marathon che si è svolta il 3 giugno, la Stelvio Marathon del

17 giugno ed il Giro Lago di Resia del 15 luglio. Grazie a questa collaborazione l'azienda tedesca conferma, e rafforza il legame privilegiato con i tre eventi organizzati dall'Ok Team: "Sziols e l'organizzazione altoatesina che sta alle spalle dei tre eventi" - ha spiegato Davide Beccaro, responsabile Sziols Italia - "Parlano la stessa lingua... e non mi riferisco solo al tedesco. È innegabile che il Giro Lago di Resia sia un evento di primissimo piano nel panorama podistico italiano".

Oltre al Giro Lago Resia, dove Sziols è presente ormai da anni, è stato deciso di sostenere gli altri due eventi che si svolgeranno nel 2017 sul Passo dello Stelvio: la terza edizione dell'Ortler Bike Marathon di sabato 3 giugno, 90k con 3.000 metri di dislivello e 51k con 1.600 metri di dislivello, e la prima edizione della Stelvio Marathon di sabato 17 giugno, gara in salita sulla doppia distanza dei 42k e 26k, completata dalla Marcia Stelvio 26k.

sziols.it



UNDER ARMOUR.



I WILL.™

CMP LANCIA LA LINEA FOOD

Si chiama CMP Sport Fit & Taste, ed è una linea che sposa la dieta mediterranea con quella ideale dell'atleta. Tutti i prodotti saranno disponibili in selezionati punti vendita di attrezzature e abbigliamento sportivo: i primi corner sono previsti in Germania e a seguire in altri paesi europei. Punto di forza, penne & trivelline biologiche al farro, lenticchie e quinoa altamente proteiche, ricche di fibre e proprietà antiossidanti e a basso indice glicemico rispetto alla pasta di grano duro. Queste due specialità sono state studiate in collaborazione con Mulino e Pastificio Sgambaro, azienda italiana che da tre ge-



nerazioni ha scelto come mission il biologico e la sostenibilità ambientale. Tutti i sughi sono realizzati da La Madre Terra, marchio rinomato della cooperativa La Fraternità Onlus, presente sul mercato da 30 anni con i suoi prodotti biologici di qualità.

Il progetto può contare su un prestigioso ambasciatore: Marco Olmo, uno dei più vincenti runner italiani, due volte primo sul traguardo dell'Ultra-Trail du Mont-Blanc e due volte campione del mondo alle soglie dei sessant'anni.

cmpsport.com

IL LIBRO "MINDFUL RUNNING. LA CORSA CONSAPEVOLE"

"Mindful running. La corsa consapevole" degli spagnoli Moi Gonzales e Montse Rodrigues è una guida che insegna, attraverso 56 rapide lezioni, per un totale di 8 settimane di allenamento, a trasformare la corsa in un momento di riflessione e scoperta, per acquisire una visione più distaccata e chiara della realtà, e per comprendere cosa desideriamo realmente e cosa è meglio per noi. 56 semplici esercizi di meditazione pensati per praticarne uno in ogni sessione di running.

Questo libro si basa su un metodo che collega per la prima volta la mindfulness alla corsa, trasformandola in quello che per mol-



ti appassionati e professionisti è davvero un momento di profonda meditazione per connettere mente e corpo. Solidi studi scientifici dimostrano che l'applicazione dei fondamentali di mindfulness a un'attività fisica come quella della corsa può trasformarsi in una pratica liberatoria.

In Italia esiste un metodo Mindful Running sviluppato dal 2009 da Andrea Colombo, autore della prefazione del libro. I programmi di Mindful Running vengono proposti in diverse città d'Italia attraverso una rete di trainer formati direttamente da Andrea Colombo.

mindfulrunning.it

EDIZIONI DA RECORD /

Oltre 5.300 iscritti alla StraLugano

È stata baciata dal sole l'edizione 2017 della StraLugano, il principale evento podistico del Canton Ticino. Un'edizione da record che ha potuto godere di una bellissima giornata primaverile attirando ai nastri di partenza ben 5.352 runner, record di iscritti nei 12 anni di storia della corsa. Sul lungolago di Lugano, oltre alla HalfMarathon da 21,097 km - tracciato proposto per la seconda volta nella storia della manifestazione -, si sono corse anche una CityRun da 10 km, una Run4Charity da 5 km e una KidsRun. Noi c'eravamo e abbiamo respirato un'aria di gran festa, meritatissima sia per l'organizzazione impeccabile che per il bel percorso vista lago.

Gran festa anche per il secondo posto nella mezza maratona femminile dell'italiana Sara Dossena - triatleta con la corsa nel sangue - che sta collezionando un successo dietro l'altro. La portacolori del Laguna Running Team nelle ultime settimane ha vinto la mezza di Genova, è arrivata seconda al Chia Sardinia Triathlon, ha vinto la IOK di Chia, è arrivata terza nel Challenge Rimini e sabato 13 maggio, a Roma, ai Campionati Italiani assoluti di 10.000 metri su pista ha vinto nel tempo finale di 33'11", suo nuovo primato personale.

stralugano.ch

6.800.000 euro alla Fondazione Wings For Life



Il vincitore mondiale è Aron Anderson, l'atleta svedese in sedia a rotelle che con l'incredibile distanza di 92,14 km percorsi con la sola forza delle sue braccia, ha polverizzato tutti i record dell'evento globale di sport e solidarietà. Secondo classificato nel ranking globale, e vincitore in Italia, il polacco Bartosz Olszewski: con i suoi 88,06 km percorsi davanti alla Catcher Car, lascia così imbattuto il record italiano di Giorgio Calcaterra (88,44 km, che gli erano valse il titolo mondiale 2016).

4.500 i runner iscritti a Milano. Quella italiana è stata certamente una delle Wings for Life World Run più internazionali tra le 25 location che hanno ospitato questa 4ª edizione: sono infatti ben 32 le nazionalità dei partecipanti che hanno invaso di entusiasmo le vie della città meneghina. Grazie alle 155.288 iscrizioni, alle donazioni e alle sponsorizzazioni sono stati raccolti in tutto il mondo € 6.800.000, che saranno interamente devoluti alla Fondazione Wings for Life, impegnata a finanziare progetti internazionali di ricerca per trovare una cura sulle lesioni al midollo spinale. L'appuntamento con la Wings for Life World Run è per il 6 maggio 2018. Le preiscrizioni sono già aperte sul sito.

wingsforlifeworldrun.com

SALVA CON NOME

#AREYOUENDURO?

Scott Italia preme l'acceleratore e presenta Enduro Run, una nuova dimensione per la corsa che ha come obiettivo finale non solo l'aspetto race ma anche quello del divertimento. La gara si svolgerà il 5 agosto 2017

nella splendida location Monte Pora località Pian del Termen a Castione della Presolana (BG) e verrà gestita a livello organizzativo da Fly Up.

La gara consisterà in tre brevi sezioni di percorso cronometrate che prevedono una prova di collinare, un vertical e una discesa. La somma delle tre prove decreterà il vincitore. Il tutto verrà tracciato su sentieri permanenti e registrati su Strava in modo che si possa anche creare engagement social. A fine corsa ci sarà un "terzo tempo di livello" con pasta party, birra e DJ Set.

Scott Italia sfrutta il concetto enduro offrendo una tipologia di gara totalmente nuova con un target non troppo tecnico dedicato a chi si vuole misurare su questo tipo di percorso con un approccio mentale easy e festaiolo.

scott-sports.com
fly-up.it/iscrizione



Tutte le novità della prossima Ekirun



Ekirun - la corsa a staffetta su strada divisa in 6 frazioni per un totale di 42.195 metri - torna domenica 2 luglio con importanti novità: in primo luogo la nuova data, anticipata da inizio autunno al primo weekend di luglio, una stagione tradizionalmente più adatta alle corse su distanze brevi come le frazioni della staffetta. Da quest'anno inoltre Ekirun sarà valido come Challenge Fidal di corsa su strada a staffetta, una sorta di campionato

nazionale di società per questa particolare disciplina dell'atletica leggera. Su richiesta della Federazione, gli organizzatori hanno "spostato" la frazione lunga 7.195 m dall'inizio alla fine della gara, per essere totalmente in linea con il regolamento IAAF.

Il circuito base sarà un anello di 5 km che si snoderà in gran parte all'interno di Parco Sempione che sfrutterà le piste ciclabili nei tratti esterni al parco stesso: una soluzione a "impatto zero" sulla viabilità ordinaria. Come da tradizione, partenza e arrivo saranno all'interno dell'Arena, dove avverranno anche tutti i cambi di frazione mediante l'emozionante cerimonia di passaggio del tasuki, la fascia da indossare a tracolla che costituisce il tipico testimone nelle gare di ekiden.

ekirun.it

TRIATHLON

LedroMan è sempre più Sprint

Nel bellissimo e suggestivo scenario della Valle di Ledro, il 2 luglio 2017 alle ore 14:15 andrà in scena la 4ª edizione del Triathlon Sprint LedroMan con partenza, anche quest'anno, dall'abitato di Pieve di Ledro, in provincia di Trento. 750 mt di nuoto nel Lago di Ledro, 20 km di bici e 5 km di corsa.

La magnifica location, l'efficiente organizzazione a cura del Triledroenergy Team e il ricco montepremi hanno attirato e attireranno anche quest'anno centinaia e centinaia di atleti professionisti e non, pronti a sfidarsi sul veloce e tecnico percorso tutt'attorno al lago.

Si tratta di una gara Rank Gold e anche quest'anno, per il terzo anno consecutivo, verrà assegnato il titolo regionale assoluto sulla distanza.

Giorgio Calcaterra - fresco della sua 12esima vittoria consecutiva al Passatore - e il paratleta Mauro Tomasi saranno ospiti alla serata prevista sabato 1º luglio, in occasione della quale si parlerà di sport, alimentazione ed endurance.

Ledroman, fin dalla sua prima edizione, ogni anno devolve 1 euro a una diversa associazione sociale benefica per ogni atleta che taglia la linea del traguardo.

ledroman.com



Il debutto dello StoneBrixia-Man Extreme Triathlon

StoneBrixiaMan Extreme Triathlon è pronta per la sua prima edizione ufficiale il prossimo 8 luglio in Valcamonica. La prima gara di extreme triathlon tutta bresciana fa già registrare un dato molto positivo: confermati ai nastri di partenza oltre 80 atleti provenienti da tutto il mondo.

Tre le donne, a contendersi il titolo Karla

Oblak - l'atleta slovena vincitrice nel 2016 sia della Italyman di Lecco che della Austria Extreme Triathlon - e 80 uomini fra cui segnaliamo Nathan Farrugia e Roland Osele. Dall'estero il gruppo più nutrito è quello degli atleti provenienti dalla Francia (15), seguito dal Brasile (6), Belgio (5), Germania (4), caratteristica che rende lo StoneBrixiaMan un evento internazionale a tutti gli effetti.

Dal Sebino al Passo Paradiso, i partecipanti percorrono a piedi e in bicicletta tutta la valle. Ponte di Legno, in particolare, è uno dei paesi che i triatleti attraversano più volte durante il percorso. È infatti la sede del T2, dove gli atleti consegnano la bici dopo aver attraversato due volte il centro abitato per poi salire al Passo Paradiso.

stonebrixiamanxtri.com

TENDINI E LEGAMENTI NON SONO PIÙ TUOI AVVERSARI.



FISH FACTOR®
NATURALMENTE EFFICACE

Fish Factor Tendini e Legamenti aiuta a supportare le strutture articolari e tendinee sottoposte a continue sollecitazioni durante lo sport.

I suoi componenti specifici agiscono in modo naturale.

- RAME: contribuisce al mantenimento dei tessuti connettivi normali
- VITAMINA C: contribuisce alla formazione del collagene
- BOSWELLIA SERRATA: contribuisce alla normale funzionalità articolare
- OMEGA-3 E GLUCOSAMINA

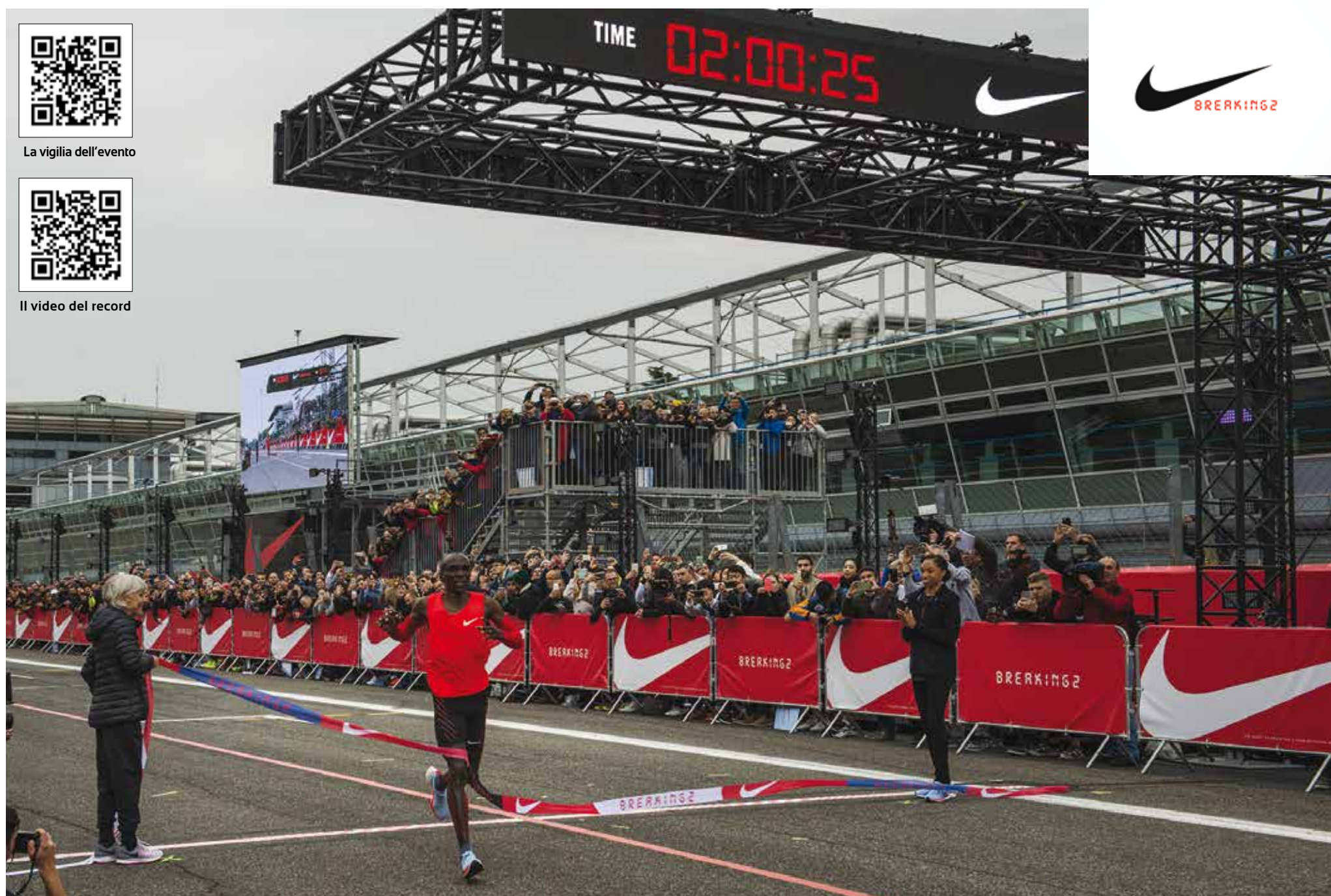




La vigilia dell'evento



Il video del record



CON BREAKING2 NIKE HA REALIZZATO UN EVENTO UNICO CHE ANTICIPA IL FUTURO. DEI TRE ATLETI CHE HANNO PROVATO AD ABBATTERE IL MURO DELLE 2 ORE, SOLO KIPCHOGE HA LASCIATO UN SEGNO NELLA STORIA DEI 42 KM ARRIVANDO A 25 SECONDI DAL GRANDE SOGNO.

"Vorrei dire: La maratona è un'arte marziale. Chi la corre compie una scelta estetica, non una sportiva. Lo sport non c'entra niente. Vorrei dire: Resistere alla più alta velocità possibile per una strada così lunga è la cosa più bella che una mente umana possa produrre. La mente non è il cervello, la mente è il sistema del corpo che pensa. La mente è la rete in cui il mio avampiede, il mio cuore, il mio glicogeno, i miei desideri, la mia memoria, tutto me stesso dialoga con tutto me stesso e con ciò che dall'esterno modifica o può modificare me stesso".

Breaking2: (quasi) sotto il muro delle 2 ore

Questa frase di Mauro Covacich descrive alla perfezione l'impresa del keniota Eulid Kipchoge, medaglia d'oro nella maratona alle Olimpiadi di Rio de Janeiro, quando lo scorso 6 maggio nel circuito dell'autodromo di Monza ha corso 42km e 195 metri in 2h 00'25", sfiorando per poco l'obiettivo del progetto Breaking2 di Nike di abbattere il muro delle due ore in maratona e stabilendo il record mondiale, non ufficiale, sulla distanza.

BREAKING2 / Tutto ebbe inizio a Berlino nel 2014, quando il keniota Dennis Kimetto stabilì il record mondiale chiudendo la maratona in 2h 02'14". Da allora, correre questa distanza sotto le due ore è diventato obiettivo di molti atleti élite e di aziende: i colossi dell'industria del running hanno iniziato a muovere la mac-

china dell'innovazione (e a darle un senso) per conquistare un primato che scienziati e matematici hanno stimato poter essere raggiungibile per il 2030. Nasce così nel 2015 Breaking2, il progetto di Nike mirato all'abbattimento del muro delle due ore, dove tutto è stato studiato e progettato nei minimi dettagli, iniziando dall'individuazione degli atleti giusti, Eilud Kipchoge, Lelisa Desisa e Zersenay Tadese, scelti per i loro anni di esperienza accumulati in questa disciplina e per le loro doti naturali superiori nella corsa veloce a lunga durata. Insieme a loro, l'azienda ha coinvolto ingegneri e designer, biomeccanici e nutrizionisti, fisiologi e sviluppatori di materiali che hanno lavorato costantemente al fianco dei tre atleti per trasformare le ambizioni sportive, scientifiche e di marketing in un record così tanto ambito.

LA PROVA FINALE / Dopo mesi di allenamenti, il primo test è stato fatto all'inizio di marzo sul Circuito di Monza sulla distanza della mezza maratona, per capire se la location fosse davvero quella perfetta per compiere l'impresa e per vedere a che punto fosse lo stato di forma fisica degli atleti. In quell'occasione Kipchoge aveva chiuso con 59'17", Tadese a

I TEMPI PARZIALI DI KIPCHOGE

14' 14" — 5 KM
28' 21" — 10 KM
41' 34" — 15 KM
56' 47" — 20 KM
59' 49" — MEZZA

1h 11' 03" — 25 KM
1h 25' 20" — 30 KM
1h 39' 37" — 35 KM
1h 54' 04" — 40 KM
2h 00' 25" — MARATONA



Non resta un record perché non lo è, sotto nessun punto di vista, resta la prestazione perché per andare a quei ritmi le gambe devi farle girare però fatico a prendere sul serio quel cronometro. Non è maratona. Chiamiamola in un altro modo. Lo sport ha bisogno di personaggi, di eroi e così è tutto un calcolo. L'opposto di quel che dovrebbe essere. Alterare i limiti artificialmente è triste

Gelindo Bordin



59'41" e Desisa a 62' 55". Due mesi dopo, sullo stesso circuito lungo 2 km e 400 metri, in condizioni climatiche perfette, i tre sono partiti all'alba sotto gli occhi di giornalisti e addetti ai lavori, per rompere la barriera delle due ore senza riuscirci.

Tuttavia Kipchoge è stato più veloce di Kimetto di ben 2' e 32", correndo con un passo medio di 2'50"/2'51", stabilendo un nuovo record sulla maratona e generando non poche polemiche e prese di posizione anche da parte di noti esponenti del mondo del running. Questi infatti non avrebbero gradito il paragone tra quella

che considerano una ben riuscita operazione di marketing e le fatiche delle vere maratone, dove non esistono mai le condizioni ottimali che sono state riprodotte "artificialmente" a Monza. Ricordiamo a tal proposito, che l'atleta kenota Kipsang lo scorso febbraio a Tokio era partito con l'intento di limare il record di Berlino 2014 (indossando inedite scarpe adidas progettate ad hoc per l'impresa), concludendo, a causa del vento sfavorevole, in 2h 03'13" a solo un minuto dal record.

LA MANCATA OMOLOGAZIONE / Nonostante l'eccezionale im-

Io sono abituato a correre, ma lo facevo per 100, 200 metri alla volta, andando al massimo. Loro sono andati al massimo per 2 ore. È una cosa che mi fa impazzire

Carl Lewis

presa di Kipchoge, non si può parlare di record ufficiale. La IAAF infatti non ha omologato l'impresa, non tanto per il percorso (certificato), le scarpe e l'abbigliamento (approvati), quanto per la presenza di circa 30 pacer (le famose lepri) che si sono alternate a ogni giro con un sincronismo perfetto dando

il ritmo agli atleti. Inoltre l'irregolarità nel test è stata anche quella di poter usufruire dei rifornimenti di acqua e integratori vari in qualsiasi momento della gara. Anche la macchina del cronometro era sin troppo vicina al gruppo dei corridori scandendo loro il ritmo.

Tuttavia ridurre questa impresa a puro marketing o a uno spettacolo studiato a tavolino, ci sembra troppo limitativo.

Come già scritto nello scorso editoriale di Running Magazine, noi che eravamo presenti, quella mattina a Monza abbiamo vissuto

dal vivo un'impresa sportiva che rimarrà nella storia e che ci ha regalato grandi emozioni. Eilude Kipchoge ha corso la maratona in 2 ore e 25 secondi, superando il record della competizione più veloce mai registrata e dando segni di cedimento soltanto a 3 km dal traguardo, perdendo quei 20" che sono stati poi fatali per abbattere il famoso muro. Eppure questa impresa rimarrà nella memoria di tutti, perché a quel muro Kipchoge ci è arrivato e lo ha anche toccato, facendo vedere a tutto il mondo che scavalcarlo è un'impresa possibile e sempre più vicina.

LE VITTORIE E I RECORD DI ELIUD KIPCHOGE

VITTORIE

- 2003** Campione mondiale Juniores di cross
Campione mondiale a Parigi sui 5.000 (da juniores, battendo in volata Bekele e El Guerrouj)
- 2004** Medaglia di Bronzo alle Olimpiadi di Atene sui 5.000 (dietro a Bekele e El Guerrouj)
- 2007** Medaglia d'Argento ai Campionati Mondiali di Osaka sui 5.000 m
- 2008** Medaglia di Bronzo alle Olimpiadi di Pechino sui 5.000 m
- 2013** Secondo alla maratona di Berlino in 2h04'05"
Primo alla maratona di Rotterdam in 2h05'00"
- 2014** Primo alla maratona di Chicago in 2h04'11"
Primo alla maratona di Londra in 2h04'42"
- 2015** Primo alla maratona di Chicago in 2h04'00"
Primo alla maratona di Londra 2h03'05"
- 2016** Campione Olimpico a Rio sui 42,195km
- 2017** Ha provato a superare i suoi limiti correndo a 2'51"/km per 42,195 km (nelle miglior condizioni possibili ecc).

Ha dichiarato: "Breaking2 è stato un progetto bellissimo, ma anche molto impegnativo dal punto di vista dell'allenamento e psicologico perché son passato da dover pensare a come correre in meno di 2h03'00" a come correre in meno di 2h00'00"

RECORD

3.000 m	7'27"66	(2011)
3.000 m	7'29"37	(indoor - 2011)
5.000 m	12'46"53	(2004)
5.000 m	12'55"72	(indoor - 2011)
10.000 m	26'49"02	(2007)
Mezza	59'25"	(2012)
Maratona	2h03'05"	(2016)

COSA HANNO INDOSSATO I TRE ATLETI /

LA SCARPA NIKE ZOOM VAPORFLY ELITE

Ultra-leggera e ultra-reattiva, la scarpa, singolarmente adattata per ogni atleta, rappresenta la parte di prodotto di un percorso di ricerca rigoroso per la realizzazione di Breaking2. Mentre nel passato è stato utile un sistema del tipo "less is more", un approccio "more is more" potrebbe definire invece il futuro. Le scarpe da corsa tradizionali (piatte) mantengono un profilo basso, l'ammortizzazione progressiva della suola intermedia Nike ZoomX di Nike Zoom Vaporfly Elite, decisamente più leggera, più morbida e più reattiva delle schiume tradizionali, si riflette in un originale plateau dell'avampiede alto 21mm. e una compensazione di 9mm, progettata per ridurre al minimo lo sforzo del tendine di Achille. Ciò si riflette anche nella originale geometria della piastra in fibra di carbonio "a cucchiaino", visibile nell'iconico tocco cromatico della suola intermedia. Oltre a fornire una sensazione di avanzamento, la piastra in fibra di carbonio è cruciale per aggiungere una rigidità flessibile, adattata per migliorare l'efficienza passo dopo passo dei tre atleti e ridurre al minimo la perdita di energia lungo il percorso della corsa. Progettata per dare ai runner un maggior ritorno di energia, fornendo contemporaneamente l'ammortizzazione necessaria, Nike Zoom Vaporfly Elite abbina le opinioni degli atleti all'analisi biomeccanica e all'ingegneria più all'avanguardia.

L'ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento del runner Breaking2 è un completo ripensamento del comfort, della vestibilità e del peso della tradizionale divisa da maratoneta. Si parte dalla canottiera, fatta a maglia passata senza cuciture, che garantisce una maggiore traspirazione dove è maggiormente necessaria. L'approccio permette anche una vestibilità completamente su misura, che tiene conto dei dati della scansione del corpo e delle preferenze personali di ogni atleta. Analogamente, gli short tight, diversi dagli short standard, offrono lunghezza e livello di compressione personalizzati. In aggiunta, gli short tight fanno leva sulla trama Nike Aeroblade per ridurre lo sfregamento. I manicotti aiutano gli atleti a difendersi dalle temperature troppo rigide, mentre le bande Nike Aeroblade riducono lo sfregamento nei punti di maggior criticità, ossia la parte inferiore delle gambe. Infine, le calze sono state tecnicizzate per lavorare con la scarpa garantendo maggior traspirazione dove necessario e fornendo un livello maggiore di supporto all'arco plantare.



Nctm lancia la Corporate Run

L'OBIETTIVO È COINVOLGERE PROFESSIONISTI E MANAGER PER VALUTARE GLI IMPATTI POSITIVI DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA SULLE PERFORMANCE LAVORATIVE. CE NE HA PARLATO L'AVVOCATO GUIDO BARTALINI, RESPONSABILE DELLE ATTIVITÀ RUNNING DELLO STUDIO LEGALE NCTM.

“Fisici allenati sopportano meglio lo stress da lavoro, dispongono di più riserve di energia, sono più efficienti e rendono meglio” dicono i risultati della ricerca del Center for Financial che ha messo insieme una sorta di banca dati con i risultati delle 15 più importanti maratone americane dal 2001 al 2013 e la partecipazione o meno dei capi delle 1.500 aziende più importanti d'America (le 1.500 che sono monitorate in Borsa dall'indice Standard&Poor's). Argomento, quello dello sport in azienda, che abbiamo ampiamente già affrontato nell'editoriale del primo numero dell'anno, commentando i dati di alcuni studi internazionali. In linea con il nostro pensiero è Guido Bartalini di Nctm, responsabile delle attività running dello studio di Milano, avvocato e podista convinto che la pratica della corsa abbia ricadute positive anche sull'attività professionale. Ecco la sua intervista.

Cosa ti ha spinto a legare la tua professione di avvocato al mondo dello sport e in particolare al running?

Prima di tutto la corsa è una mia passione personale. Mi sono offerto di fare da portabandiera perché la sento molto vicina alla mia esperienza lavorativa. Le qualità per ottenere buoni risultati professionali sono le stesse che servono per migliorare le proprie performance sportive: preparazione, dedizione, costanza, rispetto e lealtà nei confronti degli avversari e soprattutto passione. Spesso Nctm si è aperto ad attività “non convenzionali” per uno studio legale. Per esempio, abbiamo un comitato arte che ha deciso di finanziare la ricostruzione del Teatro Continuo Alberto Burri all'interno del Parco Sempione, e ci occupiamo di tanti eventi anche nel sociale. La corsa è un altro ambito nel quale poter esprimere i nostri principi, la nostra filosofia e il nostro impegno che non è sol-



**Nctm
CORPORATE
RUN**

tanto quello professionale, ma è rivolto anche al benessere e allo star bene in generale nell'ambiente di lavoro. All'interno dello studio abbiamo perfino una palestra con tanto di personal trainer a disposizione dei soci.

Secondo te, quanto influisce l'attività sportiva sulla produttività?

Innanzitutto lo sport influisce positivamente sul carattere, perché migliora la resistenza alla fatica e alle difficoltà. Mi ritrovo nel pensiero del giornalista e appassionato di sport endurance Riccardo Barlaam, autore del libro che sto leggendo - “Tutte le salite del mondo” - e che seguo sull'omonimo blog (tuttesalitedelmundo.ilsole24ore.com). Lo sport va vissuto come terapia per il corpo e per l'anima, per avere più forza davanti alle salite che la vita quotidiana, prima o poi, riserva a tutti.

Quando Nctm ha iniziato a organizzare eventi di running?

Nel 2016, quando sono stato nominato dal comitato esecutivo responsabile delle attività running dello studio. Da lì è cominciata la collaborazione con la Triennale di Milano che ha portato alla Run for T with Nctm (www.runfort.it). Quest'anno abbiamo moltiplicato gli eventi che

Nctm è uno dei più grandi studi legali italiani. Conta circa 250 professionisti complessivi distribuiti nelle varie sedi di Milano e Roma per l'Italia, Londra, Bruxelles e Shanghai come uffici internazionali. La sede di Milano, con circa 150 professionisti, è quella più ampia e rappresentativa, Shanghai è invece quella più snella.



Giorgio Calcaterra con Cecilia Longoni e Guido Bartalini dello studio legale Nctm



Giorgio Calcaterra alla Race for Children premiata da Giacomo Crosa

saranno addirittura tre: la Race for Children dello scorso 14 maggio a Roma, la Salomon Running Milano con la Nctm Corporate Run del 17 settembre e la nuova edizione della Run for T che si svolgerà

il 23 settembre. Quest'anno, essendo mancato il presidente della Triennale, ideatore e promotore della gara, la Run for T avrà un significato particolare (triennale.org/evento/run-for-t-2017-sesta-edizione).

Come è nata la Nctm Corporate Run?

Nctm Corporate Run prende spunto da una delle più importanti gare che si svolge nella città di Londra, la Standard Chartered Great City Race (www.cityrace.co.uk), che nel 2016 ha raggiunto il record di 26.626 atleti, radunando 860 aziende partecipanti. Nella Salomon Running Milano abbiamo individuato la manifestazione adatta per esprimere i nostri valori, perché appoggia e incoraggia la partecipazione di atleti con professioni diverse tra loro uniti dalla passione per la corsa.

Quali sono i partner coinvolti in questa iniziativa e qual è l'obiettivo?



La partenza dell'edizione 2016 della Run for T with Nctm



Giorgio Calcaterra
e l'avv. Guido Bartalini
insieme alla running crew
Women In Run Roma



La partenza della Race for Children



Nctm Corporate Run si sviluppa in collaborazione con Cassa Forense, Rotary e CSAIn (Centri sportivi aziendali e industriali, affiliati a Federturismo-Confindustria). La finalità è individuare i settori professionali o di impresa dei partecipanti alla Salomon Running attraverso delle modalità di iscrizione che rendono obbligatoria la compilazione di un campo relativo

al rispettivo ambito lavorativo. In base a questo, verranno predisposte delle classifiche per settori, con le relative premiazioni. Ci auguriamo di coinvolgere nell'iniziativa quante più aziende e organizzazioni professionali possibili.

Parlaci del programma di allenamento.

Nctm Corporate Run ha indi-

viduato 12 professionisti, tra avvocati, manager, giornalisti, liberi professionisti e personaggi dello spettacolo da sottoporre a un programma di allenamento messo a punto da Indaflow, Studio Attivazione e Gamma Studio in funzione della partecipazione alla Salomon Running Milano in programma il 17 settembre sulle tre distanze di 9,9, 15 e 25 km. Tra i professionisti coinvolti nel programma di training ci sono Roberta Guaineri - assessore al Turismo, Sport e Qualità della Vita del Comune di Milano, Nunzio Luciano - presidente Cassa Forense, e il giornalista Riccardo Barlaam de *Il Sole 24 ORE*. Nel corso degli allenamenti viene condotto anche uno studio finalizzato a valutare, tramite l'a-

nalisi dei parametri psicometrici e altri indicatori scientifici, i risvolti benefici dell'attività sportiva sulle prestazioni lavorative. Indaflow mette a disposizione per questo progetto il suo Flow Performance Center, con un team composto da metodologi dell'allenamento, esperti di biomeccanica, medici, psicologi e ingegneri che lavorano insieme per aiutare gli atleti a raggiungere i propri traguardi e le aziende a misurare il livello di benessere e a trasformarlo in prestazioni di eccellenza sul luogo di lavoro. Gamma Studio, società leader nell'ambito IT fitness, effettua invece l'analisi statistica tra i dati biometrici degli utenti e i dati provenienti da specifici test sullo stato di forma e benessere degli atleti

durante il loro percorso di allenamento.

Nctm Corporate Run ha anche una finalità benefica. Quale?

Supportare il progetto benefico internazionale End Polio Now (endpolionow.org) della Fondazione Rotary. Anche gli eventi nazionali di sabato 1 luglio organizzati da parkrun (parkrun.it) saranno dedicati a questa raccolta fondi, così come i programmi di allenamento finalizzati alla preparazione della Salomon Running Milano offerti, in ambito aziendale, da alcuni enti che organizzano questo tipo di attività, come, per esempio, l'ASD Women In Run (womeninrun.it), alla quale io stesso sono associato.

Obiettivo 2018: il gemellaggio con la Standard Chartered Great City Race. Cosa ci sveli in proposito?

Sono stati avviati dei contatti, attraverso l'ufficio italiano della Standard Chartered, con l'organizzazione della gara londinese. Contatti allo stadio primordiale perché ormai i partner per la Standard Chartered Great City Race 2017, svolgendosi a luglio, sono già stati definiti. Noi puntiamo al 2018.

nctm.it
runningmilano.it

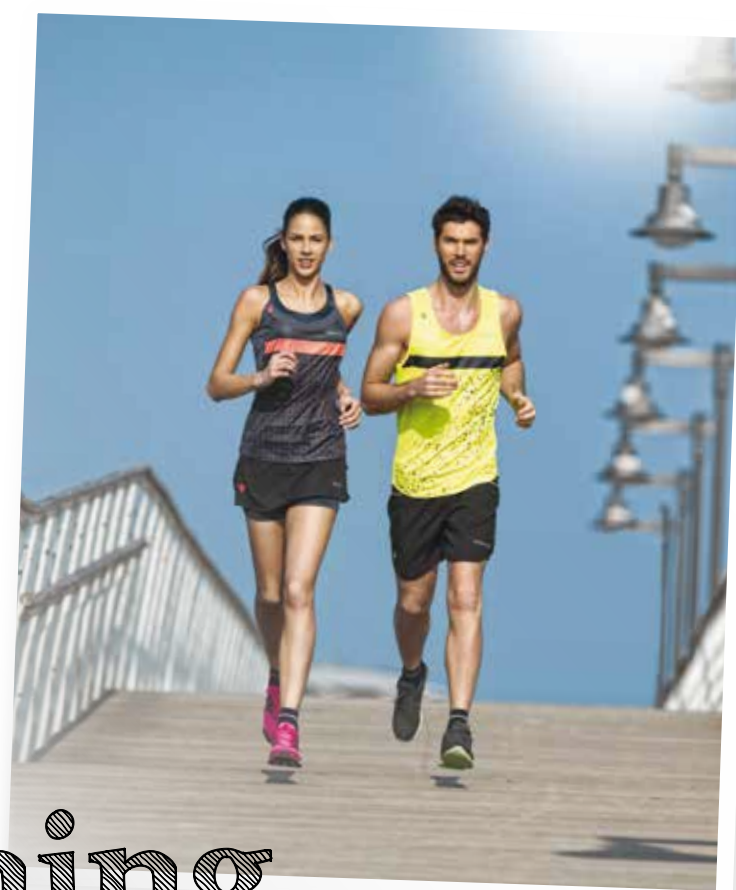
OVERSTEP YOUR LIMITS

OXYBURN

PIÙ ENERGIA

PIÙ RESISTENZA

MASSIME PRESTAZIONI



Athleisure e running

DUE COLLEZIONI CHE VIVONO UNA LIAISON QUASI NATURALE, DOVE LA PRIMA SI COORDINA E SI COMPLETA ALLA SECONDA COME ABBIGLIAMENTO PRE E POST ALLENAMENTO. ENTRAMBE CONNOTATE DA UN FIL ROUGE: I DETTAGLI FLUO, GIALLI NELLA LINEA UOMO E CORALLO NELLA LINEA DONNA.

“Work hard. Play harder” non è solo un pay-off, ma una vera e propria filosofia che ispira le attività dell'azienda bolognese Macron, tra i leader nel mercato europeo dello sportswear. Un concetto che trova un'ulteriore declinazione in “Work hard. Run harder” e in “Work hard. Train harder”, messaggi che identificano perfettamente come per Macron lo sport sia sinonimo di fatica, sudore e forza di volontà.

Essere sportivi infatti è uno stato mentale, oltre che fisico. Stare bene con sé stessi e sentirsi a proprio agio con un abbigliamento che consenta di vivere al meglio la propria passione è l'ambizioso traguardo a cui puntano le nuove collezioni Macron Athleisure 2017 e Macron Running 2017. Due collezioni, tra loro coordinate, che evidenziano ancora una volta quelli che sono ormai veri e propri valori distintivi dei prodotti Macron, espressione di una tradizione “fashion” tutta italiana:

- l'attenzione per i dettagli
- la ricerca dei materiali più tecnici
- la cura e lo studio del design

ATHLEISURE / A questi principi si ispira la nuova linea Macron Athleisure, risposta alla tendenza di utilizzare capi sportivi dalla forte connotazione tecnica, adatti per ogni momento della giornata. Athleisure significa dunque far coincidere l'alta qualità, lo studio e la tecnicità dei materiali che vengono utilizzati con la praticità, la vestibilità e l'eleganza caratteristica dei capi per il tempo libero. Il dopo corsa e il dopo allenamento diventano dunque i momenti ideali per una scelta di abbigliamento Athleisure, linea nella quale accessori, tessuti e personaliz-

MACRON ATHLEISURE /



zazioni utilizzati solitamente nell'abbigliamento tecnico, qui diventano dettaglio che dà un connotato tutto particolare a un capo sportswear. Tute, felpe, pantaloncini e t-shirt d'allenamento in tessuto traspirante e particolarmente comodo. Capi con ottima vestibilità, estremamente versatili e alla moda, dove la sportività si unisce allo stile casual.



RUNNING / Allo stesso modo la linea Macron Running 2017 ha studiato per i runner una serie di capi che alla praticità e alla funzionalità uniscono materiali d'assoluta avanguardia come l'innovativa tecnologia MDrySystem che dona al tessuto una rapida asciugatura e una mano morbida e confortevole a contatto con la pelle. Anche la scelta di colori vivaci, sia nelle tinte unite che nelle fantasie geometriche, contribuisce a fare della nuova collezione, in particolare nella linea donna, un esempio di come Macron coniughi tecnica e stile per offrire a runner professionisti e amatori prodotti davvero unici.

MACRON RUNNING /



Macron
051.6720077
info@macron.com

LA GEL-QUANTUM 360 DI ASICS CON L'INNOVATIVA TOMAIA KNT

La nuova Gel-Quantum 360 Knt è caratterizzata da una nuova tomaia in rete che massimizza le prestazioni durante la corsa e, come nella versione precedente, è dotata di un eccezionale cushioning Gel a 360 gradi che fornisce un'ammortizzazione superiore e lunga durata. Realizzate per runner con limitata pronazione, queste scarpe presentano la tomaia avanzata FluidFit senza cuciture interamente lavorata a maglia.



La calzatura presenta un aggiornamento della tecnologia ASICS Impact Guidance System (I.G.S) che permette al piede di eseguire in modo più naturale il movimento tacca-punta. L'ASICS GEL Cushioning System, incorporato all'interno della scarpa ad alte prestazioni, riduce gli shock lungo tutto il piede e consente un maggiore movimento naturale durante tutto il ciclo del passo, mentre la tecnologia full-length Trusstic System fornisce stabilità strutturale supplementare.

DISTRIBUITO DA /
ASICS Italia • 0471.416111
consumatore-it@asics.com

CARBON ENERGIZED, L'UNDERWEAR DRYARN PER DONNE ACTIVE



Indossare un buon capo di intimo tecnico, come slip e top, è il primo passo per allenarsi in uno stato di comfort e migliorare le proprie performance. Il primo strato, a contatto con la pelle, deve essere scelto con cura perché è fondamentale per mantenere costante la temperatura del corpo, veicolare il sudore all'esterno e mantenere la pelle asciutta. Proprio per garantire questi plus ai propri capi, Carbon Energized ha scelto Dryarn, una microfibra leggera, idrorepellente, traspirante e batteriostatica.

DISTRIBUITO DA /
Carbon Energized
049.9403677
info@carbon-energized.com



FLUO COME LE 1620 RUN EVOBRIGHT DI OXYBURN

Disponibili nei nuovi colori fluo (circa una dozzina) le 1620 Run EvoBright sono particolarmente adatte per l'attività fisica outdoor, sia running che training, di questo periodo dell'anno, con temperature dai 5° C ai 40° C. Le calze lunghe di Oxyburn sono dotate di una compressione medium che migliora l'ossigenazione muscolare e quindi le prestazioni. Il plantare e la punta sono studiati per impedire lo sfregamento, gli arrossamenti, la formazione di vesciche e il surriscaldamento del piede. La tecnologia HD Wave Textile garantisce un ottimale controllo dell'appoggio a terra, mentre i nuovi colori fluo rendono le 1620 Run EvoBright perfette per l'utilizzo in condizioni di scarsa visibilità.

DISTRIBUITO DA /
Zero3 • 030.9030144 • info@oxyburn.it

PUMA IGNITE NETFIT, INFINITI STILI DI PERSONALIZZAZIONE

Puma presenta la nuova scarpa da running Ignite Netfit, resa unica dall'utilizzo dell'innovativo sistema di allacciatura personalizzabile che offre infinite opzioni di stile e calzatura in un'unica scarpa. L'originale Lacing System Netfit permette di adattare le scarpe allacciandole nella maniera che più si adatta all'anatomia del piede, per una tenuta più comoda e sicura. I designer di Puma hanno sviluppato cinque diverse opzioni di lacing realizzabili con le due paia di stringhe fornite in dotazione per ogni modello, ma le possibilità risultano infinite. I 5 sistemi di allacciatura, studiati dagli ingegneri del Global Sports Brand, sono stati pensati per soddisfare le esigenze di stabilità, sostegno del tallone, calzatura con pianta larga, calzatura con pianta stretta e calzatura standard. Ignite Netfit promette un comfort totale per consentire a tutti i runner di concentrarsi unicamente sulle proprie performance e divertirsi al massimo.



DISTRIBUITO DA /
Puma Italia • 02.8939111 • info-italia@puma.com



LA "RUN SIGNATURE" DI BROOKS /

Le Ravenna 8 spingono la corsa

LA NUOVA VERSIONE DI BROOKS È CARATTERIZZATA DA LEGGEREZZA, FLESSIBILITÀ E DA UN SUPPORTO MODERATO CHE NON CORREGGE LA FALCATA MA LA ASSECONDA GUIDANDOLA NEL SUO PERCORSO NATURALE.

Per i lavori di velocità e per i runner più evoluti in generale, la leggerezza e la flessibilità in una scarpa sono fondamentali almeno quanto la reattività. Le Ravenna 8 di Brooks sembrano avere tutte queste caratteristiche. Provate su strada e in pista, questo modello nella nuova versione diventa "Energize" insieme alla Launch. E infatti la scarpa è molto più elastica e reattiva rispetto al modello precedente (la Ravenna 7). La pista di per sé migliora l'efficienza della corsa, ma la sensazione di una spinta maggiore si percepisce subito alla prima ripetuta.

AMMORTIZZAZIONE PERSONALIZZATA /

L'intersuola sfrutta le tecnologie BioMoGo e DNA proprie di Brooks offrendo ammortizzazione e reattività. Questa miscela inoltre ha una durata chilometrica superiore rispetto al tradizionale EVA e conferisce maggiore leggerezza alla scarpa. Il DNA invece è un'altra caratteristica di Brooks: si tratta di una sostanza liquida densa iniettata nell'intersuola, specie nel

tallone. A livello molecolare si comporta come milioni di piccole molle a resistenza variabile: al variare della velocità e del peso del runner infatti, varia anche la risposta che il DNA restituisce. Nella Ravenna 8 questa tecnologia combinata si sviluppa su tutta la lunghezza del piede generando un'ammortizzazione che si adatta quindi alla falcata.

"RUN SIGNATURE" /

Le Ravenna 8 rientrano tra le scarpe protettive, anche se la Diagonal Rollbar posizionata in corrispondenza della suola fornisce il sostegno minimo indispensabile assecondando un assetto di corsa più naturale. Il nostro corpo infatti si muove nel modo in cui è nato per farlo. Dai fianchi fino alle caviglie possiede un allineamento naturale che è bene che segua quando si corre. Non è quindi una correzione ma una guida lungo il suo percorso naturale. Questo concetto è molto importante per Brooks e viene denominato "Run Signature", perché il modo di correre di ognuno di noi è esattamente come una firma o le impronte digitali: unico.



CARATTERISTICHE /
Tipologia di scarpa:
Support
Arcata:
Piatto, media
Struttura DNA:
BioMoGo DNA per tutta la lunghezza del piede
Superfici:
Strada / Pista
Peso:
298 g (da uomo),
252 g (da donna)
Differenziale:
10 mm

TOMAIA /

La fascia regolabile posta sulla tomaia parte dal tallone e avvolge l'avampiede per stabilizzare la calzatura e renderla sicura

INTERSUOLA /

Il BioMoGo DNA si distribuisce in tutta la lunghezza del piede. Un materiale che genera ammortizzazione adattandosi alla falcata, al peso e alla velocità

DIAGONAL ROLLBAR /

Fornendo quel tanto di sostegno di cui si ha bisogno, guida il corpo nel suo schema di movimento naturale, per far correre nel modo più congeniale

AVAMPIEDE /

Gomma soffiata 5,5 mm molto morbida e molleggiata che permette stacchi della punta ultraelastici

MIDFOOT TRANSITION ZONE /

Con il suo particolare design a forcella, garantisce transizioni tacca-punta ultraveloci, per una falcata incredibilmente reattiva.



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

DI CRISTINA TURINI



SAUCONY RIDE 10



INFORMAZIONI DI BASE /

DISCIPLINA / Road Running

COLLEZIONE / FW 2017

PER / Uomo e Donna

TARGET / Scarpa Neutra

PESO / Uomo 269 g, Donna 238 g

DIFFERENZIALE / 8 mm

MISURE / Uomo 7-13, 14, 15; Donna 5-12

PREZZO CONSIGLIATO / 159 euro

1 TRE PUNTI DI FORZA /

1 DUTTILITÀ • Ride 10 è una scarpa poliedrica, protettiva ma nel contempo reattiva, adatta sia per fondi lunghi che per ripetute veloci, qualsiasi siano le caratteristiche del suo utilizzatore

2 LEGGEREZZA • La tomaia è in FLEXFILM, con cuciture termosaldate anti-sfregamento. Il nuovo Mesh è più flessibile e traspirante

3 RESILIENZA/DURATA • Il modello ha una maggior durata (in termini di consumo) e mantiene inalterate nel tempo reattività e resilienza. È stato inoltre migliorato il sistema di ammortizzamento, implementando al contempo del 4% la reattività rispetto al modello precedente



WOVEN HEEL WRAP /
per una perfetta fasciatura e vestibilità nella parte posteriore del piede

TOMAIA /
Nuovo Mesh più flessibile e traspirante.
Pellicola termosaldata **FlexFilm**

FLEXFILM



ALLACCIATURA /
Lacci + sistema **IsoFit** per comfort e contenimento superiori

ISOFIT

SOLETTA /
Everun Topsole Construction

EVERUN

INTERSUOLA /

La mescola **Powergrid+** offre una risposta di ammortizzamento 20% superiore all'Eva tradizionale e il 15% in più di resilienza, per maggior protezione e grande reattività

PWRGRID+





SUOLA /

Il nuovo design **TriFlex**, con canali che si flettono senza cedere alla pressione, favorisce una migliore flessibilità e un ritorno superiore di energia in fase di spinta

Gomma soffiata **IBR+**, il 33% più leggera della gomma soffiata tradizionale per una risposta ancora più efficace in termini di dispersione dell'impatto e ritorno di energia

IBR+

La mescola al carbonio **XT-900** a elevata densità assicura una superiore capacità di resistenza all'usura e favorisce la trazione

XT-900

COMUNICAZIONE & MARKETING /

ATTIVITÀ PR E COMUNICAZIONE /

Saucony Italia, da sempre orientata al rapporto diretto con i propri runner, nelle prossime settimane sarà con i suoi TechRep nei migliori negozi specializzati di tutta Italia, per presentare e far testare la nuova RIDE 10. La corsa, per noi di Saucony, è prima di tutto la condivisione di un'emozione, dove i runner sono gli attori principali. Saucony Italia inoltre sta puntando molto sull'aspetto social, con l'apertura di Instagram, Twitter e il potenziamento di Facebook.

ATLETI CHE USANO IL MODELLO /

Paolo Zanatta, Francesco Puppi,
Catherine Bertone, Ala e Osama
Alessandro Zoghlami,
Giacobazzi, Anna Maria Mazzetti,
Gianluca Pozzati, Francesca Bertoni

MATERIALE POP /

Negli store saranno presenti i nostri Tech Rep di zona. Verranno organizzati dei Saucony Day e dei Test Shoes a supporto di eventi e dei nostri atleti per lanciare la Ride 10.

In foto alcune vetrofanie da utilizzare nei negozi.



VARIANTI COLORE /

UOMO



Grey / Black / Slime



Orange / Blue

DONNA



Purple / Blue / Citron



Grey / Berry





L'Inferno non è così semplice come lo dipingono

LA INFERNO DI CENAIA DELLO SCORSO 6 MAGGIO, GIUNTA ALLA QUINTA EDIZIONE, È STATA UN PUNTO DI PARTENZA PER L'INNOVAZIONE E IL MIGLIORAMENTO. LA FEDERAZIONE ITALIANA OCR STA ALZANDO L'ASTICELLA IN TERMINI DI DIFFICOLTÀ MA ANCHE DI QUALITÀ ORGANIZZATIVA, DOVE OGNI PICCOLO ERRORE DIVENTA IL PUNTO DI PARTENZA PER CAPIRE COME MIGLIORARE IN FUTURO.

Ci sono molti motivi per cui Henry Ford è famoso. Certo il più noto è la casa automobilistica che ha fondato. Un altro motivo è aver creato con la catena di montaggio la prima auto popolare su larga scala, il Model T, prodotto sempre rigorosamente di colore nero. E poi è famoso per le sue frasi, i suoi aforismi, molti dei quali vanno bene per descrivere la prima tappa del Campionato OCR 2017.

“Una delle più grandi scoperte che un uomo può fare, una delle sue più grandi sorprese, è scoprire che può fare ciò che aveva paura di non poter fare” (H. Ford).

Alla tappa di Cenaia (PI) dello scorso 6 maggio, molti, ben 227, sono arrivati in fondo con almeno un braccialetto, (gli atleti partivano con tre braccialetti e per ogni ostacolo non superato ne perdevano uno). Pochi? Tanti? Sempre difficile da dire, visto che la fatica e le abilità sono valutate soggettivamente. Le donne arrivate con un braccialetto sono state poche (solo 7), ma tra di loro c'è stata una quarantenne, Patty Nevi, che ha lottato con ogni caloria disponibile e ha portato a casa il podio.

Nella “bolgia” competitiva sono per la prima volta comparse davvero strategie di gara. Diana Hartan, la vincitrice, ha puntato tutto sulla sua capacità di completare gli ostacoli rendendo nulle ai fini della gara le sue debolezze sulla corsa.

Avere un ostacolo obbligatorio tra sé e il traguardo e la classifica, fa cambiare atteggiamento nei confronti della difficoltà, la fa apparire come una sfida personale, non aggirabile, per cui vale la pena provare e riprovare. Minuti e minuti di tentativi sono stati investiti al Limbo (il quarter pipe) per non dover lasciare il braccialetto al giudice o alla “scopa” che stava sopraggiungendo.

E così alla fine molti dei partecipanti che pensavano di non potercela fare invece ce l'hanno fatta. Una bella sorpresa eh...

QUELLI CHE RINUNCIANO SONO PIÙ NUMEROSI DI QUELLI CHE FALLISCONO /

Si tratta di un fatto, gli ostacoli della Inferno 2017 erano impegnativi. Difficili? Sì certo. Impossibili? No. Molti hanno fallito gli ostacoli, lo dimostra il cimitero di braccialetti, oltre 150 tagliati all'ostacolo



PARTECIPANTI /

+3.000 ISCRITTI

29,82% DONNE

374 FINISHER COMPETITIVI

1.584 FINISHER ALLA 14K

562 FINISHER ALLA 5K

13, la prima monkey bar, quella che saliva e scendeva e aveva una pozza di fango ad attendere chi mollava.

Al di là della pioggia, che ha reso ogni ostacolo ancora più difficile da superare, il fallimento vero è stato non averci neanche provato a superarlo e questo vale anche per tutti gli altri ostacoli. Chi non è riuscito in questa prima tappa di Campionato, ci riuscirà nella seconda tappa o il prossimo anno, l'importante è non rinunciare mai a tentare di superare le difficoltà. In questo le corse a ostacoli possono diventare delle vere e proprie lezioni di vita.

L'ENTUSIASMO È ALLA BASE DI TUTTI I PROGRESSI /

Che cosa pensate che possa motivare tremila persone a iscriversi a una corsa in cui consapevolmente dovranno affrontare il filo spinato, l'acqua gelata, le salite e discese, il fango e altre diavolerie ideate e poste sul percorso con il solo scopo di metterli alla prova? L'entusiasmo di chi



Diana Hartan, vincitrice della tappa

GLI OSTACOLI CHE HANNO TAGLIATO PIÙ BRACCIALETTI /

13 — PALUDE STIGIA, RESO SCIVOLOSO DA PIOGGIA E FANGO

I primi 4 metri erano una monkey bar, in salita. Una volta nel punto più alto si scendeva per un tubo longitudinale fino a uscire dalla struttura. Oltre 150 gli atleti competitivi che hanno fallito questo ostacolo.

15 — LUCIFERO, RISERVATO ALLA BOLGIA COMPETITIVA

La multibar più lunga d'Italia. 16 metri con 5 tipi di appigli senza poter toccare terra. Si saliva con una cima, poi monkey bar, barra longitudinale, 6 anelli e poi una fune orizzontale fino a toccare la campanella.

c'è già stato che è sempre coinvolgente ed è lo stesso entusiasmo degli organizzatori che anno dopo anno alzano l'asticella delle OCR in Italia.

Gli organizzatori e gli addetti ai lavori si alimentano dell'entusiasmo dei partecipanti, un entusiasmo che deve durare fino all'anno seguente e per questo ce la mettono tutta proprio come gli atleti. Ma non sempre le iniziative o i servizi riescono alla perfezione dal momento che il diavolo ci mette lo zampino.

CHI HA PAURA DEGLI INSUCCESSI LIMITA LE SUE ATTIVITÀ /

L'insuccesso è semplicemente un'opportunità per iniziare di nuovo, ma in modo più intelligente.

Il Campionato e la Federazione Italiana OCR hanno giocato in prima persona questo inverno, investendo ed esponendosi. Siamo appena all'inizio della stagione. Provate a pensare che cosa succedeva solo dodici mesi fa. Oggi la Federazione dispone di giudici e istruttori formati in grado di prendere in mano la gestione di un ostacolo e spiegare come lo si supera.

Ogni errore diventa il punto di partenza per capire dove si può migliorare in futuro, mentre gli atleti scorretti (quelli che tagliano il percorso) saranno additati al pubblico ludibrio facendo nomi, cognomi o numero di pettorale. Insomma, corse e partecipanti cresceranno insieme.

LE DUE COSE PIÙ IMPORTANTI NON



Il paratleta Andrea Pacini
con l'associazione Spingi la Vita

ATLETI E TEAM SUL PODIO /

PODIO MASCHILE

1. **Stefano Colombo** - OCR Heroes - 3 braccialetti
2. **Eugenio Bianchi** - Asia Warrior - 3 braccialetti
3. **Grzegorz Szczechla** - Barbarian Team - 3 braccialetti

PODIO FEMMINILE

1. **Diana Hartan** - Team INFERNO - 3 braccialetti
2. **Irene Monachello** - MM-1 CROSS-ATP - 2 braccialetti
3. **Patty Nevi** - Farm Run - 2 braccialetti

PODIO SQUADRE

1. **Warrior Race Italia**
2. **Inferno**

ATLETI COMPETITIVI ALL'ARRIVO

- 79 con 3 braccialetti (21%)
76 con 2 braccialetti (20%)
72 con 1 braccialetto (19%)
147 con 0 braccialetti (39%)
TOTALE ATLETI 374

COMPAGNONO NEL BILANCIO DI UN'IMPRESA: LA SUA REPUTAZIONE E I SUOI UOMINI /

La Inferno è fatta di due cose, la reputazione e le persone che ci lavorano. Non a caso sui manifesti della prossima edizione sta scritto: "Senza di voi sarebbe solo una corsa". Sono i diavoli (e le loro storie) che letteralmente fanno della Inferno la corsa da correre. Poi, ci sono quelli che la costruiscono e che hanno da sempre contribuito alla riuscita. A Cenaia sono stati i volontari di AMMEC che hanno distribuito maglie e ristori, gli atleti dei Team che hanno aiutato tutti i bambini della Baby Inferno, i giudici (FIOCR e non solo) che sono stati anche 10 ore sotto l'acqua fermi all'ostacolo che gli è stato assegnato, i bagnini del Rugby Subac-

queo di Firenze che sono stati dentro l'acqua davanti a Caronte (lo scivolone) tutto il giorno. Sono stati i 30 e più volontari coordinati dalla Misericordia di Cenaia che hanno curato chi ne aveva bisogno. Ecco questi sono i veri diavoli della Inferno.

C'È VERO PROGRESSO SOLO QUANDO I VANTAGGI DI UNA NUOVA TECNOLOGIA DIVENTANO TALI PER TUTTI /

Inferno ha presentato molte novità ma soprattutto, si è fatta carico di testarle per renderle disponibili a tutti. Tra queste, c'è appunto il sistema dei braccialetti che il Campionato ha reso disponibili e personalizzati con il numero di pettorale per ogni corsa. Inoltre, ha testato il nuovo metodo di tracciatura del percorso composto da bandierine rosse ogni dieci metri per evitare che i partecipanti si perdessero.

Il Campionato inoltre, ha richiesto alle corse che fanno tappa una serie di ostacoli minimi con l'obiettivo di alzare il livello di tutta la disciplina e i primi effetti si sono visti.

La stessa Inferno è stata gestita con un numero di giudici e volontari (ancora non ottimale) molto inferiore a quelli necessari nel caso in cui fosse stato adottato un sistema di penalità alternativo. I fatti sono le sole cose su cui si può giudicare, le parole le porta via il vento, le chiacchiere stanno a zero. Conta solo quel che si riesce davvero a fare...

infernorun.it



[FERMO IMMAGINE]

PROTEGGI LE TUE ARTICOLAZIONI
CON LA RIVOLUZIONARIA
TECNOLOGIA NOENE®



Le vibrazioni da impatto sono una delle principali cause di infortunio a carico dell'apparato locomotore. NOENE® assorbe e disperde le vibrazioni nocive evitando che danneggino il tuo corpo, prevenendo l'insorgere di problemi o aiutandoti a risolverli.

Scopri la rivoluzionaria tecnologia Noene®
www.noene-italia.com





I SOCI FONDATORI /

Hanno definito il Comitato esecutivo, composto da sei membri delle Associazioni OCR europee, con relative cariche all'interno della Federazione:

Philip Maher di OCR Association Ireland (Irlanda), Presidente
Mauro Leoni della Federazione Italiana OCR (Italia), Vicepresidente
Helen Van Der Corput di OCRA Benelux (Paesi Bassi), Segretario
Adam Bartosiewicz di OCR Polska (Polonia), Tesoriere
Claudi Fogues di OCRA España (Spagna), Capo Commissione Tecnica
Johann Jauneau di OCR France (Francia), Capo Commissione Sicurezza

Le OCR europee fanno squadra

Nel giro di pochi anni le corse a ostacoli, che comprendono le OCR, le mudrun, le mudrace, i percorsi ninja e forse anche il parkour, si sono ritrovate in Italia, ma soprattutto all'estero, con un'impressionante crescita in termini di partecipanti.

La stima è che in Europa si superi abbondantemente il milione di mudder annui. La Federazione Italiana OCR, nata meno di un anno fa, si è fatta allora promotrice di una importante iniziativa per il lavoro comune. Così, considerandosi un nano sulle spalle di giganti (in termini di partecipazione alle corse), ha invitato tutte le associazioni nazionali europee a un incontro che portasse alla firma di un documento che sancisse la nascita della EOSF (European Obstacle Sport Federation).

L'occasione giusta per realizzare questo importante incontro è stata la Shardana Challenge, la prima corsa e staffetta OCR mai organizzata, disputatasi nella zona della spiaggia di Pittulongu a Olbia. Avevamo già parlato di questo summit nel numero 4 di Running Magazine e ora che la Federazione si è consolidata, è il momento giusto per approfondire l'argomento.

IL SUMMIT / Lo scorso 8 aprile dodici rappresentanti di otto Associazioni OCR nazionali (OCRA) si sono riuniti a Olbia, dove si è tenuto il primo Summit dell'Alleanza Europea OCR che ha portato all'istituzione della EOSF - European Obstacle Sports Federation. L'obiettivo del vertice è stato quello di discutere l'istituzione formale a livello europeo di un organismo di governo dell'Obstacle Course Racing (OCR) e degli sport affini. A conclusione del Summit, nel corso del quale sono state affrontate numerose tematiche, è stata redatta e firmata

LA EUROPEAN OBSTACLE SPORT FEDERATION NASCE CON L'INTENZIONE DI SUPPORTARE LE FEDERAZIONI E ASSOCIAZIONI NAZIONALI CHE NE FANNO PARTE, REGOLAMENTANDO E UNIFORMANDO LA DISCIPLINA DEGLI SPORT A OSTACOLI, CON LO SCOPO DI RENDERLA UFFICIALE IN OGNI NAZIONE IN CUI QUESTA VIENE PRATICATA.

dai rappresentanti delle OCRA presenti (Danish Obstacle Course Racers Association, OCR France, OCR Association Ireland, Federazione Italiana OCR, OCRA Benelux-Netherlands, OCR Polska & OCRA Slovakia con voto in delega di OCRA España) la costituzione della EOSF - European Obstacle Sports Federation. L'European Obstacle Sports Federation sarà un organismo indipendente, non a scopo di lucro, composto dalle Associazioni indipendenti provenienti da tutta Europa. La sede temporanea sarà in Irlanda, con un'eventuale sede finale a Losanna, in Svizzera.

LE PRIORITÀ DELLA EOSF / La corsa a ostacoli, da un punto di vista di forma, è una disciplina che al momento non è riconosciuta da nessun comitato olimpico nazio-



nale, CONI compreso. Per tale riconoscimento serve una Federazione Internazionale che sancisca e regoli tale disciplina e per fare ciò servono un tot di federazioni nazionali riconosciute. Un cane che si morde la coda, insomma.

Le EOSF ha quindi tra i propri primari obiettivi il riconoscimento in ogni nazione della disciplina degli Obstacle Sport.

La EOSF ha intenzione poi, nei fatti, di supportare gli stati

membri regolamentando (senza soffocarla) la disciplina. Semplicemente, si fa per dire, rendendo omogenei i regolamenti sulle penalità, uniformando la formazione dei giudici e impostando un codice sulla sicurezza per ostacoli e per atleti.

Insomma, si va a costruire contenuto di valore di quello che sarà il cammino dei prossimi anni.

Molto dovrà essere fatto e molto sarà fatto, ci saranno sicuramente delle resistenze al cambiamento dovute anche a interessi economici e investimenti pregressi di brand privati ma se l'enorme spirito di cooperazione iniziale rimarrà invariato allora si arriverà a buoni risultati.

Il lavoro della EOSF procede per comitati e per condivisione, come è giusto che sia in una Federazione nuova che parte dalle

esigenze dei propri affiliati.

Al momento EOSF è la federazione sovranazionale con più affiliati al mondo e giocherà un ruolo fondamentale nel panorama mondiale. Le OCR al momento, come detto, non sono regolate dal Comitato Olimpico ma sono ambite perché "telegeniche" e nuove.

Ci sono brand molto forti che potrebbero avere ambizione di indipendenza. Pensate alla situazione esistente tra triathlon (uno sport) e Ironman (un marchio privato), oppure a quella tra il ciclismo (uno sport) e il Giro d'Italia (un marchio privato). La convivenza è possibile se i valori dello sport sono quelli principali.

In fondo "se non ci sono ostacoli non è la strada giusta".

IL PROSSIMO APPUNTAMENTO /

Una seconda Assemblea Generale si terrà il prossimo 29 giugno a FlevOnice, nei Paesi Bassi, nel corso dei Campionati Europei. Qui EOSF sarà in grado di condividere i progressi realizzati dal Comitato esecutivo e dai Comitati con tutte le Associazioni nazionali presenti e fornire, a quei Paesi che non hanno potuto partecipare al primo vertice di Olbia, l'opportunità di aderire alla Federazione Europea. Si tratta di un passo importante per la crescita dell'obstacle course racing e di tutto il movimento a livello europeo. Per il futuro la European Obstacle Sports Federation lavorerà di concerto con tutte le parti per raggiungere gli obiettivi condivisi su temi come promozione e sviluppo della disciplina sportiva, formazione continua, regolamenti e azioni per il suo riconoscimento. Tutte le Associazioni OCR europee sono invitate a unirsi alla Federazione, perché da soli si va più veloci, ma insieme si andrà più lontano.

ocreuropeanchampionships.org

GLI OBIETTIVI /

In queste settimane sono stati istituiti i primi Comitati formali che opereranno per la realizzazione dei seguenti obiettivi di EOSF:

- **Rappresentare, promuovere e sostenere l'OCR e gli sport a ostacoli in Europa;**
- **Definire, promulgare, amministrare e far rispettare i regolamenti che disciplinano l'OCR e garantire che nei Campionati e nelle corse vengano applicate tali norme;**
- **Facilitare e promuovere la condivisione delle conoscenze e lo scambio di informazioni tra i propri membri;**
- **Aiutare gli interessi e il benessere dei Soci;**
- **Su richiesta, e in accordo con i propri membri, sviluppare servizi specifici nelle diverse aree che permettano di evitare duplicazioni e sovrapposizioni;**
- **Disporre l'elezione annuale dell'ente organizzatore dei Campionati Europei OCR;**
- **Promuovere e sostenere l'OCR e gli sport a ostacoli tra i bambini e le persone con disabilità;**
- **Aiutare i Paesi non rappresentati a istituire associazioni nazionali;**
- **Intraprendere e/o realizzare tutte quelle azioni o attività necessarie, connesse o funzionali al progresso della propria missione e obiettivi. Rappresentare, promuovere e sostenere l'OCR e gli sport a ostacoli in Europa.**

EOSF lavorerà anche a stretto contatto con le organizzazioni delle gare, l'OSF (l'Organismo sportivo internazionale), i Consigli degli sport nazionali e i Comitati Olimpici al fine di garantire che tutte le azioni siano in linea con le migliori pratiche per la crescita della disciplina.

REAL people.
REAL products.

CMP



ENTRA A FAR
PARTE DELLA
COMMUNITY
CMP REAL PEOPLE

WWW.CMP.CAMPAGNOLO.IT



La Salomon Running è sempre più al "Top"

TRA LE GARE MILANESI PIÙ AMATE, LA SETTIMA EDIZIONE VEDRÀ ALCUNE NOVITÀ CHE RIGUARDERANNO SOPRATTUTTO I TRE PERCORSI, COMPRESI I TRE PIANI IN PIÙ DA SCALARE NEL GRATTACIELO ALLIANZ. L'ORGANIZZAZIONE INOLTRE SI AMPLIA COINVOLGENDO DIVERSE REALTÀ.

Migliaia di runner milanesi e non solo (3.600 nel 2016 e quasi 5.000 quelli attesi quest'anno) hanno già segnato in grande in agenda il giorno di domenica 17 settembre. In quella data andrà in scena infatti l'attesa settima edizione del "trail meneghino" che si rinnova ogni anno con percorsi che vanno al di fuori dei consueti canoni cittadini. Il verde dei parchi, gli sterrati, le salite e discese, i dislivelli e le scalinate. Sono questi gli elementi che come sempre caratterizzeranno le tre distanze previste: l'Allianz Top Cup di 25 km, la Allianz Fast Cup di 15 km e la Smart Trofeo CityLife di 9,9 km. Tra le maggiori novità, c'è il riconoscimento ufficiale del percorso Top, che sarà valido per il Campionato Regionale Trail Fidal per le categorie Assolute (Promesse e Senior) e per le categorie Master, sia maschili che femminili.

I TROFEI / Per il terzo anno consecutivo si riconferma il Trofeo Allianz Tower, dedicato a chi salirà più velocemente i gradini del grattacielo Allianz. L'ascesa arriverà fino a 23 piani, tre in più dello scorso anno,



La scalata del grattacielo Allianz

dal momento che i primi venti piani dal 2017 sono occupati. Confermato anche il Trofeo CityLife, giunto alla sua seconda edizione con il percorso Smart di 9,9 km. La gara partirà dall'Arena per arrivare al Parco CityLife e tornare poi all'Arena. Strade sterrate e percorsi particolari caratterizzeranno questa gara insieme a parecchie scalinate: quella per raggiungere il piano sopraelevato del Mico, la scala per scendere da P.ta Eginardo e infine la scala di via Molière.

I TRAIL AUTOGESTITI / Quest'anno sono aumentati anche i TA, allenamenti autogestiti propedeutici alla gara che negli anni passati hanno riscosso un forte successo. Anche quest'anno la presenza dei runner che

si sono dati appuntamento ai ritrovi è stata numerosa.

Gli appuntamenti sono finalizzati allo studio dei percorsi di gara, coadiuvati da Silvio Omodeo (responsabile del percorso) che spiega come affrontare i diversi terreni e le pendenze. Affiancato da SiS e Salomon che propone i test prodotto, Silvio guida i runner lungo i tratti salienti che richiedono più tecnica, dal Montestella al CityLife.

NCTM CORPORATE RUN / Un'altra novità della gara è la partnership siglata con Nctm Corporate Run. Quest'ultima nasce grazie Nctm Studio Legale e dall'idea dell'Avv. Guido Bartalini, responsabile di Nctm Running Team, con l'intento di incoraggiare tutte le imprese e tutti gli impiegati che lavorano all'interno di esse, a sostenere una vita più sana e più attiva indipendentemente dalle loro capacità sportive. Lo scopo finale è quello di appoggiare e incoraggiare la partecipazione di tutti gli atleti con professioni diverse tra loro. Gli obiettivi della Corporate si concretizzeranno proprio attraverso la Salomon Running Milano. All'atto dell'iscrizione infatti, si dovrà indicare la propria professione, per suddividere i partecipanti e definire pertanto le premiazioni post gara, e anche per impostare le basi per un format di gara futuro dedicato alle realtà aziendali e alle professioni. Ne parliamo in maniera approfondita alle pag. 12-13 di questo numero.

runningmilano.it

TIME TO PLAY /

Salomon accompagna tutti coloro che vogliono provare l'esperienza del trail con la nuova filosofia che contraddistingue l'azienda: "Time to play". I runner abituati all'asfalto possono farsi ispirare dagli episodi tutorial presenti sul sito di Salomon e sui canali social oppure possono partecipare ai workshop con gli Ambassador Salomon organizzati nei vari punti vendita, testando direttamente i prodotti. Di seguito i modelli di scarpa disponibili per il test in occasione dei T.A. (Trail Autogestiti).

SALOMON SONIC

Ideale per correre in città con nuova tecnologia Vibe che offre il massimo equilibrio tra ammortizzazione e supporto. Chassis con Profeel Film.



TOMAIA / mesh 3D Flex con Sensifit senza cuciture

ALLACCIATURA / tradizionale

INTERSUOLA / VIBE, OPAL/ EnergyCell +, plantare Ortholite

SUOLA / Wet Traction Contagrip con tecnologia di Corretta Deformazione.

DIFFERENZIALE / 26mm/16mm (10mm)

PESO / W 5.5 238 g - M 8.5 278 g

MISURE / W 3.5 - 10.5; M: 6.5 - 13.5

SALOMON SENSE PRO MAX

La scarpa ideale per i light trails. Con la nuova tecnologia Vibe garantisce massima ammortizzazione e comfort. Chassis con Profeel film.



TOMAIA / in rete 3D Stretch Performance running: Quicklace con taschino, Sensifit, EndoFit.

INTERSUOLA / tecnologia Vibe anti vibrazione: Opal (ammortizzazione e reattività), Energy Cell+ (energia di ritorno, risparmio energia).

SUOLA / Wet Traction Contagrip.

DIFFERENZIALE / 30mm/24mm (6 mm)

PESO / M 290 gr. (UK 8.5) - W 250 gr. (UK 5.5)

MISURE / W 3.5 - 10.5; M 6.5 - 12.5

SALOMON S LAB SENSE ULTRA

Scarpa da gara ultra distance. Sviluppata con e per gli atleti élite. Massimo equilibrio tra sensibilità e protezione. Chassis con Profeel Film.



PERFORMANCE RUNNING / allacciatura Quicklace + Lace pocket, Sensifit, EndoFit

TOMAIA / mesh a rapida asciugatura

INTERSUOLA / Eva doppia densità + EnergyCell+, soletta Ortholite.

SUOLA / Premium Wet Traction Contagrip, OS Tendon

DIFFERENZIALE / 26mm/17mm (9mm)

PESO / 8.5 - 275 gr.

MISURE UNISEX / 3.5 - 12.5

howtorun.salomon.com



Una sessione del TA



BV SPORT®

BOOSTER VEINES SPORT



COLOR YOUR RUN

MADE IN FRANCE





TORNA UNA DELLE MARATONE PIÙ BELLE E IMPEGNATIVE D'ITALIA. LA BRIXEN MARATHON, CON LA SUA FORMULA UNICA O A STAFFETTA, PERMETTE A TUTTI DI CORRERE LUNGO I TRATTI PANORAMICI CHE PARTONO DA BRESSANONE E ARRIVANO AL PLOSE. NON SOLO CORSA, MA ANCHE TRADIZIONE E SOLIDARIETÀ ACCOMPAGNERANNO QUESTA OTTAVA EDIZIONE.

Brixen Marathon, tra splendidi (e solidali) panorami

Nella splendida cornice del paesaggio dell'Alto Adige si terrà, il primo luglio, l'ottava edizione della Brixen Dolomiten Marathon, 42,195 km e 2.450 mt di dislivello che portano dalla Piazza del Duomo di Bressanone, attraversando sentieri, strade forestali e strade asfaltate fino a raggiungere il traguardo presso il Rifugio Plose. Nell'edizione dello scorso anno si sono iscritte 500 persone alla maratona, 44 staffette 2x2 e 51 staffette 4x4. Un percorso tanto bello quanto difficile e sfidante, come solo una gara alpina può essere. Ma cosa rende speciale questa che è considerata una delle manifestazioni podistiche più belle della regione? Certo il panorama fa la sua parte, la vista sulle Dolomiti e la cresta di confine, nonché la vista sulla bellissima città di Bressanone affascinano i partecipanti e i visitatori della maratona, ma bisogna anche mettere in evidenza un'organizzazione perfetta, dietro la quale lavorano oltre 400 collaboratori volontari. Il tracciato della maratona deve infatti essere messo in totale sicurezza, e devono anche essere allestite numerose stazioni di ristoro per gli atleti. "Ogni anno

LE STAFFETTE /

LE TAPPE DELLA STAFFETTA 2X2

Staffetta 2x2

Corridore 1: 19,2 km da Bressanone fino ad Eores

Corridore 2: 22,995 km da Eores fino a all'arrivo sulla Plose

LE TAPPE DELLA STAFFETTA 4X4

Corridore 1 (Percorso staffetta 1):

11,4 km da Bressanone alla cabinovia a S. Andrea (dislivello 502 m). Trasporto pubblico (autobus) fino alla stazione a valle della cabinovia.

Corridore 2 (Percorso staffetta 2):

7,8 km da S. Andrea a Eores (dislivello 442 m). Trasporto pubblico (autobus) Eores - Bressanone.

Corridore 3 (Percorso staffetta 3):

14,5 km da Eores fino alla stazione a monte della cabinovia (dislivello 546 m). Con la cabinovia alla stazione a valle. Trasporto pubblico (autobus) a Bressanone o Eores.

Corridore 4 (Percorso staffetta 4):

8,495 km dalla stazione a monte della cabinovia al traguardo sulla Plose (dislivello 400 m). Da qui c'è solo la possibilità di tornare a piedi fino alla partenza del percorso staffetta 4 (stazione a monte della cabinovia Plose).

rimango stupita dal numero di persone disposte ad aiutarci facendo del loro meglio e anche di più! Senza i nostri volontari la Brixen

Dolomiten Marathon non sarebbe diventata ciò che è oggi: un evento internazionale di alto livello" - ha dichiarato Eva Ellemunter, presidente del comitato organizzatore.

LE FORMULE DELLA BRIXEN /

È possibile affrontare il percorso della maratona da soli oppure in staffetta di due o quattro frazionisti. Ad accompagnare la gara principale, e ad animare il centro di Bressanone, saranno le manifestazioni sportive previste alla vigilia, venerdì 30 giugno. Già alle 16 prenderà il via la Children's run con Medicus Comicus, che si occuperà anche dell'assistenza ai bambini durante la corsa delle donne e a seguire, ci sarà la pas-



serella degli atleti in carrozzina e degli handbiker attraverso il centro storico alle ore 16.30. Gli organizzatori hanno ideato questa straordinaria corsa in memoria di Paul Oberhofer ed Helmuth Wolf. La giornata si concluderà con la Women's Run, giunta alla sua sesta edizione, che prevede un percorso di 4,2195 km (2 giri per 2,1 km). Durante il percorso, gruppi musicali, teatrali e fan

club sosterranno le partecipanti. Anche quest'anno tra i gruppi con più partecipanti sarà estratto l'"Angelo di Valeria". L'artista Martha Silbernagl ha creato un quadro appositamente per l'occasione. Il premio sarà assegnato in memoria della defunta 22enne Valeria Todeschi, grande amante degli sport e membro dell'associazione sportiva Eisacktal.

brixenmarathon.com

LA MEDAGLIA /

Anche quest'anno la medaglia per i finisher della Brixen Dolomiten presenta un design artistico. Peter Senoner, artista e podista appassionato, ha realizzato le medaglie elaborando un progetto d'insieme triennale, giunto alla terza tappa: gli anni precedenti erano contrassegnate dalla scritta "Move like a Cat" e "Run like a Horse", mentre nell'edizione di quest'anno la medaglia si distingue per la scritta: Race like a Wolf... floW ed è stata creata seguendo il concetto che prima o poi, una maratona di montagna diventa un viaggio interiore per tutti.

Nel flow il podista si scopre tutt'uno con la natura che lo circonda, emergono istinti sconosciuti e schemi motori animali. È proprio qui che si inserisce il progetto artistico: ad ogni edizione c'è un animale che diventa il compagno interiore dell'atleta. Felino, cavallo e lupo simboleggiano una successione di movimenti fluidi, vigorosi e orientati all'obiettivo.





CUSHIONING & COMFORT LIKE NEVER BEFORE

Wave Sky



Il pezzo più pregiato della nostra collezione di scarpe running. Realizzata per migliorare la tua corsa con una perfetta ammortizzazione nell'intersuola e con il DynamotionFit adattivo per un comfort insuperabile, non importa quanto lontano o veloce tu corra. Raggiungi il tuo prossimo obiettivo con questa scarpa ultra-flessibile che non scende a compromessi sulla stabilità o sullo stile.

#NeverStopPushing with the Wave Sky





Scaldate i muscoli, Red Bull 400 arriva in Val di Fiemme!

ABBIAMO PROVATO IN ANTEPRIMA IL PERCORSO DELLA PRIMA EDIZIONE ITALIANA DI RED BULL 400, UN CIRCUITO DI GARE CHE COINVOLGE A LIVELLO INTERNAZIONALE 13 PAESI E CHE STA APPASSIONANDO UN NUMERO SEMPRE MAGGIORE ANCHE DI DONNE.

La prima edizione italiana di Red Bull 400 si svolgerà il 1° luglio presso lo Stadio del Salto G. Dal Ben a Predazzo nella splendida Val di Fiemme. Tra gli atleti che si sfideranno per raggiungere la cima del trampolino nel

minor tempo possibile - 400 metri con una pendenza del 78% - ci saranno anche Tomáš Celko, recordman a Bischofshofen nel 2016 con il tempo di 03:17:03, la fondista Antonella Confortola, moglie del maratoneta neozelandese Jonathan Wyatt, e Alessandro Pittin, nella squadra Italiana di Combinata Nordica con 15 podi in Coppa del Mondo, il bronzo olimpico a Vancouver 2010 e un argento Mondiale a Falun 2015. È con loro che abbiamo avuto il piacere e l'onore

di testare il percorso della gara breve più ripida al mondo. Una gara adrenalinica che mette a dura prova cuore e polpacci.

A Red Bull 400 ci si può iscrivere individualmente, oppure sfidare il celebre trampolino di Predazzo che ha ospitato innumerevoli gare nazionali e internazionali, anche in staffetta mista (4x100), vivendo in team un'esperienza davvero unica ed esaltante.

Ha aperto la stagione 2017 la tappa di Almaty (Kazakhstan) dello scorso 14 maggio. Su 379 partecipanti, 65 erano donne, la maggior parte presenti anche alla scorsa edizione. Le prime tre, inoltre, sono risultate essere le stesse, battendo il record passato di 19 secondi.



GIRL POWER

Negli anni passati in Austria hanno gareggiato diverse campionesse di mountain running come Andrea Mayr e la sciatrice cross-country Teresa Stadlober che ha partecipato anche ai Giochi Olimpici di Sochi. Nella tabella qui sotto sono riportati i dati relativi alle presenze femminili in Austria dal 2011 al 2016.



ph: Federico Modica

RED BULL 400 AUSTRIA

	2011	2012	2013	2014	2015	2016
WOMAN	19	29	74	87	134	190
MEN	234	419	559	750	1.060	1.213
TOTALE	253	448	633	837	1.194	1.403

PALMARÈS DI ANTONELLA CONFORTOLA /



CORSA IN MONTAGNA

- **I ARGENTO** – Innsbruck 2002 –
- **Europei di corsa in montagna**
I ARGENTO – Bursa 2011 –
I BRONZO – Bondone 2003 –
- **CAMPIONESSA DEL MONDO LUNGHE DISTANZE 2013**
Long distance mountain running Champs
Karkonoski Marathon
- **CAMPIONESSA EUROPEA VERTICAL 2013**
- **VICECAMPIONESSA DEL MONDO LUNGHE DISTANZE 2016**
Long distance Champs 42km
- **CAMPIONESSA EUROPEA E MONDIALE**
corsa in montagna a squadre 2016

RED BULL 400

- **1° POSTO** Kulm 2011
- **1° POSTO** Planika 2015

Una sfida con se stessi

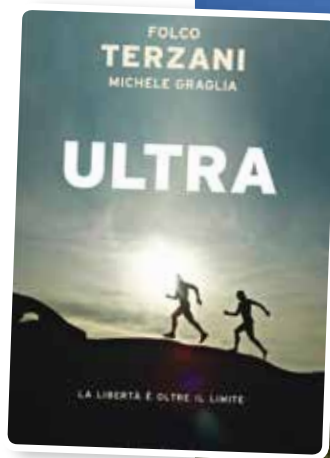
IN VENDITA DAL 4 MAGGIO IN TUTTE LE LIBRERIE, RACCONTA LA STORIA DI UN RAGAZZO CHE AVEVA TUTTO MA NON ERA NIENTE, E NEL RITORNO ALL'ATTO PRIMORDIALE DELLA CORSA HA RITROVATO LA SUA LIBERTÀ, IL SUO CORAGGIO, IL SUO ESSERE PIÙ PURO. LUI È MICHELE GRAGLIA, UNO DEI PIÙ FORTI ULTRA-RUNNER AL MONDO.

Folco Terzani, 46 anni, scrittore. Michele Graglia, 33 anni ultra-runner. Hanno tutti e due un amore spassionato per la corsa e per la libertà, portano entrambi i capelli lunghi che gli cadono sulle spalle asciutte di fisici atletici, e spendono il loro vivere un po' in Italia, il primo a Firenze e il secondo nella Liguria di ponente, e un po' nella bella periferia di Los Angeles, giusto sotto le famose colline che sostengono la famosa icona di Hollywood, ma Folco e Michele non si conoscevano. Poi ci sono le vie del caso e tramite una mia mediazione si vedono una prima volta a cena in un ristorantino californiano, poi una seconda e una terza volta per correre insieme e si scoprono in sintonia su mol-

tissime sfaccettature della vita. Si frequentano sempre di più e si conoscono sempre meglio. Michele ha dalla sua una storia molto interessante che l'ha portato prima a sfilare come top model, per i



più blasonati brand mondiali dell'alta moda, sulle passerelle di New York e Miami, poi a diventare uno dei più forti ultra-runner al mondo, vincendo gare come la San Diego 50 (80 km), la mitica Cro-Magnon (120 km) e la durissima Yukon Artic Ultra, 160 km da correre in autosufficienza, nella neve e con temperature scese fino a -36°. Folco ha dalla sua carta e penna, ovvero la rara e invidiabile capacità di raccontare esperienze e sensazioni altrui, trasmettendo tutto quello che c'è da trasmettere. Il destino probabilmente lo aveva già messo in conto, e nell'autunno scorso Michele si trasferisce per un mese nella casa di campagna di Folco, sulla paesaggistica collina di Firenze. Parlano, meditano, corrono, fanno yoga. Io li vado a trovare e in una bellissima giornata di fine ottobre li immortalò nel loro quotidiano. Il resto, ovvero la loro bella "chiacchierata" sui



trascorsi di Michele e sulle diverse visioni del mondo del running, è diventato un interessantissimo li-

bro dal titolo "Ultra" (edito dalla Sperling & Kupfer) che dal 4 maggio è in vendita in tutte le librerie.

EVENTI / SI È SVOLTA A MARZO LA SECONDA EDIZIONE

DI SIMONE BERTI

2° Marco Olmo Desert Training: a tu per tu con le dune

TECNICHE, SEGRETI E CONSIGLI PER AFFRONTARE AL MEGLIO LA PREPARAZIONE E LE GARE NEL DESERTO, GUIDATI DAL "PROFESSORE" PER ECCELLENZA DELLA DISCIPLINA.

scinanti al mondo, conosciuto e famoso per le dune che arrivano a superare anche i 200 metri di altezza.

Tutte le mattine erano dedicate alla corsa tra piste, sentieri e tanta sabbia, per un totale di oltre 120 km. Mentre un tipico bivacco tendato berbero, gestito impeccabilmente da una famiglia berbera abitante il deserto da generazioni, offriva tende in lana di dromedario con pavimento morbidi e caldi tappeti tuareg, letti in stile berbero e una cucina con piatti tipici marocchini di altissima qualità. Ideale per riposare il fisico dagli sforzi nell'erg.



L'organizzazione guidata da Alberto Rovera (e supportata dagli sponsor Dryarn, Montura e Adac-

ta Sport) ha voluto affiancare al training di Marco anche lezioni di preparazione atletica e mentale,

sulla corretta alimentazione e nozioni sull'orientamento, arrivando a offrire uno stage a 360° a tutti i partecipanti. Per la preparazione atletica e mentale si era affidati alle "cure" di Michele Graglia, vincitore del Trail Cro Magnon, di una Milano-Sanremo Run e di alcune 100 miglia. Mentre le lezioni di alimentazione erano a cura della dott.ssa Agnese Soncini, esperta nutrizionista e vice-campionessa italiana mud run. Il pilota di rally raid Giacomo Ferri ha offerto la propria esperienza in navigazione e orientamento, mentre la parte relativa al nordic walking era affidata allo stesso Alberto Rovera, istruttore della Scuola Italiana Outdoor.

A chiusura dello stage è stata infine organizzata la prima Marathon de Merzouga - Trail du Soleil, 25 km interamente su sabbia. Così che i partecipanti al MODT si sono potuti confrontare con i fortissimi atleti locali. La gara maschile è stata vinta dal marocchino Abderahmane Moatac, quella femminile dalla connazionale Fatima Ghanam. Marco Olmo ha chiuso al 15° assoluto e primo degli stranieri.

L'edizione 2018, già confermata, si terrà dal 4 al 12 marzo con gara finale l'11 in occasione della seconda edizione della Merzouga Marathon - Trail du Soleil. Gli appassionati di nordic walking e camminata sportiva avranno invece la possibilità di partecipare a una settimana (la precedente) interamente dedicata a loro.

marcoolmodeserttraining.it



Conosciamo bene il palmares del grande Marco Olmo: 2 volte vincitore all'UTMB, 21 partecipazioni alla Marathon des Sables e moltissimi piazzamenti in competizioni in tutto il mondo. Per questo e per tante altre ragioni, l'occasione di imparare da lui tecniche, segreti e trucchi delle gare nel deserto era imperdibile. Nella prima settimana di marzo si è infatti svolta la 2ª edizione del Marco Olmo Desert Training nel maestoso Erg El Chebby, un angolo del deserto marocchino nei pressi di Merzouga tra i più affa-

Decathlon cresce, guarda oltre

DI FRONTE A UNA CRESCITA DA RECORD PER IL 2016 PARI A +12% DELLE VENDITE, IL COLOSSO FRANCESE CONTINUA A ESPANDERE IL NUMERO DI PUNTI VENDITA (1.176 ATTUALMENTE) E PAESI IN CUI È PRESENTE, BEN 28. TRA I PROGETTI PIÙ CALDI PER IL 2017 L'INGRESSO IN SVIZZERA E AUSTRIA.

Decathlon ha annunciato una crescita delle vendite del 12%, pari a circa 10 miliardi di euro (al netto delle tasse) per il 2016. Tale dato stabilisce un nuovo record, così come da record è il totale di articoli venduti negli store del gruppo francese in tutto il mondo nel medesimo periodo: un miliardo. Il tasso di crescita è lo stesso riportato nel 2015, ma allora era dovuto soprattutto all'incremento di punti vendita Decathlon e all'espansione delle vendite online del marchio.

2016 POSITIVO / A parità di punti vendita, la catena di negozi sportiva ha incrementato le vendite del 4,4% nel 2016, del 5% nel 2015, anno in cui i nuovi negozi sono passati da 140 a 164, con l'ingresso in 5 nuovi mercati: Costa d'Avorio, Messico, Singapore, Slovenia e Malesia. Ora Decathlon è presente in 28 paesi con un totale di 1.176 negozi, inclusi 3 franchising negli Emirati Arabi Uniti (2) e in Libano. Nel corso del 2016 l'espansione del marchio ha continuato in Cina e Taiwan, dove

sono stati aperti 51 nuovi negozi, cui si aggiungono 11 store in Germania, 11 in Russia, 11 in India e 17 in Spagna.

IL VANTAGGIO DI GIOCARE IN CASA /

La Francia, paese natio del marchio, rimane il mercato più importante con 301 store. Includendo le vendite online, l'azienda ha registrato nel 2016 una crescita del 3,3% nel mercato domestico per 3,3 miliardi di euro, superando il 3,1% del 2015. La Francia ha rappresentato il 33% del fatturato complessivo lo scorso anno, ma la crescita delle vendite nel mercato transalpino non ha pienamente soddisfatto il management, che si aspettava un risultato migliore alla luce della politica di prezzi aggressiva e del rilascio di numerosi nuovi prodotti. In tal senso, la brutta stagione primaverile, le agitazioni sociali di giugno e gli attacchi terroristici, uniti al +7% nelle vendite avuto dal principale competitor nel Paese, ovvero Intersport, hanno rappresentato dei fattori decisivi in negativo per Decathlon.

NUOVI ORIZZONTI / Decathlon ha puntato sui propri radar un'ulteriore serie di nuovi mercati in cui affondare le proprie radici. Quest'anno sarà il turno di Austria e Svizzera, cui si aggiungeranno probabilmente anche Israele e Canada, in corso di studio. Mosse strategiche sono già in essere in Australia e Sud Africa, un preludio all'apertura futura di punti vendita del marchio.

TRA SVIZZERA... / Come già avvenuto in altri casi, il gruppo francese sta approcciando il mercato svizzero partendo dal web e, dopo un mese di beta test (dicembre 2016) che ha permesso di analizzare la domanda locale, è stato lanciato il sito per i consumatori elvetici in versione completa con 70 categorie di prodotti e le pagine in francese, tedesco, italiano e inglese. L'azienda ha deciso inoltre di realizzare una serie di studi sui requisiti locali per l'apertura di punti vendita in loco, anche alla luce dei numerosi svizzeri che, approfittando del forte valore del franco, fanno shopping nei Decathlon francesi vicini al

confine. Il gruppo ha intenzione di avere una presenza fisica nel territorio entro la fine dell'anno corrente e il traffico sul sito web permetterà di avere una traccia delle richieste dei consumatori elvetici oltre che verificare il valore e l'attrattiva del marchio.

... E AUSTRIA / In corso ci sono degli studi anche per il mercato austriaco, dove un team di base a Vienna sta valutando il miglior approccio per l'apertura di un negozio fra la fine del 2017 e l'inizio del 2018 (dando seguito ai buoni risultati raggiunti in un mercato difficile come quello della Germania). Il focus, orientato principalmente su prodotti di marchio di proprietà e a basso prezzo, non metterà il colosso francese in diretta concorrenza con le catene locali Intersport e Sport 2000, ma sarà piuttosto in confronto continuo con Sports Direct e XXL, anche quest'ultima caratterizzata da un'aggressiva politica sui prezzi. Entrata da poco nel mercato austriaco, la norvegese XXL ha in obiettivo l'apertura di 80-100 store nel territorio.

DECATHLON

NUMERO SHOPS NEL 2016

	fine 2016	nuove aperture
Cina	214	+51
Spagna	149	+17
Russia	49	+11
India	46	+11
Germania	36	+11
Francia	301	+8
Italia	113	+7
UK	26	+7
Turchia	20	+5
Hungaria	21	+4
Paesi Bassi	10	+4
Tailandia	9	+4
Messico	3	+3
Portogallo	30	+2
Belgio	27	+2
Brasile	21	+2
Romania	19	+2
Rep. Ceca	11	+2
Marocco	6	+2
Singapore	2	+2
Polonia	46	+1
Slovacchia	4	+1
Croazia	4	+1
Svezia	2	+1
Costa D'Avorio	1	+1
Malesia	1	+1
Slovenia	1	+1
Bulgaria	4	+0
TOTAL	1,176	+164



IL MERCATO DEL RUNNING IN ITALIA / (SECONDO I DATI DI DECATHLON)

782 MILIONI DI EURO

50% è rappresentato dal segmento scarpe

15%

del mercato globale della corsa è presidiato da Decathlon

OLTRE 11 MILIONI

di persone praticano la corsa occasionalmente, regolarmente o in modo intensivo

47%

lo fa in modo regolare

27%

è tra i 35 e i 44 anni ed è la percentuale più ampia di praticanti

PER L'ALLENAMENTO O LA COMPETIZIONE SU STRADA, DALLA 10KM ALLA MARATONA /

KIPRUN LD /



Modello maschile - giallo

Modello femminile - blu



Modello maschile - nero



Modello femminile - corallo

PER USCITE LUNGHE
DA 10 KM/H A 12 KM/H
per la 10 km:
tra i 45' e 1h
per la mezza maratona:
tra 1h30 e 2h
per la maratona:
oltre 3h15/3h20

FREQUENZA D'ALLENAMENTO:
da 3 a 6 volte a settimana

PESO:
330 g nel 43 uomo
280 g nel 39 donna

DROP:
10 mm

DURATA:
800 /1000 km secondo la
a morfologia dei corridori

PUNTI DI FORZA:
stabilità e comfort

RESTRIZIONI:
non più di 100 kg nell'uomo
e 85 kg nella donna

PREZZO:
79,99 euro

... e punta al runner evoluto

DETTAGLI SEMPRE PIÙ RICERCATI, SIA DAL PUNTO
DI VISTA TECNICO CHE DI STILE.
DECATHLON PUNTA FORTE ANCHE SUL RUNNING.

Sapete da dove deriva il nome Kalenji? Da una tribù keniota che vive a 2.000 m di altitudine, i cui bambini corrono 15 km al giorno per andare e tornare da scuola e, afferrando un'antilope in corsa, pongono fine all'adolescenza per diventare adulti. Un nome pensato per un brand che ha l'obiettivo di rendere il running accessibile a un target più ampio possibile.

Sempre di più, però, Kalenji di Decathlon punta a rivolgersi anche al runner evoluto, ponendosi di fatto come serio competitor degli altri big brand. Ne abbiamo avuto prova testando due nuo-

vi modelli di scarpe da running Kiprun in occasione di una speciale sessione di running tenuta da Mattia Grammatico. Si tratta di uno degli Ambassador Kalenji che, oltre a essere mezzofondista appassionato, istruttore Fidal e allenatore giovanile Coni di primo livello, collabora allo sviluppo dei prodotti, testandoli personalmente sia in allenamento che in gara.

Con questi due modelli, Kalenji conferma di volersi rivolgere al runner neofita ma anche a quello che ha una frequenza d'allenamento settimanale, un program-

ma da seguire e soprattutto un obiettivo: sfidare il cronometro. E per riuscirci corre sempre più spesso, più veloce e più a lungo.

Per accompagnare i runner nella preparazione fino al giorno della gara, Kalenji ha pensato a due modelli di scarpa da running: le Kiprun SD per correre più veloce e le Kiprun LD per correre più a lungo.

Abbiamo testato le Kiprun LD a Milano, partendo dalla Canottieri San Cristoforo e costeggiando il Naviglio fino ad arrivare alla Darsena, dove il nostro Ambassador Kalenji ci ha spiegato le caratteristiche principali di questa scarpa. In particolare il sistema di ammortizzamento costituito da un anello in EVA a

forma circolare e con un'apertura al centro per proteggere il tallone, chiamato K-ring, che assorbe gli impatti. Appena indossi le Kiprun LD la sensazione è di ottima comodità e comfort.

Subito dopo, cambio gomme, anzi cambio scarpe, per indossare le Kiprun SD, decisamente più leggere. Le abbiamo testate sul rettilineo che dalla Canottieri San Cristoforo porta al parco ex Area Pozzi e la differenza, rispetto alle LD che sono estremamente morbide e stabili, si sente subito.

Merita una menzione anche l'outfit presente nel test kit costituito da una t-shirt nera aderente, in tessuto a rete semitrasparente sulla schiena, e da leggings morbidissimi color nero con dettagli giallo fluo. Sono molto aderenti, praticamente una seconda pelle.

Insomma, anche da questi dettagli si capisce come Kalenji e Decathlon in generale cerchi di uscire dal cliché di brand unicamente di fascia bassa e di qualità non al top, indirizzandosi quindi a un pubblico di neofiti o di runner senza pretese. In realtà il colosso francese guarda sempre più a un target allargato e trasversale, per rosicchiare quote di mercato ulteriori agli altri brand e quindi anche ai negozi indipendenti. Se siano più gli svantaggi di questa operazione per il resto della filiera o i vantaggi del fatto di portare un numero crescente di persone ad avvicinarsi alla corsa, è il grande quesito... al quale cercheremo di rispondere monitorando come sempre attentamente il mercato sotto ogni punto di vista.



KIPRUN SD /

Modello femminile - grigio blu



Modello maschile - blu

Modello maschile -
giallo arancio

Modello femminile - giallo

PER ANDATURE
DA 13 KM/H A 16 KM/H
per la 10 km:
tra 40' e 45'
per la mezza maratona:
tra 1h20 e 1h30
per la maratona:
tra 2h45 e 3h15

FREQUENZA D'ALLENAMENTO:
da 3 a 6 volte a settimana

PESO:
285 g nel 43 uomo
235 g nel 39 donna

DROP:
10 mm

DURATA:
800 /1000 km secondo la
morfologia dei corridori

PUNTI DI FORZA:
leggerezza e dinamismo

RESTRIZIONI:
non più di 85 kg nell'uomo
e 75 kg nella donna

PREZZO:
69,99 euro



DECATHLON TRA LE AZIENDE TOP EMPLOYERS /

Top Employers è un riconoscimento che premia le migliori aziende in ambito HR, quindi ambiente di lavoro stimolante e costruttivo, investimenti in formazione e sviluppo personale e professionale, strategie mirate per valorizzare i talenti, incentivi allo sport, politiche retributive personalizzate, cultura aziendale innovativa, un attento seguito dei percorsi professionali. Quest'anno sono 79 le aziende che hanno ottenuto questo riconoscimento, e Decathlon è una di queste. Si parla quindi di certificare l'eccellenza di un'azienda per le condizioni di lavoro e gli investimenti in progetti di formazione e per una nuova idea di relazione manager/collaboratore. "Al posto del 'capo gerarchico' abbiamo identificato la possibilità, attribuita a ogni collaboratore, di relazionarsi con due 'allenatori': il 'leader di perimetro' e il 'coach' (accompagnatore nello sviluppo). Queste le parole di Claudia Valentini, recruitment manager di Decathlon Italia.





Una gara che va ben oltre la distanza che le dà il nome

La foresta è di quelle quasi impenetrabili tropicali, densa, disordinata, scura, fitta, con un'infinità di suoni animali che riempiono un'aria talmente umida da farti stare bagnato sempre, indifferentemente che sia giorno o notte. Il sentiero altro non è che una piccola traccia a terra nascosta da mille radici che s'inseguono e si attorcigliano nel fango post diluvio monsonico. Ogni tanto questo sentiero scom-

pare sotto un grosso tronco caduto e, a seconda dei casi, questo lo si deve scavalcare, facendo a botte con le formiche che freneticamente lo vivono, o lo si prova a passare sotto



cercando di non incastrarsi con lo zainetto. Le tante liane che penzolano sul nostro cammino sono normalmente inutili e facili da spostare con il semplice gesto di una mano, ma diventano indispensabili laddove le pendenze del calpestio sono talmente irte e viscidie da diventare impossibili senza l'ausilio di queste corde naturali generosamente offerte

da Madre Natura. Il percorso è ben segnalato ed è praticamente impossibile perdersi, specie di notte quando la retta via è segnalata da una miriade di cartoncini rifrangenti che si illuminano stuzzicati dalle lampade frontali.

TRA LE GARE PIÙ DURE AL MONDO / Siamo alla Penang Eco 100, Malesia nord occidentale, dove si corrono una 30 e una 50 km il cui percorso coincide esattamente

con gli ultimi segmenti di gara della 100 e della 160 km partite il giorno precedente. Le prime parti delle gare lunghe sono state caratterizzate da infiniti vialoni on-

deggianti sotto ordinati palmeti di datteri, tra campi di riso, sui cigli verdi di canali irriganti e sovrastando bellissimi laghi d'incomprensibile creazione. Poi, arrivata la notte, lo scenario è cambiato e tutto quello che prima era dolce o piatto si è eretto in un tracciato che fa parlare di questa bella gara malese come una delle più dure al mondo. Check Point



ogni dieci chilometri circa, che poi diventano anche solo sette e, in un caso in cui la logistica non ha alternative e il percorso è veramente estremo, tre. CP ricchi di rifornimenti alimentari e ben organizzati, allestiti e gestiti da volontari messi a disposizione dalle scuole locali, 200 in tutto, ragazzi disponibili e sorridenti che offrono ristoro a corpo e mente. CP

in cui si prova e riprendere forza reintegrando liquidi e solidi. CP in cui ci s'incontra e dal differente colore del pettorale ci si riconosce in una o nell'altra distanza, si scambia qualche parola in una o nell'altra lingua, poi si riparte. Nelle 4 differenti distanze di questa terza edizione della Penang Eco 100, ottimamente organizzata dal duo di ultra-runner Seow

UNA TERZA EDIZIONE ORGANIZZATA IN MODO IMPECCABILE DAL DUO DI ULTRA-RUNNER SEOW KONG NG E ALLAN LEE. AL VIA 626 ATLETI PROVENIENTI DA 22 DIFFERENTI NAZIONI. PER L'ITALIA, OLTRE AL NOSTRO INSTANCABILE INVIATO E FOTOREPORTER CHE HA CORSO LA SUA PRIMA 100KM, ANCHE CARLO COMINO E LORENZA MAZZUCCO IN GARA NELLA 30 KM.



Kong Ng e Allan Lee, si sono visti ai via 626 atleti provenienti da 22 differenti nazioni. Per l'Italia oltre al sottoscritto che ha corso la sua prima 100km, anche Carlo Comino e Lorenza Mazzucco in gara nella 30. Dopo la notte, ricca dei suoi profumi, dei suoi suoni e dei suoi non colori, arriva il giorno che ridistribuisce tinte al paesaggio e rimescola i suoni. I profumi, quelli belli e intensi di natura tropicale, qui rimangono inalterati e vivi 24 ore al giorno. Si fatica con il fisico e si tiene duro con la testa e poi, ma molto poi, si arriva. Le energie evaporate in ore e ore di un misto di corsa e camminata, rinascono con la spinta dell'adrenalina da post gara, da medaglia al collo, da pacca sulla spalla per aver terminato una gara che va ben oltre la distanza che le dà il nome, il tutto in un paesaggio tropicale semplicemente magnifico.



SUL PROSSIMO NUMERO /

Dalla bella Malesia ci trasferiremo nel magnifico Messico, dove la Carrera de Baja, tra un mare trasparente e foreste di cactus ha vissuto la sua sesta edizione. Tutte le gare del network Run the World su www.runtheworld.it e sulla pagina Facebook.



9 TAPPE UN SOLO VINCITORE

6 MAGGIO CENAIA (PI)

INFERNO

WWW.INFERNORUN.IT

9 SETTEMBRE LECCO

SCIGAMATT

WWW.SCIGAMATT.COM

28 MAGGIO GIVOLETTO (TO)

ORIGINAL GRAM

WWW.ORIGINALGRAM.IT

1 OTTOBRE VILLASIMIUS (CA)

NATURE RACE

WWW.VILLASIMIUSNATURERACE.IT

18 GIUGNO VERONA

VERONA FORCE RUN

WWW.VERONAFORCERUN.IT

7 OTTOBRE CAMPOGALLIANO (MO)

LA MATTA CORSA

WWW.LAMATTACORSA.IT

24 GIUGNO NOCETO (PR)

FARM RUN

WWW.FARMRUN.IT

21 OTTOBRE FIRENZE

INFERNO CITY

WWW.INFERNORUN.IT

2 LUGLIO MIANE (TV)

LA BESTIA

WWW.TREVISOMARATHON.COM

SUPPORTED BY:



MAIN SPONSOR:



**DI SOLITO SOLO I
SUPER ATLETI SPONSORIZZATI
HANNO UNA SCARPA FATTA SU
MISURA. ORA E' ARRIVATO
ANCHE IL TUO MOMENTO.
WELCOME TO THE BIG TIME.**



LA GLYCERIN 15 SI ADATTA IMMEDIATAMENTE AL TUO CORPO CON IL SUPER DNA.

La nuova Glycerin 15 con il Super DNA si adatta immediatamente al tuo corpo dandoti la sensazione che sia stata fatta su misura per te.

Goditi anche tu quella sensazione firmando la grande sponsorizzazione di Brooks.
**FIRMA IL CONTRATTO E VISITA BROOKSATHLETE.COM PER ENTRARE A FAR PARTE DELLA STORIA DELLA
SPONSORIZZAZIONE DELLE SCARPE.**

