

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

Cari Runners, eccoci arrivati alla fine dell'anno 2008: dopo gli ultimi traguardi di stagione, è tempo di guardarsi indietro lungo tutta la strada percorsa, con le sue salite e le sue mete raggiunte, ed è tempo di riposare il corpo e la mente, mentre quest'ultima già comincia a sognare nuove sfide per l'anno che verrà... Questo numero della newsletter è dedicato alla scarpa da running: buona lettura, e naturalmente buona corsa!

LA SCARPA DA RUNNING

Le parti che compongono la scarpa da running

La scarpa è l'attrezzo più importante per il Runner, pertanto la scelta delle scarpe con cui allenarsi e con cui gareggiare deve essere fatta con molta cura. Saper valutare l'appoggio del proprio piede è sicuramente importante, ma conoscere come è fatta una scarpa da running consente di scegliere con maggiore competenza. Sono di seguito illustrate le componenti fondamentali della scarpa da running, da quella a diretto contatto con il piede a quella a contatto con il suolo.

► **La tomaia.** Una volta calzata la scarpa, la tomaia diventa per il piede una seconda pelle. È costituita da tessuto traforato e da rinforzi esterni posizionati nei punti di maggiore usura. Il tessuto utilizzato è generalmente mesh, ossia nylon a maglia larga, altamente fasciante e con elevato indice di traspirabilità. Il tipo di mesh e la struttura del tessuto dipendono dal modello e dall'uso a cui è destinata la scarpa: nelle calzature da trail, per esempio, la tomaia è in Gore-Tex per una maggiore resistenza all'acqua.

Una tomaia si dice supportiva quando contribuisce anche a sostenere il piede durante tutta la fase della rullata, dal contatto a terra fino allo stacco ed alla spinta delle dita. La funzione di supporto, ottenuta mediante rinforzi esterni, non deve togliere alla tomaia le sue caratteristiche elastiche, necessarie per l'adattamento alla conformazione del piede.

La **talloniera** è la parte della tomaia che fascia il tallone, normalmente costituita da un'anima in materiale plastico rigido rivestita da rinforzi di pelle sintetica. L'interno della talloniera, chiamato **sella**, è in morbido mesh in modo da non irritare la parte bassa della caviglia, del calcagno e del tallone.



Il **collare** è la parte della tomaia che avvolge ad anello la caviglia, appena sotto il malleolo. Il profilo è sagomato per assecondare il movimento del tendine d'Achille durante la spinta e non ha cuciture per non irritare la pelle.

► **L'intersuola.** È la parte centrale della scarpa, la più importante, situata tra la tomaia ed il battistrada: consente il passaggio del carico tra piede e suola e, viceversa, la risposta dal terreno al piede. Solitamente è prodotta in EVA (Etilen-Vinil-Acetano) o PU (poliuretano), oppure da miscele di PU con EVA o con PE (polietilene). Il **sistema di ammortizzazione** supplementare, posizionato all'interno dell'intersuola e utile anche per ad aumentare la durata e la stabilità della scarpa, rappresenta la componente più considerata per l'importante contributo fornito sia nella prestazione che nella prevenzione degli infortuni. Ogni azienda ha brevettato diversi sistemi di ammortizzamento attraverso accurate ricerche realizzate in laboratori di biomeccanica: la prima è stata NIKE, nel 1978, con l'introduzione del sistema AIR, un cuscinetto contenente gas ad alta densità e studiato per attutire l'impatto con il terreno.



Altri accessori sono inseriti nell'intersuola con lo scopo di correggere difetti d'appoggio come la **pronazione** (eccessivo movimento del piede verso l'interno), riducendo così la pressione sui tendini d'Achille e sulle caviglie. In questo caso l'intersuola è costituita due parti a differenti densità: la parte più densa e dura, denominata **shank** e di colore grigio, costituisce il necessario supporto situato nella parte mediale.

Un particolare a cui è importante prestare attenzione è il **dislivello dell'intersuola**: un'intersuola alta nella parte posteriore e bassa nella parte anteriore è adatta ad atleti non molto forti ed abbastanza pesanti. Un meno accentuato dislivello fra tallone e pianta è una caratteristica delle scarpe adatte ad atleti più leggeri e più forti.

Di seguito il **glossario dei materiali innovativi** sviluppati dalle aziende del settore.



- **ADS (Adidas Drainage System):** sistema brevettato integrato nella intersuola della scarpa e utilizzato principalmente nei prodotti Adventure. L'intersuola interna perforata permette il massimo drenaggio d'acqua in condizioni di bagnato.
- **A³®:** sistema di intersuola composta da elementi sagomati indipendenti creati per ammortizzare, guidare e indirizzare il piede nell'intera fase di appoggio.
- **A³ Structure:** gli elementi strutturali dell'intersuola offrono ammortizzazione e supporto costanti e a più lungo termine rispetto ai sistemi di ammortizzazione tradizionale. La stabilità e la particolare protezione dagli impatti sono state incorporate negli elementi dell'intersuola in base alla tipologia fisica dell'atleta.
- **AdiPRENE®:** materiale ad alto assorbimento degli impatti utilizzato per ammortizzare e proteggere il tallone durante l'impatto.
- **AdiPRENE® +:** materiale altamente resistente utilizzato per ammortizzare l'avampiede e assicurare uno stacco reattivo e dinamico.

- **BIOMORPHIC**: tecnologia ASICS integrata nella tomaia anteriore, dove si trovano le aree di maggiore deformazione. Assicura una calzatura migliore, diminuisce il rischio di incidente e aumenta la performance.
- **DUOMAX**: sistema esclusivo che consiste in due differenti densità del materiale dell'intersuola, studiato per correggere la pronazione.
- **DURASPONGE**: materiale con qualità di alta resistenza all'abrasione per una maggiore durata, combinata con una corsa confortevole ed ammortizzata.
- **GEL**: il sistema ASICS GEL è basato su di uno speciale tipo di silicone che funge da ottimo ammortizzatore contro gli shock. Le unità di gel sono posizionate in modo strategico nell'intersuola per ottenere il miglior risultato.
- **IGS (IMPACT GUIDANCE SYSTEM)**: è una particolare filosofia di disegno della scarpa tecnica che segue il piede dell'atleta per seguirne il movimento naturale.
- **SOLYTE**: materiale utilizzato per l'intersuola con particolari proprietà elastiche di compressione e ritorno ad una diminuzione dello schiacciamento dell'intersuola.
- **TRUSSTIC SYSTEM**: elemento preformato sotto l'area mediale del piede. Provvede a dare stabilità ed aiuto al controllo della torsione.
- **SPACE TRUSSTIC**: un sistema avanzato che crea uno spazio vuoto tra il TRUSSTIC SYSTEM e l'intersuola permettendo una migliore deformazione dell'intersuola stessa.
- **3M REFLECTIVE**: inserti in pelle sintetica catarifrangenti, posizionati nella tomaia, per migliorare la visibilità del Runner.

~~~~~



- **AP MIDSOLE**: miscela polimerica brevettata inserita nell'intersuola per aumentare il ritorno di spinta.
- **BIOLOCK**: sistema di supporto della calzatura posizionato all'interno del collo piede, integrato nel sistema di allacciatura, sulla parte mediale e laterale, e realizzato in neoprene-spandex.
- **MIZUNO WAVE**: tecnologia che offre potere ammortizzante e stabilità. Il WAVE è una piastra in pebax inserita tra le due intersuole della scarpa. Cambiandone le configurazioni dell'onda, la versatile tecnologia WAVE è stata inserita in più modelli di scarpe con caratteristiche diverse, soddisfacendo quindi differenti esigenze di ammortizzamento, stabilità e controllo del movimento.
- **DOUBLE FAN SHAPED WAVE**: la configurazione della tecnologia WAVE cambia tra la parte laterale e quella mediale. L'onda WAVE è più lunga e la sua ampiezza è più bassa sulla parte esterna. Nella parte interna l'onda è doppia, ancora più lunga e notevolmente più alta, consentendo di limitare inversioni nell'appoggio.
- **FAN SHAPED WAVE**: specifico per scarpe leggere e veloci, con appoggio neutro. Lo spessore della piastra è sottile, la lunghezza dell'onda è più corta e l'ampiezza è uguale nella parte mediale e laterale.
- **SENSOR POINT**: estensione della piastra WAVE all'avampiede.
- **SMOOTHRIIDE**: sistema progettato per ridurre al minimo tutte le vibrazioni shock che influenzano il movimento naturale dell'appoggio. Progettato per minimizzare le rapide accelerazioni e decelerazioni che il piede esercita durante la fase di corsa.

■ **VS-1**: elastomero termoplastico posizionato sulla parte più alta dell'intersuola dell'avampiede per aumentare ulteriormente il potere ammortizzante. Composto dal 70% di materiale anti-shock, EVA compressa e gomma isoprene, mostra un incremento del potere cushioning del 20% rispetto all'EVA semplice.

■ **X10**: esclusiva miscela di gomma posizionata nelle parti di maggior pressione. Assicura un'ottima tenuta all'abrasione ed è inserita in tutti i modelli.

~~~~~



■ **PHYLON**: EVA termoespansa, materiale che garantisce il massimo in termini di ammortizzazione e sostegno.

■ **PHYLITE**: PHYLON con gomma termoespansa, materiale che grazie alla grande resistenza che lo caratterizza può essere utilizzato anche come battistrada, senza la necessità di aggiungere alcun tipo di gomma, assicurando quindi un'incredibile leggerezza.

■ **PU**: poliuretano termoespanso, materiale che a fronte di un peso specifico maggiore garantisce il massimo della durata e della protezione.

■ **CUSHION**: PHYLON con alta percentuale di gomma termoespansa, materiale innovativo che garantisce grande ammortizzazione, reattività e durata.

■ **MEDIAL POST**: inserto di PHYLON a densità maggiore, situato nell'interno della parte posteriore della scarpa, permette di correggere l'eccesso di pronazione.

~~~~~

► **Il battistrada**. Il battistrada è la parte della calzatura che ha il contatto diretto con il terreno ed è sottoposto a varie sollecitazioni come abrasione, flessione e trazione. È solitamente attaccato all'intersuola, ma può far parte anche dell'intersuola stessa. Costituito da gomma vulcanizzata o gomma al carbonio per le sue qualità d'alta resistenza e di durata, ha il compito importantissimo di ottimizzare l'attrito con il suolo.

Il disegno del battistrada varia a seconda dell'uso cui la scarpa è destinata: quasi liscio per l'asfalto, con sporgenze di medie dimensioni per terreni misti, con tasselli per fuoristrada e campestre. Nella parte anteriore è caratterizzato da scanature più o meno profonde denominate linee di flessione, che seconda della profondità possono interessare anche l'intersuola. La loro forma e orientamento non sono casuali, ma il risultato di studi sulla biomeccanica del passo. L'utilità di queste scanature è seguire le fisiologiche linee di flessione dell'avampiede durante il passo di corsa. Le scarpe specifiche da gara e quelle della categoria ammortizzanti-neutre hanno solitamente un profilo più ricco di scanature per permettere la massima flessibilità. Le scarpe della categoria stabili o massimo ammortizzamento sono meno segmentate per mantenere un più alto grado di stabilità.

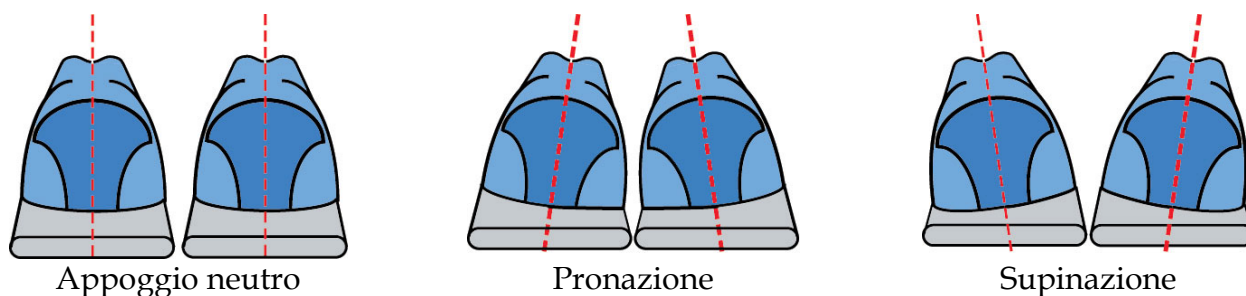




## La scarpa giusta per l'appoggio del Runner

Rispetto all'**appoggio neutro**, una **pronazione** eccessiva (iperpronazione) fa sì che il piede continui a ruotare dopo l'impatto sul terreno invece di cominciare la fase di spinta. Questo causa una tensione eccessiva al piede, alla zona tibiale e al ginocchio e può causare dolore in queste aree. Chi corre in questo modo potrà riscontrare un'usura eccessiva sul lato interno delle calzature, che saranno inclinate verso l'interno se appoggiate su una superficie piana. Scarpe specifiche in grado di controllare la stabilità della corsa, con soles multidensità e altre caratteristiche contro la pronazione, sono la scelta ideale.

Un eccesso di **supinazione** causa una rotazione insufficiente del piede dopo l'impatto sul terreno. Questo provoca una tensione eccessiva al piede e può provocare infiammazione al tendine d'Achille e fascite plantare. I Runner con archi del piede molto accentuati tendono ad avere questo problema. Le scarpe avranno un'usura accentuata nella parte laterale esterna e collocate su una superficie piana risulteranno inclinate verso l'esterno. È importante indossare calzature adeguate al problema specifico, possibilmente leggere, in modo da consentire una maggiore libertà di movimento al piede.



- ▶ **Scarpe neutre:** non presentano particolari rinforzi nella parte mediale dell'intersuola.
- ▶ **Scarpe antipronazione:** nella parte mediale della scarpa è stato sistemato uno shank, con lo scopo di sostenere il piede durante il periodo di appoggio. Può essere piccolo e situato nella parte centrale e posteriore mediale della scarpa, oppure può estendersi dal tallone alla parte centrale del piede. Consistenza e durezza dello shank variano da modello a modello.
- ▶ **Scarpe antisupinazione:** sono comunque poche le aziende che costruiscono modelli di questo tipo perché sono rari i podisti che tendono a spinare. Il supporto è situato nella parte laterale posteriore della scarpa.

## La suddivisione alfanumerica per categorie delle scarpe da running

Le scarpe da running si possono dividere in 7 grandi famiglie:

- **A1:** scarpa leggera indicata per atleti professionisti esili in gare su strada.
- **A2:** scarpa leggera indicata per gare di velocità, paragonabile alla categoria A1 ma rinforzata per atleti con corporatura media.
- **A3:** massima ammortizzazione su una scarpa non troppo leggera.
- **A4:** ammortizzazione e controllo, garantisce una minima rigidità torsionale allo scopo di rendere saldo l'appoggio.
- **A5:** massimo controllo, garantisce una massima rigidità torsionale nel momento dell'impatto al terreno, spesso utilizzata su terreni particolarmente impegnativi e sconnessi.
- **A6:** scarpa da jogging adatta per principianti e distanze brevi.
- **A7:** scarpe specialistiche da atletica, chiodate, per corse su pista.

Vediamo nel dettaglio le categorie da A1 a A4, quelle che racchiudono la gran parte dei modelli utilizzati dalla maggioranza degli atleti.

► **A1 superleggere.** Le scarpe della categoria superleggere sono le più veloci. Di forma curva e di peso contenuto (massimo 250 grammi nella misura 9 US, 42 italiana), presentano poco dislivello tra avampiede e tallone, sono quasi sempre piatte e con potere ammortizzante molto limitato. Queste caratteristiche comportano inoltre una drastica riduzione dei vari sistemi di controllo del movimento per garantire massima libertà di azione, ottima flessibilità e risposta reattiva. Ne consegue che sono indicate per le gare su strada di atleti leggeri e veloci. Vietate invece ai podisti pesanti, lenti e ai pronatori.

► **A2 intermedie.** I modelli da running delle categorie intermedie sono caratterizzati da un peso compreso tra i 250 e i 290 grammi nella misura 9 US(42 italiana). Queste scarpe presentano un buon compromesso tra controllo del movimento nel retro piede e flessibilità nell'avampiede, sono generalmente di forma semicurva ed hanno un dislivello medio tra avampiede e tallone. Sia per appoggio neutro che con leggero supporto antipronazione. Indicate come scarpe da gara per gli amatori con buona tecnica di corsa e livello di allenamento.

► **A3 massimo ammortizzamento.** Alla categoria massimo ammortizzamento appartengono le scarpe da running di peso superiore ai 300 ed inferiore ai 400 grammi, di forma dritta o semicurva, con un buon dislivello tra avampiede e tallone per salvaguardare tendini e articolazioni da infortuni. Per cercare di ottenere il massimo effetto ammortizzante e una buona flessibilità viene spesso sacrificato il controllo del movimento. Sia per appoggio neutro che con supporto antipronazione. Questi modelli sono quelli più usati dai podisti negli allenamenti e, di norma, sono i più indicati per qualsiasi chilometraggio(da 2 a 100 km, a piacere).

► **A4 stabili.** Le stabili sono scarpe con peso compreso tra i 300 e i 400 grammi, a forma dritta, tutte con supporto antipronazione. Resistono ai movimenti del piede sull'asse longitudinale mediano senza che si verifichi una deformazione permanente nella loro struttura. In alcuni modelli di peso contenuto è possibile trovare un buon compromesso tra ammortizzamento e stabilità. Tutte le scarpe di questa categoria sono decisamente sconsigliate ai supinatori.

### [A proposito di scarpe, qualche consiglio per il Runner](#)

► Ai principianti si consiglia di usare un solo paio, sia per l'allenamento che per la gara, e di categoria A2 o A3: il piede acquisisce una sensibilità propriocettiva che non può essere sconvolta cambiando continuamente scarpa. Soltanto l'atleta o l'amatore molto forte potranno permettersi di avere due paia, uno per gli allenamenti ed uno per la gara.

► Una volta individuato il tipo di scarpa, è bene provare 2 o 3 modelli dello stesso tipo ma di marca differente ed il negoziante dovrà lasciar correre su tapis roulant o sul posto: quando si corre il piede dà sensazioni diverse rispetto a quando si cammina. È bene inoltre provare le scarpe con il proprio calzino, quello utilizzato per correre.

► In genere un paio di scarpe dura 800-1000 km. La scarpa è senz'altro da cambiare quando il battistrada è consumato fino a scoprire l'intersuola. Ma l'esaurimento della scarpa può interessare prima l'intersuola: l'EVA tende a perdere l'aria contenuta e quindi il proprio potere ammortizzante. Osservando le scarpe dal dietro, se l'intersuola non è più dritta ma ha subito cedimenti all'interno o all'esterno, è il momento di cambiare la scarpa.

## LE SCARPE DEI RUNNERST



**Le MIZUNO WAVE FORTIS di Paola.** Appoggio neutro, categoria A3. Paola utilizza queste scarpe, ben ammortizzate e quindi non particolarmente reattive, solo in allenamento, per le sedute di lento, lungo e medio. Caratteristiche: tomaia traspirante in nylon mesh, intersuola con COMPOSITE PARALLEL WAVE ed elastometro ammortizzante posizionato nell'avampiede, battistrada in resistente gomma al carbonio per permette una maggiore durata e trazione.

**Le NEW BALANCE 826 di Paola.** Appoggio neutro, categoria A2. Paola utilizza queste scarpe leggere, piuttosto "seche", per gli allenamenti veloci (ripetute e corti veloci) e in gara. Caratteristiche: leggerissima intermedia neutra che offre tutto l'ammortizzamento, la leggerezza e la flessibilità dell'intersuola ACTEVA LITE con inserti e piano d'appoggio in ABZORB.



Tomaia confortevole e traspirante, in mesh senza cuciture, con inserti riflettenti e allacciatura N-LOCK. Battistrada in gomma morbida e sticky per il massimo grip.



♀



♂

**Le ASICS GEL-KAYANO di Sarah e Francesco.**

Top di gamma nella categoria STRUCTURED CUSHIONING, l'ASICS GEL-KAYANO è una scarpa strutturata con le ultime tecnologie ASICS per garantire massimo comfort nella calzata e massima capacità di assorbimento degli urti. Rivolta a runners pronatori, che necessitano di una scarpa stabile ma ben ammortizzata. La rivista Runner's World ha riconosciuto alla ASICS GEL-KAYANO 14 il premio International Editor's Choice come "Shoe of the Year" 2008, in una cerimonia durante il Shoe Summit internazionale del 1 Novembre a New York. Runner's World scrive: "La GEL-KAYANO 14 presenta una nuova intersuola costituita di gomma leggera progettata per dare un ottima reattività nell'appoggio. Un nuovo piatto in plastica situato in cima all'inserto in GEL garantisce ulteriore supporto e stabilità al tallone. La ASICS GEL-KAYANO 14 è consigliata a tutti i corridori che cercano una scarpa sicura e ben ammortizzata".



**Le ASICS GEL-CUMULUS di Calogero.** Indirizzata a corridori con appoggio neutro o supinatori, questa scarpa aumenta ulteriormente l'ammortizzazione posteriore grazie al riposizionamento del GEL nella parte posteriore dell'intersuola. Caratteristiche: plantare anatomico estraibile in EVA, intersuola in EVA compressa e modellata, con due unità VISIBLE GEL posizionate sia nella zona tallonare sia nell'avampiede, inserto stabilizzante TRUSSTIC nella zona mediale, battistrada in BLOW RUBBER con inserto AHAR+ nel tacco.



Calogero segnala inoltre che, per quanto riguarda l'acquisto delle scarpe, tramite il suo gruppo podistico La Michetta ha uno sconto del 10% presso il negozio CR&Sport situato a Milano, in Viale Tunisia; internet rimane comunque la fonte migliore per consultare gli ultimi aggiornamenti dei cataloghi ed essere informati sulle ultime novità per il running.

#### NEWS DAL MONDO SHOES

**INTERNATIONAL SHOE SUMMIT 2008, New York, 1 Novembre 2008.** L'International Shoe Summit è il meeting annuale a cui partecipano i 14 più importanti produttori di calzature da running per presentare programmi, progetti e soprattutto collezioni per il nuovo anno. Per l'edizione 2008, ASICS GEL-KAYANO 14 vince l'International Editor's Choice Award, ADIDAS SUPERNOVA CUSHION 7 si aggiudica il premio per la miglior evoluzione e BROOKS TRANCE 8 il riconoscimento "verde" al prodotto più eco-sostenibile. Vediamo in dettaglio le caratteristiche delle scarpe premiate.



I giornalisti di tutte le edizioni di Runner's World nel mondo hanno premiato le **ASICS GEL-KAYANO 14** con l'International Editor's Choice Award per la migliore scarpa da running dell'anno. La scarpa è scelta da una giuria di editori di Runner's World provenienti dalle 14 nazioni in cui è pubblicata la rivista: Australia e Nuova Zelanda, Brasile, Francia, Italia, Germania, Messico, Paesi Bassi, Belgio, Polonia, Sud Africa, Spagna, Svezia, Regno Unito e Stati Uniti. La scarpa presenta accorgimenti e soluzioni innovative rispetto alla versione precedente.



L'unità GEL inserita nel tallone, per esempio, è del 25% più larga. I test meccanici al Runner's World Shoe Lab della Michigan State University hanno inoltre constatato che il modello è anche più solido grazie all'inserto stabilizzatore posizionato sopra l'unità GEL e giusto sotto il tallone, per consentire di sfruttare al meglio l'effetto ammortizzante, senza dispersioni. L'intersuola, costituita da una nuova mescola, è più leggera e reattiva, con una densità maggiore a livello mediale, per aggiungere maggior supporto all'arco plantare.



La versione 7 di **ADIDAS SUPERNOVA CUSHION** si è distinta per una serie di miglioramenti sostanziali. È stata costruita intorno a una nuova forma, uno stampo in grado di garantire una calzata più comoda nella zona mediale del piede, venendo così incontro alle esigenze di un maggior numero di corridori. I tecnici ADIDAS hanno inserito anche una nuova unità FORMOTION sotto il tallone, di forma arrotondata, che assicura una buona ammortizzazione all'impatto e aiuta a ridurre la velocità di pronazione, per un'ottima rullata.



Nuova anche la soletta interna, automodellante, così come la tomaia, senza cuciture per evitare abrasioni e vesciche. Raccomandata per Runners con arco plantare nella norma che necessitano di una scarpa ben ammortizzata e una rullata "morbida".



Brooks è da sempre molto attenta alle problematiche ecologiche e dell'ecocompatibilità. La **BROOKS TRANCE 8** è la prima scarpa da corsa dotata della rivoluzionaria miscela BIOMOGO, nuovo materiale che ha la caratteristica di essere biodegradabile 50 volte più velocemente rispetto alle tradizionali intersuole in EVA, dimezzando così l'impatto con l'ambiente. Anche i lacci sono stati realizzati con materiali riciclati al 100%.

Rispetto alla versione precedente è stato completamente cambiato il disegno del battistrada con nuove linee di flessione che seguono il naturale profilo del piede. A livello del tallone l'intersuola è stata segmentata per isolare meglio le forze d'impatto. È rimasta invariata la forma del puntale leggermente ricurvo verso l'alto, per facilitare la rullata e la spinta delle dita del piede. Raccomandata per Runners con arco plantare nella norma che necessitano di una scarpa solida per l'allenamento.

## DIARIO DI RUNNERS

Lo scorso 27 Ottobre una limpida e fredda mattinata dubliner ha fatto da cornice alla 29<sup>a</sup> edizione della **Dublin Marathon**, corsa attraverso le strade georgiane della capitale dell'Irlanda. Fondata dai Vichinghi, oggi Dublino è una città giovane e dinamica, in cui la metà della popolazione ha meno di 25 anni. Oltre 10000 maratoneti sono stati accolti dalla tipica ospitalità irlandese: dal fiume di Runners in O'Connell Street, all'arrivo in Merrion Square, dove visse Oscar Wilde. Sito web: <http://adidasdublinmarathon.ie>





runnerSTORY



## 2 Novembre 2008: la Maratona di New York di Carmen

*Mi sento un pò a disagio a scrivere queste mie impressioni da scambiare con i Runners che ho conosciuto, per il momento, solo sulla newsletter. Per me che alla corsa ci sono arrivata tardi (ho 47 anni) e da quasi 3 anni mi sono appassionata a questo sport tanto da trascurare, alcune volte, il mio primo amore che è la pallavolo e da affrontare per la prima volta una Maratona, perdonatemi se ho pensato subito grande e mi sono iscritta alla Maratona delle Maratone, New York!*

*Complici i miei amici di avventura che mi hanno spinto, sostenuto e creduto fino alla fine che ce l'avrei fatta a portarla a termine... e non ci credo ancora adesso ma è stato così, in 5 ore e 49 minuti (tempo ufficiale del mio chip) ho tagliato il traguardo in Central Park alzando le mani nelle urla della folla che per me è stato l'elemento più importante di tutta la maratona, resa fantastica da questa marea di persone che gridava il tuo nome e ti incitava a non mollare soprattutto negli ultimi km dove, per quanto riguarda me, sicuramente la fatica si fa più sentire, la folla è stata la mia tavoletta energetica! La folla, l'abbraccio della folla, soprattutto nei quartieri più poveri è commovente, i bambini di colore ti davano il "cinque", altri che ti chiamavano per nome leggendolo sulla tua canotta o gridando Italia, è stato davvero emozionante, mentre ne parlo mi viene ancora la pelle d'oca al pensiero! Un grazie di cuore a tutte queste persone che ci hanno seguito per tutto il percorso della maratona e che mi hanno regalato questa grande emozione!*

*E' stata un'esperienza bellissima e un'emozione altrettanto forte che spero di poter ripetere in futuro magari insieme a qualcuno di questi Runners, anche per imparare da loro come allenarsi!*

*La cosa entusiasmante quando arrivi a questo bellissimo traguardo è che anche se sei la 35.000 arrivata ti fanno sentire come se fossi la prima e i complimenti e l'entusiasmo della gente che ti circonda non ti fa più nemmeno sentire la fatica, li vorresti abbracciare tutti!!!*

*L'organizzazione di tutta la maratona è semplicemente perfetta!*

*Spero di essere riuscita a trasmettervi tutto l'entusiasmo e l'emozione che ho provato facendo questa Maratona, credetemi è veramente la Regina delle Maratone!!!*

*Grazie per l'opportunità di raccontare tutto questo, allego un paio di foto. Spero di non essermi dilungata troppo ma ne avrei da raccontare!!!*

*Grazie ancora e alla prossima... Maratona naturalmente!*

*Un saluto a tutti i Runners!*



Carmen





**runner**STORY

Davvero emozionante, complimenti Carmen! Un esempio da seguire per tutti i Runners!

A presto, e grazie per il tuo prezioso contributo!

Lo scorso 16 novembre una splendida giornata di sole, con una temperatura quasi primaverile, ha fatto da cornice alla **Garda Trentino Half Marathon**, ultima tappa dell'Half Marathon Tour. Bellissimo il percorso: il lungolago, la ciclabile sul fiume Sarca, la campagna trentina, poi l'ultimo tratto di nuovo sul lago. Sito web: [www.trentinoeventi.it](http://www.trentinoeventi.it)



**Cyprus International 4-Day Challenge**, 27-30 Novembre 2008. Giunta alla sua quarta edizione, la corsa a tappe dell'isola di Cipro ha visto crescere ulteriormente il numero dei suoi partecipanti. Cipro, isola situata nel sud-est del bacino del Mediterraneo, è una destinazione poco conosciuta ma che offre tantissimo per i Runners. Negli ultimi anni Cipro, e in particolare la città di Paphos, si sono dotati di centri sportivi ottimamente attrezzati. È dal 2004, anno dei giochi olimpici di Atene, che molte squadre utilizzano queste strutture per prepararsi ai grandi eventi sportivi con un ottimo clima e un'atmosfera ideale: un ottimo modo per coniugare corsa e vacanza. Oltre ad un clima straordinario, risorse naturali e strutture alberghiere eccellenti, Cipro offre la possibilità di un giro a tappe con 4 gare dalle caratteristiche molto diverse, alcune impegnative, ma tutte dal grande fascino. L'ultima tappa, la Paphos City Run, una 10km su un percorso pianeggiante e veloce, può essere corsa come evento unico ed è un'ottima soluzione per gli accompagnatori dei Runners. Sito web: [www.cypruschallenge.com](http://www.cypruschallenge.com)



## UNO SGUARDO AL CALENDARIO



Il prossimo 14 Dicembre si svolgerà la **Maratona di Reggio Emilia**, l'ultima importante Maratona italiana del calendario solare, nella città conosciuta in Italia come "città del Tricolore", in quanto il 17 gennaio 1797 vi nacque il nostro vessillo nazionale verde, bianco e rosso. Lo stemma cittadino, condivide con Roma l'acronimo SPQR per la frase latina *Senatus PopulusQue Romanus*, che indica le figure che rappresentano il potere della Repubblica.

Il centro storico attuale della città ha forma di esagono allungato, attraversato dalla via Emilia, ed ha un'impronta prevalentemente cinque - settecentesca. I principali monumenti sono il Teatro Municipale neoclassico, le basiliche rinascimentali e barocche di San Prospero e della Beata Vergine della Ghiara, il Duomo e molti palazzi. Tutte le informazioni sul sito web [www.maratonadireggioemilia.it](http://www.maratonadireggioemilia.it)



Il prossimo 18 Gennaio 2009, a Monteforte d'Alpone, piccolo paese ai piedi delle colline veronesi, famose soprattutto per il rinomato vino bianco "Soave", il GSD Valdalpone De Megni si prepara ad accogliere la 34° edizione della **Montefortiana**, classica non competitiva invernale, e la 15° edizione della **Maratonina negozi DEM**, valida anche per il campionato italiano di Mezza Maratona per Alpini: le gare in complessivo contano circa 20000 persone tra marciatori, podisti amatoriali e atleti FIDAL. La marcia non competitiva offre quest'anno, oltre ai tradizionali percorsi di 12-22-29km, anche un percorso per le famiglie di 9km, ovviamente fornito con i lauti e prelibati ristori che hanno sempre caratterizzato questa grossa manifestazione.



## 34. montefortiana

17 e 18 gennaio 2009  
Monteforte d'Alpone, VERONA




La Maratonina Negozi DEM accoglie circa 2000 atleti FIDAL che si contendono la vittoria sull'impegnativo percorso collinare della Montefortiana. La gara apre alle 9,30 la grande kermesse podistica di Monteforte ed è salutata alla partenza da tre colpi di cannone dei "pistolieri dell' Abbazia". Sito web: [www.montefortiana.org](http://www.montefortiana.org)



Il prossimo 8 Febbraio 2009 si svolgeranno la **Verona Marathon** e la **Half Marathon Giulietta e Romeo**. L'emozione di correre lungo un percorso che attraversa gli angoli più affascinanti e suggestivi di una delle città più belle al mondo, ricca di arte, storia e cultura, che l'UNESCO ha inserito fra le città d'arte "Patrimonio Mondiale dell'Umanità". La Maratona di Verona è una delle prime maratone dell'anno, e offre la possibilità di scegliere anche la Mezza Maratona, su un percorso che tocca i luoghi più caratteristici della città, per l'occasione chiusa al traffico, e con servizi logistici adeguati. Un'occasione unica dove sport e turismo si fondono insieme, esaltandone i valori e il fascino. La "Verona Marathon" e la "Half Marathon Giulietta e Romeo" sono inserite nella settimana di "Verona in Love", per rivivere la storia di Shakespeare e la festa di San Valentino attraverso eventi e manifestazioni ambientate nei contesti più nascosti di questa bellissima città. Per informazioni sito web: [www.veronamarathon.it](http://www.veronamarathon.it)

The graphic features the text "Verona Marathon km 42.195" and "Giulietta & Romeo Half Marathon km 21.097" in a serif font. To the right is a green stylized logo of a running shoe. Below the text is a green banner with the slogan "...per una città ecologica". The central image is a collage showing a crowd of runners, the Verona Arena, and a statue of Juliet. At the bottom left are logos for "VERONAFIERE" and "Comune di Verona". At the bottom right is the date "8 febbraio 2009".

#### NEL PROSSIMO NUMERO

 Cari Runners, per un po' di tempo la nostra newsletter va in vacanza, e coglie subito l'occasione per augurarvi un Sereno Natale e un Anno Nuovo ricco di traguardi e di soddisfazioni. Che le festività possano regalarvi il tempo di meditare e sognare le prossime sfide con voi stessi!



Arrivederci al prossimo anno!