

# Running

MAGAZINE - THE B2B INDUSTRY PUBLICATION

ANNO 3 - NUMERO 6 - 2014



Editore Sport Press S.r.l. - Corso della Resistenza, 23 - 20821 Meda (MB) Tel. +39 0362.600469 - Fax 0362.600616 - e-mail: redazione@runningmag.it - Direttore responsabile: Angelo Frigerio - Periodico mensile - Registrazione al Trib. di Milano n. 38 del 20 gennaio 2012 - Poste Italiane SpA Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 - conv. in Legge 46/2004 Art. 1 Comma 1 L0/MI - Stampa: Ingraph - Seregno (MB) - In caso di mancato recapito, inviare all'ufficio postale di Roserio per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la relativa tariffa.

**DYNAFIT**

DOPO I BUONI RISCONTRI OTTENUTI DALLA LINEA ALPINE RUNNING NEI SUOI PRIMI TRE ANNI DI VITA, L'AZIENDA DI PROPRIETÀ 100% ITALIANA PRESENTA LA SUA NUOVA COLLEZIONE ESTIVA

## LO SCATTO DEL LEOPARDO

PAGINE 22-23

**EVENTI** PAGINE 8 E 9

**ASICS: IL GIORNO PIÙ LUNGO**

IL 21 GIUGNO I DUE TEAM COMPOSTI DA ALCUNI DEGLI ATLETI INTERNAZIONALI PIÙ FORTI DEL MARCHIO DI KOBE SI SFIDERANNO ATTORNO AL MONTE BIANCO

ASICS OUTRUN THE SUN

**FOCUS ON** PAGINA 13



## REINVENTANDO LA CITTÀ

IL 2014 SARÀ L'ANNO DELLA CONSACRAZIONE DEFINITIVA DEL SEGMENTO CITYTRAIL INVENTATO DA SALOMON PER PROMUOVERE UN ORIGINALE APPROCCIO ALLA CORSA

**WINGS FOR LIFE WORLD RUN** PAGINE 16 E 18



## QUANDO IL MONDO SI METTE LE ALI

**FOCUS PRODOTTI** PAGINA 10

**Zoot**

SOLANA

**BROOKS**

LAUNCH 2

**RUNNING IN SARDEGNA**

## FOCUS SHOP: L'ISOLA (FELICE) DI CONCETTA

CON SEDE A SELARGIUS, DERIU SPORT DA OLTRE 20 ANNI È UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER IL RUNNING A CAGLIARI E NON SOLO



PAGINA 20

**PRODOTTI SS 2015** PAGINA 26



LA SCARPA DEL MESE // HUAKA

**HOKA ONE ONE**

TIME TO FLY

ALLE PAGINE CENTRALI

**RUN THE WORLD**

## L'ISOLA D'ARGENTO

PAGINE 24 E 25



**DOPO LA 100 KM DEL CARIBE, UN'ALTRA  
CORSO A TAPPE: QUESTO MESE  
FACCIAMO RITORNO IN ITALIA PER LA  
TERZA EDIZIONE DEL SARDINIA TRAIL**

# L'ISOLA D'ARGENTO

**I GRECI LA CHIAMAVANO "L'ISOLA DALLE VENE D'ARGENTO", ANCHE SE LA RICCHEZZA DELLA SARDEGNA NON SI FERMA CERTO ALLE SUE ANTICHE MINIERE. DALLE SUE ALTURE DOMINATE DAL MASSICCIO DEL GENNARGENTU ALLE SPLENDE ACQUE CHE LA CIRCONDANO, QUESTA TERRA HA OFFERTO UN GRANDE SPETTACOLO AI PARTECIPANTI DI QUESTA BELLA GARA.**

• TESTO E FOTO DINO BONELLI

Giornata splendida a Tertenia, sul litorale sardo orientale che ospita la partenza della prima di tre tappe del Sardinia Trail. Sabbia bianca sotto le scarpe, maglie colorate e sconosciute tutt'intorno, qualche faccia nota e altre amiche. Idiomi e dialetti vari che si mescolano tra pacche sulle spalle e i controlli dell'attrezzatura obbligatoria. I muscoli, che sembrano reagire bene durante il riscaldamento, fanno presupporre di essere in discreta forma e quindi di poter tenere il ritmo dei migliori. Pronti, via. Si parte e il ritmo è subito alto per assicurarsi una buona posizione quando la strada si trasforma in un single track, un sentierino stretto che sale nella vegetazione lasciandosi alle spalle un mare cristallino incastonato in un paesaggio magnifico. La presunzione di aver le gambe buone mi fa aggredire il percorso più velocemente di quanto dovrei e il conto lo pago subito sotto forma di indurimenti muscolari che mi condizioneranno tutta la tappa e anche parzialmente le due successive. Credevo di aver smaltito la bella gara su asfalto di Verona, ideata per solidarietà da Wings For Life. Invece scopro nuovamente quello che già sapevo: correre sull'asfalto, con i ritmi dell'asfalto, specie per chi non è troppo allenato come il sottoscritto, non va d'accordo con il correre fuoristrada, dove i ritmi sono decisamente più blandi e assolutamente meno regolari.

**PRONTI, VIA** - La prima tappa di questa terza edizione del Sardinia Trail, 27 km di natura selvaggia con sofferente arrivo sulle soffici, fin troppo soffici, sabbie di Cardedu, vede in testa alla classifica il fuoriclasse locale Filippo Salaris, recente sesto assoluto alla mitica Marathon des Sable. Le gare a tappe hanno tra le tante caratteristiche anche quella di amalgamare il gruppo giorno dopo giorno e anche questa, seppur di breve durata, non si sottrae a questa bella peculiarità. Logistica sparpagliata negli hotel di Lasune, un paesone arroccato e addormentato nell'entroterra, cena conviviale e notte piena di ricordi e speranze. La seconda tappa è un tappone di 42 km di saliscendi continui, che nel finale propone come gran premio della montagna la scalata al Gennargentu. È la cima più alta dell'intera isola.

**CAMBI DI RITMO E DI TERRENO** - Altra giornata splendida, ma con aria frizzante dettata dall'altura. L'arrivo è fissato a quota 1.200 m sul livello del mare nei pressi del Nuraghe Orruinias, uno dei più grandi e ben conservati dell'isola. Il ritmo iniziale, almeno il mio, oggi è più intelligente, dettato sia dalla lezione del giorno prima sia dall'importante distanza da coprire. Con un gruppetto leggermente più veloce di me percorro i primi 10 km di stradine sterrate che ondeggiano più o meno sulla stessa quota, per poi scendere verso un tratto d'asfalto che ricopre un



fondovalle. Nell'ultima discesa sono rimasto da solo. Ho lasciato che il mio gruppetto continuasse al suo ritmo e mi sono inventato il mio, leggermente più tranquillo. Non amo le discese e tantomeno le pianure, aspetto con ansia l'inizio della lunga salita che dal chilometro 20 ci porterà alla tanto temuta vetta. La vegetazione è lussureggiante, il sole si fa sentire sulla pelle sudata e le gambe sembrano ringraziare un ritmo per loro accettabile. Finisce l'asfalto, breve, silenzioso e piacevole in un fondovalle apparentemente senza vita, inizia lo sterrato e contemporaneamente la

salita. Al secondo e ultimo ristoro sito al chilometro 27 mi raggiungono altri 3 runner. Insieme affrontiamo l'ascesa finale che dapprima è una strada forestale, poi un sentiero che porta gli animali ai pascoli alti e infine una mulattiera molto bella e ben curata tra le rocce di quota.

**IN QUOTA A PUNTA LA MARMORA** - Si passa anche di fianco agli ultimi residui nevosi. Voler correre in gruppo significa tener duro quando ti verrebbe voglia di mollare, fare un buon ritmo quando agli altri verrebbe voglia di

## IL GURU DEL LETTINO //

Nessuno meglio di un runner con i crampi sa giudicare il lavoro di un massaggiatore che opera a fine gara. Se poi la gara, o la tappa nello specifico, è di quelle lunghe e dure, di quelle che hanno fatto striare e sudare muscoli e affini, allora il giudizio è elegantemente crudo, sincero. Poco distante dal gonfiabile d'arrivo della seconda tappa del Sardinia Trail, 42 km di montagna vera, Nicola Revello, massofisioterapista, apre il suo lettino al riparo dal vento. Uno dopo l'altro con una sequenza sovente dettata dai tempi d'arrivo, e dopo un giusto tempo di recupero, gli atleti gli affidano le loro gambe, qualcuno anche la schiena. C'è chi ha contrazioni particolari e chi indurimenti specifici, chi segnala crampi in arrivo e chi ne indica con il dito la loro comparsa durante la gara. Nicola, che parlando bene tre lingue non ha problemi di comprensione nemmeno con gli stranieri, unge le pelli e inizia quello che ai miei occhi è un lavoro più duro della tappa stessa.

Ore e ore di massaggio intenso. Le dita che s'infilano tra le fibre muscolari, le mani



che diluiscono le tensioni, le spalle che si incurvano per dar forza alle braccia e quindi trasmettere la giusta pressione. Digitopressione che, unitamente ai massaggi decontratturanti, alle manovre per le cervicalgie e all'uso del kinesiotaping, cura e rigenera gli atleti. Il sole è di quelli che scottano. Nicola si ustiona braccia e collo, ma la passione non lo ferma e continua imperturbato al servizio degli atleti. Certi lavori, senza passione, non darebbero certi risultati. Le facce che a turno si sdraiano sul lettino, si corragano in smorfie di dolore per poi ridistendersi al ritrovato piacere. Anche il granitico Filippo Salaris,

oggi nuovamente primo all'arrivo, si sottopone a un lungo trattamento, mostra segni di affaticamento su entrambi i quadricipiti e un po' di tensione sul bicipite femorale destro. Il campione sardo a trattamento finito si dichiara semplicemente rinato. Nicola, che nella vita sportiva è anche maestro di sci e di mountain-bike e istruttore nordic walking, lavora a Beinette, in provincia di Cuneo. Tra i suoi clienti più affezionati annovera anche l'inossidabile Marco Olmo e molto sovente viene chiamato per prestare la sua graditissima opera a eventi sportivi di ogni genere.

**Nicola Revello**  
reve77@alice.it





rallentare, sostenersi a vicenda e scambiare due parole che, anche se insensate, aiutano la mente. Un vento fresco accarezza le pelli nude e sudate delle spalle trasformando il fresco in freddo. La giacca richiesta, insieme al telo termico, il fischietto e le borracce come materiale obbligatorio, è il capo giusto al momento giusto. Cambiano i colori dei runner ma non quelli grigi del Gennargentu la cui sommità di 1.835 m è chiamata Punta La Marmora. Una croce alta si staglia nel cielo limpido dal profilo seghettato del monte, noi atleti questo profilo lo percorriamo in toto accarezzando la base della croce. Qualcuno si ferma un istante per un selfie col telefonino, io, come già in precedenza, mi fermo un po' di più per immortalare altri concorrenti in azione. La discesa, tanto temuta dai non discesisti come il sottoscritto, si dimostra tecnica ma non impossibile all'inizio e discretamente dolce e corribile poi. Le gambe rispondono ancora discretamente bene alle sollecitazioni dei continui cambi di ritmo e direzione. L'arrivo è nello stesso tempo una liberazione e il rinascimento che il nostro fantastico gioco giornaliero, la corsa, sia finito.

**SI CALA IL SIPARIO** - Terza tappa, 27 km di programma che con uno sbaglio di percorso collettivo, fin dall'inizio, diventano 30. Il grafico dell'altimetria sembra la stampa di un elettrocardiogramma. La giornata è nuovamente spettacolare. Il caldo, purtroppo, garantito. Le mie gambe sembrano rigenerate dal massaggio di ieri e finalmente libere dagli indurimenti dell'asfalto, il paesaggio ancora semplicemente sublime. Stradine sterrate si alternano a single track e a strette strisce tagliafuoco ritagliate in foreste decisamente verdi. Alcuni fiori dai colori sgargianti ci ricordano che è primavera. Un secondo svarione, questa volta causa distrazione di un solo runner, toglie a Filippo Salaris la soddisfazione di vincere finalmente il "suo" Sardinia Trail che finisce tristemente a 4 km dall'arrivo. "Mea culpa" dirà poi all'arrivo il campione di Uri (Sassari), visibilmente arrabbiato per il suo sbaglio. Arrivo che incorona il belga Didier Dhondt e l'adottata spagnola di origini ita-

**EVENTS, TRAINING CAMPS, PHOTO AND VIDEO WORKSHOPS, TALKS BY GREAT ADVENTURERS, CONCERTS, SHOWS, PARTIES AND THE BEST MOVIES FROM ALL AROUND THE WORLD**

**ADVENTURE AWARDS DAYS**  
LIVIGNO - ITALY

**LIVIGNO 22 - 27 LUGLIO 2014**  
L'EVENTO DEDICATO ALL'AVVENTURA E ALL'ESPLORAZIONE.  
DA VIVERE, RACCONTARE, CONDIVIDERE  
[WWW.ADVENTUREAWARDS.IT](http://WWW.ADVENTUREAWARDS.IT)

<p><b>SABATO 26 LUGLIO</b> <b>STRALIVIGNO, LA MEZZA MARATONA DI CORSA IN MONTAGNA CHE ATTRAVERSA TUTTA LA VALLE</b></p>	<p><b>NATURAL RUNNING: MIGLIORARE LA TECNICA DI CORSA E PREVENIRE GLI INFORTUNI</b> Con Giorgio Aprà, tecnico di Vivobarefoot. Saranno effettuati dei video per analizzare la tecnica di corsa dei partecipanti e fornire consigli personalizzati, e sarà possibile testare alcuni modelli di scarpe minimal.</p>	<p><b>A CONFRONTO CON GLI "EROI" DELL'ULTRA TRAIL</b> Una differenza c'è tra correre e correre per centinaia di chilometri? I protagonisti della serata risponderanno che la differenza è la motivazione, la voglia di superare sempre il proprio limite. Sul palco due giganti delle corse ultra: il riminese Stefano Gregoretto e il canadese Ray Zahab.</p>	<p><b>DOMENICA 27 LUGLIO</b> <b>RUNNING TRAINING CAMP: ALLENAMENTO, ALIMENTAZIONE E MOTIVAZIONI</b> Incontro tecnico per runners con Ray Zahab e Stefano Gregoretto, con focus su preparazione fisica, tecnica di corsa, materiali, alimentazione e motivazione personale. A seguire, corsa collettiva sui migliori trail di Livigno.</p>
---	---	--	---

scopri tutti gli eventi su [www.adventureawards.it](http://www.adventureawards.it)

sponsored by **LIVIGNO** in collaboration with **FERRINO** **planet** **RUN LOVERS** **outdoor** **R.Social RUNNING** **DISTANCEPLUS** **SPOINT** **SHAFF**

liane Silvia Givogre. Arrivo che, ben collocato nella piazza principale di Lanusei, ancora una volta si conferma traguardo di sofferenze e decollo di nostalgie. Una premiazione sobria chiude la terza edizione di un trail decisamente bello e duro, un passo fondamentale per tutti quelli che hanno nei loro sogni le lunghe gare a tappe sparse per il mondo. Una gara da non perdere per vedere e vivere una Sardegna selvaggiamente bella e pura, lontana parente di quella mondiale e francamente finta dipinta dai soliti tediosi stereotipi.  
[www.sardiniatrail.com](http://www.sardiniatrail.com)

**SUL PROSSIMO NUMERO //**

Run the World ama cambiare e dopo due isole, sul prossimo numero si trasferisce a Leticia, nella foresta amazzonica colombiana, per due passi tra le insidie della foresta più grande del mondo.  
[www.runtheworld.it](http://www.runtheworld.it)

