

GUIDA SCARPE 27 NUOVI MODELLI

RUNNERS

RUNNER'S

WORLD

WWW.RUNNERSWORLD.IT

APRILE 2014

NOVITÀ
Drop!

PRINCIPIANTI

COMINCIA A CORRERE

CON I CONSIGLI E
LA TABELLA DI RW

LONDON MARATHON
FAI COME **MO FARAH**

NUTRITION
Potenzia così
la tua insalata

FAST RUN
VUOI ANDARE FORTE?
ALLORA **NON BARARE!**

FISICO PERFETTO
Gli esercizi lenti che
migliorano la forza

MIND+BODY
6 PROBLEMI
CHE RISOLVERAI
CORRENDO

Gambe 
sempre
in salute

LA TUA CORSA AL TOP

- > MENO CHILOMETRI
- > MENO TEMPO
- > STESSA SODDISFAZIONE

CERCA LA TUA GARA: RUNNERSWORLD.IT/EVENTI



 **HI TECH RUN**
IL FUTURO DEL RUNNER TECNOLOGICO

STOCCOLMA
VIAGGIO NELLA CAPITALE
DEL RUNNING FEMMINILE



RW Aprile

> I SERVIZI

80

LA LEGGE DEL MINIMO SFORZO

Nel mondo della corsa chi non si allena di più è perché non può farlo. La sfida è semplice: meno chilometri, meno tempo, stesso divertimento.

REDAZIONE RW

84 **The Story** E MO CHE FARÀ?

Mo Farah, il più grande fondista del momento, non sazio dei successi sui 5.000 e 10.000 metri, sta per debuttare alla London Marathon e potrebbe dare inizio a una nuova era delle corse di lunga lena.

DI KERRY MCCARTHY

90 **World Runner** STOCOLMA (LIFE) STYLE

La capitale svedese, una città a misura d'uomo. E di donne, visto che a settembre si corre la Tjejmilen, la 10K solo femminile più partecipata al mondo.

DI IRENE RIGHETTI

95 **Running Shoes** GUIDA SCARPE PRIMAVERA

27 nuovissimi modelli secondo le categorie di Runner's World con la novità della misurazione del drop.

DI ROSARIO PALAZZOLO

> IN COPERTINA



In copertina, C J Koegel, 29 anni, fotografato da GUIDO VITTI in esclusiva per Runner's World. Correrà la prossima Maratona di New York per #goodyork, il movimento a scopo benefico formato da newyorkesi che vogliono rendere la grande mela un posto migliore per tutti.



▲ 25

▼ 84



▲ 90



▼ 95

▼ 109



▲ 144

> SOMMARIO

3 Editoriale

14 Lettere

18 Chiedi a RW

20 Inside

22 Outside

25 Real People

Fabio Perricone. Perry for Majors **PIÙ** L'incrocio (26), 43° Chilometro: Giorgio Garello (32), Young runners: Nadia Battocletti (34), Diario segreto: Anna Incerti (36)

> PERSONAL BEST

39 Warmup Sempre in pista

41 Training Andante con brio **PIÙ** Attenti al muro (44), Non solo corsa (48), Easy Run (50), Fast Run (52), Comincia così (54)

56 Nutrition Insalate a 5 stelle

58 Mind+Body Altro che scarico **PIÙ** Corro ergo sum (60), Prevention (62), Check Up (64), Fisico perfetto (66), D Run (69), Gioca il Jolly (72)

> OPINIONI

74 (Funny) Road to Chia Ciak, finalmente si parte! DEI COMICI DI ZELIG

76 On the road Il nodo sciacciato DI TISH HAMILTON

78 Librincorsa Corsa verso il baratro (Elizabeth George) DI MARIA TERESA STASOLLA

> SEZIONI

109 Gear New World

113 Racing RW Consiglia Di MAGDA MAIOCCHI **PIÙ** Impronta da runner (118), Percorsi (120), Calendario Running (122), Le gare al top 2014 (134)

140 Focus News for runners

144 Io sono un runner Federico Francesco Ferrero, Masterchef Italia 2014 DI DINO BONELLI

Real People

NEWS, TENDENZE, CONFRONTI E BELLE STORIE DI SEMPLICI RUNNERS



A Tokyo lo scorso febbraio è entrato nella ristretta cerchia degli italiani che hanno corso tutte e sei le World Marathon Majors. Non male, considerando che Fabio Perricone è uno snowboarder...

DI MARCO TAROZZI
FOTO DI DAVIDE BONAITI

Perry for Majors

UNO SCRITTORE BRAVO, di quelli abituati ad arrampicarsi sui sentieri della parola, s'incanterebbe ascoltando la storia di Fabio Perricone. E ci tirerebbe fuori un romanzo di amore puro, cristallino. Amore per la vita, che anche quando toglie ha sempre qualcosa da dare. A Fabio ha tolto tantissimo, mettendogli davanti una strada in salita fin da quando era bambino. Ma gli ha messo addosso quel senso positivo di sfida che non l'ha più abbandonato, rendendolo curioso e avventuroso, capace di coltivare speranza anche nel dolore. Dentro un mondo in cui pure la corsa, da quasi dieci anni, ha ragione e diritto di esistenza.

La storia, dunque. A tre anni, Fabio sbatte contro il primo muro: gli diagnosticano una sordità profonda bilaterale. La prima reazione è di chi lo sta allevando con amore. Papà Ludovico, mamma Regina, che lo guidano con affetto e sensibilità. "Ludo" è stato un grande giornalista, vicedirettore di *Tuttosport* quando a guidarlo era l'amico Piero Dardanello, un "campione di scrittura" che un altro grande di questo mestiere, Maurizio Crosetti, suo allievo, raccontò così dieci anni fa, quando



una moto impazzita lo investì, portandolo via all'improvviso: «Ludovico Perricone era un giornalista di parola, un inviato speciale come si usava una volta... Aveva vissuto sessantanove anni molto intensi, ma lui aveva consumato loro e non viceversa». Bello, intenso.

Mamma Regina aveva lasciato un lavoro di maestra per dedicarsi a Fabio. «Insegnandomi a parlare, a imparare, ad apprezzare la vita». Lei se ne è andata ancora prima di "Ludo", ad appena cinquantanove anni, portata via da una delle malattie più subdole che si conoscano. O meglio, di cui ben poco conosciamo, se non che si chiama sclerosi laterale amiotrofica, o Sla, e che porta via le persone un poco alla volta in modo bastardo, togliendo le forze e lasciando il cervello lucido e impotente. Due perdite immense e, in mezzo, un incidente in moto da cui Fabio si salva, parola dei medici, grazie a "un mezzo miracolo".

APRIPISTA A TORINO 2006

«Era il 2003, e ancora non pensavo alla corsa. La mia sfida, fin lì, si chiamava soprattutto snowboard. Ho conosciuto questa disciplina nel '93, l'ho messa al centro della mia tesi di laurea in Scienze Motorie, ho gareggiato a livello assoluto,



SULLA NEVE AI GIOCHI DI TORINO

Fabio in azione in una gara sulla sua tavola. Nel 2006 ha avuto l'onore di fare l'apripista in una delle prove olimpiche di snowboard. A sinistra, è all'arrivo della London Marathon; a destra, bacia le medaglie conquistate nelle classiche 42 km di New York e Boston

nazionale e regionale, conquistato tricolori Fssi (la Federazione Sport Sordi Italia, ndr), messo in bacheca medaglie importanti alle Olimpiadi e agli Europei per silenziosi. Sono stato il primo maestro di snowboard non uidente in Italia e ho fatto da apripista alle gare di slalom parallelo alle Olimpiadi invernali di Torino. Sono uno che non sa stare fermo, che ha bisogno di rilanciare in continuazione».

Ed è grazie a questa magnifica irrequietezza che Fabio ha iniziato a coltivare il

“sogno di Maratona”. Pensando subito a quella più antica del mondo: la Boston Marathon. «Sapevo che era un progetto impossibile, perché per arrivare a quel pettorale serviva un tempo di qualifica. Decisi di prenderla alla larga, ma allo stesso tempo di petto. Corsi a Torino, senza il minimo allenamento se non quello che facevo sulle nevi, e arrivai al traguardo in sei ore. Avevo dimostrato a me stesso che si poteva arrivare in fondo, facendone soprattutto una questione di testa».

→ GIOVEDÌ 5 GIUGNO TORNA ALLO STADIO OLIMPICO DI ROMA IL GOLDEN GALA - PIETRO MENNEA. I BIGLIETTI, DA 5 A 40 EURO, SU WWW.TICKETONE.IT

L'INCROCIO Dove running e vita di tutti i giorni s'incontrano



IN DOCCIA CON LE REEBOK

Miranda Kerr, ex angelo di Victoria's Secret ed ex moglie di Orlando Bloom, è la protagonista dell'ultimo spot Reebok, in cui torna a casa in tenuta sportiva dopo l'allenamento, si spoglia ed entra in doccia, dove si accorge di calzare ancora le sue scarpe Reebok «così confortevoli» dice, «da dimenticarsi di averle ai piedi».



GEBRE LEPRE A LONDRA

Un pacer d'eccezione per la Virgin Money London Marathon: Haile Gebrselassie. Il pluricampione olimpico e mondiale dei 10.000 metri, oltre che due volte primatista mondiale sulla maratona, si presterà a fare da lepre all'incredibile cast di partecipanti dell'edizione 2014 (leggi a pag. 84 dell'esordio di Mo Farah sulla distanza proprio a Londra), correndo fino al 30° km a ritmo di record del mondo.

IL FESTIVAL DEL MIGLIO

Il 24 maggio, a 60 anni dal primo miglio corso sotto i 4 minuti da Roger Bannister, sarà organizzato a Londra il Bupa Westminster Mile, serie di gare su strada sulla classica distanza (1.609 metri) che coinvolgerà circa 5.500 persone. L'arrivo sarà davanti a Buckingham Palace.



GLI ZANT ALL'HARD ROCK CAFÈ

Gli Zant hanno vinto il Firenze Marathon Music Contest, il concorso musicale tra le 30 band che si sono esibite in altrettante postazioni durante la trentesima edizione della maratona lo scorso 24 novembre. Il gruppo che avrebbe ottenuto più "like" sulla pagina Facebook del contest si sarebbe esibito, come premio finale, all'Hard Rock Café fiorentino. Gli Zant sono saliti sul palco lo scorso 12 marzo.



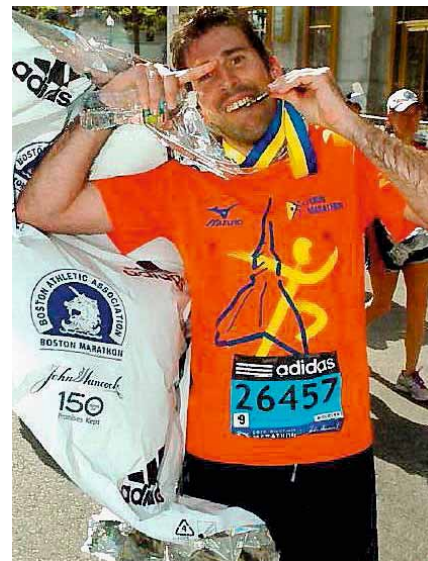
Il circuito delle magnifiche sei

Il **World Marathon Majors** è un challenge riservato ai top runners, che raggruppa sei tra le più famose maratone internazionali, con una classifica stilata su base biennale in cui sono incluse anche le edizioni di Campionati del Mondo (ogni due anni) e Olimpiadi (ogni quattro). A Boston (la 42 km più antica del mondo), Chicago, New York, Londra e Berlino si è aggiunta dal 2013 anche la Tokio Marathon. Ma anche per i runners che non puntano ai primi posti, ormai, è diventato un motivo d'orgoglio poter dire di aver completato, nel tempo, il circuito delle "magnifiche sei".

Le Majors di Perry

2009	New York	4:38'16"
2010	Chicago	6:00'30"
2012	Boston	4:45'24"
2012	Berlino	4:59'01"
2013	Londra	4:13'25"
2014	Tokyo	3:59'01"

Ha funzionato. Torino è stata la prima pietra. Nel 2006 Fabio è diventato "finisher" a New York, in 5:43', «ancora senza alcun tipo di allenamento. Poi sono tornato a distanza di tre anni e qualche tempo dopo mi sono fatto convincere a correre a Chicago, nel 2010. Lì ho scoperto che a Boston avevo messo a disposizione un numero limitato di pettorali per "non qualificati", mi sono prenotato e nel 2012 il vecchio sogno è diventato realtà. Ho corso in 4:45', non granché per quanto mi ero allenato stavolta, ma tornato a casa mi resi conto che avevo concluso tre delle cinque World Marathon Majors. Non potevo fermarmi, a quel punto. Sempre nel 2012 ho corso a Berlino e nel 2013 ho aggiunto anche Londra».



SOTTO LE 4 ORE

Ma dietro un traguardo raggiunto ce n'è sempre un altro da conquistare. Proprio a Londra Fabio scopre che le Majors sono diventate sei. All'elenco si è aggiunta Tokio. «Ho pensato: okay, ormai sono in ballo. Ma questa volta ho deciso di darmi un'ulteriore motivazione. Mi sono allenato per abbattere il muro delle quattro ore, ho trascurato anche il lavoro invernale sulle piste per fare qualche uscita di lungo nei weekend. E poco più di un mese fa, in Giap

pone, ho centrato il mio obiettivo. Giusto giusto: 3:59'01", il mio personale».

Amore, appunto. È il sentimento con cui oggi "Perry" parla di corsa. «Non sono un runner giornaliero, faccio due o tre uscite a settimana, quattro quando sono nella fase più accentuata della preparazione. Però ho scoperto un bellissimo mondo, fatto di amici che non provano invidie ma condividono una passione. Un posto in cui ti senti campione per il semplice fatto di aver ter-

minato una quarantadue chilometri, usando la testa oltre che le gambe. Continuo a dedicarmi allo snowboard, a insegnarlo, ma oggi mi sento un runner vero. Ho iniziato a sfidare me stesso, affrontando maratone dopo che papà e mamma se n'erano andati. Un rammarico: avrei voluto che condividessero questa gioia. Ma ogni volta che arrivo sul traguardo alzo le braccia al cielo, li cerco. E sento che loro sono con me».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

base running
TUTTO PER L'ATLETICA E IL PODISMO!

C.so Cairoli, 28/c - 10123 Torino - 011 8127745
baserunning@gmail.com - www.baserunning.it

BROOKS

TRANSCEND

The advertisement features a large, detailed image of a red and white Brooks Transcend running shoe. In the background, there is a blue sky with white clouds and a small astronaut floating in space. The Brooks logo is prominently displayed in the top right corner, and the word "TRANSCEND" is written in bold letters at the bottom of the shoe.