

IO CORRO

La running-mania dilaga. Io donna, oltre al blog **Io Corro**, dedica alle amiche runner questa rubrica. Giusto in tempo per la **We Own The Night** del 31 maggio a Milano, la prima 10 km interamente femminile promossa da Nike in sei metropoli europee. Ci si iscrive con un click su nike.com. Una notte unica. Una "running experience" di luci, suoni, sorprese a cui parteciperà anche l'Io donna Running Team che, allenamento dopo allenamento, è sempre più numeroso. Vi aspettiamo.

a cura di Ermanno Lucchini

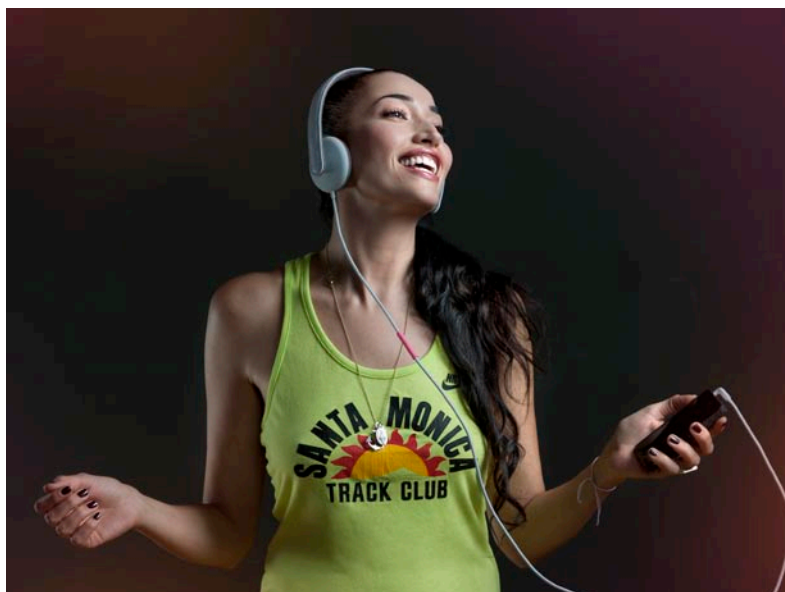
Passi lunghi

Fulvio Massini, il più grande coach italiano per podisti e maratoneti, insegna Scienze motorie all'università di Firenze. Per Rizzoli ha appena pubblicato la guida *Andiamo a correre*.



Si può correre a digiuno?

Gli allenamenti a digiuno abituano i muscoli a bruciare una miscela sempre più ricca di grassi, mantenendo le riserve di glicogeno per il finale della corsa. Sono parzialmente d'accordo con questa modalità, purché l'allenamento non duri più di 60-70 minuti. Prima di partire, per sanare la disidratazione notturna consiglio di bere un paio di bicchieri d'acqua e di evitare invece il caffè, che ha l'effetto opposto. State tranquille che tanto, appena inizierete a correre vi sveglierete!



Nina Zilli guest star alla "We Own The Night"

Corre sempre, anche sul palco, anche con tacchi da vertigine ai piedi (che raddoppiano la fatica). Ma non ha mai il fiatone, Nina Zilli.

«Merito anche del running. I miei sono concerti molto fisici, devo tenermi sempre in forma. Sport e musica fanno parte della mia vita da sempre, sono complementari per me. Prima facevo basket, ho giocato anche in serie B. Poi ho provato il rugby e, per un po', ho fatto boxe. Correre tutti i giorni mi serve tantissimo, anche per il fiato».

Corre ascoltando musica?

Non sempre. Ho un carattere piuttosto meditativo e affronto il running con un approccio "karmico". A volte preferisco ascoltare solo i miei passi e il silenzio, per ritrovarmi in sintonia con me stessa.

Dove si allena?

Di solito al parco, dove riesco più facilmente a trovare la mia dimensione. Ma appena posso in campagna, quando vado a trovare mia nonna.

"A tutti quelli che non si sono stancati di correre": la dedica del suo primo album, Sempre lontano. Profetica. E il prossimo?

Sta arrivando: è maturato al caldo dei Caraibi, nei santuari del reggae e nei mitici studi di Kingstone. Intanto è partito il tour *We love you* - toccherà anche Milano (18/7, Villa Arconati), Rimini (31/7), Reggio Emilia (Mondus Festival, 1/8), Ravello (Festival, 12/8) - dove mescolo brani soul, la black music americana con tributi ad Amy Winehouse e Nina Simone, reinterpretati in chiave jazz da un principe della tromba come Fabrizio Bosso e il suo gruppo. Atmosfere che condividerò con le runner il 31 maggio a Milano con una performance live esclusiva al termine della "We Own The Night". Perché noi donne siamo così, instancabili.



3 domande a..

Giuseppe Tamburino, running motivator

Che differenza c'è tra trainer e motivator?

Io non lavoro con tabelle, non do tempi da abbattere: il mio impegno si concentra nel primo chilometro. Ascolto dubbi e ansie di chi vorrebbe correre, ma ha davanti mille problemi quotidiani da risolvere e non sa come fare, come trovare il tempo. Io ho corso con più di 10 mila runners e so come hanno fatto gli altri a risolvere quei problemi. Riuscendo infine a divertirsi.

Come interviene?

Correndo, o camminando, con chi mi chiama perché cerca una spinta verso il running. Il mio compito si ferma quando la runner trova la voglia e raggiunge l'autonomia sufficiente (40-50 minuti di corsa) per continuare da sola, e quando a fine allenamento si sente rilassata e in armonia, non solo stanca.

Dove?

In Italia sono già attivi una trentina di running motivator in varie città: chi li cerca mi contatti su Facebook. A giorni partirà anche il mio blog su correre.it: statemi dietro!

Città di corsa

Per un week end a pieni polmoni dedicato al running, Merano è una meta perfetta: la Città Giardino offre un clima ideale, in un meraviglioso contesto verde impreziosito da 5.000 alberi ad alto fusto - sequoie, cedri, platani monumentali, tigli - e giardini botanici, entro la stupefacente cornice delle fioriture. Per comporre il vostro itinerario perfetto, potete combinare due o più passeggiate a tema tra quelle, ben segnalate, suggerite dall'Azienda di soggiorno (tel. 0473 272000; meran.eu).

Noi vi suggeriamo di partire dalla Laufboutique di Pfarrpaltz, sancta sanctorum per ragazze di ogni età che corrono, dove l'assistenza di Rosita Pirhofer sarà preziosa per definire il percorso adatto e l'intensità d'allenamento in base al vostro livello di lattato, che misurerete in negozio sul tapis roulant. Muovendovi verso il



fiume Passirio, puntate verso il parco dell'imperatrice Sissi, prendete fiato al Musikpavillon e, percorrendo di seguito la Passeggiata Gilf e poi la Tappeiner, raggiungete il Giardino delle piante aromatiche. Chi ha fiato e gambe tira dritto verso Castel Tirolo. Al ritorno, brunch in terrazza a Castel Trauttmansdorf (la "colazione da Sissi"). Pernottamenti e coccole al Castel Rundegg (150 € la mezza pensione; tel. 0473.234100; rundegg.com).

Ultimo sprint

AL TRAGUARDO

Appuntamento al parco dopo la corsa? Raccogliete i capelli in una coda e regalate al viso un aspetto bonne mine con Les Beiges di Chanel (47 €): la carnagione risplende.



MAT, OF COURSE

"Ah però, come sei lucida...". Amiche perfide! Sorprendetele togliendo l'eccesso di brillantezza con le cartine sebo assorbenti e rinfrescanti Pureness di Shiseido (21 €, 100 pezzi).



APPLICATION

Prima di scendere "in campo", applicate sulle zone critiche un velo di Cellu Destock Expert (37 €) di Vichy e massaggiate con l'apposito applicatore. Poi via di corsa.



PLAYLIST

di Fiammetta Cicogna



Una di noi

Anna Malosio, 42 anni, ingegnere alla Pirelli, fa la spola tra Italia e Germania. È sempre di corsa: «Riparto quando gli altri si fermano. Il running mi aiuta a "staccare" e a svuotare la mente».

Corre in città o in campagna?

«Cerco posti belli. Luoghi che abbiano una componente "estetica" come una spiaggia, un grande parco. Piuttosto che vagare in una periferia anonima, meglio fare il criceto in palestra sul tapis roulant».

Sola o in gruppo?

«Quando sono a Milano, insieme a tre colleghi uomini corro con la squadra Magica Cleme, onlus che si occupa di bambini ospedalizzati. La nostra è una delle 20 staffette che ogni anno si sfidano qui in Pirelli. Be', vinciamo sempre noi».

Allenamenti intensivi?

«Faccio allenamenti tabellari e alterno le lunghe, di 11-12 km, agli sprint veloci. In palestra, con i pesi faccio lavorare gli altri muscoli, poi passo allo spinning».



MAN DOWN

Rihanna

Un po' di r&b per riscaldarsi e poi via, parte anche l'ugola

SULTANS OF SWING

Dire Straits

Così prendo subito il passo

THE GENTRY COVE

Dirty Pretty Things

Meditazione. Anch'io "corro verso una terra promessa"?

KNIGHTS OF CYDONIA

Muse

Ma come farà questo brano a darmi una spinta così forte, mah!

HOLDING OUT FOR A HERO

Bonnie Tyler

Perché ora ho proprio bisogno dell'eroe che ho dentro

