# SPECIALE OBIETTIVO GARA **GIUGNO 2012**

Super Jainer Jainer II-SUVO

CORRI MEGLIO CON RECUPERI DIVERS

# CONLISIBILL



## NICOLE FALCONE

Appena ventiseienne ma da tempo stretta collaboratrice di RW Usa e di altre riviste dedicate al wellness, Nicole insegna inglese in una scuola superiore di Huntington, non lontano da New York. Le sue corse, però, le fa sui sentieri di casa, in Pennsylvania, 4-5 volte alla settimana, più per divertimento che per spirito competitivo, anche se ha pianificato per l'autunno la sua prima mezza maratona. Non ha ancora deciso dove, ma sarà di certo al via, per i motivi che spiega a pag. 84 in "Obiettivo gara!".



ROBERTO MANDELLI Da sempre appassionato di fotografia e corsa, il suo sguardo sorridente è diventato ormai una presenza rassicurante in moltissime gare. Alla soglia dei 300.000 scatti pubblicati, è responsabile della Gallery di Podisti.net. Sua l'immagine di Calcaterra a pag. 36.

GIORGIO CALCATERRA

Di lui abbiamo detto e scritto molto.

Aggiungere altro, a commento del

suo terzo (terzo!) titolo mondiale

sui 100 km, sarebbe risultato di

certo stucchevole. Così abbiamo

chiesto a Giorgio di raccontarci in

prima persona la sua supergara.

Vai a leggerlo nell'Active di pag. 36.



RUNNER'S WORLD - GIUGNO 2012

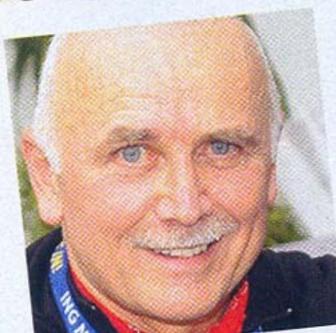


Illustrazione di LEIF PARSONS

## --- JEKKY?

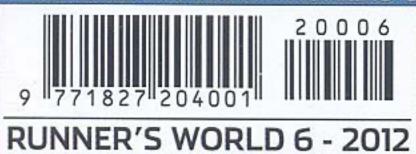
Scopri a quale cartoon assomigli

## **CHECK UP**

Imprevisti mentre gareggi Affrontali così paq. 62

GIUGNO 2012 - MENSILE - ANNO 7 - NUMERO 6

€ 5,50 in Italia



LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

**COSA BERE PRIMA** 

**DURANTE E DOPO** 

LA TUA CORSA

io

Tutto quello che dovresti sapere sul running nel resto del mondo

PAG. 70

FACEBOOK A QUOTA 10.000! Digita Runner's World Italia







# Dimmi come corri

gara a grande partecipazione internazionale, benché arrivino da ogni parte del mondo, i runners sembrano infatti tutti uguali. Oggi, poi, che il melting pot sta omologando sempre più le culture e annullando le differenze segnate dai caratteri somatici, l'elemento distintivo rimasto per riconoscere d'acchito la loro origine sembra essere l'abbigliamento: gli americani vestono magliette inconfondibili, i francesi hanno abbinamenti cromatici improponibili, i canadesi hanno sempre una foglia d'acero da qualche parte e anche noi italiani non scherziamo nell'evidenziare il tricolore. Se vuoi identificare la vera provenienza, insomma, devi affidarti alla domanda diretta.

Che è quello che ha fatto Runner's World International nel tentativo di realizzare una fotografia più somigliante possibile del runner odierno. 50 i quesiti proposti nelle diverse lingue, sulla rivista ma principalmente online o attraverso Facebook e Twitter, dalle 14 testate che compongono il network, e oltre 11.000 le risposte acquisite sui più disparati argomenti collegati alla corsa: consuetudini (ritmo, livello di preparazione, infortuni), storia personale (quantità e qualità dell'allenamento, rapporto con le gare, distanze preferite), motivazioni, logica della scelta delle scarpe da running e degli accessori (anche elettronici), dati demografici.

Non un vero e proprio censimento, dunque, ma un sondaggio globale comunque significativo (noi italiani abbiamo risposto in 1.504) per un identikit attendibile, che va ad aggiornare quello realizzato a fine 2007 (e da noi riportato a dicembre di quell'anno). Una

radiografia piuttosto nitida, molto utile per ben comprendere la realtà della corsa e interpretare al meglio gusti e tendenze dei runners di casa nostra.

Chi è, dunque, il runner italiano? E come si distingue, se si distingue, da quello d'oltre confine? Alla pubblicazione dei risultati più significativi dedichiamo a pagina 70 l'articolo "Un mondo di runners". Da non perdere, perché se qualche dato potrà apparire scontato, consolidato, globalmente i risultati saranno indubbiamente sfiziosi. Divertenti, in particolare, sono le differenze risultanti dal confronto con le altre nazioni in cui sono diffuse le edizioni internazionali di RW.

Qualcuna, lo confesso, mi ha meravigliato. Ho avuto la conferma, per esempio, della nostra tendenza a correre preferibilmente tre volte alla settimana (fanno meno uscite di noi solo svedesi, filippini e olandesi), ma sinceramente pensavo che quanto a chilometri mediamente percorsi nei 7 giorni fossimo tra i primi. E invece siamo piuttosto indietro in classifica, con americani, tedeschi e spagnoli in netto vantaggio. Ma come, una nazione come la nostra tendenzialmente portata alle lunghe distanze (non a caso abbiamo vinto due Olimpiadi in maratona, più volte quella di New York, e addirittura tre volte il Mondiale di ultramaratona) si lascia surclassare in questo modo? Anche nel computo dei finishers sui 42 chilometri risultiamo anonimamente nel "gruppone", alla faccia della nostra tendenza a correre lungo sempre e comunque.

Un altro dato che mi ha colpito è quello relativo al ricambio: ben il 77% dei nostri runners corre da meno di 5 anni. L'età media d'inizio resta sempre alta, ma è indubbio che è arrivata tanta gente nuova.

Potrei andare avanti con le considerazioni, ma lo spazio è tiranno. Lascio a ciascuno la possibilità di trarne di personali una volta letto il servizio. Mi diverto solo a segnalare ancora due dati significativi: tra tutti siamo i penultimi (poco davanti ai polacchi e lontanissimi dagli altri) per gare portate a termine, ma anche per infortuni patiti nell'ultimo anno (dietro abbiamo solo i filippini). E io che pensavo fossimo tra i più competitivi e i più soggetti a farsi male... Non c'è più religione o per caso sta cambiando qualcosa?

> Marco Marchei Il Direttore

# CONLISIBALLI



#### NICOLE FALCONE

Appena ventiseienne ma da tempo stretta collaboratrice di RW Usa e di altre riviste dedicate al wellness, Nicole insegna inglese in una scuola superiore di Huntington, non lontano da New York. Le sue corse, però, le fa sui sentieri di casa, in Pennsylvania, 4-5 volte alla settimana, più per divertimento che per spirito competitivo, anche se ha pianificato per l'autunno la sua prima mezza maratona. Non ha ancora deciso dove, ma sarà di certo al via, per i motivi che spiega a pag. 84 in "Obiettivo gara!".



#### GIORGIO CALCATERRA

Di lui abbiamo detto e scritto molto. Aggiungere altro, a commento del suo terzo (terzo!) titolo mondiale sui 100 km, sarebbe risultato di certo stucchevole. Così abbiamo chiesto a Giorgio di raccontarci in prima persona la sua supergara. Vai a leggerlo nell'Active di pag. 36.

#### ROBERTO MANDELLI

Da sempre appassionato di fotografia e corsa, il suo sguardo sorridente è diventato ormai una presenza rassicurante in moltissime gare. Alla soglia dei 300.000 scatti pubblicati, è responsabile della Gallery di Podisti.net. Sua l'immagine di Calcaterra a pag. 36.

# SPECIALE OBIETTIVO GARA POR CONTROL OF THE PROPERTY OF THE PR

Super Liaining Estivo

CORRI MEGLIO CON RECUPERI DIVERSI

PROVA IL
RISCALDAMENTO
VELOCE

PERSONAL BEST IN MARATONA

consigli mirati per diventare triatleta

SEI TOM O JERRY?

Scopri a quale cartoon assomigli

**CHECK UP** 

Imprevisti mentre gareggi Affrontali così paq. 62

GIUGNO 2012 - MENSILE - ANNO 7 - NUMERO 6

€ 5,50 in Italia



LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

COSA BERE PRIMA
DURANTE E DOPO
LA TUA CORSA

500 manifestazioni in calendario

**GIUGNO 2012** 

# È L'ORA DEL TRAIL!

La Guida Scarpe con 19 nuovi modelli

# SONDAGGIO GLOBALE RW

Tutto quello che dovresti sapere sul running nel resto del mondo PAG. 70

FACEBOOK A QUOTA 10.000!

Digita Runner's World Italia



