LA CAPITALE DELLO SPORT

ANDREA VANNUCCI: "ALLA NOSTRA CITTÀ IL PRIMATO ITALIANO PER INDICI DI SPORTIVITÀ"

PAG. 5

FIRENZE • NOVEMBRE 2015 • WWW.METRONEWS.IT

metrorun

Al via il secondo mese della Firenze Corre, una formula che la città ha decretato vincente

La carica dei 1300

VIENI ALL'HARD ROCK CAFE DI FIRENZE
CON QUESTO VOUCHER E RICHIEDI DI ISCRIVERTI AL NOSTRO PROGRAMMA "LOCAL" E RICEVI LA SPECIALE TESSERA CHE TI DARA' DIRITTO AL

20%
DI SCONTO!*

*valido solo al ristorante, non cumulabile con altre offerte, non valido in occasione di set menu ed eventi speciali, non valido su alcool e prodotti in vendita per beneficienza.
OFFERTA LIMITATA FINO AD ESAURIMENTO CARD

FIRENZE | VIA BRUNELLESCHI 1 | +39 055 277 841

HARDROCK.COM YouTube #THISISHARDROCK

©2015 Hard Rock International (USA), Inc. All rights reserved.

JOIN HARDROCKREWARDS.COM

Il successo del mercoledì

Alla vigilia del secondo mese, il bilancio è nettamente positivo: **1300 iscritti** e un trend in costante crescita per gli ormai irrinunciabili appuntamenti del mercoledì

Francsco Berneschi.

FIRENZE - Si chiude il primo mese ed è tempo dei primi bilanci per Firenze Corre. Ne parliamo con Francesco Berneschi, responsabile Marketing Universo Sport, uno dei soggetti che promuovono e organizzano l'allenamento collettivo del mercoledì che sta entusiasmando Firenze.

La terza edizione di Firenze Corre chiude il primo mese. Qual è il bilancio?
Un bilancio positivo, oltre ogni più rosea attesa: siamo vicinissimi a quota 1.300 iscritti e la partecipazione media alle prime 4 sedute di allenamento è stata davvero altissima come ci confermano i dati di Timing Data Sistem.

È andata in archivio anche la prima "trasferta" della storia di Firenze Corre: come è stato uscire da Piazza Duomo e dal centro storico in generale?
Non nascondo che un po' di preoccupazione c'era. È la prima volta in 3 anni che andiamo a mettere mano a un meccanismo perfettamente rodato e il timore di "sciupare" il giocattolo si fa sentire quando si fanno scelte come questa. Però eravamo consapevoli della bontà dei motivi che ci hanno portato a prendere la strada degli allenamenti "speciali", in particolar modo il dare la possibilità ai nostri runners di vivere zone e quartieri diversi di Firenze che ci offrono comunque dei percorsi stimolanti e affascinanti. L'allenamento a Gavinana è stato un successo di partecipazione e per questo vorrei ringraziare anche la KLAB che ha animato il riscaldamento con una esibizione divertentissima e coinvolgente. Ma un grazie va soprattutto ai nostri iscritti che ci hanno seguito in questa prima "gita fuori porta" e che hanno contribuito attivamente anche a una causa importante: la raccolta fondi per la ricostruzione del Parco Albereta – Anconella. Grazie alle libere offerte dei nostri runners e alle iscrizioni a Firenze Corre effettuate la sera dell'allenamento al nostro negozio Universo Sport Gavinana, siamo riusciti a consegnare una buona somma che contribuirà a ricostruire i parchi distrutti dal tremendo uragano dello scorso primo agosto.

Quali sono le altre iniziative benefiche che sosterrete?
C'è anzitutto la collaborazione storica con il CIAI (Centro Italiano Aiuti all'Infanzia) che sosteniamo come Universo Sport da 10 anni e che con Firenze Corre supportiamo dalla prima edizione: per ogni iscritto devolviamo 1 euro che andrà a finanziare importanti progetti che il CIAI mette in campo in Africa a sostegno dello sviluppo e per la tutela dei diritti dei bambini. Nel periodo natalizio avremo la consueta raccolta pasta per la Caritas di Firenze (con la sfida di battere i 400 kg raccolti lo scorso Natale) e ospiteremo anche l'associazione Noi per Voi per il Meyer che presenterà la sua attività a sostegno dei bambini dell'Ospedale pediatrico e delle loro famiglie.

Poi ci sono tutte le varie iniziative del vostro village, gli ospiti speciali... A proposito, ci può anticipare qualche nome?
Il nostro obiettivo è quello di animare più possibile il nostro village ogni mercoledì e grazie ai nostri tanti sponsor cerchiamo di offrire iniziative diverse e interessanti. Avremo anche quest'anno dei test prodotto di Asics, Enervit e Garmin, ma anche e soprattutto gadget, contest sui social e magari qualche ospite vip. Ma nomi non ne posso fare, altrimenti che sorpresa sarebbe? metro

www.trony.it

Dal 5 al 22 Novembre

I.P.

Acquista un grande elettrodomestico e diventi uno

CHEF STELLATO

TASSO ZERO

ZERO INTERESSI
ZERO COSTI AGGIUNTIVI

VALE 398 €

+IN ABBINATA
La Kitchen Machine Kenwood

ACQUISTA UN GRANDE ELETTRODOMESTICO DEL VALORE MINIMO DI 398 € TRA QUELLI EVIDENZIATI IN NEGOZIO, AVRAI IN VENDITA ABBINATA L'ESCLUSIVA KITCHEN MACHINE KENWOOD KM331 DEL VALORE DI 398 €

PAGHI DA MAGGIO 2016 TASSO ZERO TAN FISSO 0%, TAEG 0%

FIRENZE Via de Sanctis 34/36 - Tel 055.678767	**LE SIECI** (Pontassieve) Via Aretina 27 - Tel 055.8323106
FIRENZE Via Pistoiese 140/b - Tel 055.301245	**CECINA*** Via Caravaggio 1, Loc. Vallescaia - Tel 0586.635030
SCANDICCI L.go Da Palestrina 13 - Tel 055.751314	**FORNACETTE*** P.za Kolbe (parcheggio PAM) Tel 0587.398095
EMPOLI P.zza Gramsci 6 - Tel 0571.711655	**PIETRASANTA*** Via Aurelia Nord, km 367[200] Tel 0584.71832

TRONY

NON CI SONO PARAGONI.

* Aperto domenica pomeriggio

La capitale dello sport

L'assessore **Andrea Vannucci** punta i riflettori sul primato raggiunto dalla città: una classifica nazionale la vede infatti sul podio per indice di sportività

Cari runner fiorentini, anche quest'anno, da amministratore e da appassionato, sono con voi per sostenere 'Firenze Corre', l'appuntamento ormai imperdibile che porta per le strade della nostra città un gruppo eterogeneo di sportivi. Non solo una manifestazione, ma un vero e proprio progetto di sviluppo dello sport all'interno della città che coinvolge ogni anno un numero sempre maggiore di partecipanti di tutti i livelli. Quella del 2015 è un'edizione speciale che allargherà l'allenamento oltre il centro storico per toccare anche altre zone della città, a partire dal parco dell'Anconella al quale è stata devoluta una quota delle iscrizioni da destinare alla rinascita dopo il tornado del 1° agosto. Ancora una volta quindi lo sport diventa strumento di socialità e solidarietà, oltre che di aggregazione e riscoperta della città anche in angoli inconsueti.
Quello del podismo è un movimento che a Firenze è solido e in espansione. L'Amministrazione comunale sostiene questo movimento e promuove l'attività fisica all'aperto come stile di vita e sana abitudine da vivere ogni giorno. Non solo grandi eventi, ma un'idea di sport per incoraggiare una città che si muove come elemento di promozione del benessere psico-fisico di una comunità.
È la nostra idea di sport, un'idea che trova riscontro nei numeri e nel primato di Firenze per indice di sportività secondo la classifica del Sole 24 Ore. Un risultato che non guarda solo ai grandi eventi sportivi che la nostra città ha ospitato con successo negli ultimi anni, ma si basa su un movimento sportivo vivo, vivace e in salute, dalle prime squadre allo sport di base e diffuso. Continuiamo a lavorare per mantenere questo risultato, sostenendo la straordinaria rete formata dal tessuto delle associazioni e degli enti di promozione sportiva e, da parte nostra, proseguendo nell'impegno a promuovere lo sport diffuso e il coinvolgimento dei cittadini.
Proiettiamo Firenze in una dimensione in cui lo sport diventi un pezzo costitutivo dell'identità della città.
Buona corsa a tutti.

Andrea Vannucci
Assessore allo Sport

metrorun Metro Run è un allegato speciale di **METRO**, quotidiano indipendente del mattino pubblicato dal lunedì al venerdì e distribuito gratuitamente da N.M.E. New Media Enterprise Srl. **Registrazione** RS Tribunale di Roma 254/2000. **Direttore Responsabile:** Giampaolo Roidi **Sede legale:** N.M.E. via Carlo Pesenti, 130 00156 Roma **Amministratore Unico:** Mario Farina **Realizzazione**: Effe Editore Srl - Via Carlo Pesenti, 130, 00156 Roma - tel. 06412103200 **Foto:** Lapresse, Getty Images **Pubblicità:** A. Manzoni & C. S.p.A via Nervesa 21, 20139 Milano - tel. 02.574941, www.manzoniadvertising.it **Stampa:** LITOSUD SRL, via Carlo Pesenti 130, 00156 Roma - Via Aldo Moro 2, 20160 Pessano con Bornago (MI) **Diffusione:** per segnalare anomalie: diffusione@metroitaly.it

COMUNE DI FIRENZE

FIRENZE CORRE

III EDIZIONE

dal 7 ottobre 2015 all'8 giugno 2016

RIPARTIAMO INSIEME

Tutti i mercoledì sera con partenza da Universo Sport Duomo...
e non solo. Ritrovo ore 19.30 I Riscaldamento dalle ore 19.45 I
Partenza ore 20.00 I Arrivo ore 21.00

ISCRIVITI

online su www.firenzecorre.it e
nei punti vendita Universo Sport di Firenze

TECHNICAL SPONSOR: asics

PROMOTORI INIZIATIVA: Training Consultant, Firenze Marathon

GOLD SPONSOR: UNIVERSOSPORT, KLAB, sportclinic

SILVER SPONSOR: Mukki, CONAD, Radio Toscana, estra, TPS

SPONSOR: ENERVIT, Ottica Spizzone, CAR2GO, GoPro, GARMIN, ChiantiBanca, Aziende Olearia Chianti, Brandini

PARTNER: Ospedale Centrale, Fratelli Toscani, OBI HaLL, WD.it, Firenze Parchi

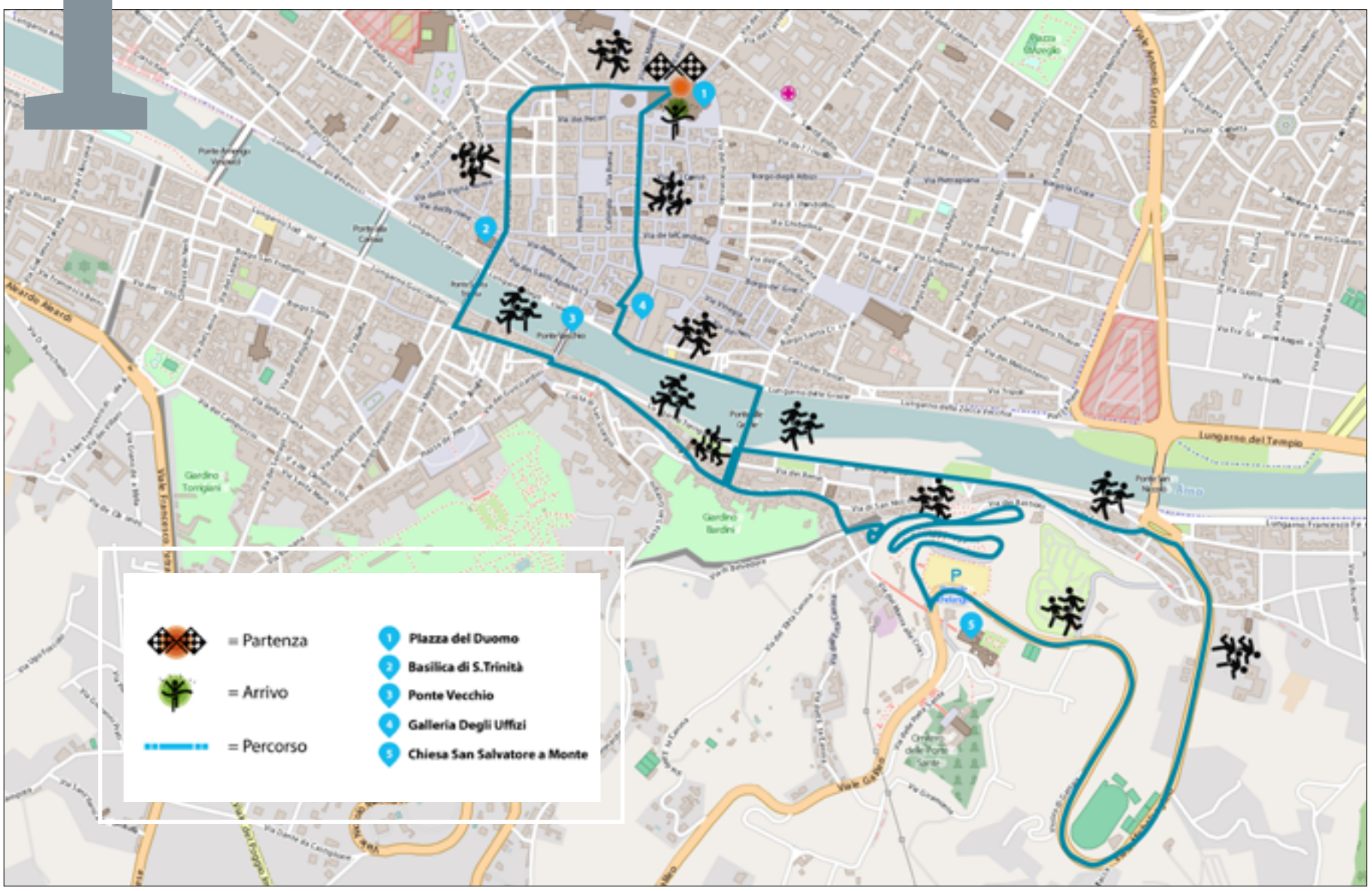
COLLABORAZIONI: Caritas, Nordic Walking Firenze, Marathon, auser

firenzecorre.it facebook.com/firenzecorre #firenzecorre

MEDIA PARTNER: metro, am, Runners, Toscana TV, SEB, jonathanbellieni.com

FIRENZE CORRE SOSTIENE: CIAI

1° PERCORSO - PIAZZALE BIS



RISCOPRI IL PIACERE DI SENTIRE !

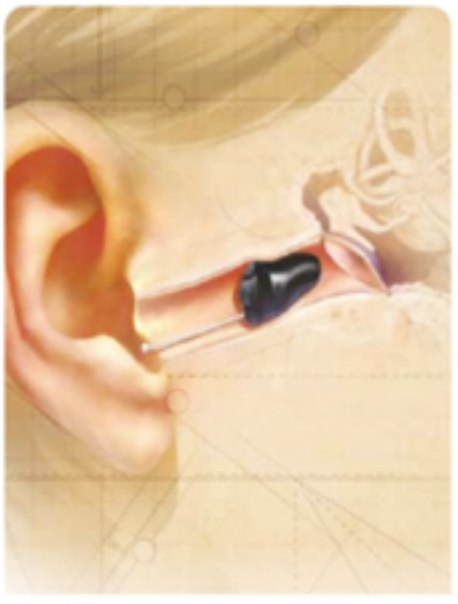
AUDIOMEDICAL

controllo gratuito dell'udito
·
protesi acustiche delle migliori marche
·
assistenza e riparazioni

Prova Gratuita per 30 giorni

Forniture Gratuite agli aventi diritto

vi invita a provare
il più piccolo
apparecchio acustico
mai prodotto



FIRENZE
Via del Proconsolo, 18 rosso
TEL 055.21.42.45
Anche a Borgo San Lorenzo - Barberino del Mugello - Pontassieve - Scarperia

FIDARSI È BENE, **CAAF CGIL** È MEGLIO.

- ❑ **730**
- ❑ **UNICO**
- ❑ **IMU-TASI**
- ❑ **SUCCESSIONI**
- ❑ **INPS** ICRIC/ICLAV/ACCAS/PS
- ❑ **ISEE**
- ❑ **RED**
- ❑ **BONUS** gas / energia
- ❑ **BADANTI e COLF**
- ❑ **CONSULENZA FISCALE**

AFFIDATI ALL'ESPERIENZA DEL CAAF CGIL

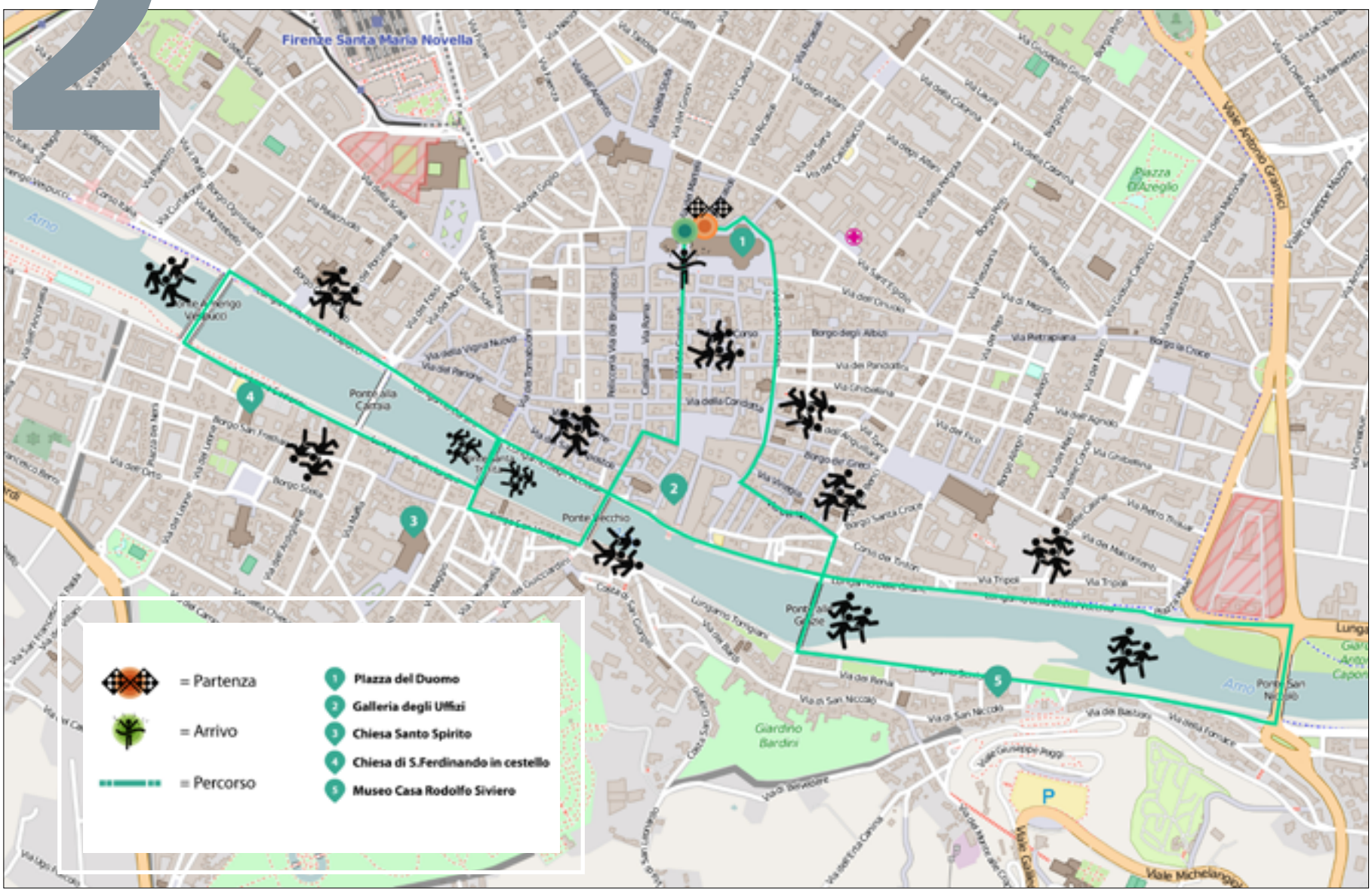
Prenota un appuntamento al nostro call center o presso le nostre sedi

Numero Verde
800 730 800

caafcgiltoscana.it

CGIL CAAF Toscana

2° PERCORSO - LUNGARNI



ReSound Lex™
rediscover hearing

Novità **ASSOLUTA RESOUND LEX**

Il nuovissimo apparecchio acustico invisibile, più piccolo dei piccoli sul mercato. Applicabile all'istante senza rilievo di impronta e del tutto invisibile all'interno dell'orecchio.

APPLICABILE ALL'ISTANTE GIÀ DALLA PRIMA SEDUTA

l'unico apparecchio acustico "Open Fitting" non retroauricolare
Non si vede e non vi accorgerete di indossarlo
INVISIBILE

IN VISIONE E PROVA GRATUITA, IN ANTEPRIMA PER LA TOSCANA PRESSO:

ACUSTICA FIORENTINA

Soluzioni per sentire bene

Dal 1970 all'avanguardia nel settore

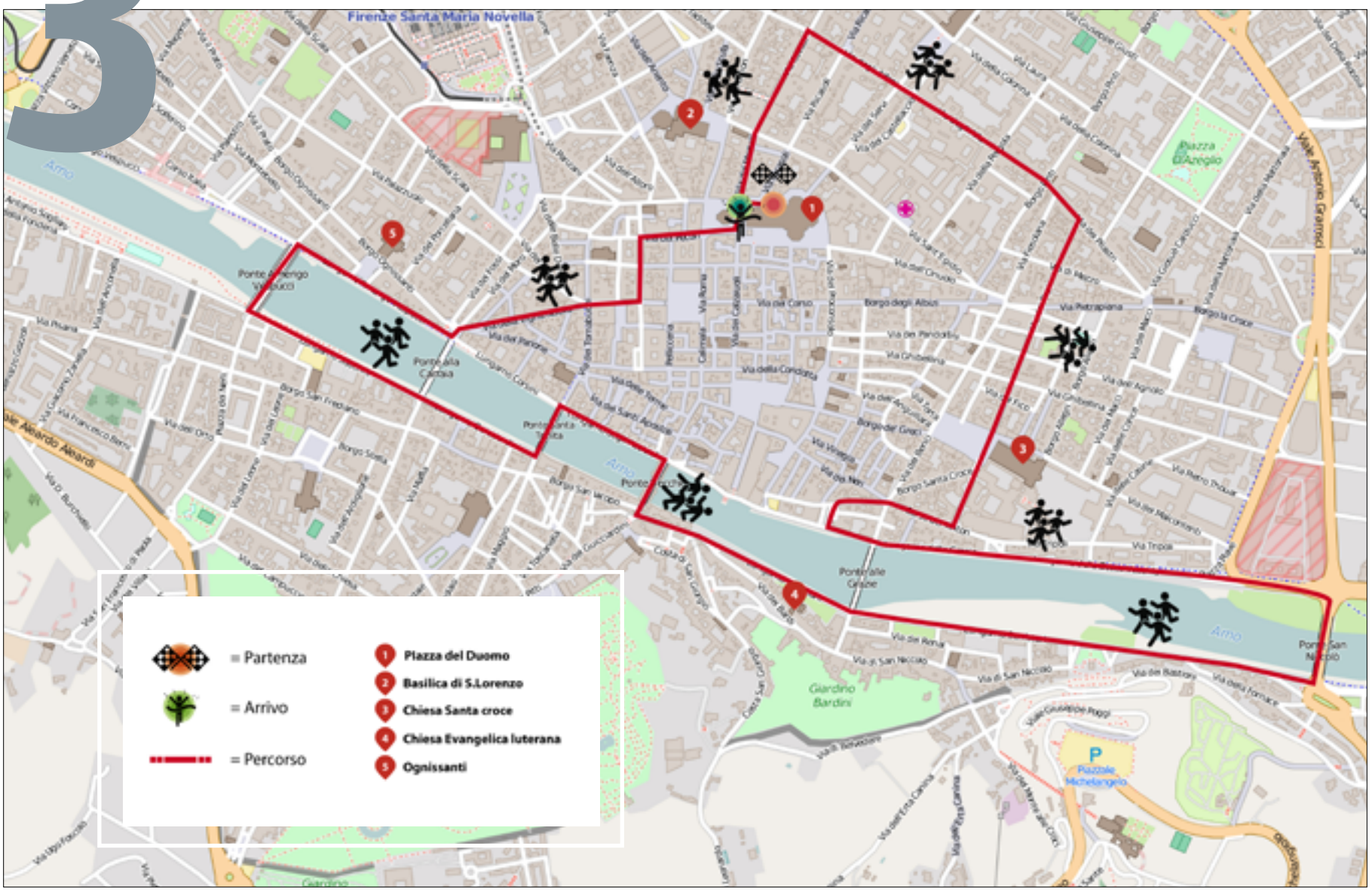
FIRENZE
Via Lamarmora 15-17R
Tel. 055 588003

EMPOLI
Via del G. Papa, 124
Tel. 0571 78670

Numero Verde
800393822

NUOVI APPARECCHI ACUSTICI, TECNOLOGIA WIRELESS A 2.4 GHz

3° PERCORSO - I PONTI



SUZUKI

ZAMPAOLI AUTO

SUZUKI

SESTO FIORENTINO VIA DEGLI OLMI TEL. 055 421 0751

VI ASPETTIAMO ANCHE DOMENICA 27.

“E un ci batte nessuno”

È un’onda di entusiasmo quella che travolge Firenze ogni mercoledì sera. Che le strade siano asciutte o bagnate, che la fatica si faccia sentire oppure no, i runner fiorentini affrontano chilometri e salite con impegno e allegria. Come fa capire questo post di Riccardo Peruzzi pubblicato sulla pagina Facebook di Firenze Corre

Il Patron di Firenze Corre, Gianpaolo Gentili, con Duccio Sartorio, presidente di Universo Sport.

FONTANELLI ALTA QUALITÀ PUBLIACQUA

Un successo travolgente. Oltre 162 milioni di litri di acqua erogati dal 2011 ad oggi. 70 i milioni di litri erogati nel solo 2014.

Foto: Andrea Renai - Studiosab

Publiacqua

21 FONTANELLI
distribuiti nel territorio
di Firenze

70 MILIONI
di litri erogati nel 2014

46 MILIONI
di bottiglie di plastica
risparmiate

18,6 MILIONI
di euro risparmiati
dai cittadini nel 2014

www.lavillaspa.it

I nostri ospiti dicono che siamo bravi ad accogliere, a prenderci cura, a trattare le persone da persone. Da chi ha bisogno di tutto, a chi soprattutto di un sorriso.

Il Gruppo La Villa si offre di fornire risposte alle famiglie e alle persone fragili e bisognose di cure ed attenzioni.
I team di operatori di ogni struttura misurano costantemente i vari bisogni degli ospiti e condividono le azioni di intervento con i familiari. Si adoperano nell'accudirli in un ambiente accogliente e sicuro e nel garantir loro le cure più appropriate.
Nell'ambito di una vita comunitaria ricca di occasioni ricreative, gli anziani vengono accompagnati e stimolati, con comprensione e rispetto, nel loro cammino di recupero o mantenimento delle proprie funzioni cognitive e delle loro abilità sociali.
I familiari degli ospiti del Gruppo La Villa si mostrano sereni nell'affidare i propri cari a strutture che si preoccupano costantemente del miglioramento della qualità della vita.
Il Gruppo La Villa è all'avanguardia in Italia per lo sviluppo di nuovi progetti di assistenza e per la loro sperimentazione a livello Regionale. È il caso, per la Toscana, del progetto BIA (il progetto BIA è dedicato agli ospiti non autosufficienti che necessitano di un'assistenza infermieristica non complessa, che mostrano un elevato bisogno di socializzazione e la cui situazione ambientale e familiare non consente la permanenza a domicilio) avviato presso la RSA Alfieri di Lido di Camaiore o dei progetti Cure intermedie, nuclei speciali Demenze e nuclei di accoglienza per pazienti in Stato Vegetativo attivati in diverse Regioni attraverso convenzioni specifiche con le Aziende Sanitarie di appartenenza.

Gruppo La Villa
Residenze e case di riposo per anziani

Per informazioni in Toscana:

Botticelli
Strada in Chianti (FI)
T 055 8587153
rsa.botticelli@lavillaspa.it

Alfieri
Lido di Camaiore (LU)
T 0584 650175
rsa.alfieri@lavillaspa.it

Giotto
Borgo S. Lorenzo (FI)
T 055 8459117
rsa.giotto@lavillaspa.it

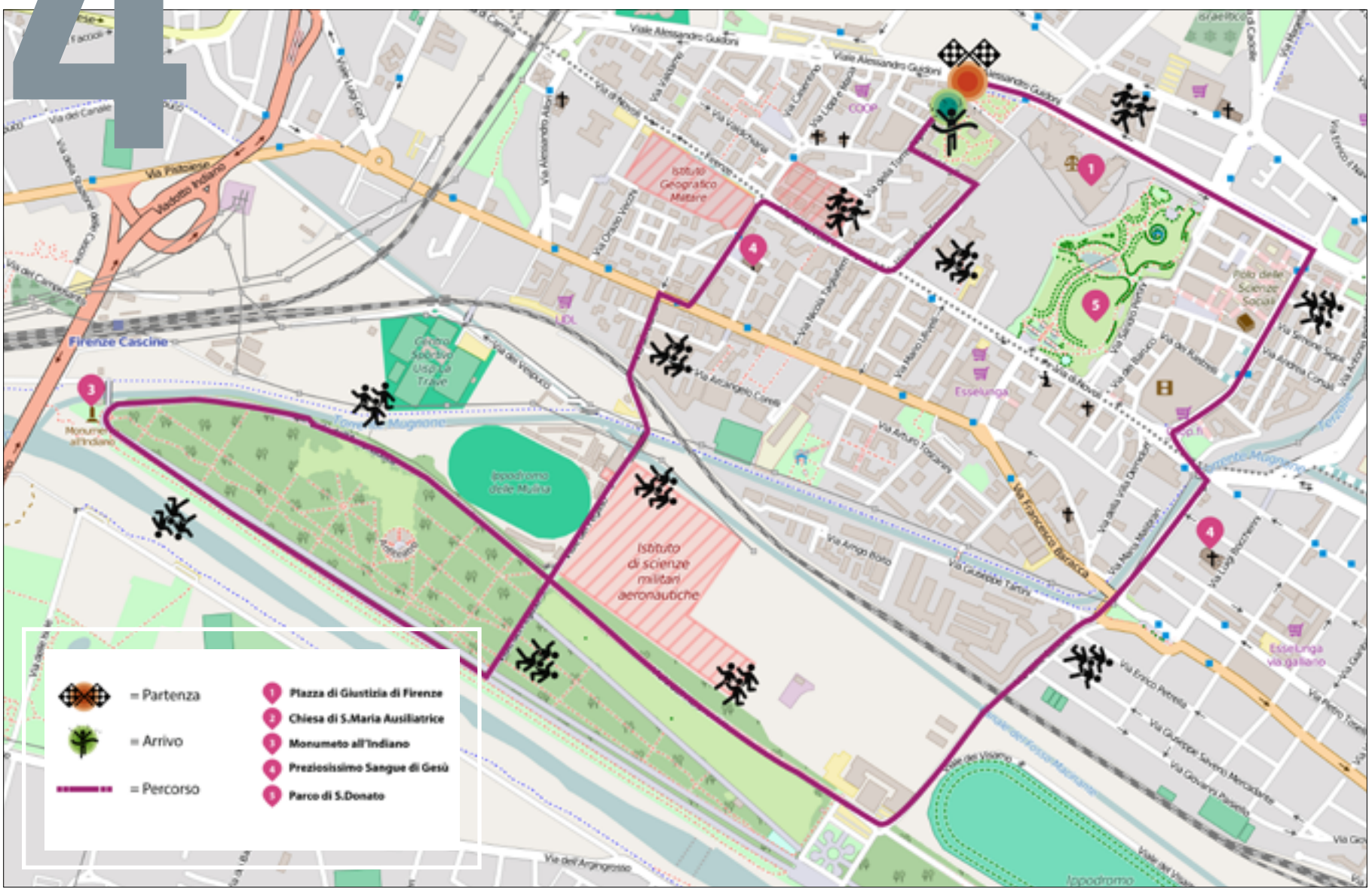
Masaccio
Bagno a Ripoli (FI)
T 055 696075
rsa.masaccio@lavillaspa.it

Caravaggio
Scarlino (GR)
T 0566 859003
rsa.caravaggio@lavillaspa.it

Michelangelo
Aulla (MS)
T 0187 423104
rsa.michelangelo@lavillaspa.it

Villa Angela
Bagnone (MS)
T 0187 427542
rsa.villaangela@lavillaspa.it

4° PERCORSO - IL MERCOLEDÌ SPECIAL



NUOVA STUFA A INFRAROSSI
Made in Italy

CON TERMOCOPPIA
e ANALIZZATORE D'ARIA

PROMO
125 €
con bombola da 10 kg

Per info: info@beyfinbbox.it e presso le stazioni di servizio BEYFIN

nulla si crea, nulla si distrugge
... tutto si recupera

chimet®

REFINING AND FINE CHEMICALS

Recupero e Affinazioni
Catalizzatori
Banco Metalli

Prodotti Chimici
Film Spesso
Ecologia

www.chimet.com

UNI EN ISO 9001:2008
UNI EN ISO 14001:2004
CERTIQUALITY
SISTEMI DI GESTIONE CERTIFICATI

LPM
LONDON PLATINUM & PALLADIUM MARKET

LBMA
GOOD DELIVERY REFINER

CERTIQUALITY È MEMBRO DELLA FEDERAZIONE CISQ
IQNet

Gli angeli della corsa

I pacemaker sono gli instancabili podisti che hanno il compito di guidare i gruppi di runner divisi a seconda del tempo di percorrenza. A Firenze Corre segneranno dai 5 agli oltre 7 minuti/km

FIRENZE - Si chiamano pacemaker e sono un gruppo di podisti selezionati che aiutano i partecipanti a godersi al meglio l'emozione di correre superando quelle piccole insidie che possono nascondersi dietro una maratona. Come ad esempio quella di partire di gran carriera per guadagnare posizioni e arrivare a essere stremati ben prima del traguardo. Per evitare quindi errori e correre in compagnia ci sono appunto i pacemaker. Facili da riconoscere grazie generalmente a una divisa, gli 'angeli' corrono in testa e in coda ai diversi gruppi di runner segnando il passo e guidandoli nel percorso. I gruppi invece sono divisi a seconda del tempo di percorrenza. metr

Il percorso sarà lungo circa 8 km per i runners saranno organizzati gruppi a seconda del tempo/km realizzato

- 5'00" min/km
- 5'30" min/km
- 6'00" min/km
- 6'30" min/km
- 6'30" min/km

Parteciperanno in coda i praticanti di

- Nordic Walking (percorso di circa 3,5 km)
- Cammino Sportivo (percorso di circa 3,5 km)
- Dog walking (con il proprio cane si può correre o partecipare alla camminata sportiva)

no+vello

Addio Ceretta!

con la migliore depilazione a Luce Pulsata

+ INDOLORE
+ PERMANENTE
+ EFFICACE

+ di 1 milione DI CLIENTI SODDISFATTI

36€ zona tariffa unisex

Prova Gratis

No+vello Scandicci: Via A. Manzoni 44r Tel 0550514041
Cell: 3703184658
No+vello Firenze 2: Via Del Ponte alle Mosse 153r Tel: 0553245190

Sua Maestà il Parco

FIRENZE - Vero e proprio polmone verde della città e luogo di ispirazione per artisti tra i quali spicca il poeta inglese di Percy Bisshe Shelley con la sua "Ode al Vento dell'Ovest", quello delle Cascine è il più ampio parco pubblico di Firenze con una superficie di circa 160 ettari che corre parallela al fiume Arno. Costituito dalla tenuta acquistata dal Duca Alessandro I De' Medici (1531-1537) e incrementata da Cosimo I tra gli anni 30 e 70 del 500, l'originale nucleo del parco era utilizzato come tenuta di caccia e allevamento. Infatti il nome "cascine" deriva appunto da cascio (cacio) cioè il luogo dove si tenevano gli animali per fare il formaggio. Fin dall'inizio le Cascine erano particolari, vista la presenza di rari alberi da frutto, poi, con il passaggio del potere dai Medici ai Lorena, il parco assunse sempre di più la funzione di luogo di svago, e soltanto grazie a Pietro Leopoldo di Lorena - che fece costruire da Giuseppe Manetti nel 1785 la Palazzina Reale (oggi sede della Facoltà di Agraria) e successivamente la ghiacciaia a piramide - vi fu la prima apertura al pubblico delle "Cascine Granducali", limitata però ad occasioni ed eventi eccezionali. Lungo questo periodo videro la luce anche altre architetture, come l'abbeveratorio del Quercione, detto Fontana delle boccacce, e le due pavoniere, dette in origine fagianiere, a forma di tempietti neoclassici che costituivano due gabbie per uccelli. Le Cascine furono finalmente aperte al pubblico agli inizi dell'ottocento, grazie a Elisa Bonaparte Baciocchi (sorella di Napoleone), Granduchessa di Toscana che lo trasformò definitivamente in parco pubblico.
Nel 1869 il Comune di Firenze acquisì il parco e lo fece restaurare da Felice Francolini.
Nel XIX secolo i giardini delle Cascine furono progettati in uno stile romantico e larghe aree del parco vennero trasformate in aree sportive, a seguito dell'affermazione di molti sport, come il nuoto, il tiro al piattello, il tiro a segno.
Nel 1938, l'architetto Raffaello Fagnoni realizzò poi la scuola di guerra aerea. È questo l'ultimo intervento architettonico significativo dell'intero Parco.
Tra le ultime opere collocate alle Cascine va menzionato il monumento all'Indiano (da cui il nome del ponte attiguo) che fu realizzato dallo scultore inglese Carlo Francesco Fuller in onore di Rajaram Chuttraputti, giovane principe indiano in visita a Firenze, dove morì per un improvviso malore nel 1865.
Oggi il Parco delle Cascine è il luogo di sport e di ritrovo e, oltre alla Facoltà d'Agraria, vi si trovano il Maggio Fiorentino, il Tiro a Segno Nazionale e i due ippodromi.
Ma le Cascine sono anche luogo di mercato, sede di manifestazioni culturali e fieristiche tra le quali spicca la "Festa del Grillo" sempre celebrata da quando è stato aperto il parco. Sulla sua nascita ci sono due filosofie: una sostiene che la festa fosse in onore del grillo quale simbolo della primavera. L'altra che l'insetto fosse nocivo per le campagne e per questo dovevano esserne eliminati in gran numero. Prima i bambini accompagnati dai genitori dovevano catturare i grilli liberati alle Cascine, poi nel tempo si trovavano i poveri insetti già "ingabbiati".
Ma nel 1999 il Comune di Firenze ha varato una legge a tutela degli animali vietando la vendita dei grilli, ponendo fine all'usanza.
Adesso si trovano gabbiette con riproduzioni di grilli in ricordo dei vecchi tempi.

Matteo Bianchini

Una delle Pavoniere delle Cascine.

8 GIORNI ECCEZIONALI

06>16 NOVEMBRE

UNA SOLA VOLTA ALL'ANNO,
PREZZI ECCEZIONALI SU TUTTA LA COLLEZIONE

Divano ad elementi componibili **Long Island 2**, design Studio Roche Bobois

APERTO DOMENICA 8 E 15 NOVEMBRE

FIRENZE - Via F. Baracca, 201/203
Tel. 055 4378780 - firenze@roche-bobois.com

roche bobois PARIS

www.roche-bobois.com

FINANZIAMENTI IN COLLABORAZIONE CON Findomestic

In forma per correre

Trovare le condizioni perfette per affrontare una gara si può. **Ecco il programma che in sei mesi vi farà trovare pronti ai nastri di partenza**

FIRENZE - Per rendere al massimo nei 42 km è importante svolgere una preparazione mirata nella quale, mese dopo mese, si alternano diversi tipi di lavoro. Ecco i segreti per arrivare veramente al top nella gara che più ci sta a cuore.

Negli ultimi anni, di pari passo con l'aumento del numero di praticanti della corsa, si è andata diffondendo l'espressione "essere in forma". Che cosa significa davvero essere in forma? Molte cose: ad esempio godere di uno stato di benessere generale, che si evidenzia con un bell'aspetto fisico, senza grasso in eccesso, magari con un po' di abbronzatura. Ma l'aspetto che a noi interessa maggiormente è essere al top della condizione, avere nelle gambe la prestazione desiderata. Il problema principale di chi si allena per centrare un certo obiettivo, è quello di arrivare al giorno della gara al massimo della condizione fisica e psichica. Il famoso "picco di forma" rappresenta quindi quel particolare momento in cui tutto, sia corpo, sia la mente, funzionano alla perfezione.

Nelle righe seguenti vi darò alcune indicazioni per riuscire a essere in forma il giorno in cui avete deciso di correre una maratona.

Tempo o traguardo?

L'allenamento serve a far sì che per il giorno della gara l'atleta abbia sviluppato gli adattamenti atti a ottimizzare l'utilizzo della forza specifica, della resistenza aerobica, della potenza aerobica e della resistenza alla potenza aerobica. È impensabile che tutto questo possa essere ottenuto con un tocco di "bacchetta magica" in un breve arco di tempo.

In proposito occorre fare una distinzione tra i maratoneti amatori agonisti e gli amatori reali. I primi hanno come obiettivo principale il raggiungimento della miglior prestazione cronometrica; per i secondi, invece, la cosa più importante è il raggiungimento del traguardo nelle migliori condizioni. Poi se arriva anche un risultato cronometrico soddisfacente, tanto meglio. Ovviamente il concetto di forma nei due casi è differente.

Gli amatori agonisti

Partiamo dagli amatori agonisti, quelli che puntano a un determinato risultato cronometrico e magari, anche ad una buona posizione in classifica. In questo caso, il tempo necessario per l'ottenimento della forma è molto soggettivo e dipende da quelle che sono le caratteristiche individuali, l'esperienza sportiva, il passato agonistico. Indicativamente lo si può comunque fissare in 6 mesi, sempre che il podista arrivi all'inizio di questo periodo non partendo da zero, ma già con un buon livello di allenamento.

segue a pag. 23

I volti della tutela

La pensione

Donne e lavoro

Lavorare in sicurezza

Mamme e Papà che lavorano

Infortuni e malattie professionali

inca per i giovani

inca — Il Patronato della CGIL — Toscana

CGIL

INCATENATI AI DIRITTI

www.incatoscana.it

inca

TUTELÀTI

METTIAMO L'ACCENTO GIUSTO SUI TUOI DIRITTI.

INCA CGIL: CURA I TUOI INTERESSI, DIFENDE I TUOI DIRITTI

INCA CGIL, da sempre, soddisfa i tuoi bisogni sociali ed è un punto di riferimento per la tutela dei tuoi interessi, in particolare per le questioni previdenziali e assistenziali. Affidati a chi parla la lingua dei diritti, scegli il Patronato INCA CGIL.

Rivolgiti presso le nostre sedi

AREZZO
Sede Provinciale - Via Montecervino, 24
Tel 0575 3393309 - Fax 0575 393320
E-mail: arezzo@inca.it

GROSSETO
Sede Provinciale - Via della Repubblica Domenicana, 80D
Tel. 0564 45021 - Fax 0564 459200
E-mail: grosseto@inca.it

PISTOIA
Sede Provinciale - Via Puccini, 104
Tel. 0573 378580 - Fax 0573 20204
E-mail: pistoia@inca.it

LUCCA
Sede Provinciale - Via Gaetano Luporini, 1115/F
Tel. 0583 44151 - Fax 0583 441555
E-mail: lucca@inca.it

CARRARA
Sede Provinciale - Viale XX Settembre, 46 bis
Tel. 0585 848320 - Fax 0585 848320
E-mail: massa-carrara@inca.it

FIRENZE
Sede Provinciale - Borgo dei Greci, 3
Tel. 055 27001 - Fax 055 2700562
E-mail: firenze@inca.it

PISA
Sede Provinciale - Viale Bonaini, 71
Tel. 050 515217 - Fax 050 500448
E-mail: pisa@inca.it

PRATO
Sede Provinciale - Piazza Mercatale, 89
Tel. 0574 459231 - Fax 0574 459333
E-mail: prato@inca.it

LIVORNO
Sede Provinciale - Via Giotto Ciardi, 8 - Porta a terra
Tel. 0586 228411 - Fax 0586 228475
E-mail: livorno@inca.it

SIENA
Sede Provinciale - La Lizza, 11
Tel. 0577 254842 - Fax 0577 254850
E-mail: siena@inca.it

I NOSTRI SERVIZI

Consulenza personalizzata in materia previdenziale/assistenziale/di tutela alla salute, inoltro delle domande agli Enti previdenziali e impegno diretto sino all'erogazione della pensione.

PENSIONI IMMIGRATI PROFESSIONISTI INVALIDITÀ CIVILE INFORTUNI E MALATTIE PROFESSIONALI DISOCCUPAZIONE E MOBILITÀ FONDI PENSIONE ASSEGNI FAMILIARI SOSTEGNI ALLA FAMIGLIA CASALINGHE MATERNITÀ E PATERNITÀ CONTRATTI DI COLLABORAZIONE E A PROGETTO MALATTIA/INFORTUNIO CAUSA DI SERVIZIO CURE TERMALI COLLABORATRICI FAMILIARI

segue da pag. 21

I sei mesi vanno a loro volta suddivisi in due sottoperiodi di tre mesi.

Primo sottoperiodo
Nei tre mesi iniziali devono essere sviluppate la potenza aerobica, la forza generale e specifica, la resistenza generale. Si deve inoltre cominciare a svolgere qualche lavoro di resistenza alla potenza aerobica.

Secondo sottoperiodo
Gli ultimi tre mesi sono quelli della preparazione specifica. In questo periodo dovrà essere dato spazio allo sviluppo della resistenza alla potenza aerobica.
La forza generale viene mantenuta fino alla settimana prima della maratona quando viene sospesa ma dovrà essere allenata in tutti e due i sotto periodi.
Ma vediamo quando si entra nella 'forma'.

Se la forma arriva presto
Può capitare di sentire che la condizione ottimale sta arrivando. È una bella sensazione, le gambe girano, c'è una forma di euforia, si "vorrebbe fare il record del mondo" ma, ahimè, la gara non c'è. Come fare? Tranquilli, prendetevi una settimana o due di quasi relax, poi ripetere qualche lavoro specifico e vedrete che non avete perso niente.

Se invece la forma non arriva
Se durante le ultime settimane che precedono la gara vi capita di non avere delle buone sensazioni, provate a cambiare tipo di allenamento, inserendo uno o due microcicli di quelli che avevate svolto nel primo sottoperiodo e dedicandovi a lavori meno estesi ma più intensi. Attenzione, però, che potreste anche essere in superallenamento.

Nel dubbio fate delle analisi del sangue e sentite il parere di un esperto.
Può anche capitare di arrivare a pochi giorni dalla maratona importante e non sentire ancora quelle belle sensazioni che si vorrebbero provare. Non allarmatevi, può darsi che arrivino il giorno della gara, quando l'adrenalina che manderete in circolo vi farà superare tutti i problemi.

Il vero amatore
Veniamo infine alla seconda categoria di podisti, quella degli amatori veri.
Loro sono talmente felici di correre che di fatto sono sempre in forma.
Per raggiungere il massimo, ovvero correre e star bene, in questo caso è sufficiente aggiungere 4-5 lunghissimi (arrivando a correre al massimo 3:00'- 3:15') a quello che è il normale allenamento. Più facile di così!

Training Consultant
www.fulviomassini.com
CORRI CON NOI
PROGRAMMI ALLENAMENTO PERSONALIZZATI
PROGRAMMI PER DIMAGRIMENTO
ALIMENTAZIONE PERSONALIZZATA
CORSI COLLETTIVI DI CORSA

Via F.G.Angelico 6
Tel. 055 6236163

Dottoresse

M. Brovelli - S. Porcelli - S. Tacchi

Clinica Veterinaria

IL MARZOCCO

Orari: dal Lunedì al Venerdì 9.00 - 19.00

Sabato 9.00 - 13.00 / 16.00 - 19.00

REPERIBILITA' NOTTURNA E FESTIVA PER URGENZE AL

CELL. 366.9901790

PARCHEGGIO INTERNO RISERVATO AI CLIENTI

Via della Fonderia 51 int. - 50142 Firenze

Tel 055 2286631

info@clinicaveterinariailmarzocco.it

www.clinicaveterinariailmarzocco.it