



Il bello della corsa

di Elia Stampanoni

Se fino a qualche decennio fa i praticanti erano soprattutto gli atleti veri, quelli che poi si sfidavano in gare podistiche, ora c'è molta gente che corre per il semplice piacere di farlo, magari con il solo piccolo e personale obiettivo di stare meglio, d'uscire all'aperto e, magari, ma proprio magari, di partecipare a una delle molte manifestazioni popolari che vengono organizzate ogni anno. Nella sola Svizzera italiana sono una cinquantina le gare del calendario ASTi, Associazione sportiva ticinese (www.asti-ticino.ch), tra cui spicca di certo la StraLugano, l'evento che in dieci anni è cresciuto esponenzialmente, al pari con l'esplosione dell'interesse per il mondo della corsa, sport di lunga tradizione. Il 26 e 27 maggio saranno di nuovo in molti sulle rive del Ceresio, ancora di più dei 5'300 e oltre partecipanti dell'edizione 2017. Si potrà scegliere tra i 5, 10 o i 21 km di quest'evento che fa parte della serie di corse SportXX (vedi pagina 12-13) ed è ormai un appuntamento fisso per il podista ticinese, ma non solo.

Nelle pagine di questo fascicolo speciale di «Azione» potremo capire come può nascere questa voglia di correre, una passione che porta molti sedentari a fare del movimento. Inizialmente con tanta fatica, ma presto con molti benefici: perdita di peso, maggior vitalità e tanta voglia di muoversi possono essere le piacevoli conseguenze.

Non mancano i consigli di Markus Ryffel, un'icona della corsa svizzera che ancora oggi, a 34 anni dalla sua medaglia d'argento ottenuta ai Giochi di Los Angeles del 1984, detiene il 22imo tempo in Europa sui 5'000 metri. Andrea Freiermuth ci porta invece alcuni interessanti racconti di gente comune che si è avvicinata al movimento, alla camminata e quindi alla corsa per caso: per non perdere tempo con bus e tram, per una sfida oppure per assecondare le richieste di colleghi o conoscenti. C'è chi corre nelle pause pranzo, chi alle 5.30 del mattino, ogni giorno, con la pioggia, con la neve, in inverno e in estate. Per raggiungere gli obiettivi e mantenere una buona condizione fisica ci vuole infatti costanza che si può raggiungere anche affidandosi ai piccoli consigli che qui vengono proposti. Uno di essi è di certo quello di trovare compagnia, almeno per iniziare, appoggiandosi a una società podistica (una trentina quelle attive e affiliate all'ASTi), ad amici, colleghi di lavoro oppure anche ad altri gruppi d'appassionati della corsa. Importante è poi porsi degli obiettivi: può essere quello di riuscire a correre 30 minuti di fila, quello di partecipare a una gara come la StraLugano, oppure più in là anche quello di concludere una maratona. Il bello della corsa, d'altronde, è di essere uno sport facilissimo che fa pure bene e si può praticare sempre, in qualsiasi posto e con pochi mezzi. Poi, con i giusti suggerimenti e un corretto approccio tutto diventa possibile.

Sommario



04 **Passo dopo passo, iniziare a correre**
Quattro podisti esperti raccontano come hanno cominciato ad amare il loro sport

12 **Le corse più belle**
Nella mappa nazionale trovate l'agenda delle vostre corse preferite

15 **La scarpa giusta**
L'esperto Olaf Jentsch spiega cos'è importante osservare quando si acquistano le scarpe per la corsa

18 **Consigli per principianti**
Non lasciatevi andare: ecco come superare la pigrizia che c'è in voi

Impressum Corsa Extra

Azione N.12
www.azione.ch

Tiratura
101'766 copie

Caporedattore
Peter Schiesser

Redazione
Alessandro Zanoli
Layout
Deborah Vaccaro

Redazione immagini
Roberto Dresti
Testi
Migros Medien

Stampa
Centro Stampa Ticino SA
Via Industria
6933 Muzzano
Telefono 091 960 31 31