

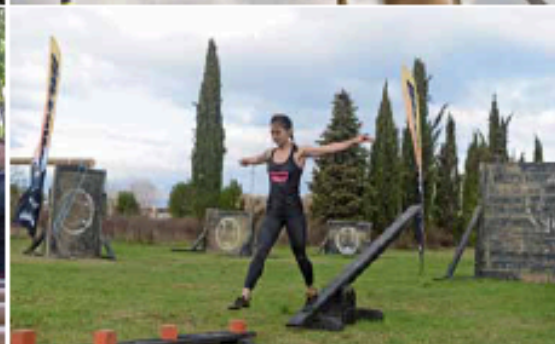
SPORTWEEK

Agenda

SPORT/STYLE

TRA MURIL E FUNI
Allenamenti specifici
per lo obstacle race.

OUTDOOR



Così superiamo tutti gli ostacoli

In vista delle obstacle race più famose, dalle "Inferno" alla "Strongman", grazie a tre campi attrezzati ci si prepara per affrontarle al meglio

Hanno nomi poco rassicuranti - Lucifero, Giuda Iscariota, Conte Ugolino - eppure attirano e piacciono sempre più anche a donne e ragazzi. Sono gli ostacoli, naturali e artificiali, che i concorrenti incontrano durante le gare del circuito Inferno di Ocr (Obstacle Course Race), specialità emergente che mette alla prova resistenza fisica, equilibrio, velocità e agilità. I numeri di Inferno Run, che solo nel 2017 ha registrato oltre 5 mila presenze, sono la punta dell'iceberg di un movimento che conta a livello

nazionale più di 40 mila partecipanti. Le *masdon* - tra le quali spicca la Fisherman's Friend Strongman Run del 22 settembre a Rovereto - piacciono perché costringono a uscire dalla *comfort zone* portandoci a una dimensione molto poco urbana e perché consentono di riappropriarsi di gesti atletici primordiali, e anche parecchio simbolici: arrampicarsi, strisciare, superare un ostacolo. Insomma, farcela. Si fatica e ci si infanga ma con il sorriso, meglio ancora se in gruppo, tra amici, colleghi di lavoro,

perfetto come team building.

Inferno Training Camp è il progetto appena inaugurato da Italian Sport Lab, gli stessi che organizzano la Inferno Run, ed è rivolto a tutti quelli che intendono prepararsi a una *obstacle race* (e che, normalmente, non dispongono di percorsi attrezzati e sicuri) o che, più semplicemente, vogliono divertirsi sperimentando un nuovo tipo di allenamento outdoor. Nei tre campi attrezzati di Campi Bisenzio (Fi), Pregene (Rm) e Saronno (Va), i tanti appassionati, soprattutto non agonisti, vengono iniziati alle tecniche per superare gli ostacoli che poi troveranno in gara, affiancati da un team di coach locali che sono anche campioni della specialità. Come nel caso di Andrea Del Piano, il quale, oltre a dirigere gli allenamenti del camp romano, è capitano dell'Inferno Team e atleta della nazionale italiana Ocr. Per calendario, informazioni su costi e prenotazioni: training@inferno-run.it o, su, Facebook, a @InfernoRun.

active

APPUNTAMENTI

a cura di Enrico Ajello

TELEMARK



DOMENICA 4 MARZO

UNA SCIATA STILE OTTOCENTO

A Chiesa Valmalenco (SO), nel giorno in cui si disputa l'edizione numero 18 della "Piega Malenco" (partenza dalla funivia Snow Eagle-Vassallin), gara di telemark in cui i concorrenti vestono abiti e utilizzano attrezzature d'epoca, grazie alla presenza di alcuni maestri e/o la possibilità - setosa a tutti - di poter provare gratuitamente questa tecnica solistica di "svolgimento" a tallone libero ideata circa 180 anni fa. Per informazioni: piegmalenco@gmail.com oppure 040-81.10.138. Chiusura enogastronomica della giornata sull'Alpe Palù con il pranzo alla Balza Puntone.

CORSA

DOMENICA 4 MARZO

LA GIORNATA DELLE "MEZZE"

Nessuna maratona nel weekend podistico, almeno in Italia. In compenso si corrono diverse "mezzo", tra cui quella di Lecce, la "Maratonina dell'Isosno" a San Gaudenzio (GO) e la 18ª "Mezza Maratona della Concordia" ad Agrigento, che attraversa la Valle dei Templi. E a proposito di corse in scenari suggestivi, questa è la domenica della maratona di Gerusalemme.

E NON DIMENTICATE DI ISCRIVERVI A...

Tra gli appuntamenti più richiesti o suggestivi cui ci si può già iscrivere segnaliamo: i triathlon **Garmin WeTri** tra Riva del Garda e Aree (1-3 giugno, garminwetri.com) e **Triathlon Bardolino** (18 giugno, trishlonbardolino.it), più la cicloperpetua **Granfondo Milano Sanremo** del 10 giugno (milano-sanremo.org) con partenza da Pieve Emanuele (MI).

SCI ALPINO

MERCOLEDÌ 7 MARZO

TAMARA LUNGER CAPOCORDATA

Da poco rientrata dalla Siberia dopo l'impresa compiuta con Simone Moro (la salita del Pik Pobeda), Tamara Lunger sarà alla testa di un allenamento di sci alpino (scoristi: eventbeta.com). Dopo la partenza (18.30) dagli impianti del Cei Rodella, si scende lungo le piste fino alla Città dei sassi, si costeggiano i pendii sotto le Torri del Sella e si arriva a valle lungo la Val Sella. Alle 20.30, l'alpinista del team The North Face sarà protagonista di una serata al cinema Marmolada di Canazei (TN).



SCI DI FONDO

GIOVEDÌ 8 MARZO

NOTTURNA IN ENGADINA

Se per i fan del fondo la "Engadin Ski Marathon" è un evento tra i più attesi, a maggior ragione lo è l'edizione 2018 (11/3) che ne segna il 80° compleanno. Diversi gli eventi le fanno da prologo, tra cui, FS, la spettacolare gara in notturna "Nachtlauf": 17 km da percorrere sia a tecnica classica sia a passo pattinato da Sils (1.800 m) a Pontresina (1.770 m) nel cantone svizzero del Grigioni. Info: engadin-skimarathon.ch.

SPORTWEEK

ESERTA DI PROPRIETÀ NE "LA CAZZETTA DELLO SPORT" - A. DI ORLANDO
DIRETTORE RESPONSABILE: ANDRÈ A. PIGNATI
VICE DIRETTORE: SANDRO VALLENTI (PAGANO), PIERLUIGI BIANCHI,
STEFANO CAZZETTA, ANDEA DI CARO, ROBERTO ZAPPALÀ
① 02-82.82.77.48 - WEB E LEGALE: WWW.SPORTWEEK.IT - PIAZZA

#9



DIRETTORE: MATTEO WIRE

UFFICIO CENTRALE / FILIPPO CARITÀ (dir. distrett.)
CONSULENZA CARIPANO (copy service), NICOLA CECCHIOTTI (foto copertina)

REDAZIONE / ANDEA DI CARO (foto copertina),
FABIO MARINELLO (foto copertina), ANGELO DI NOSTRIS, LUCA CASTELLANI,
ALESSIA CRUCIANI, STEFANO DI NOSTRIS, DANIELA MARCONI (photo editor),
FABRIZIO SERRI, PINNA OPERA

RICERCA STORICA / DANIELA MARCONI

REDAZIONE / DANIELA MARCONI tel. 02-82.82.77.48
fax 02-82.82.77.48 - e-mail: spg@sportweekpress.it

CAPOREDATTORE / CARLO PORTERI

CAPOREDATTORE / ALESSANDRO CALABRETTA

REDAZIONE / ENRICO LELLA, CARLO ANESE, CLAUDIO BRIGNOLI, PIETRO
BACCANI, LUCA BIANCHI, NICOLA DI NOSTRIS, FRANCESCO CARONDI, LUCIA CORCHIA, NIKOLA
CLAUDI, IRALBA CANTINI, PAOLO CECCHI, STEFANO CANTINI, FABIO PINAZZI, ALDO
FRITZKE, LUIGI GARIBOLDI, GENE GIANCHI, FABIO DI CARO, PAOLO LARONCI, PIETRO
MAGGI, ROBERTO DI NOSTRIS, DI NOSTRIS, MASSIMO PASTORE, TALENTI PIETRO, STEFANO
STRANCONI, STEFANO STRANCONI, ANGELO VENTURI, ALEX ZANARDI, GIULIANA ZAPPALÀ

PER LE IMPAGINAZIONI / ALFA, A&P, DENTRO DA MONTAGNARON, DENTRO, ESQUIRE
EPO, FASHIONISTA, GARY PAGES, ITALY PHOTO PRESS, L'ESPRESSO, THE NEW YORK TIMES,
NYC, OGGI, PENTON, SPOTLIGHT, SPORTS ILLUSTRATED

PROGETTO GRAFICO / FILIPPO CARITÀ

STAMPATORE / ISTITUTO ARTI GRAFICHE DI BERGAMO
ASSISTENZA TECNICA / EMANUELE PIGNATI
DISTRIBUZIONE / M-800 DISTRIBUZIONE MEDIA S.P.A.
via Cassanese 1, Milano tel. 02-25.82.7.1 - fax 02-25.82.53.03
PUBBLICITÀ / via S. Maurizio, Milano tel. 02-25.84.1 - www.sportweek.it
ATTUALITÀ / Gazzetta dello Sport - www.sportweek.it
ATTUALITÀ / Sportweek - www.sportweek.it
MARKETING / PERSIMILIO, ROSALBA E RICCARDO PIRELLI
e-mail: marketing@sportweek.it
INTERNATIONAL EDITING / PIAZZA FRANCO ENRI (SERRI)
e-mail: marketing@sportweek.it
CONTENT SYNCHRONIZATION / www.sportweek.it
ABBONAMENTI / PIGNATI (dir. distrett.) oppure a Genova R. di
e-mail: info@sportweek.it - fax: 02-82.82.77.48

I DIRITTI DI RIPRODUZIONE del presente numero sono riservati dal 24 febbraio, nell'incisione
sulle proprietà intellettuali di Inter e Pagine Gialle, è stata la città che della fonte da cui è
stato preso in considerazione "che si" in Europa. Il tratto di www.sportweek.it
di Nicola Cazzetta, che ne sostiene con l'intera storia con i lettori.