

web

WWW.CORRERE.IT
WWW.FACEBOOK.COM/CORRERE.IT
WWW.INSTAGRAM.COM/CORREREMAGAZINE
WWW.MAXIMARATONA.IT
WWW.STORESPORTIVI.IT

Disponibile su
App Store
Disponibile per
PC & Mac

Correre +
Maximaratona
a soli euro **6,50**

correre

NUMERO 364 FEBBRAIO 2015

ALIMENTAZIONE

TUMORE:

- LA PREVENZIONE NEL CARRELLO
- PROTEINE COLPEVOLI O INNOCENTI?

Bernard & Martin Dematteis

I gemelli della montagna

REPORTAGE:

UGANDA,
NUOVA FRONTIERA
DEL RUNNING

Training

- le gare test
- più efficienza meno stress
- trail potenziamento

SCARPE

16 TOP
DI GAMMA

416
Pagine

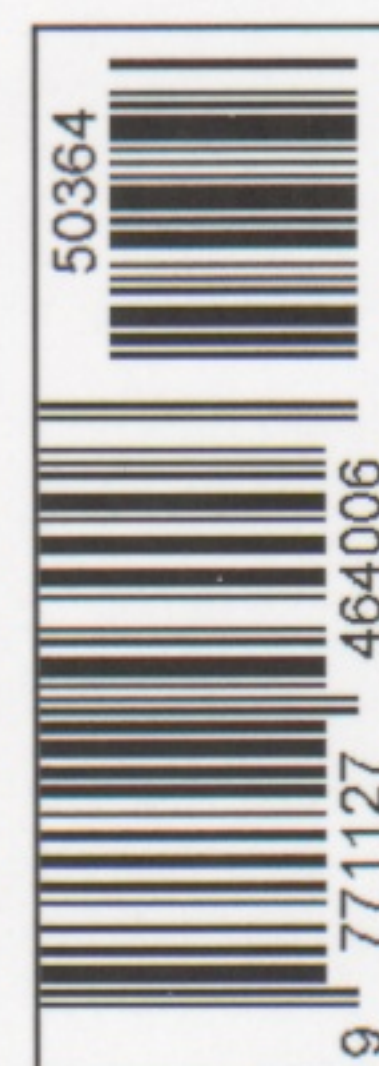
In allegato:
Maxiclassifica
maratoneti
italiani
Tutti i nomi
e i tempi

MUSCOLI:

10

REGOLE

PER USARLI
AL MEGLIO



AMERICAN ROADS: NEVADA

Skyrunning formula 3+1

Grande cambiamento per la stagione 2015 delle **Skysrunner® World Series**, che diventano un circuito globale, con più gare in calendario, più luoghi da esplorare e, per la prima volta, con la possibilità di scegliere una competizione aggiuntiva nel calcolo del punteggio finale. Il successo della formula 5 sky-5 ultra-5 VK, con il conteggio dei migliori tre risultati conseguiti in ciascuna disciplina, rimane intatto ma, da quest'anno, sarà possibile scegliere un ulteriore crono, conseguito in una delle gare dei vari **Continental Championships**. In poche parole la nuova formula si trasforma in 3+1. Il format prevede 27 gare in 9 paesi su 5 continenti differenti. Africa, Australia e Cina faranno la loro prima apparizione in un contesto globale, insieme alle montagne del Circolo Polare Artico in Norvegia. Gli Stati Uniti, dopo l'ultra e il vertical, proporranno inoltre una prima sky particolarmente tecnica. L'Italia, la culla dello skyrunning, manterrà un ruolo di primo piano nel panorama internazionale con l'ormai emblematica doppia sfida di Canazei e Limone sul Garda e, per il terzo anno consecutivo, sarà sede delle finalissime sky e vertical.

Info: www.skyrunning.com



Ritorna la Maratonina del Campanile

1 febbraio – Ritorna l'appuntamento con la **Maratonina del Campanile**, podistica internazionale organizzata dalla Podistica Volumnia Sericap a **Ponte San Giovanni**, alle porte di Perugia. Dopo quattro anni in cui alla manifestazione era subentrato il Diecimila del Campanile, la società del presidente Brugnoli ha deciso di riprendere l'allestimento della mezza maratona e archiviare l'esperienza della 10 km che ha comunque dato le sue soddisfazioni. L'altra novità è che si correrà la prima domenica di febbraio anziché nella tradizionale terza domenica di settembre. La gara fa parte del circuito di mezze maratone proposte in avvicinamento alla 42 km di Roma e, in collaborazione con l'Italian Wellness Alliance, sarà ufficialmente uno dei maggiori eventi sportivi nazionali rivolti alla prevenzione di diabete e obesità attraverso l'attività motoria e lo sport. Il percorso, misurato e omologato Fidal, sarà lo stesso delle ultime edizioni e interesserà anche il territorio di Torgiano. (Luca Uccellini)

Info: www.podisticavolumnia.it

COLPO DI FULMINE

Un "paradiso tutto da correre" è lo slogan del **Sardinia Trail**, che si correrà **dall'8 al 10 maggio**. Sede operativa della manifestazione sarà Cardedu (OG), centro di recente costruzione nella zona Sud dell'Ogliastra, che si caratterizza per le spiagge su acque smeraldine con calette e rocce a strapiombo sul mare, e per diversi siti archeologici, quali i nuraghi di Perda e pera, le domus de janas di Cucuddadas e l'imponente pozzo sacro denominato Su Presoneddu. Base logistica sarà invece l'incantevole Resort Perdepera, sul lungomare di Museddu. La gara, suddivisa in tre tappe per una lunghezza totale di circa 100 km con 4.000 m di dislivello positivo, anche quest'anno vedrà gli atleti percorrere sentieri e sterrati impegnativi ma dagli scenari sempre più suggestivi ed emozionanti: dal massiccio del Gennargentu alle favolose spiagge ogliastrine, coinvolgendo i comuni di Arzana, Cardedu, Desulo, Gairo, Lanusei e Tertenia. Le iscrizioni chiuderanno al raggiungimento del 150° iscritto.

Info: www.sardiniatrail.com – www.runtheworld.it

