

stanza alto a circa un'ora dal tramonto. Rispettando la denominazione, la Moonlight sarebbe potuta partire alle 21, evitandoci il caldo della prima ora e consentendoci di correre veramente al chiaro di luna non solo nei chilometri finali del percorso...

Gli aspetti più piacevoli. Sicuramente l'ambiente e il percorso inusuale in Laguna che costeggia il mare per chilometri, in particolare la parte centrale prima di entrare nel centro urbano del Lido di Jesolo. Se non ricordo male la parte più suggestiva è stata tra il 13° e il 16° chilometro, quando si corre su un sentiero più stretto tra la laguna e la campagna ormai al buio, col sole finalmente tramontato. Anche gli ultimi chilometri sono piacevoli, tra la cornice di persone che, alcune con partecipazione altre con indifferenza, assistono allo scorrere dei circa 5.000 partecipanti lungo la via principale del Lido che porta all'arrivo.

Il percorso è ben "protetto" anche per il vantaggio di costeggiare per la gran parte la laguna. Per circa un chilometro ho avuto a fianco una moto del servizio fotografico ufficiale che mi ha fatto respirare i gas di scarico fino al mio gentile rimprovero e al consiglio di far assaggiare un po' di gas anche ad altri partecipanti: il pieno di gas lo faccio già usualmente in città, non sentivo il bisogno di un rabbocco anche in laguna. Vanno bene le foto ricordo, ma non possono bastare quelle realizzate da postazioni fisse? (il testo segue a destra nella terza colonna).

RW Action

Sete d'aria

Un interessante esercizio da provare subito per migliorare la respirazione (e non solo).

Per incrementare la capacità di portare aria ai polmoni e, contemporaneamente, la propria potenza aerobica (VO₂ max), si può utilizzare la seguente esercitazione, semplice ed efficace e per la quale serve davvero poco: una (o due) cannuccie da bibita (più il diametro è grande, più semplice risulterà l'esecuzione).

↳ **DA FERMO** Tenendo la cannuccia morbidamente tra le labbra, comincia a inspirare dal naso e ad espirare dalla bocca attraverso di essa. Una volta acquisita una certa naturalezza, prova a fare lo stesso esercizio concentrandoti sui tempi: conta uno-due-tre durante la fase di inspirazione e fai lo stesso durante l'espirazione. Poi prova piano piano ad allungare i tempi della sola espirazione. L'obiettivo è un tempo di espirazione doppio rispetto a quello d'inspirazione.

↳ **COORDINAZIONE RESPIRATORIA** Sempre mantenendo la cannuccia in bocca, inspira dal naso ed espira dalla bocca per 5-6 respirazioni. Inverti poi l'ordine, inspirando dalla bocca attraverso la cannuccia ed espirando dal naso per altre 5-6 respirazioni. Passa infine a inspirare ed espirare contemporaneamente da naso e bocca.

↳ **IN CORSA** In movimento il gioco si fa più difficile, ma con un po' di allenamento è possibile riuscirci. Durante il riscaldamento tieni la cannuccia in bocca e riprova gli esercizi che son stati proposti da fermo. Alterna un minuto di respirazione con la cannuccia a 30 secondi (di recupero) di respirazione libera.

↳ **SENZA ESAGERARE** Devi cercare di non entrare mai in un affanno importante. Lasciati guidare dalla gradualità e dal buon senso.

↳ **PIÙ DIFFICILE** Un runner professionista può cercare d'inserire questo lavoro anche durante le sessioni impegnative di training e non solo durante il riscaldamento. In questo caso, però, è bene avere durante il training il supporto di un coach, che sappia valutare con attenzione quando e per quanto tempo protrarre questo genere di esercitazione, perché si tratta di uno sforzo importante, decisamente allenante, ma da non sottovalutare.—MIKE MARIC*



già campione mondiale di apnea e breath trainer di grandi campioni dello sport

Cool Training

10 modi per correre mezz'ora

Se hai a disposizione solo 30 minuti, scegli una di queste soluzioni proposte dal prof. Fulvio Massini.

- 1 20' CRF + 10' CRLI
- 2 30' CRF su un percorso con saliscendi
- 3 20' CRF + 8' CRLI + 2' CRI
- 4 10' CRF + 5' CRLI + 10' CRF + 5' CRLI
- 5 15' CRF + 15' CRLI
- 6 9' CRF + 1' CRI + 9' CRF + 1' CRI + 9' CRF + 1' CRI
- 7 10' CRF + 20' CRLI

- 8 10' CRF + 3' CRLI + 2' CRI + 10' CRF + 3' CRLI + 2' CRI
- 9 10' CRF + 5' CRI + 10' CRF + 5' CRI
- 10 10' CRF + 1' CRLI + 4' CRI + 10' CRF + 1' CRLI + 4' CRI

LEGENDA

CRF (Corsa con Respirazione Facile),
CRLI (Corsa con Respirazione
Leggermente Impegnata),
CRI (Corsa con Respirazione Impegnata).

Ed ecco finalmente l'arrivo, ma dov'è il ristoro? O per lo meno l'acqua? Siamo tutti stravolti dal caldo e per avere una prima bottiglietta dobbiamo fare un percorso che prevede anche l'attraversamento dell'arteria principale del Lido, con tanto di attesa al semaforo e ressa mischiati con i turisti. E per finire in bellezza la serata torno all'hotel a piedi (circa altri 5 chilometri) causa blocco o deviazione dell'unico bus urbano in teoria disponibile. Dopo una lunga attesa mi sono deciso ad avviarmi a piedi. Niente di grave ma evidentemente non era la mia giornata. Detto questo, a parte i piccoli disagi citati, facilmente risolvibili, e la mia personale insofferenza alle temperature di stagione, la gara è comunque da tenere in grande considerazione, in particolare come alternativa alle tradizionali corse mattutine. 🏃