

SPIRITOTRAIL

TRAIL RUNNING MAGAZINE

Anno I, numero 4, maggio 2009



Cronache

Traversata dei Colli Euganei
Valetudo Skyrunning
Trail della Capitale
EcoTrail de Paris

Test materiali

Mizuno Wave Harrier II

Personaggi

Giorgio Simonetti

Allenamento

Il fartlek in natura
La dieta vegetariana

Speciale DESERTI

Sahara Marathon
100 km del Sahara
Marathon des Sables
Libyan Challenge
Rock & Ice Ultra
Yukon Arctic

Anteprima gare

Cromagnon
Ecomaratona delle Madonie
Magraid
Lavaredo Ultra Trail

CALENDARIO GARE



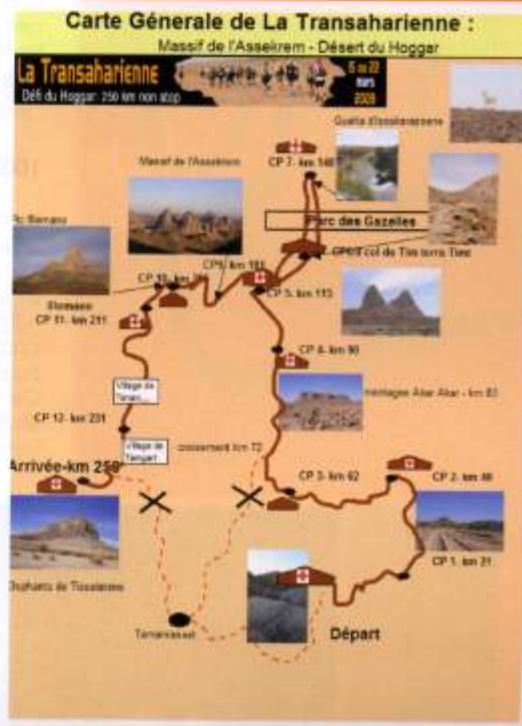
TA TICCIEMME

Lo scorso 8-marzo, 45 trailer più un cane si sono ritrovati per correre il Trail Autogestito scherzosamente denominato "TicciEmme" dal nomignolo dei due promotori sul Forum di www.spiritotrail.it, lungo il sentiero naturalistico n. 2 dei Colli Euganei. Baciati da un tiepido sole di fine inverno, il TA ha conquistato due primati: quello della maggiore partecipazione mai registrata in questo genere di manifestazioni e quello della durata del terzo tempo (il ristoro conviviale finale), svoltosi nel giardino pubblico dei Villa di Teolo (Pd), luogo di partenza e arrivo della corsa, e terminato solo a tarda sera.
(foto © Luciano Santini)



Transahariana 2009

53 ore e 35 minuti il tempo impiegato dal belga Wouter Hamelinck per percorrere i 260 km della Transahariana, nuova corsa nel deserto alla sua prima edizione svoltasi dal 15 al 22 marzo. Percorso durissimo, in completa autosufficienza con più di 3000 metri di dislivello complessivo da percorrere nel tempo massimo di 100 ore. La corsa si è sviluppata nel Sahara algerino, con partenza dalla città di Tamarrasset e ha visto la partecipazione di ben 7 italiani su 28 concorrenti complessivi. Al secondo posto si è classificato il francese Jean-Baptiste Francou seguito dal connazionale Pierre Gagnière mentre la prima donna al traguardo, giunta in 59 ore, è stata l'italiana Marzia Bonavita.
www.raidssahara.com



Un altro finisher per la Barkley

Anche quest'anno la Barkley Marathons, meglio conosciuta come "la gara che nessuno può finire" ha un vincitore:

Andrew Thompson lo scorso 13 aprile ha completato le 100 miglia del percorso in 57 ore e 37 minuti. Dal 1986, anno di nascita della gara, ad oggi solo otto concorrenti hanno portato a termine la gara. E' la prima volta nella storia di questa competizione tutta particolare che per ben due anni consecutivi un uomo riesce a portarla a termine (nel 2008 toccò infatti a Brian Robinson): di sicuro gli organizzatori penseranno ad un'edizione 2010 ancora più selettiva, in modo da confermare lo status di "gara più dura del mondo".



POWERbreathe

POWERbreathe è uno strumento per allenarsi (senza alcun farmaco) che migliora la resistenza e la velocità in quattro settimane con sole 30 respirazioni due volte al giorno. Nessun dubbio poiché è utilizzato e validato dagli atleti a livello internazionale e dalle associazioni sportive in tutto il mondo. POWERbreathe lavora allenando i gruppi muscolari spesso trascurati nella normale preparazione sportiva agonistica. Poiché i muscoli inspiratori aiutano a stabilizzare, ruotare e controllare il tronco, POWERbreathe favorisce un aumento della forza muscolare superiore al 45%.
Per ulteriori informazioni :
www.powerbreatheitalia.it oppure
www.powerbreathe.com



Coast to coast

A distanza di cinque anni dall'ultima Run Across America ritorna una grande corsa a tappe che fa rivivere i Bunion Derbies del 1928 e 1929. Si tratta della Los Angeles - New York Footrace che fra due anni (data prevista 19 Giugno 2011) porterà i concorrenti dalle spiagge di Santa Monica al traguardo di Central Park. Quasi 5000 km da percorrere in 68 giorni, passando dal deserto del Mojave alle montagne dell'Arizona, dal Nuovo Mexico alle infinite pianure del Mid West, prima di affrontare le Blue Mountains e toccare le acque dell'Oceano Atlantico.
Fra gli organizzatori di questa autentica avventura c'è da segnalare la presenza