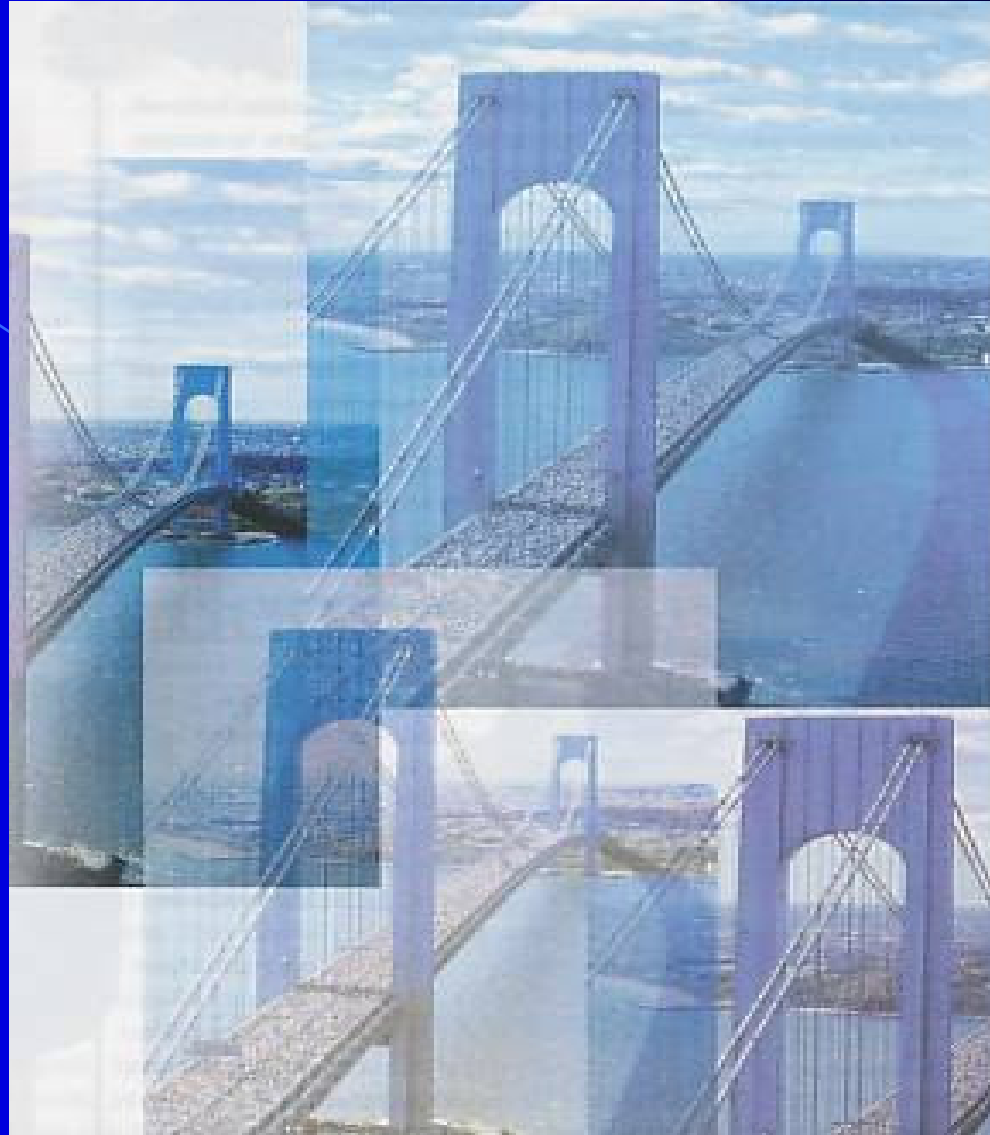
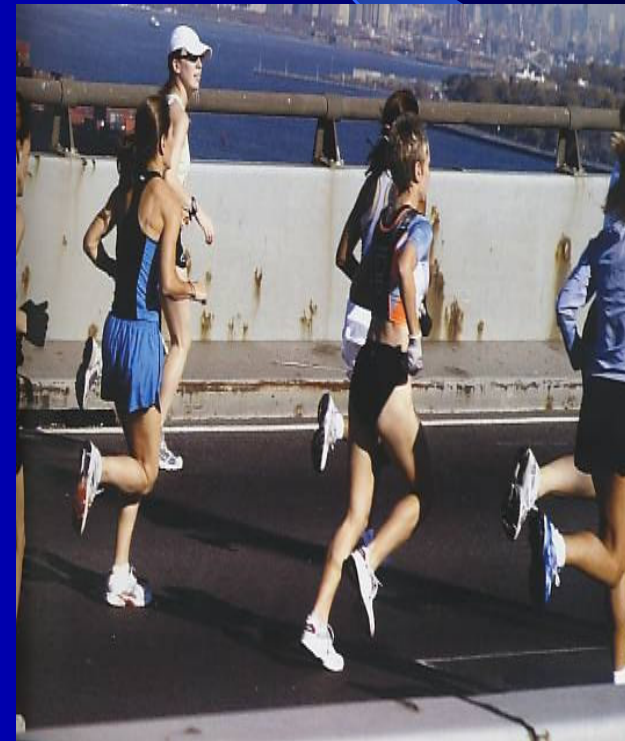


MARATONA New York

New York



**75000 domande x 30000 pettorali
disponibili x i cittadini americani
nell'edizione 2004**



**Desiderio di far partire 75000
persone nell'edizione 2005
possibile?**



Cenni Storici

- La prima New York city marathon, corsa nel 1970 contava 55 partecipanti e un budget complessivo di 1000 dollari.
- La 35 maratona svoltasi il 7 novembre 2004 sulle strade della Grande Mela si sono riversati oltre 37000 runner assistiti da 12000 volontari applauditi da 2 milioni di persone



SPECIALE MARATONA



- INIZIA CON UN MINUTO ALLA VOLTA.....

PRIMO OBIETTIVO: LA VISITA MEDICA



- Solo dopo che il medico in seguito ad un accurata visita ti ha dato l'idoneità puoi dedicarti liberamente alla corsa

il PRIMO PASSO è di natura MENTALE

- Per ottenere benefici è fondamentale esercitarsi con costanza e metodo, non si può improvvisare.
- Due tre volte a settimana vanno già bene ed è preferibile distribuire le sedute in modo regolare nell'arco della settimana ad es:
(martedì-giovedì-domenica)



Allenarsi si ma con razionalità

- A meno che tu non abbia praticato recentemente altre discipline aerobiche (ciclismo, nuoto) ecc non buttarti con impeto negli allenamenti
- In una prima fase di alcune settimane fai sedute in cui alterni corsa e marcia
- Se non hai mai corso in vita tua la camminata a buon passo ti prepara le gambe a sopportare il carico della corsa.



Mi Concentro sul TEMPO

- Nelle prime sedute in cui inizi a correre concentrarsi sul tempo di corsa e non sulla distanza da percorrere



Il Test Corro e Parlo

- Per calibrare il giusto ritmo di corsa adotta il test corro e parlo
- Dovresti correre e allo stesso avere anche il fiato per parlare
- L'errore del principiante è invece quello di tenere un ritmo troppo sostenuto, che comporta un elevato affanno respiratorio



DOVE ANDARE?

- PERCORSI PIANI MAI SULL'ASFALTO



Ecco alcuni consigli.....

Il Posto

- Per quanto possibile lontano dal traffico
- Meglio in una zona verde (parco, campagna, argine di un fiume, in riva al mare o anche in un campo di calcio)
- Se non si ha nessuna alternativa alla strada si deve sempre correre in direzione opposta al traffico, in modo da vedere le auto davanti



Il Terreno

- Le superfici morbide e soffici sono le migliori: quindi erba purchè ben tagliata, sentieri sterrati, con foglie, muschio, aghi di pino (attenzione a buche sassi e radici). Anche la sabbia del bagnasciuga va bene ma non deve essere troppo inclinato.
- Se si hanno solo strade asfaltate, correre appena oltre il ciglio dove solitamente c'è una zona di sabbia e piccola ghiaia.
- Il marciapiede è una zona di sicurezza ma dura che può aumentare il rischio di traumi muscolari e articolari
- Si può correre anche in palestra sul nastro trasportatore.



Quali Percorsi



- Finché non si è conquistata una discreta resistenza, corrispondente a 30' di corsa senza pause, bisogna correre preferibilmente sul piano
- Poiché le salite richiedono un impegno cardiaco e muscolare maggiore, possono essere inserite in un secondo momento

Pacco Gara

- Può comprendere una T-shirt dell'evento, passata di pomodoro, pasta, olio, nestea, integratori



Ristori e Spugnaggi

Tavoli disposti e divisi fra ristori personalizzati, acqua, tè, reintegratori



- Notevole apporto dei volontari soprattutto agli spugnaggi

Controlli

- I controlli sono affidati al Winning-Time con controlli solitamente al km 10-21-30-38 a volte a sorpresa.
- La scelta di servizio del cronometraggio è fondamentale nella maratona di New York con migliaia di persone



Logistica

- Qualche affanno solo apparente alla partenza fino all'arrivo della griglia per le migliaia di persone



Sicurezza Segnaletica

- Segnaletica ben sistemata e incroci presidiati a dovere



Gli sbagli degli agonisti

- Gareggiano troppo spesso
- Svolgono allenamenti troppo tirati
- Recuperano poco
- Saltano o esagerano con allenamenti di forza generale o specifica
- Non pianificano
- Corrono pochi chilometri
- Non curano la tecnica di corsa

E di chi improvvisa

- Sono discontinui:uno dei principi generali dell'allenamento è la continuità e questo i podisti principianti sembrano ignorarlo
- Recupero troppo elevato tra un allenamento e l'altro:in pratica si allenano 1-2olte a settimana ma è troppo poco.
- Troppo tutto insieme:invece di correre 3 volte a settimana x 40minuti corrono 1 volta 1h e 30'

- Girano sempre allo stesso ritmo:non cambiano mai passo,qualcuno corre da anni sempre alla stessa velocità e ritmo e sullo stesso percorso.
- Seguono il gruppo:eseguono l'allenamento che fanno gli altri,senza pensare che può essere allenante o stancante per le loro caratteristiche.
- Corrono solamente:lungi dal pensare che non basta solo correre ma anche fare lo stretching e i lavori di forza generale in palestra o a carico naturale
- Si concedono lunghe pause:non ci si può allenare x 3 mesi di seguito e rimanere 1 mese fermi senza far niente

Come scegliere le scarpe?

- Nella scelta delle scarpe dobbiamo tener presente 4 criteri fondamentali:
 - 1 Utilizzo che se ne intende fare (allenamento, gara ecc)
 - 2 Il proprio livello (il ritmo al quale si corre)
 - 3 Il proprio peso,
 - 4 la presenza di eventuali difetti di appoggio

Le 4 categorie più importanti

- **Superleggere:** scarpe veloci flessibili e reattive. Peso 250gr poco dislivello tra avampiede e tallone quasi sempre piatte. Indicate per gare su strada ad atleti leggeri e veloci, vietate a podisti lenti e pesanti e ai pronatori
- **Intermedie:** peso tra 250 e 290gr buon controllo e movimento e flessibilità, buon ammortizzamento. Gli atleti più leggeri e in forma la usano per allenamento i podisti più pesanti e meno veloci per la gara
- **Massimo ammortizzamento:** da 300gr in su buon dislivello tra avampiede e tallone per salvaguardare tendini e articolazioni. Utili per corridori che utilizzano plantari.
- **Stabili:** peso tra 300 e 400gr, strutturate in modo da correggere l'eccesso di pronazione, buona ammortizzazione

QUALI SCARPE?



Adidas:La Response Cushion 346gr è il modello di punta, buon ammortizzamento e risposta elastica. Per atleti peso medio alto si consiglia la Supernova Cushion 361 gr



Asics:La Gel Cumulus 340gr ottimale per corridore di peso normale, anche per chi deve inserire un plantare. Per corridori più pesanti la Gel Nimbus 374gr, La Gel Flash 292gr scarpa intermedia garantisce ammortizzamento e buona protezione



Brooks:La Radius 5 326gr x corridori normali, Runner più pesanti la Epiphany 2 379gr e la Glycerin 3 373gr mentre per i più leggeri le intermedie Burn 2 285gr e Aixom 288g



Diadora: Le Mythos Axeler 305gr per corridori medio leggeri e gara per corridori non veloci. Più elastica e leggera la Mythos Speed 250g



Fila: La FGT1000 319gr perfetta corridore medio leggero, la Providence 392gr runner peso superiore alla media



Puma: La Complete taranis 353gr e la Complete preval III 310gr adatte per corridori con stile di corsa corretto



Le Coq Sportif: Condor XT 295gr e la Wheeler 295gr sono due intermedie, la Ultimate 265gr per atleti più leggeri



Mizuno: Le neutre sono: la Wave Mustang 3 322gr e la Wave Ryder 8 305gr buona qualità materiali. Wave Creation 6 343gr per corridori pesanti, Wave Precison 5 300gr corridori leggeri



Reebok Premier Cushioning II 372gr e Premier Ultra II 393gr adatte per corridori pesanti. Per corridori di peso medio leggero prendere la Premier Lite III 306gr o Aztec Lite 321gr



New Balance: La 753 310gr leggera e reattiva ben ammortizzata per corridori peso medio. Runner pesanti indicata la 1023 (366 gr)



**Saucony: La Grid Trigon 2 ha 3 versioni diverse:
Grid Trigon 2R 340gr per corridori peso medio
Trigon 2D 356gr per runner pesanti
Trigon 2L 285 per corridori leggeri
Grid Azuma 300gr atleti peso medio leggero**



Nike: La Air Pegasus modello +calzato anche per chi ha problemi di appoggio. Per corridori pesanti Air Max Moro 348gr, Neutra leggera Air Skylon 3 280gr

Buona Maratona

