

SETTEMBRE 2021 - N. 9

Ispira il tuo benessere

Starbene

2,00 €

**PAUSA PRANZO
(A CASA
O IN UFFICIO)
SENZA STRESS**

**FISIOTERAPISTA
E OSTEOPATA
come capire da chi
devi andare**

**E ADESSO
MI RILASSO**

con un giorno alle terme,
i nuovi trattamenti antiage,
gli esercizi di respirazione

**Good news
I NOSTRI FIGLI
SONO DIVENTATI
PIÙ FORTI**

**CHECK UP
IN QUATTRO
ORE FAI IL
TAGLIANDO
DI SALUTE**

**2 cm
PIÙ ALTA
con il metodo
Ishimura**

**SOGNI UN NASO
NUOVO?
I CONSIGLI
DI UN GRANDE
CHIRURGO**

Stile Italia Edizioni



Alcune immagini: www.XLIV - n. 9 - Photo Padova Spa - Sport in A.P.R. D.L. 365/03 art. 1 comma 1 D.C.B. Venezia - Aultris EL30 - Garminia C.S. D. Balga e L.O. - Spaggiari e J.D. - Fratelli e A.30 - Lussanbarger e L.20 - Perugiolo (vent) - C. 4.00 - Editore Carlton Takeda C.P.F. S.90 - Svizzera C.P.F. S.90 - U.K. E.A.80 - Usa \$ 5.90 - Canada 6.90 - M.C. (O.H.A. France) € 4,40

LE CITTÀ SI VISITANO DI CORSA

Complice la pandemia, che ha visto crescere il popolo dei runner e le attività all'aria aperta, sta diventando popolare il tour-running. Come funziona? Ci si dà appuntamento con la guida e si corre tra i monumenti armati di cuffie per sentire le spiegazioni

di **Alessandra Sessa**

LA NOSTRA ESPERTA



Isabella Calidonna
Fondatrice
di ArcheoRunning
a Roma

Visiti una nuova città e ti mantieni in forma. Non c'è bisogno di essere maratoneti per farlo, bastano un paio di scarpe da running e tanta voglia di scoprire curiosità culturali e storiche di un quartiere o di una metropoli a passo di corsa. Del resto, il tour-running, è un modo di viaggiare già molto popolare all'estero e oggi sta prendendo piede, è proprio il caso di dirlo, anche in Italia. Soprattutto dopo il lockdown, quando il popolo dei runner è cresciuto e di pari passo anche la voglia di viaggiare all'aria aperta.

Alla scoperta della "Grande Bellezza"

Lo sa bene Isabella Calidonna, un po' guida turistica e un po' runner, che un giorno di cinque anni fa, mentre accompagnava ai Musei Vaticani un gruppo di turisti,



notò tanti runner col telefonino in mano che cercavano le strade e i monumenti. Da lì l'intuizione: abbinare la corsa alla visita, offrendo ai turisti-runner la professionalità di una guida turistica abilitata che allo stesso tempo è tecnico Fidal e preparatore fisico Coni. Nasce così ArcheoRunning (archeorunning.com) che offre la Grande Bellezza di Roma a portata di sneakers. Come funziona? «Prima della partenza m'informo sul livello di preparazione fisica dei partecipanti al tour per capire come muovermi e dare il passo. Accompagno piccoli gruppi di massimo 7 persone lungo percorsi ad anello dai 5 ai 7 km, dove si procede con una corsa lenta per circa un'ora e mezza, compresi gli esercizi di riscaldamento e di defaticamento». Bisogna essere particolarmente allenati? «No, tutti possono partecipare. Gli ArcheoRunning abbinano un light jogging alla camminata per godersi il benessere dell'attività fisica e la bellezza di ciò che ci circonda. Non è una gara o un allenamento, bensì un'esperienza in cui bisogna liberare la mente e godersi la storia e le curiosità di piazze e monumenti». E quale migliore città per farlo se non la capitale, vero e proprio museo a cielo aperto, tutto da ammirare passo dopo passo. Ci sono i tour lungo le piazze più belle, i vicoli di Trastevere, i ponti, le location del film Vacanze romane, e molto altro. Il segreto per godersi tutta la storia e la bellezza senza →





**IL NUOVO TOUR
OPERATOR PER I
RUNNER VIAGGIATORI**

Dall'esperienza del tour operator piemontese KiboTours nasce KI RUN (ki-run.it), la proposta di viaggio tagliata su misura per i runner che vogliono partecipare alle più belle maratone europee, dedicando del tempo anche alla scoperta della destinazione. «Il progetto nasce dall'idea di creare un gruppo, una community, dove potersi allenare e sostenere a vicenda. Tanto nella preparazione delle gare quanto nella semplice condivisione dei progressi personali. Noi forniamo, oltre naturalmente all'assistenza pratica per il viaggio (trasporto, hotel, servizi) un istruttore qualificato, con tesserino federale, e un programma di allenamenti da seguire da remoto, a partire da 16-12 settimane prima della data della gara. La marcia in più? È poter offrire anche un tour da vivere come un viaggio in occasione delle competizioni», spiega Roberto Narzisi, managing director di KiboTours. I prossimi appuntamenti? La maratona di Vienna il 12 settembre, Roma il 19 settembre, Madrid il 26 settembre e Budapest il 10 ottobre.

→ soffrire il caldo, schivando traffico e folla? L'orario! «I tour partono alle 7 del mattino e, dopo il riscaldamento per oleare le articolazioni e scaldare i muscoli, s'inizia a correre con passo lento. Ogni partecipante riceve una salvietta igienizzante e una radiolina da visita turistica, ma con un accorgimento a misura di runner: è più leggera e ha delle cuffie che si agganciano all'orecchio per evitare che col sudore possano scivolare. Il turista ascolta la spiegazione decelerando in prossimità del monumento, in modo tale che lo stacco tra corsa e sosta non sia brusco». E la colazione? «Io la faccio dopo, ma dipende dalle abitudini della persona. I chilometri, infatti, sono pochi e non si fanno performance. Anzi, in molti tour la colazione è inclusa a fine percorso perché è anche un modo per socializzare» conclude Isabella.

In giro per il mondo

E proprio la condivisione di un'esperienza, che unisca il jogging alla visita, ha fatto la fortuna dei City Running Tours (cityrunningtours.com), la prima community di tour-runner, fondata negli Usa nel 2005. Da quando il chiropratico e runner newyorkese Michael Gazaleh, venne contattato da un turista australiano per un giro fra le attrazioni della Grande Mela in scarpe da corsa. Nacque così il primo network di guide-runner in sneakers, che accompagnano tra le attrazioni delle cit-

tà americane: da Time Square al ponte di Brooklyn, passando per la Casa Bianca e le spiagge oceaniche di San Diego. Poi fu la volta dell'Europa, dove un giorno del 2011 Lena Andersson decise di lasciare il suo lavoro e indossare le scarpe da running per mostrare i monumenti della sua Copenaghen a passo di corsa. Fu fondato il network GoRunning Tours (gorunningtours.com) che raccoglie moltissimi tour in oltre 60 città del mondo accompagnati da semplici appassionati di running che vogliono far conoscere la propria città in forma privata o in piccoli gruppi. I tour più popolari? Dai murali di Berlino a Las Ramblas di Barcellona, dai monumenti di Parigi ai parchi di Londra. Basta iscriversi, scegliere la città, il tour tematico, i km, la guida, e il gioco è fatto! E in menu c'è anche l'Italia: dal Grand Tour di Firenze alle colline del Chianti, passando per le architetture di Milano e le fontane di Venezia. ●