



Kipchoge sfiora il record...

IL CAMPIONE olimpico Eliud Kipchoge vince la maratona di Berlino in 2 ore 03'32" ma non batte il record del mondo di Kimetto (2h02'32").



... e Bertone lo centra

L'AZZURRA Catherine Bertone, di Aosta, fa l'impresa alla Maratona di Berlino: è sesta in in 2h28'34", primato del mondo master per la categoria over 45.



IN ITALIA CRESCE ANCHE IL MERCATO DELLE CALZATURE MINIMALISTE

«A piedi nudi per sentirsi liberi»

Paola Corini: «Come togliere il gesso». De Pasquale: «Addio scarpe, addio infortuni»

CLAUDIO PAGLIERI

ROBERT REDFORD, correndo a piedi nudi nel parco, ritrovava l'amore di Jane Fonda. Paola Corini, 43 anni, runner di Lavagna, gettando via le scarpe ha ritrovato la libertà di correre come faceva da bambina. «Vengo dalla Svezia, mi sono trasferita in Liguria una ventina di anni fa. Un giorno, durante una gara, ho visto un corridore a piedi scalzi ed è stata come un'illuminazione. Ho provato anche io a rinunciare alle scarpe e non sono più tornata indietro».

Per lei, una scelta meno «estrema» di quanto sembri: «Da piccola, siccome avevo i piedi piatti, il pediatra aveva consigliato a mia madre di farmi andare senza scarpe, e così ho fatto, in casa e in cortile a giocare. Da noi in questi casi non usano tanto i plantari, come qui in Italia. Devo aggiungere che non ho mai portato tacchi, che considero contro natura. Tre anni fa, quando ho deciso di cambiare, non ho neanche avuto bisogno del periodo di adattamento che viene consigliato, perché togliere le scarpe è un po' come togliere il gesso dopo una frattura, l'arto è mezzo morto».

La soluzione funziona per lei, ma non è detto vada bene per tutti. Perché ci sono vantaggi e svantaggi, e reazioni diverse. «Per la mia esperienza, correre scalzi elimina i traumi al ginocchio, ma sollecita molto il tendine d'Achille, che mi ha dato problemi. Ora per evitarli faccio esercizi specifici per allungare le catene muscolari, tipo andare a toccare la punta delle dita. Anche lo yoga va bene». E i



Paola Corini a piedi scalzi e con calzature minimaliste. In basso, Daniele De Pasquale in azione



piedi come sono cambiati? «Sono diventati... tipo quadrati. Avevo il 38, ora ho il 39-40. Non bellissimi, ma va bene così». Quanto ai diversi tipi di terreni, non sono un problema: «L'asfalto è morbido, la pista ancora di più, anche le creuze se sono ben tenute riesco a farle. Sugli sterrati uso calzature minimaliste, le Vibram Spyridon, hanno una suola eccezionale che protegge anche dai vetri, ma comunque senza ammortizzazione».

Gli italiani, in genere, la guardano con simpatia: «Sì, tanto incoraggiamento, pac-

che sulle spalle, tanta adrenalina che mi aiuta a correre. Le critiche sono rare, questa estate uno mi ha gridato: «CHE SCHIFO!». Ma mica mi

[+] **ilsecoloxix.it**MANDATECI
RACCONTI E FOTO

Mandate racconti, foto, aneddoti, mappe, percorsi alla mail corria-mo@ilsecoloxix.it. I migliori saranno pubblicati

drogo, che problema c'è?». Quanto alle prestazioni, «corro scalza da tre anni e sulla Maratona mi sono migliorata, da 3h33' a 3h24', mentre sulla Mezza c'è poca differenza, sono a 1h31'».

Il corridore che ispirò Paola si chiama Daniele De Pasquale, 37 anni, toscano, laureato in scienze motorie e di professione tecnico posturale. «Corro da dieci anni, i primi cinque usavo le scarpe ammortizzate, come tutti. Ma avevo problemi di infortuni e poi, anche nella mia professione, vedevo che la rieducazione fatta dopo un po' si per-

de». Colpa delle scarpe, e in particolare di quelle ammortizzate. «Il problema dell'ammortizzazione è che venne introdotta negli Anni Ottanta, con il boom del running, per permettere a chiunque di arrivare a correre 50' dopo appena un mese o di preparare la maratona in cinque mesi». Una sorta di appiattimento, come mettere tutti i vini in barrique e uniformarli al gusto di legno. «All'inizio non hai dolori, che sarebbero invece benefici. Poi però emergono i problemi, perché il piede si indebolisce e tutta la corsa è scorretta».

Togliere le scarpe però non risolve facilmente i problemi. «Io dico sempre che correre scalzi non è una cura. È un percorso lungo e complesso, va fatto da chi sta bene e vuole stare meglio e reimpostarsi, ma ci vuole tempo. Bisognerebbe cominciare presto e invece oggi i runner sono spesso già di una certa età». Anche le prestazioni cronometriche all'inizio peggiorano, perché se fino ai 10 chilometri il piede nudo regge bene, con l'allungarsi della distanza emergono i problemi. «Il piede brucia, il polpaccio brucia... Io sono tornato dopo quattro anni a fare 1h19' nella Mezza - conferma De Pasquale - ora lavoro per fare una Maratona in meno di tre ore».

In Italia gli scalzisti puri sono pochissimi, «direi meno di dieci». Ma il premio per loro, assicura De Pasquale, è grande: «Da cinque anni non ho infortuni, e quando corro mi sento libero, sento il contatto col terreno, le dita dei piedi che spingono... lei quando scrive al computer usa i guanti, o preferisce avere le dita libere?».

Libri



«Barefoot» Ted McDonald

Born to run
il bestseller
che lanciò
Ted lo Scalzo

IL MOVIMENTO degli «scalzisti» ha conosciuto in anni recenti una forte diffusione in tutto il mondo. A favorirla, anche il successo del bellissimo libro «Born to run» di Christopher McDougall, autentica bibbia del podista. Uno dei protagonisti è Barefoot Ted McDonald, pioniere della corsa a piedi nudi o con sandali minimalisti simili a quelli usati dagli indios messicani Tarahumara, tanto schivi quanto imbattibili nella corsa sulle lunghe distanze. Barefoot Ted ha fondato un'azienda che produce i sandali «Luna»: la suola piatta favorirebbe una corsa più naturale, simile a quella dei nostri antenati, eliminando gli infortuni che colpiscono quasi l'80% dei podisti. Per alcuni runner, lo scalzismo entra anche nel solco della riscoperta di modi di vita più «naturali» ed «ecologici»: esiste per esempio anche un gruppo di «scalzisti vegani». Per molti podisti, poi, è anche un modo di contestare le multinazionali, accusate di produrre scarpe ammortizzate da 150 dollari che non solo non sarebbero utili, ma finirebbero per danneggiare i corridori. Anche se gli studi scientifici, al momento, non lo confermano.

APPUNTAMENTI

Domenica le gare di Decathlon e il nuovo Trail della Gallinara

SABATO 30 settembre ad Acqui Terme (Al) si corre il «Memorial Guido Caratti», 5.000 in pista, ritrovo presso la Polisportiva Mombarone, partenza della prima serie alle ore 20. Info albyrunner3@hotmail.it o 339 2831107.

Domenica 1 ottobre. Lo stesso giorno, alla stessa ora si corre in tutti i Decathlon d'Italia la 5 km della «Rundays» gratuita e non competitiva aperta a tutti gli amanti del running, adulti e bambini over 14. La Podistica Valpolvera organizza con Decathlon a Genova Campi un anello su strada di 5 km, ritrovo in via Renata Bianchi 125 a Genova Campi, partenza ore 10, iscrizione gratuita.



Il Trail della Gallinara

Info 333-6721411, 010-6001195. Zena Runners sempre con Decathlon organizza invece quella di Genova Ma-

rassi, sempre 5 km con partenza ore 9 e iscrizione gratuita. Info www.eventi.decathlon.it.

Tra spettacolari panorami e impegnativi single track i 20 km 900mt D+ del «Trail della Gallinara» da Alassio (Sv). Anche percorso corto di 10 km 300mt D+. Info Albenga runners. A Serravalle Scrivia (Al) «I Brichi d'Eravale» di 12 km, ritrovo presso Bocciofilo Serravallese in piazza Matteotti 78, partenza ore 9.30. Info 329 2175572

È stata invece annullata, come già annunciato da tempo, la classica «Caruggincursaspecial Edition», 10 km nel centro storico di Genova, molto amata dai podisti.

Sale intanto l'attesa per la corsa in montagna «Camminando Pè e Lische» in programma domenica 8 ottobre, la classica sui sentieri delle alture del Ponente Ligure. Tre i percorsi solo per veri scalato-

ri: 16km 730D+, 13km 430mt D+, 11,5 km 300mt D+. Partenza da Genova Pra' verso il Bivacco Paganetto, Colla e Capellina della Baiarda. Record da battere: Silvano Repetto in 44'50" e Susanna Scaramucci in 56'54". Info www.camminalsche.it

Sempre l'8 ottobre la «Mezza maratona d'autunno»-Memorial Giuseppe Beririno di Novi Ligure, molto apprezzata dai podisti liguri e giunta alla 32ª edizione. Percorso veloce, è una gara Fidal nazionale «bronze». Debutta anche il 1° Memorial Renato Martini per somma tempi riservato alle società. In programma il 12° Trofeo birra di Pasturana di 14 km. La partenza è alle 9.30 allo stadio comunale Girardengo, medaglia per tutti i finisher. Info 3356026725, iscrizioni 3382576140 www.atleticanovese.it, 0143321582.

M. CESC.

PERCORSI

Trail Uisp, Liguria in luce



OTTIMA PRESTAZIONE dei runner che hanno difeso i colori liguri domenica scorsa a Serramazzoni, sull'Appennino modenese. Il Trail del Bucamante, di 35km, era valido quale Campionato Nazionale Uisp di Trail Running individuale e per rappresentative regionali. I liguri hanno conquistato un secondo posto assoluto con Corrado Ramorino e tre podi a squadre (2° posto maschile e due terze piazze nella classifica femminile e mista). Da sinistra nella foto Ramorino, Alberto Ghisellini, Cecilia Polci, Davide Ansaldo, Danila Barone e Monica D'Urso.