

INFERNO RUN LIKE HELL

A black and white photograph of a group of runners in a race. In the foreground, a large, stylized banner with the text "INFERNO" in white and "RUN LIKE HELL" in yellow is held up. The banner has a rough, hand-drawn texture. The background shows more runners and a building in the distance.

Rassegna
Stampa
(selezione)

OLTRE OGNI OSTACOLO CON L'

OCR

UN FENOMENO INARRESTABILE
È appiattito in Italia da circa 10 anni ma che ha saputo coinvolgere tanti sportivi, in particolar modo podisti, alla ricerca di quel piacere di autorealizzazione che forse, nel corso dei anni, ha trasformato, rendendo più dinamico e complesso. Ecco che un movimento sportivo, sempre più esigente, si è lanciato su una nuova sfida: superare ostacoli naturali e artificiali lungo percorsi compiuti di varie distanze. E' nato così l'Obstacle Course Race, una sorta di degna erede della Obstacle course race, più semplicemente OCR, ad oggi praticata da circa 50 mila appassionati nella Penisola?

UNA STORIA BREVE MA INTENSA

Nella sua storia, che non ha capito di tempo, l'obstacle course race ha iniziato con la Tough Guy, l'OCR ha cominciato ad affermarsi dal 2010 negli Usa e la Russia, dove è stata in grado di estrarre anche in qualità di sport agonistico. Nel nostro Paese, dopo alcune manifestazioni di prova di campionato, nel 2014 è stata fondata a Firenze la prima gara sportiva italiana. L'anno seguente, nel 2015 il primo campionato italiano nasce dalla Federazione Italiana OCR con lo scopo di dar preserenza, dieci anni e conoscere il fenomeno. A luglio 2022, tra dieci anni, avrà luogo la corsa a ostacoli che seleziona dell'Unesco l'unico atleta da partecipare al triathlon olimpico. Il 26 giugno 2022, esattamente a dieci anni dalla nascita di questa corsa, si è svolta la seconda edizione del OCR italiano, ad Ascoli Piceno. E' stata la prima volta che l'OCR si è presentata ai Giochi olimpici dei giochi europei, dopo i testi in Turchia, Austria, Lituania, Svezia e Polonia. L'Italia ha rotato favorevolmente nel

lanciamento della corsa a ostacoli nel circuito europeo, una scelta con il voto finale del Cio ma che sarà realtà già nell'Europel Ue di giugno in Lituania.

PERCHÉ PIACE TANTO

La preparazione richiesta è tanto semplice, essendo legata al potenziale genetico di abilità innata nel genere umano: questa corsa utilizza il superamento di prove di velocità, equilibrio, forza, resistenza, agilità, sospensione. Gli ostacoli runer, si trovano, ad esempio, attraversare in transito, saltare, correre su e giù a sassi, attraversare montagne per tutti di tracciato, attraversare strutture dette rigi, sospensione oscillante tra due pali e anello o scavalcare una serie di differenti altuzze e insorguenze. Il tutto in location, con un grande campo diversificato del mare alla montagna, dalle altezze di 100 metri fino alle

minime di 1,50 m. Un'attività,

quindi, molto stimolante da un punto di vista fisico ma soprattutto mentale. Una corsa che non mette solamente forza a faccia con i propri limiti, spesso legati a infondate convinzioni

personalistiche, e contente di credere nella

Correre, saltare, rotolare, arrampicarsi, resistere: tante le abilità richieste per affrontare le ostacole race, competizioni che da oltre un decennio stanno conquistando appassionati di corsa e fitness

DI DANIELA PIERPAOLI

Men's Health

Men's Health

MH PLUS

propria comfort zone, spingendo la mente oltre le capacità ipotizzate. Quando si affronta un ostacolo è fondamentale tenere a mente la motivazione che ci spinge a farcela. «Non ti senti "non ce la faccio", Bisogna sempre ricordare il proprio obiettivo per portare a termine prove che non avremmo mai creduto possibili. Tra gli atleti non competitivi, non c'è nulla di meglio e di avvincente, spingendo così le persone a riconoscere le forze e collaborare di fronte alle difficoltà. Uno sport che rappresenta una vera e propria metafora della vita. C'è chi scopre una naturale predisposizione e chi non acciuffa al primo tentativo. Ma c'è chi può superare le difficoltà, o camminando a proprio ritmo, senza dover necessariamente farlo con un approccio competitivo. Solo perseverando si potrà raggiungere il traguardo. Per cominciare a praticare la disciplina ci si può affidare a istruttori qualificati, il cui elenco nazionale è presente su federazioneitalianaoc.it, dove è possibile trovare anche il centro di allenamento o il campo a ostacoli più vicino.

INFERNO LA CAPOFILA

Un decennale denso di emozioni, che neppure una pandemia è riuscita ad arrestando. Così dopo un avvio di stagione sull'Alpe Cimbra presso Malga Mille-grobbé per la Snow edition, Inferno, organizzata dalla Ssd Andromeda Sport, tornerà per la seconda tappa Park nello hut Altoncino village, tra le vette di Verona e Mantova, il 13 e 14 maggio. Il 6 luglio nel Prato Nevoso Ski Area (Cn) sulle Alpi Marittime sarà la volta di Inferno Alp, mentre il 14 e 15 ottobre allo Hunzikeri Grascole village di Figline Valdarno (Fi) finalissima con la fangosa

Loris Pintarelli (Inferno Team)

IL CAMPIONE ITALIANO
L'arrampicata a prima vista o, per meglio dire, a ostacoli. Nel 2019 riprende a correre dopo 4 anni di stop dall'atletica leggera dovuti a un infortunio. Dopo la prima corsa, si trova a correre e arrampicarsi, trascinato da un amico. Incapace proprio nell'Inferno Mud. Parte così il sodalizio del trentino Loris Pintarelli con il suo amico, come si sia classificato quel giorno, ma ha tagliato il traguardo con un sorriso a trentadue denti. Poi nel 2019 mi sono iscritto al Campionato e più gareggavo più mi piaceva. Non solo per il risultato che ti accompagna verso la conquista di due titoli italiani consecutivi nel 2021 e 2022 e della maglia della Nazionale. «Una disciplina dura che si sfida a livello personale, in cui non ci sono un millesimo di secondi ogni volta sulla start line. Bisogna provare, anche se sembra difficile. Provare ad affrontare la competizione, non importa se contro se stessi o gli altri. È incredibile la quantità di stimoli che regala ogni gara».

"LA CORSA A OSTACOLI RAPPRESENTA UNA VERA
E PROPRIA METAFORA DELLA VITA"

Federica Toni (Ocr Bear Team)

LA CAMPIONESSA ITALIANA
Dopo due stagioni di podi e risultati importanti li mancava solo la conquista del titolo italiano, sogni coronate nel 2022 insieme alla maglia della Nazionale. Ora però la toscana Federica Toni, con un passato nella ginnastica artistica, è lanciatissima in questa nuova stagione, guidata dal coach e compagno Alberto Pari, con cui gestisce un campo di allenamento specializzato a Chianni (Pi).

«Insieme abbiamo elaborato un programma di preparazione per lavorare su ogni aspetto. Un mix di grip, forza e corsa, ma anche mobilità articolare e prevenzione infortuni. La preparazione fisica è fondamentale, ma ancor di più la capacità di adattarsi alle infinite variabilità a cui ti oppone la corsa a ostacoli. Anche la mentalità, perché riuscire a trarre qualcosa piccolo nel segnale di gara, un maggiore determinazione e una crescente fiducia in me stessa. Ma quando portiamo il corpo al limite è sempre la testa a fare la differenza».

MENSHEALTH.IT 117

aspettando l'ultima tappa

CONSIGLI DEI TRAINER PER AFFRONTARE LE OBSTACLE COURSE

Sono sempre più numerose le OCR (obstacle course race) che si svolgono in Italia, vista la costante crescita della disciplina con oltre 45.000 partecipanti solo nel 2018. A caratterizzarla sono il superamento di ostacoli, naturali e artificiali, in corsa, per cui sono necessarie preparazione fisica e tecnica. In attesa dell'ultima tappa di Inferno Run, che tornerà il 5 e 6 ottobre a Figline Valdarno (FI) per la tradizionale versione mud, ecco i consigli di Riccardo Giorgis e Fulvio Favaron, trainer dell'Inferno Training Camp di Bologna, per affrontare alcuni tra i tipici ostacoli che potrete incontrare lungo il tracciato, dai nomi rigorosamente di ispirazione dantesca.

Malebolge: il muro

I muri variano in altezza e inclinazione, spesso affrontati con gambe affaticate dalla corsa. Bisogna lavorare sul "terzo tempo", ovvero la capacità di avvicinarsi in velocità compiendo l'ultimo passo prima di afferrare con le mani la parte più alta. Basta poi trazioni con le braccia, mentre un piede ne aggancia la parte superiore. Tirando con le braccia e spingendo con il tallone sul muro, ci si posiziona a cavallo, tenendo il posteriore a valle per scendere e correre via. La maggiore pressione è sui muscoli posteriori delle gambe e quelli addotti alla trazione del busto. Esercizi funzionali sono i balzi monopodalici, con ostacoli da 20-40 cm, e trazioni a presa prona alla sbarra.

Per info: www.infernorun.it - FB @Infernorun - Instagram @inferno_run

Lucifero: il multi rig

Lo scopo di questo ostacolo in sospensione è affrontare la sua lunghezza rimanendo appesi ad appigli di varie forme e dimensioni senza mai appoggiare a terra i piedi, fino al tocco della campanella. Risulta importante fare con i piedi un nodo di "ancoraggio" per sostenersi con la forza delle gambe. Con il metodo J hook, il piede forte raccoglie la corda e va a chiudere il nodo, pestando la punta del piede piano. Con il metodo Shock, il piede dominante passa all'esterno della corda per poi avvolgersi attorno a essa, mentre il piede debole va a chiudere il nodo sopra al piede forte. Esercizi utili sono trazioni alla corda cambiando la mano superiore a ogni serie (10 ripetizioni) e potenziamento del core, come side plank e torsion plank, per rinforzare i muscoli di stabilizzazione della colonna.

Plutone: la rope climb

L'obiettivo è arrampicarsi fino alla cima della corda e suonare la campana, a circa 4 m di altezza. Bisogna partire con un salto cercando di arrivare con le mani nel punto più alto possibile della corda. Una volta appesi, portate le ginocchia al petto ed effettuare un bloccaggio della corda con i piedi, fiondola passare sopra un piede e fermarla con l'altro. Vi basterà poi stringere le gambe e "camminare" con le mani lungo la corda, affinché la spinta arrivi dagli arti inferiori e non dalle braccia. Arrivati al punto di massima estensione, recuperate le gambe portandole il più vicino possibile al posteriore e ripetete bloccaggio e distensione.

Conte Ugolino: il tarzan swing

Bisogna affrontare la lunghezza della struttura appesa alle corde senza appoggiare a terra i piedi, fino al tocco della campanella. Risulta importante fare con i piedi un nodo di "ancoraggio" per sostenersi con la forza delle gambe. Con il metodo J hook, il piede forte raccoglie la corda e va a chiudere il nodo, pestando la punta del piede piano. Con il metodo Shock, il piede dominante passa all'esterno della corda per poi avvolgersi attorno a essa, mentre il piede debole va a chiudere il nodo sopra al piede forte. Esercizi utili sono trazioni alla corda cambiando la mano superiore a ogni serie (10 ripetizioni) e potenziamento del core, come side plank e torsion plank, per rinforzare i muscoli di stabilizzazione della colonna.

Limbo: il quarter pipe

Il quarter pipe è una rampa ripidissima, simile a quella utilizzata nello skateboard. L'obiettivo è arrivare ad aggrapparsi con le mani alla sommità, per poi riuscire con una trazione a portarsi sopra di essa. Il modo migliore è cercare di correre sopra il più possibile, con una frequenza di falciata elevata. Nel momento in cui vi sembrerà di essere abbastanza vicini alla cima, provate ad allungare le braccia per aggrapparvi. La giusta combinazione tra corsa e slancio delle braccia è la chiave. Un ottimo esercizio è rappresentato dagli scatti in salita con perdita molto rapida, per allenare forza esplosiva e velocità.



triathlete
MAGAZINE

SPORT

Pesi da trasportare, funi da risalire, muri da scavalcare, pioli e anelli a cui aggrapparti: se vuoi metterti alla prova non ti resta che correre un'Obstacle Course Race

di FABIO DALMASSO

LA CORSA A OSTACOLI PIÙ DURA CHE CI SIA Vuoi provare?



Chi gareggia nelle Obstacle Race sa che deve essere pronto a tutto. Sul percorso, infatti, può trovarsi davanti ostacoli di ogni sorta, fango, e, addirittura, neve.

Stampa di Inferno (www.infernorun.it), uno dei circuiti di OCR (organizzato dalla SSD Andromeda) presenti sul territorio nazionale «è un mix di forza, resistenza, velocità, destrezza, equilibrio e coordinazione da mettere in gioco lungo tracciati da affrontare in corsa superando ostacoli naturali e artificiali su qualsiasi tipo di terreno e in qualsiasi condizione atmosferica». Una corsa a ostacoli che nel caso della Inferno Series, strizza l'occhio alla cultura umana allo sport il ricordo di Dante Alighieri (quest'anno ricorre il 700esimo anniversario della sua morte). Per l'occasione, infatti, i nomi degli ostacoli sono associati all'immaginario dantesco con nomi come Lucifer, Caronte, Cervero e Limbo. Per capire meglio in cosa consista esattamente questo genere di gare e farci spiegare i suoi segreti abbiamo chiesto il parere di Loris Pintarelli, campione italiano OCR 2021 e di Jacopo Pelusi atleta e master coach dell'Inferno Training Camp Firenze...

Loris (nel tondo in basso) come si inizia a praticare uno sport del genere e perché?

Per quanto mi riguarda sono sempre stato sportivo e molto competitivo. Nel 2018 ho ripreso a correre dopo uno stop di 4 anni dall'atletica leggera dovuto a un infortunio. Un giorno un mio amico mi ha chiesto di partecipare a una corsa a ostacoli a Rovereto del tutto goliardica. Durante questa manifestazione qualcosa è scattato: ricordo solo che, dopo un inizio senza alcuna aspettativa, mi sono mosso a correre come un matto. Tornato a casa, ho cercato l'estetica di corsa a ostacoli per altri agonisti, quindi ho trovato subito online Inferno Mud, tappa finale del Campionato Italiano OCR a Faglione Valdarno. Mi sono iscritto al volo e per un mese non sono riuscito a pensare ad altro. È stato amore a prima vista.

Non so come mi sia classificato quel giorno, ma sto che tagliato il traguardo con un sorriso a tradurlo denti.

Poi nel 2019 mi sono iscritto al Campionato e più gareggiai più mi divertivo. Ironia della sorte ora corro per l'Inferno Team.

Se dovessi spiegarti in 5 parole le OCR, quali termini useresti?
Difficile descrivere in poche parole una disciplina così complessa e completa ma se dovesse scegliere utilizzerai:

1 - Fatica: per quanto stupenda, è una disciplina endurance, adatta a tutte quelle persone con un sano pizzico di follia, possono tranquillamente dirlo.

2 - Divertimento: ogni volta che taglio il traguardo lo faccio con il sorriso perché i tracciati sono come dei "parchi giochi" per noi adulti. Dopo anni difficili a causa del covid, stampo tornando lentamente alla normalità per poter condividere anche il post gara tra relax e divertimento.

3 - Dinamicità: è una disciplina dinamica in continuo mutamento e crescita. Ogni anno si progettano ostacoli nuovi, percorsi nuovi, tutto volto alla crescita di questo sport emergente.

4 - Sfida: non è solo una sfida con gli avversari ma soprattutto con se stessa, un costante mettersi alla prova e incassare il proprio miglioramento. Il superamento di un ostacolo, il poter dire "ce l'ho fatta" è qualcosa di magico a livello personale.

5 - Amicizia: si creano fin da subito legami forti e sani. Come se correre e superare ostacoli insieme in qualche maniera riesca ad unire chi è appassionato di questo sport.

Perché una persona dovrebbe provare una corsa che già sulla carta sembra così impegnativa?
Si tratta senza dubbio di una disciplina



TOP MEN magazine

Donna moderna

POSSO AIUTARTI?

SPORT

Butta il cuore oltre l'ostacolo

È la filosofia delle obstacle course races, un modo nuovo e divertente per scoprirsi più forti, fisicamente ed emotivamente. Si salta, ci si arrampica, si percorrono i terreni più difficili. In team e dandosi una mano. Forse è per questo che alle gare si iscrivono tante donne

di Anna Pugliese

«Una volta che ne hai provata una, vorrai subito farne un'altra». Mi accoglie così, con questa frase spazzinata, Marta Bellesso. La conosco come fosse di Pilates, oggi ci incontriamo per parlare di OCR, l'acronimo che racchiude le obstacle course race, le corse ad ostacoli. Marta è trainer, atleta, organizzatrice. «È lo sport giusto per le donne, perché è completo ed è vuoto grinta, concentrazione, capacità di bilancio, voglia di sfidare se stesse e di collaborare», racconta. Alla nostra chiacchierata partecipa anche Mari Vona, atleta del team Inferno Run. «Ho iniziato nel 2015 con un gruppo di amici della palestra, per dare un po' di sprint agli allenamenti», racconta. «Ci siamo iscritti e da subito abbiamo gareggiato insieme. Il gruppo è un doping naturale: ci si aiuta sugli ostacoli più duri, si molla chi sta per mollare, si sfruttano tutte le risorse per andare avanti il più possibile, insieme».

Ma cosa sono, davvero, queste OCR? Sono un fenomeno mondiale, che ha raggiunto i 10 milioni di praticanti. Gare con percorsi dai 3 ai 100 e passa km e con almeno una quindicina di ostacoli da superare: muri, sospensioni, tratti di equilibrio, esercizi di precisione e di forza. Sui terreni più diversi, dalla neve al fango, dalla sabbia ai prati, in tutte le stagioni. Competizioni che puoi affrontare da sola o in team. «Dopo aver fatto le prime gare con gli amici della palestra ci ho preso gusto» continua a raccontare Mari Vona. «Ho iniziato per gioco, poi ho imparato ad allenarmi

in modo più corretto, finalizzato. Ho lavorato sulle lacune. Mi sono migliorata, proprio perché partecipare agli eventi mi ha colpita da subito. E metterci più impegno è stato naturale». Mari oggi è un'atleta e gestisce, con un socio, l'Inferno Training Camp di Firenze. «I benefici? Riesco a esprimere più concentrazione. E mi sento sicura, perché ho capito che il lavoro, nelle OCR come nella vita, paga sempre. Fisicamente, poi, sono più fluida, tonica. E mi sento benissimo nel mio corpo. Lo suggerisco a tutti. Anche a chi non è più giovanissimo o non amava particolarmente lo sport, perché gli stimoli qui sono altissimi, vengono coinvolto anche di testa».

Per prepararsi alle gare gli allenamenti sono specifici e sempre di più trovati corsi dedicati, anche in palestra. Simili al training funzionale, ma con qualcosa in più. E,

UNA SFIDA SPECIALE *Extreme female race* (www.extremefemalerrace.com) ritorna a settembre. È una obstacle race super speciale, creata per le donne, organizzata da un team al femminile. E i proventi vanno a uno sportello anti stalking. Se non sei allenata la puoi affrontare anche camminando. Perché è un evento inclusivo che vuole motivarti a praticare lo sport con gioia.



POSSO AIUTARTI?

Dove gareggiare e allenarsi

Se vuoi imparare e allenarti su www.colleferroco.com trovi l'elenco dei campi da ostacoli e delle società sportive che organizzano training di corsa ad ostacoli. Sono tantissimi e ti basta semplicemente inserire la tua località per trovare tutte le proposte della zona.

Se vuoi metterti alla prova, il 12 e 13 marzo start line in Trentino, sull'Alpe Cimbra, per l'Inferno Snow e il 14 e 15 maggio nuova edizione della Inferno Park a Monzambano (Mn), (entrambe www.infernorun.it). A marzo, il 20, si terranno anche le finali nazionali sprint league, a Firenze (www.federazioneitalianorc.it). E dal 9 al 12 giugno la Val di Fiemme (Tn) ospiterà i campionati europei OCR (ocreuropeanchampionships.org).

In palestra per prepararsi si fanno anche dei lavori specifici con il box

«In pratica, usiamo un gradino più o meno alto, per fare dei saltelli, per salirci sopra, magari con il carico di una bag da 5, 10 chili» spiega Marta. Così ci si allena per le prove di "carico" delle OCR, i momenti del percorso dove devi correre trasportando un sacco pesante, un tronco, un pneumatico. Il beneficio dell'allenamento è, poi, delle gare te lo porti anche a casa: diventi, semplicemente, più forte. «Fondamentale anche il lavoro su andante, con i salti su e giù, sui trampolini, sui passaggi degli ostacoli e il "passaggio sotto il filo spinato", dove bisogna imparare a strisciare con il petto a terra, a gattonare. È un training importante per la coordinazione, per il controllo delle posizioni del corpo abbinato a un movimento di gambe e braccia diverso dal solito. È utile anche per essere più sciolti nella quotidianità, quando porti le borse della spesa, il cane al guinzaglio, i bambini sottobraccio».

di base, un impegno più metabolico, di resistenza. Anche perché tra un ostacolo e l'altro si corre. «Durante i training si lavora sul grip, quindi sulla forza delle mani», commenta la trainer Marta Bellesso. Lo si fa con esercizi specifici, perché durante le gare ci si arrampica e si rimane appesi a elementi diversi, anelli, palline, sbarre metalliche. «In palestra o nel campo si inizia semplicemente rimanendo sospesi alla sbarra, anche solo per 20 secondi» spiega l'istruttrice.

La fatica si sente soprattutto nelle mani e negli avambracci, generalmente poco allenati. «Sempre rimanendo appesi puoi tirarti leggermente su, elevando le scapole. Usando magari prese diverse per le mani. Oppure, nell'allenamento prevediamo le kettlebell: una per mano, da almeno 4 chili, da mantenere sollevate da terra, all'inizio per 20-30 secondi» aggiunge Marta Bellesso. Ti aggiornerai di quanto sia allenante. E di come una presa più forte ti possa aiutare tanto anche nella vita di tutti i giorni. Per aprire barattoli, per sfruttare meglio le mani, riuscendo a sostenere anche pesi importanti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RW Consiglia

RUNNER'S

Inferno Run

Fatti mandare all'Inferno! O meglio, alle Inferno Run, le corse diaboliche dove sfida e fatica vanno a braccetto con divertimento e goliardia. Lungo il tracciato ti aspettano ostacoli di ogni genere e dal nome infernale che metteranno a dura prova i tuoi corpi, il tuo fiato e la tua resistenza. Due gli appuntamenti per i runner diabolacci. Il primo all'Idroscalo di Milano, il 5 maggio, con la Inferno City: 8 km con 25 ostacoli all'insegna dell'acqua, una "water edition".

Prima assoluta in Italia. Il secondo a Figline Valdarno, alle porte di Firenze, il 5 e il 6 ottobre, con la Inferno Mud: 12 km con 30 ostacoli e tanto fango, tra vigneti, boschi di campagna e colline. Alle Inferno Run si corre vestiti come si vuole, ma ci sono premi per i costumi migliori.



Foto di Roberto Radini

TI PIACE
IL GIOCO DURÒ?SEI A TUO AGIO
IN ROSA?

Treviso in Rosa

L'anno scorso sono state 16.314 le donne che hanno colorato di rosa la città di Treviso in occasione di questo evento da record, diventato in pochissimo tempo la corsa al femminile più "affollata" d'Italia. Due le parole d'ordine: "rosa", ovviamente, come il colore della maglia che sarà indossata da tutte le partecipanti anche per questo 2019, e poi "solidarietà". La Treviso in Rosa ha infatti un cuore grande e appoggia la LILT, la Lega Italiana per la lotta contro i tumori. L'obiettivo 2019? L'acquisto con i proventi dell'iniziativa di un mezzo attrezzato per il trasporto dei pazienti oncologici che si recano ad effettuare le terapie. Si può scegliere tra la prova di 8 km e quella di 5 km, entrambe non competitive e da affrontare liberamente a ritmo di corsa oppure semplicemente camminando. Vince chi c'è.

TREVISO, 5 MAGGIO
TREVISOROSA.IT

LUNEDÌ — 14 OTTOBRE 2024

7...

IN VALDARNO
Una gara particolareIl sindaco di Figline all'«Inferno»
La corsa nel fango con l'assessoreOggi
a Greve

MONUMENTO PER LA LOTTA



L'ex cementificio di Testi
Chiuso nel 2021

Un monumento per ricordare la mobilitazione, 349 giorni di presidio permanente, contro la chiusura, avvenuta nel 2021, del cementificio Testi a Greve: sarà inaugurato oggi alle 17 al Passo del Pecora.

sore allo sport, Fabio Gabbirelli. La manifestazione si è svolta allo Hu Girasole Village di Norcenni, dove è stato allestito un tracitto dalle trappole con nomi di ispirazione dantesca: Giuda Iscariota, Caronte, Malebolge,

Conte Ugolino. La Inferno Mud valdarnese era una gara valevole per il campionato italiano Fior-Team 2024 ed ha quindi assegnato i titoli a squadre, composte da 3 membri, che hanno dovuto superare insieme 18 prove

su un tracciato di 6 km. A salire sul gradino più alto del podio il Team Inferno con Loris Pintarelli, Jacopo Pelusi, Stefano Deavi, le Black Eagles Women con Vittoria Pelloja, Laura Bellomi, Erica Mazzoni e il team Passione Comune con Andrea Granelli, Alice Rossino, Fabrizio Spuntor. Doppietta nelle gare Long (12 km, 25 ostacoli) e Short (3 km, 15 ostacoli) per il trentino Loris Pintarelli (Inferno Team) e per la veneta Veronica Callegari (Be Aktive Fitness Challenge).

E c'era pure la Inferno Kids che ha fatto divertire bambini dai 3 ai 12 anni, e ha alla raccolta fondi per il Calcit, Comitato Autonomo per la Lotta Contro i Tumori Valdarno Fiorentino, a cui è stato devoluto il ricavato.



Il sindaco di Figline Incisa
Valerio
Pianigiani, 72
anni, e
l'assessore
allo sport
Fabio
Gabbirelli

Sport Week

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita

SPORT/STYLE

Agenda Active

UNA SETTIMANA DI APPUNTAMENTI DI SPORT



OBSTACLE RACE RUNNER, MA VA' ALLA "INFERNO"

PRATO NEVOSO, CON LA VERSIONE "SNOW", PARTE IL CIRCUITO IN TRE TAPPE DELLE GARE A OSTACOLI. A MAGGIO CI SARÀ LA VERSIONE "WATER" E A OTTOBRE LA "MUD"

en sportivo ha fatto esportivo in grande crescita (circa 80 mila presenze nel 2019), le gare ad ostacoli rappresentano una variante originale rispetto alla corsa tradizionale; perché, oltre a richiedere una certa tenacia e preparazione atletica, sono divertenti, fanno leva sulle capacità motivazionali e su uno spirito "cameratesco" che invoglia i concorrenti a coinvolgervi fra loro sostenendosi reciprocamente nel superare gli ostacoli, con tutta la valenza simbolica che la cosa suggerisce. Ostacoli che sono la parte più succosa del gioco, quella in cui ci si sposta strisciando nel fango come lagunari o si ondeggiando sospesi a funi, ma proprio per questo la più sfida.

Competizioni (obstacle race, mud race) e circuiti inferno (infernorun) che ripartono proponendo un calendario di tre date per tre località in cui, tra neve, acqua e fango, non ci si fa mancare nulla quanto ad adrenalina e fatica. Si inizia oggi, 18 gennaio, con "Inferno Snow" a Prato Nevoso (Cm), dove, ad attendere i partecipanti, ci saranno muri di neve e una rampa di ghiaccio, oltre a pesi da trasportare e trascinare, per un totale di 20 ostacoli distribuiti su 7 chilometri e 200 metri di distlivello. Sabato 9 maggio saranno poi la volta di "Inferno Mud" (Fc) con "Inferno Mud", qui tra i vigneti e le colline del Chianti, i concorrenti troveranno 12 km ben infangati e oltre 30 ostacoli con nomi di ispirazione dantesca come Lucifer, Ca ronte o Cerbero. Insieme a chi gareggia solo per divertirsi

anche atleti agonisti, per i quali valgono regole più rigide (non a disposizione un massimo di tre possibilità di fallire gli ostacoli che avranno, lungo le tre gare, la possibilità di qualificarsi per gli appuntamenti internazionali dei prossimi mesi).

PANCIA A TERRA

Strisciare (stavolta non sotto il filo spinato) è tra gli ostacoli delle Obstacle.



Dagli inferi al sogno olimpico

Inferno, la corsa a ostacoli made in Italy, compie dieci anni e per l'occasione ha annunciato anche l'ambizioso inserimento della disciplina nel Pentathlon Moderno, con l'obiettivo di arrivare alle Olimpiadi di Los Angeles 2028

di CRISTINA TURRI

L'obstacle Race raggiungeranno il sogno olimpico, ad annunciarlo è stato Muro Leon, ideatore della gara e presidente dell'ASD Flocr, che ha aperto la conferenza stampa lo scorso 13 aprile presso il Mercato Centrale di Milano.

Nel 2010, portando la disciplina a Milano, ha aperto i primi 10 anni e i dieci anni di vita della gara bosiana che dal 2014, anno della sua nascita a Firenze, segna una costante crescita del movimento. L'anno dopo nacque infatti il Campionato Italiano e nel 2016 viene fondato l'ASD Federazione Italiana OOCR, con lo scopo di rappresentare, normare e promuovere questa disciplina che a oggi conta 50mila partecipanti. Nel 2018 Flocr è accreditata dalla Eoicr (European Obstacle Sports Association) per rappresentare il movimento italiano all'interno di quello che in passato è stato il secondo mondiale della World OCR. Tutte le corse sono in regola con questo formato dalle grandi ambizioni e per cui lo scorso giugno è arrivato lo svelto tra un elenco di 62 proposte infatti, la commissione New 8th Discipline Working Group dell'Union Internationale de Pentathlon Moderne ha selezionato proprio la corsa a ostacoli come nuova disciplina che sostituirà l'equitazione nel Pentathlon Moderno. Il progetto è stato presentato al Comitato olimpico finalizzato alla riduzione di costi e di complessità e al miglioramento della sicurezza, dell'accessibilità, dell'universalità e dell'attrattività del Pentathlon Moderno per tutte le forze di età.

Questo storico cambiamento sarà già uno degli esordi per i giovani pentatleti (U17-U17) che a inizio giugno in Lituania avranno una prova OOCR. Se da un lato qualcosa che era inizialmente una corsa goliardica, si opposta a festeggiare il decennale i prossimi 13 e 14 maggio nel Parco del Minio, con l'Inferno in versione Park, dall'altro l'organiz-

zazione sta avviando un processo di omologazione dei formati per consentire agli atleti di intraprendere una preparazione preciso che gli vadano le Olimpiadi.

I NUMERI

Il momento OOCR

passa in tutto

Italia ed Eoicr

partecipanti del

2015, ci Maudia nel

2016, fino agli olt

re 2017, diventa

nel 2018, a oggi

partecipanti di Maudia

partecipanti

"Siamo partiti per questo elemento distintivo che non ci obbliga a fare cose che non sono le nostre, a fare cose disinvolti omosessuali e i discorsi di Firenze e ora siamo

anche per il futuro dello sport olimpico. Molti cose sono cambiate ma non lo spirito con cui affrontiamo gli ostacoli, i perché superati insieme sarà sempre la nostra filosofia. L'Italia è stata la prima nazione in cui l'associazione di rappresentanza del movimento OOCR avesse approvato il Pentathlon Moderno sin dal 2017 per la volontà di una costituzionalità, di trasferire, di trasmettere, di portare, di diffondere, di trasmettere, cosa che da dieci anni possiamo trovare nei pentatleti una comunità da cui imparare molto e siamo onorati di mettere le nostre conoscenze a loro disposizione. L'unione farà certamente la forza".



"Il protocollo siglato con Flocr rappresenta un passo fondamentale nel percorso di cambiamento che sta affrontando il Pentathlon Moderno. Un rapporto che si è voluto chiaro e preciso, per dare spazio a una nuova disciplina a ostacoli nel Statuto Federativo, nel corso dell'Assemblea Straordinaria della Fipm in programma in ottobre. Ci auguriamo che questo percorso potrà trovare il suo momento più importante con la permanenza del Pentathlon Moderno all'interno del movimento olimpico, dato che il nostro sport rappresenta una parte fondamentale della storia delle Olimpiadi Moderni".

Fabrizio Bittner, presidente della Federazione Pentathlon Moderno

INTERVISTA A MAURO LEONI

"Chi pratica questo sport sa adattarsi bene ai cambiamenti"



Corsa di tradizione la

entra a certosini una volta

entrata a far parte delle

Olimpiadi!

È questo fatto, soprattutto

che fa di questo sport

adattarsi alle

nuove esigenze

che si incontrano

in base alle richieste.

Il percorso si è sempre

caratterizzato

da un set di predefinito

dei Gliadei Olimpici, conferma ciò in cui abbiamo sempre creduto, siamo felici di portare energia, novità e passione all'interno di questo movimento grazie a un consumo che sarà reciprocamente accrescitive e migliorativo.

Centro Olimpico Los Angeles 2028. Quale sono le strategie e i progetti per il prossimo decennio?

Si parla oggi già di grandi progetti pentathlonici, che non avevano ancora approdato l'oggetto stesso quando si è presentati. OOCR nei campi Flocr, lavorando soprattutto con gli allenatori tenuti dagli insegnanti OOCR nei campi Flocr, lavorando soprattutto sulla sviluppo della tecnica e della forza. Tra loro infatti ci sono grandi campi stadi partecipanti e, ci auguriamo, i nodigatti di Los Angeles sono



CATTOLICA VALCONCA

EDIZIONE ZERO

Corsa "infernale" sulla spiaggia Lo sport dà sprint all'estate

In programma il 4 il 5 maggio
"Inferno beach", primo evento
del calendario dell'estate

CATTOLICA

ALESSANDRO POGGIO

Ma come quest'anno, la primavera cattolicana sarà caratterizzata dallo sport. Nel mese di maggio, infatti, si svolgeranno ben quattro diversi eventi in tre differenti fine settimana, tutti a cominciare dall'essere praticati all'aria aperta.

Si va dalla corsa a ostacoli al running, dalla bici-detta al nuoto in acqua libera.

Un calendario, quello realizzato dal comune di Cattolica e da Riviera Sport 866, che sarà in grado di offrire anche un valido contributo alla destinazionalizzazione, portando in città presenze in un periodo di bassa stagione.

Ad inaugurare la serie di appuntamenti, sabato 4 e domenica 5 maggio, sarà anche una novità assoluta per Cattolica: "Inferno Beach", invernale obbligato dalle ondate fiorentine che farà tappa, per la prima volta nella

sua storia decennale, sulle spiagge della Regia dell'Adriatico.

CONFEDUNIONA

Lungo i tracciati realizzati sull'arenile, saranno presenti ostacoli dai nomi tradizionalmente infernali, come Lucifer, Giada Iscariota e Conte Ugolino, da superare trasportando perciò percorrendo assi di equilibrio, attraversando prove in sospensione, scalzando muricci e molto altro. Per l'occasione scenderà in campo anche la Nazionale Italiana Oct. Anche i più piccoli potranno giocare con Inferno Kids, il cui ricavato sarà devoluto a La prima coccola Onlus.

LO STESSO
MESE
PREVISTI
GRANFONDO
E OCEANMAN

GLI altri eventi

Ma il 5 maggio a Cattolica ci sarà anche una tappa dell'ultima edizione di "Wings For Life World Run", la corsa benefica più grande al mondo. Il suo format permette infatti a migliaia di persone di correre fisicamente o virtual-



Una passata edizione di OceanMan

Alla scoperta
dell'olio locale
con l'agronomo



CATTOLICA

Continua, al centro sociale Giovanni-Vinci di Cattolica, l'affascinante viaggio nel mondo del buon cibo intrapreso già attraverso alcuni appuntamenti. Protagonista dell'incontro di oggi pomeriggio, alle 17, sarà l'olio extra vergine di oliva della Valconca. Un vero e proprio tesoro del territorio, caratterizzato dalla presenza di innumerevoli frantoi che spesso, con i loro prodotti, conquistano premi prestigiosi che ne sanciscono la qualità.

«Olio extra vergine - confermano i promotori dell'iniziativa - è molto più di un condimento: è un'esperienza sensoriale unica, con un aroma intenso e inconfondibile di oliva. È il frutto del lavoro meticoloso e della passione dei nostri agricoltori». Per l'occasione sarà presente, in veste di relatore, Stefano Gervi. «Un agronomo esperto - precisano - che ci guiderà alla scoperta dei segreti e delle virtù di questo olio verde delle nostre colline».

Volo Club Cattolica e dal Cicloteam 2001 Gabicce Mare, è una tre giorni con un fitto programma di eventi collaterali: una grande festa dello sport e dell'aggregazione, fra le amatoriali più apprezzate con 3000 iscritti da 18 nazioni.

Inoltre il 18 e 26 maggio tornerà Oceanman, evento di nuoto in acque libere capace di catturare i cuori e le menti di atleti e appassionati da tutto il mondo.

RUNNER'S

Se sei in cerca di emozioni diverse

MARIO DÖRR



INFERNO RUN SNOW

Se hai già corso delle "obstacle race", probabilmente te ne sei innamorato. Se invece per te si tratta di un mondo nuovo, è arrivato il momento di andare a scoprirlo! Le Inferno Run sono corsi diaboliche dove la fatica va a braccetto con il divertimento e la ginnastica. Lungo il percorso ci saranno ostacoli di ogni genere, naturali o artificiali, micidiali per i muscoli, fisi e resistenza. Tra le gare del 2022, con la prima in programma il 12 e il 13 marzo sulla neve dell'Alpe Cimbra, in Trentino. Su un tracciato di 8 km con 25 ostacoli si disputeranno due prove: il sabato quella collaborativa per team di 3 runner e, la domenica, la gara individuale. ALPE CIMBRA (TN), 12 E 13 MARZO 2022
INFERNORUN.IT



INFERNO

RUN LIKE HELL

VI ASPETTIAMO ALL'INFERNO