

A group of runners is shown in a dark, smoky environment, possibly a tunnel or a race course with artificial smoke. The runners are in motion, and the atmosphere is hazy. A large, stylized logo for 'HELL' is overlaid on the image. The logo features the word 'HELL' in a bold, yellow, sans-serif font with a black outline. The word 'HELL' is positioned to the right of the words 'RUN LIKE', which are in a white, sans-serif font. The entire logo is set against a dark background with a large, stylized yellow and black graphic on the left side.

INFERNO

RUN LIKE HELL

Rassegna
Stampa
(selezione)

PLUS

OLTRE OGNI OSTACOLO CON L'

Ocr

UN FENOMENO INARRESTABILE. approdato in Italia da circa 10 anni ma che ha saputo coinvolgere tanti sportivi, in particolare i modo podisti, alla ricerca di quel pizzico di surrealismo con cui, forse, rendere più accattivante la semplice corsa. E così un movimento sportivo sempre più crescente si è trasformato in una nuova sfida: superare ostacoli naturali e artificiali lungo percorsi misti di vari livelli di lunghezza. Ma come nasce questa "pazza" disciplina delle obstacle course race, più semplicemente Ocr, ad oggi praticata da circa 50 mila appassionati nella Penisola?

UNA STORIA BREVE MA INTENSA.

È la pura goliardia, che ha caratterizzato le origini britanniche nel 1987, con la Tough Guy. L'Ocr ha continuato ad affermarsi dal 2000 negli Usa e la Russia, dove è stata in grado di esportarsi anche in qualità di sport agonistico. Nel nostro Paese, dopo alcune sperimentazioni di organizzazioni estere, nel 2014 viene organizzata a Firenze la prima gara ocr italiana. Seguono nel 2015 il "1° Trailgator italiano" e nel 2016 nasce l'evento suddivisione italiana Ocr con la nascita di un presettimo, detto "biro", e la comparsa del formato a luglio 2017, una giornata sportiva da corsa a ostacoli, viene selezionata dall'Union International of Pentathlon Modern per la serie di gara e si festeggia la sua nascita con la prima gara di quinta divisione che si svolge a Pinerolo nel 2017. L'Ocr è nei Giochi Olimpici di Rio de Janeiro, dopo i test in Turchia, Austria, Giappone, Sudafrica e Polonia. L'evento è stato favorevolmente accolto. Pinerolo è stata la sede di una maratona di pentathlon, una scelta che al vertice finale del Cio ma che sarà realtà già negli europei di giugno in Lituania.

PERCHÉ PIACE TANTO

La preparazione richiesta è tanto semplice, essendo legata al potenziamento di abilità innate nel genere umano, quanto complessa, sfidante e divertente: alla corsa unisce il superamento di prove di velocità, equilibrio, forza, resistenza, sopportazione. Gli obstacle runner si trovano, ad esempio, a trasportare o trascinate pesi, per correre furtivi o a ostacoli, in equilibrio, nuotare per tratti di tratto, attraverso strutture dette "rue" in sospensione coccando tra corde, pioli e chiodi o scavalcare muri di differenti altezze e inclinazioni. Il tutto in location, terreni e distanze sempre diversificati, dal mare alla montagna, dalle supermaratone di 200 metri fino alle maratone di 15 km. Un'attività, quindi, molto stimolante da un punto di vista fisico ma soprattutto mentale. Una corsa a ostacoli mette sicuramente faccia a faccia con i propri limiti, spesso legati a infondate convinzioni personali e consente di uscire dalla

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

DI DANIELA PIERPAOLI

Men'sHealth

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 ad affrontarlo. Vestito dire "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, inoltre, è possibile dare e ricevere aiuto, spingendo così le persone ad unire le forze e collaborare di fronte alle difficoltà. Uno sport che rappresenta una vera e propria metafora della vita. C'è chi scoprirà una naturale predisposizione e chi non riuscirà ai primi tentativi. Ma chiunque può partecipare, correndo 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 riuscito ad arrestare. Così dopo un avvio di stagione sull'Alpe Cimbra presso Malga Millegrobbe per la Snow edition, Inferno organizzata dalla Ssd Andromeda Sport, tornerà per la seconda tappa Park nello hu Altomincio village, tra le province di Verona e Mantova, il 13 e 14 maggio. Il 16 luglio nella Frato Nevoso Ski Area (Cn) sulle Alpi Marittime sarà la volta di Inferno Alp, mentre il 14 e 15 ottobre allo hu Norcenni Girasole village di Figline Valdarno (Fi) finalissima con la fangosa

Mud. Su infernoturn.it è possibile consultare tutti i dettagli e anche qualche anticipazione legata ai principali ostacoli che caratterizzano questo circuito. Ma dal Nord al Sud Italia sono tantissimi gli appuntamenti in calendario, perché ognuno include la partecipazione anche di semplici neofiti e curiosi alla prima sfida, spesso in gruppo con amici e colleghi di lavoro. Basta solo scegliere il format preferito. Il 29-30 aprile a Iglesias (Ca) in Sardegna si terrà la Milners Obstacle Race, unica prova in Italia della World Series per la qualificazione dei migliori contendenti della Coppa del Mondo. Per chi predilige tracciati brevi, impossibile perdere la Ocr Park Milano Race il 7 maggio a Bareggio (Mi) o l'ExpoRun a San Giacomo Fo (Mo) in o il 25 giugno. Speciali atmosfere si respireranno, invece, l'8 luglio a Noceto (Pr) per la storica Farm Run per l'ambientazione fantastica e il 2 e 3 settembre a Cogne (Ao) per la Celtic Mud Race.



Loris Pintarelli (Inferno Team)

IL CAMPIONE ITALIANO

Un amore a prima vista, e, per meglio dire, a primo ostacolo. Nel 2018 riprende a correre dopo 4 anni di stop dall'atletica leggera dovuti a un infortunio. Dopo la prima corsa del tutto goliardica in cui viene trascinato da un amico, incappa proprio nell'Inferno Mud. Parte così il sodalizio del trentino Loris Pintarelli con l'Ocr: «Non so come mi sia classificato quel giorno, ma ho tagliato il traguardo con un sorriso a trentadue denti. Poi nel 2019 mi sono iscritto al Campionato e più garagavo più mi divertivo». Un divertimento che lo accompagna verso la conquista di due titoli italiani consecutivi nel 2021 e 2022 e della maglia della Nazionale. «Una disciplina dura che ti sfida a livello personale, in grado di suscitarmi un mare di emozioni 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».



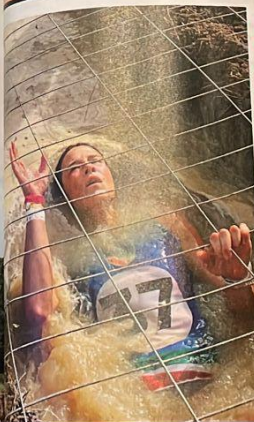
"LA CORSA A OSTACOLI RAPPRESENTA UNA VERA E PROPRIA METAFORA DELLA VITA"



Federica Toni (Ocr Bear Team)

LA CAMPIONESSA ITALIANA

Dopo due stagioni di podi e risultati importanti le mancava solo la conquista del titolo italiano, sogno coronato nel 2022 insieme alla maglia della Nazionale. Ora però la toscana Federica Toni, con un passato nella ginnastica artistica, è lanciaatissima in questa nuova stagione, guidata dal coach e compagno Alberto Parri, 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 variabili a cui ti sottopone la corsa a ostacoli. Anche in termini personali riesco a trarre qualche piccolo insegnamento da ogni allenamento o gara, una maggiore determinazione e una crescente fiducia in me stessa. Ma quando portiamo il corpo al limite è sempre la testa a fare la differenza».



Men'sHealth

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 caratterizzarle 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 potreste 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 traziare con le braccia, mentre un piede ne aggancia la parte superiore. Tirando con le braccia e spingendosi 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 addetti alla trazione del busto. Esercizi funzionali sono i balzi monopodali, con ostacoli di 20-40 cm, e trazioni a presa prona alla sbarra.

! 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, per poi proseguire nella corsa. Oltre a una buona presa (grip), spalle e dorsali allenati, risulta fondamentale l'allenamento del core e del movimento di oscillazione (swing), affinché il corpo si muova in linea retta ottimizzando lo sforzo degli arti superiori. Esercizi utili sono trazioni con varie impugnature (prona, supina, neutra, con differenti oggetti) e potenziamento del core, come *hollow position* e *plank* sui gomiti.

! plutone: la rope climb

L'obiettivo è arrampicarsi fino alla cima della corda e suonare la campana, a circa 4 m d'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 effettuate un bloccaggio della corda con i piedi, facendola passare sopra un piede e fermandola con l'altra. Vi basterà poi stendere 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 appesi 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 perno. Con il metodo S hook, 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 correrla sopra il più possibile, con una frequenza di falcata 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 pendenza molto ripida, per allenare forza esplosiva e velocità. **6**



triathlete
MAGAZINE

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

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

FOR MEN

MAGAZINE

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.

Se la corsa è la tua passione, ma correre non ti basta e vuoi mettere alla prova fisica, resistenza e tenacia, allora devi assolutamente provare l'Obstacle Course Race (OCR). In breve si tratta di una gara su un tracciato a ostacoli, ma la cosa non è semplice come potrebbe apparire. Qui non ci sono ostacoli tradizionali come nell'atletica leggera ma pesi da trasportare, funi da risalire, muri da scavalcare, assi basculanti, pioli e anelli a cui aggrapparsi. Se ti stai immaginando un percorso simile a quelli usati per l'addestramento militare hai fatto centro! L'origine di questa disciplina, infatti, è proprio quella, anche se le moderne competizioni di OCR prendono piede negli anni '80 in Inghilterra per poi espandersi in tutto il mondo. A oggi sono circa 20 milioni gli atleti che ogni anno si cimentano in questo sport, 50.000 solo in Italia. Uno sport che, come spiega Daniela Pierpaoli, ufficio

stampa di Inferno (www.infernonon.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 qualunque condizione atmosferica». Una corsa a ostacoli che nel caso delle Inferno Series, strizza l'occhio alla cultura unendo 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 Lucifero, Cerbero 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 una corsa a ostacoli a Rovereto del tutto amatoriale. Durante questa manifestazione qualcosa è scattato: ricordo solo che, dopo un inizio senza corsa e scartato, ricordo solo che, dopo un inizio senza alcuna aspettativa, mi sono ritrovato a correre come un matto. Tornato a casa, ho cercato l'esistenza di corse a ostacoli per atleti agonisti, quindi ho trovato subito online Inferno Mud, tappa finale del Campionato italiano OCR a Fagnone Valdamo. 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 so che ho tagliato il traguardo con un sorriso a trentadue denti. Poi nel 2019 mi sono iscritto al Campionato e più gareggiavo più mi divertivo. Ironia della sorte ora corro per l'Inferno Team.

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

- 1 - Fatica:** per quanto stupida, è una disciplina duratura, adatta a tutte quelle persone con un sano pizzico di follia, possiamo tranquillamente dirlo.
- 2 - Divertimento:** ogni volta che taglio il traguardo lo faccio con il sorriso perché i tracciati sono come dei "parco giochi" per noi adulti. Dopo anni difficili a causa dei covid, stiamo tornando lentamente alla normalità per poter condividere anche il post gara tra noi e divertimento.
- 3 - Dinamica:** 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 stessi, un costante mettersi alla prova e ricercare 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



dura, in grado di metterti alla prova, di sfidarti a livello personale e che, personalmente, suscita un mare di emozioni. Le stesse che ritrovo ogni volta sulla linea di partenza. **Il mio consiglio è quello di provare. Anche se sembra difficile, anche se si ha paura di sbagliare o di cadere.** Provare ad affrontare la sfida, non importa se contro se stessi o contro gli altri, è un'esperienza che va vissuta. È incredibile la quantità di stimuli che è in grado di regolare ogni competizione. **Un consiglio tecnico invece,** è quello di fare allenamenti incentrati su grigi e caride: sono le basi.

A proposito di consigli tecnici: esiste un abbigliamento specifico? C'è chi si sente a proprio agio a tutto nudo, chi in canottiera, altri con maglie tecniche... Per come la vedo io tutti gli obstacle runner hanno una sola cosa in comune: **Scarpe dotate di grip e trazione su ogni tipo di terreno.** Sono abituato a correre con scarpe dalla suola taccata e drenanti, per fare uscire in fretta l'acqua dopo tratti a nuoto o attraversamenti di terra, ma anche molto leggere, visto che ci tocca il fango ad appiccarsi. Per l'abbigliamento mi limito a pantaloni e maglia aderenti. In inverno, visto che odio il freddo, mi vesto a strati con varie maglie tecniche e un'anteriore.



Jacopo Pelusi
Un Jacopo Pelusi, (nel fondo a sinistra) atleta e master coach dell'Inferno Training Camp Firenze, invece, entrano nel cuore della gara vera e propria...

Jacopo, esiste un allenamento specifico per prepararsi ad affrontare questo genere di sport? L'allenamento per questo sport è un lavoro di più fattori: la corsa, l'allenamento sul gri, cioè sulla presa, e l'allenamento full body. **La corsa:** queste gare hanno diversi format ma i più comuni prevedono distanze che vanno dai 3 ai 14 chilometri. Se non si è preparati sulla corsa, è difficile pensare di arrivare a un ostacolo con la mente lucida

e, ancora più difficoltoso, averli il poterlo superare senza problemi. **L'allenamento sul gri:** la tenuta su una singola presa è la tecnica di sopravvivenza degli ostacoli sono fondamentali sia per la riuscita della prova sia, soprattutto, per non essere eccessivamente affaticati. Ricordo che queste gare hanno almeno una ventina di ostacoli sparsi sul percorso. **L'allenamento full body:** fondamentale per avere un corpo "prestare" in tutte le situazioni. Molto utile, quando si stanchezza prende il sopravvento e quindi si cerca che la tecnica sul gri venga offuscata, è proprio il corpo allenato che è in grado di reggere e di aiutarci a superare i momenti no.

Quali sono gli esercizi più indicati per prepararsi a una gara? **Il mio consiglio è cercare un campo di allenamento adatto a questo tipo di sport.** Fortunatamente negli ultimi anni ce ne sono nati tantissimi in tutta Italia, come l'Inferno Training Camp. Per una persona che vuole misurare il proprio allenamento in una vera e propria gara di lavoro su una sensazionale barra da trazioni cercando di restare appeso più tempo possibile, usando una schema serie/ripetizioni. Simulare i tempi di percorrenza di un ostacolo in sospensione in una OCR. Per il lato atletico, sempre restando all'interno di una palestra e desiderando una persona alle prime armi, consiglio di seguire **un corso di interval training o di usare il tapis roulant** impostandolo con la medesima finalità.

Cosa consigli a una persona a chi vorrebbe provare questo sport? Non avere fretta di arrivare, non avere paura di sbagliare! Ricordati che anche gli atleti più forti sono partiti da zero e che tutto dipende dalla voglia di mettersi in gioco e dalla forma fisica. **Questo sport è tanto divertimento ma anche tanta dedizione.** Prova, sperimenta, goditi ogni momento di una gara, perché se la fai te lo poi, inizia questo bellissimo percorso.

GLI OSTACOLI CHE DEVI AFFRONTARE DURANTE UN'OBSTACLE COURSE RACE

Un muro da superare, una corda su cui arrampicarsi, alla cui appendice, gli ostacoli che puoi trovare durante una OCR sono tanti e diversi tra loro. **All'interno del circuito Inferno Series prendono il nome dall'immaginario disteso e grazie al cui Jacopo Pelusi, atleta e master coach Inferno Training Camp, ecco come devi affrontarli e prepararti per farlo:**

IL MURO (Maleborge)

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 trazione con le braccia, mentre un piede ne aggrappa la parte superiore. Tirando con la braccia e aggirandosi con il tallone sul muro, ci si posiziona a cavalletto, tenendo il posteriore a valle per scendere e come via. La maggiore pressione è sui muscoli posteriori delle gambe e quelli addetti alla trazione del busto.

Allenati così: esercizi funzionali per imparare a superare questo ostacolo sono i box jump, con ostacoli di 2040 cm, un buon allenamento del core e trazioni a prima presa alla sbarra. I obiettivi delle trazioni è di arrivare a completare un ciclo serie x ripetizioni pari a 5x5. **Chi è alle prime armi** o non ha la forza necessaria per effettuare delle trazioni proprie, potrà con quelle sopra il gaino della mano livello senza di noi. Un ottimo esercizio iniziale, sia per le trazioni sopra che quelle proprie, è la cosiddetta "trazione inversa", cioè salire sulla sbarra tramite un supporto e posizionarsi con il mento sopra la stessa sbarra e il gomito chiuso, a quel punto iniziare la discesa verso il basso cercando di allentare il più possibile.

GLI ANELLI/MULTI RING (Lucifero)

Il nuovo tipo di questo ostacolo è affrontato tutta la sua lunghezza in sospensione tenendo appeso ad anelli di una forma e dimensioni senza appoggiare le mani (vedi, fino al fondo della campanella, per poi proseguire nella corsa). **Offre a una buona presa (grip) e a spalle e dorsali allenati.** **Risulta fondamentale l'allenamento del core e del movimento**



Concentrazione, resistenza fisica e psicologica, forza nelle mani e nella spalla. I obiettivi delle trazioni è di arrivare a completare un ciclo serie x ripetizioni pari a 5x5. **Chi è alle prime armi** o non ha la forza necessaria per effettuare delle trazioni proprie, potrà con quelle sopra il gaino della mano livello senza di noi. Un ottimo esercizio iniziale, sia per le trazioni sopra che quelle proprie, è la cosiddetta "trazione inversa", cioè salire sulla sbarra tramite un supporto e posizionarsi con il mento sopra la stessa sbarra e il gomito chiuso, a quel punto iniziare la discesa verso il basso cercando di allentare il più possibile.

di oscillazione (swing), affinché il corpo si muova in linea retta ottimizzando lo sforzo degli superiori. **Allenati così:** esercizi utili sono le trazioni da effettuare con varie impugniture (presa sopra, sopra, neutra) e trazioni a prima presa alla sbarra. **Un altro esercizio molto interessante per l'allenamento** della grip è la **tenuta isometrica a un braccio alla sbarra**, simulando lo swing, che in questo caso verrà fatto lateralmente. Ci si posiziona alla sbarra con le braccia tese, il core attivato e le gambe distese e unite, l'obiettivo è quello di staccare un braccio e portarlo sul basso risolvendo il movimento a pendolo laterale. L'alternanza delle braccia che si staccano e tornano sulla sbarra darà vita a un movimento di swing laterale che va a simulare l'alternanza dell'oscillazione. Il consiglio è di eseguire questo movimento almeno per 30" x 5 volte.

ARRAMPICATA SULLA CORDA/ROPE CLIMB (Plutone)

L'obiettivo è arrampicarsi fino alla cima della corda e suonare la campanella, a circa 4 metri d'altezza. Bisogna partire con un salto cercando di arrivare con



le mani nel punto più alto possibile della corda. **Una volta appeso,** porta le ginocchia al petto ed effettua un bloccaggio della corda con i piedi, facendoli passare sopra un piede e fermandoli con l'altro. I busti poi si stacca dalle gambe "camminando" con le mani lungo la corda, affinché la spinta arriva dagli anteriori e non dalle braccia. Arrivato alla massima estensione, respingi le gambe e portale verso il posterior, e i piedi bloccaggio a distensione. **Allenati così:** fondamentale per la salita della corda l'allenamento con le trazioni, in questo caso con focus sulle trazioni sopra. **Un altro esercizio per l'allenamento del core e sull'ancoraggio** fatto con i piedi per bloccare la corda e permettere la salita in verticale.

TARZAN SWING (Conte Ugolino)

Per completare un percorso lineare, oscillando appeso a delle corde, senza mai agganciare a terra i piedi. Per arrivare in fondo nel modo richiesto diventa basilare l'uso dei piedi che vanno a formare una sorta di "modo di ancoraggio" e sostenere il corpo che così, può contare anche sulla forza delle gambe e non solo su quella delle braccia.

Allenati così: esercizi utili sono le trazioni alla corda cambiando la mano superiore a ogni serie (10 ripetizioni) e potenziamento del core, come side plank e tondo plank, per sostenere il corpo sul piano trasversale.

LA RAMPA/QUARTER PIPE (Limbo)

Il quarter pipe è una rampa ripidissima, simile a quella utilizzata nello skate-board. L'obiettivo è arrivare ad agganciarci con le mani alla sommità, per poi risalire con una trazione e portarsi sopra di essa. Il modo migliore è cercare di essere sopra il più possibile, con una frequenza di fatica elevata. **Nel momento in cui ti sembrerà di essere abbastanza vicino alla cima, prova ad allungare le braccia per agganciarle. La giunzione combinate tra corda e slancio delle braccia è la chiave.**

Allenati così: un ottimo esercizio è rappresentato dagli scatti in salita con la pendenza molto ripida, per allenare forza esplosiva e velocità. Poi le trazioni e gli dips paralleli (o sulla sbarra singola). 5 serie da 5-6, se non sei in grado di effettuare i dips aiutati con gli elastici che alleggeriscono il peso.

IL REGOLAMENTO

Il regolamento per le gare competitive è piuttosto semplice: spiega Daniele Peripoli: «ogni atleta parte con tre braccietti che "rappresentano un po' le loro vite". Devono tenerle strette fino al traguardo (ovviamente, se vince chi arriva primo). Gli atleti hanno infiniti possibilità per superare gli ostacoli, **tranne quelli in sospensione per cui c'è un unico tentativo se si fallisce o si rinuncia** a superare questi ostacoli, scatta il taglio del braccialeto.

Se un partecipante perde tutti i 3 braccialetti può comunque portare a termine la gara, ma è fuori classifica. **Se invece un atleta arriva in prossimità del traguardo ma ha solo 1 o 2 braccialetti deve affrontare il penalty loop.** Una penalità, di solito una corsa svinata, per un numero di volte pari ai braccialetti persi.

Solo chi ha 3 braccialetti all'arrivo può proseguire fino all'arrivo per la rilevazione del tempo. Dallo scorso anno, inoltre, è stato aggiunto anche la gara a tempo solo maschile, solo femminile o mista. **Insomma anche la gara a tempo solo maschile, solo femminile o mista, ha una squadra cioè di tre persone che devono fare il percorso e superare gli ostacoli assieme.**

Questi non possono mai mancare:

TUTTE LE INFORMAZIONI AL POLSO



Instinct® 2 è lo smartwatch multipoint di Garmin sviluppato per resistere. Concepito secondo lo standard militare MIL-STD-883C, garantisce di resistere a temperature da -40°C a +125°C, è impermeabile fino a 100 metri in acqua, offre tutti le varie funzioni per il monitoraggio della forma fisica, l'analisi del livello di stress e della frequenza cardiaca. Su <http://garmin.com/outdoor> a 349,99 euro.



MASSIMA TRAZIONE

Mountain Racer 2 di Topo Athletic è una scarpa pensata per i runner appassionati di distanze lunghe e veloci off road su terreni tecnici. Perfetta mix tra leggerezza e robustezza, ha una suola pensata appositamente per garantire durabilità, trazione e aderenza, con alette distanziate per il rilascio del piede in ogni condizione di utilizzo. Su www.topoathletic.it a 190 euro.

MIGLIORA LA PRESA

Dal 2018 la sfera è diventata una presa iconica nelle OCR. Italiano, molto semplice alla vista, molto difficile quando si tratta di affrontarla. Per questo è bene allenarsi per questo tipo di ostacolo: provando e riprovando. **Officine del Gri** ne produce di ogni forma e dimensione. Su www.officinedelgrip.com da 18 euro.



ARTIGIA IL TERRENO

La scarpa Salomon Madroos è dotata di un'intervallata più morbida per accogliere comodamente il piede e di tasconi multidirezionali inseriti in una suola a trazione elevata, capace di massima aderenza su tutti i terreni. Su www.salomon.com a 100 euro.

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 spiazzante, Marta Bellesso. La conosco come istruttrice di Pilates, oggi ci incontriamo per parlare di OCR, l'acronimo dietro cui si celano le obstacle course races, le corse ad ostacoli. Marta è trainer, atleta, organizzatrice. «È lo sport giusto per le donne perché è completo e ci vuole grinta, concentrazione, capacità di problem solving, 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 motiva 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 20 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 coinvolta 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 essere molto più concentrata. 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 ama particolarmente lo sport, perché gli stimoli qui sono altissimi, vieni coinvolto anche di testa».

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

UNA SFIDA SPECIALE *Exxtreme female race* (www.exxtremefemaleace.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.



di base, un impegno più metabolico, di resistenza. Anche perché tra un ostacolo e l'altro ci corre. «Durante il 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 camp si inizia semplicemente rimanendo sospesi alla sbarra, anche solo per 20 secondi» spiega l'istruttrice.

La fatica si sente soprattutto nelle mani e negli avbracci, generalmente poco allenati. «Sempre rimanendo appesi puoi tirarti leggermente su, elevando le spalle. 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 accorgerai 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.

POSSO AIUTARTI?

DOVE GAREGGIARE E ALLENARSI

Se vuoi imparare e allenarti, su www.calendarioocr.com trovi l'elenco dei campi outdoor 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 15 marzo start line in Trentino, sull'Alpe Cimbino, per l'Inferno Snow e il 14 e 15 maggio nuova edizione dell'Inferno Park a Montebelluna (TV), entrambe www.infernorun.it. A marzo, il 20, si terranno anche le finali nazionali sprint league, a Firenze (www.federazioneitalianocr.it). E dal 9 al 12 giugno le Val di Fiemme (TN) ospiterà i campionati europei OCR (europeanocrchampionships.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 benefit dell'allenamento è, poi, delle gare te lo porti anche a casa: diventi, semplicemente, più forte. «Fondamentale anche il lavoro sulle andature» aggiunge la trainer. «Un grande classico degli ostacoli è 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».

Tra gli esercizi più sfidanti dell'allenamento ci sono i burpees, quelli che durante le race vengono spesso usati come penitenze quando non riesci a superare un ostacolo.

Si tratta di scendere a terra, dalla posizione verticale, tenere il plank e poi scattare su, con un balzo» aggiunge Marta Bellesso. Riuscire a farlo in scioltezza porta a risparmiare tempo e forze in gara ma ti permette di essere più scattante anche nello sport in generale e in molte situazioni quotidiane. Insomma, già solo a sentire raccontare questi esercizi ti rendi conto che questo tipo di allenamento e queste gare sono sia un bell'esercizio fisico sia una proposta ludica, divertente. «Ti spronano, ti stimolano, sono come una droga» dice addirittura Mari Vona. E mentre ti danni per salire sulla high wall, una parete alta 2 metri e mezzo, da scavalcare, sfrutti tutte le tue doti migliori. «È un percorso, di tecnica e doti fisiche, che ti permette di affrontare difficoltà sempre più importanti. Per questo è perfetto per le donne, che vogliono sempre qualcosa di nuovo da fare» suggerisce Marta Bellesso. E con le obstacle race trovano un gioco di sfide infinito.

GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO

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 golosità. Lungo il tracciato ti aspettano ostacoli di ogni genere e dal nome infernale che metteranno a dura prova i muscoli del tuo corpo, il tuo fiato e la tua resistenza. Due gli appuntamenti per i runner diabolici. 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.



MILANO, 5 MAGGIO
FIGLINE VALDARNO (FI), 5-6 OTTOBRE
INFERNORUN.IT

TI PIACE
IL GIOCO DURO?

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
TREVISOINROSA.IT



QN

LUNEDÌ — 14 OTTOBRE 2024

7...

IN VALDARNO

Una gara particolare

Il sindaco di Figline all'«Inferno» La corsa nel fango con l'assessore

Mille partecipanti alla competizione estrema organizzata al villaggio Hu Girasole di Norcenni. Tra loro anche Pianigiani, 72 anni: «Gli ostacoli? Erano difficili ma amministrare è più complesso»

FIRENZE

Una gara massacrante, tra barriere da oltrepassare, acqua e fango: non a caso si chiama «Inferno Mud». Tra i mille "dannati", anche il sindaco di Figline e Incisa, Valerio Pianigiani, 72 anni ma un passato da sportivo che l'ha aiutato nel superare i vari ostacoli presenti sul percorso di campagna. «Perché ho deciso di partecipare? La vita è una sfida e a me piacciono molto le sfide, ovviamente con i miei tempi e rispettando la mia età - ha dichiarato Pianigiani -. Come promesso mi sono messo in gioco su tutti gli ostacoli, certamente difficili ma vi assicuro che fare il sindaco è più complesso». Con lui, in gara, anche l'assessor

sore allo sport, Fabio Gabbrilli. La manifestazione si è svolta allo Hu Girasole Village di Norcenni, dove è stato allestito un tragitto 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 Fiorcr 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 Belloni, Erica Mazzoni e il team Passione Comune con Andrea Granelli, Alice Rossini, Fabrizio Spunton. 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 Active 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 Calcio, 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 Gabbrilli



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 dei Pecorai.

SPORT/STYLE

Agenda Active

UNA SETTIMANA DI APPUNTAMENTI DI SPORT

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



OBSTACLE RACE RUNNER, MA VA' ALLA "INFERNO"

A PRATO NEVOSE, 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"

su 7 chilometri e 200 metri di dislivello. Sabato 9 maggio sarà poi la volta di "Inferno Mud", qui, tra i vigneti e le colline del Chianti, i concorrenti troveranno 12 km ben infrangiti e oltre 30 ostacoli con nomi di ispirazione dantesca come Lucifero, Caronte o Cerbero. Insieme a chi gareggia solo per divertirsi

anche atleti agonisti, per i quali valgono regole più rigide (non possono ricevere aiuti e hanno 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.

Fenomeno ideo-sportivo in grande crescita (circa 50 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 solidarizzare fra loro sostenendosi reciprocamente nel superare gli ostacoli, con tutta la valenza simbolica che la cosa suggerisce. Ostacoli che sono la parte più sucrosa del gioco, quella in cui ci si spara strisciando nel fango come laguri o si ondeggia sospesi a funi, ma proprio per questo la più sfidante. Capofila italiano di queste competizioni (*obstacle race o mud race*) è il circuito Inferno (*Infernum.it*) che riparte proponendo un calendario di tre date per tre località in cui, tra neve, acqua e fango, non ci si fa mancare nulla quando ad adrenalina e fatica. Si inizia oggi, 18 gennaio, con "Inferno Snow" a Prato Nevoso (Cn), 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



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 TURINI

L'ostacolo Race raggiungeranno il sogno olimpico, ad annunciarlo è stato Mauro Loric, ideatore della gara e presidente dell'ASO FIORC, che ha aperto la conferenza stampa lo scorso 12 aprile presso il Mercato Centrale di Milano.

Non poteva esserci modo migliore per celebrare i dieci anni della celebre gara toscana che dal 2014, anno della sua nascita a Firenze, segna una costante crescita del movimento. L'anno dopo nasce infatti il Campionato Italiano e nel 2018 viene fondata l'Asso Federazione Italiana OCR, con lo scopo di rappresentare, normare e promuovere questa disciplina che a oggi conta 50 mila partecipanti. Nel 2018 FIORC è co-fondatore della EOIF (European Obstacle Sports Federation) per rappresentare il movimento a livello europeo che procede in parallelo con la realtà mondiale della World OCR. Tutte le carte sono in regola per questo format dalle grandi ambizioni e per cui lo scorso giugno è arrivato lo svelto tra un elenco di proposte: infatti, la commissione New 5th Discipline Working Group dell'Union Internationale de Pentathlon Moderne ha selezionato proprio la corsa a ostacoli come nuova quinta disciplina che sostituirà l'equitazione nel Pentathlon Moderno dei giochi olimpici di Los Angeles 2028. Lo step successivo è finalizzato alla riduzione di costi e di complessità e al miglioramento della sicurezza, dell'accessibilità, dell'universalità e dell'attrattiva del Pentathlon Moderno per tutte le fasce di età. Questo storico cambiamento sarà già una realtà per i giovani pentatleti (JUP-IT) che a inizio giugno in Liguria avranno una prova OCR. Se da un lato quella che era iniziata come una corsa giordica, si appropria a festeggiare il decennale i prossimi 13 e 14 maggio nel Parco del Mincio con la Inferno in versione Park, dall'altro l'organiza-

zione sta avviando un processo di omologazione dei format per consentire agli atleti di intraprendere una preparazione precisa che li guidi verso le Olimpiadi.

"Siamo partiti per gioco, elemento distintivo che non ci abbandoniamo mai nel rispetto dei nostri ideatori amatori" ha dichiarato Mauro Loric "e ora continueremo anche per il futuro dello sport olimpico. Molte cose sono cambiate ma non lo spirito con cui affrontiamo gli ostacoli, perché superarli insieme sarà sempre la nostra filosofia. L'idea è stata la prima nazione in cui l'associazione di rappresentanza del movimento OCR aveva approvato il Pentathlon Moderno sin dal 2017 per la valutazione di una possibile sinergia, tentativo che però non aveva portato, all'epoca, a ulteriori sviluppi. Ora, sin dai primi test svolti, abbiamo trovato nel pentatlo 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 FIORC rappresenta un passo fondamentale nel percorso di cambiamento che sta affrontando il Pentathlon Moderno. Un rapporto che si consoliderà in maniera definitiva con l'inserimento della nuova disciplina a ostacoli nello Statuto Federale, nel corso dell'Assemblea Straordinaria della Fiom in programma in autunno. Ci auguriamo che questo percorso permetta di trovare il momento più importante nella penetrazione del Pentathlon Moderno all'interno del movimento olimpico, dato che il nostro sport rappresenta una parte fondamentale della storia delle Olimpiadi Moderne!"

Fabrizio Bittner, presidente della Federazione Pentathlon Moderno



INTERVISTA A MAURO LORIC

"Chi pratica questo sport sa adattarsi bene ai cambiamenti"



in base alle richieste. Il prossimo appuntamento sarà a Prato Nevoso con una standardizzazione con un set di prove definito

globalmente. Potrà esserci una variabilità di datazione e formati, ma lo spirito rimarrà intatto. Questo consente per quanto riguarda gli atleti concorrenti. Per tutti gli eventi dedicati a nuclei, club e amatori c'è un'altra l'ultima imprevedibile e quella del nostro sport.

Qual è il maggior valore aggiunto dell'essere riconosciuti all'interno del Pentathlon Moderno?
L'obiettivo racing nasce quasi per gioco ma sin dalle origini ne abbiamo riconosciuto la "nobilita" puntando alla massima espressione e valorizzazione della prestazione fisica e mentale degli atleti, qualità che nelle giovani generazioni si stanno perdendo. Questo riconoscimento come disciplina affine al Pentathlon Moderno, che rappresenta la storia

dei Giochi Olimpici, conferma ciò su cui abbiamo sempre creduto: siamo felici di portare energia, novità e passione all'interno di questo movimento grazie a un consorzio che sarà reciprocamente accettore e migliorativo.

Obiettivo Los Angeles 2028. Quali sono le strategie e i progetti futuri per aspirare a partecipare?
Si parte oggi con gli incontri che precedono pentatlo, che non avevano ancora approvato l'equitazione essendo prevista da anni la sua eliminazione. Insieme agli interventi OCR nei campi FIORC, lavorando soprattutto sullo sviluppo della tecnica e della forza. Tre loro infatti ci saranno i poteri di riconoscimento come disciplina affine al Pentathlon Moderno, ci auguriamo, i modelli di Los Angeles 2028.



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 ORIO

Mai come quest'anno, la primavera cattolica sarà caratterizzata dallo sport. Nel mese di maggio, infatti, si svolgeranno ben quattro diversi eventi in tre differenti fine settimana, tutti accomunati dall'essere praticati all'aria aperta. Si va dalla corsa a ostacoli al running, dalla bicicletta al nuoto in acque libere.

Un calendario, quello realizzato dal comune di Cattolica e da Riviera Sport 866, che sarà in grado di offrire anche un valido contributo alla destagionalizzazione, portando in città presenza 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, irriverente ostacolo race dalle origini fiorentine che farà tappa, per la prima volta nella

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

Come funziona

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

Gli altri eventi

Ma il 6 maggio a Cattolica ci sarà anche una tappa dell'11esima 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

mente insieme, nello stesso giorno alla stessa ora: il 6 maggio alle 18. Chiunque può partecipare, ogni iscrizione è un passo in più verso una cura per le lesioni del midollo spinale. Infatti il 100 per cento delle quote d'iscrizione viene devoluto a favore della ricerca scientifica.

Dal 10 al 12 maggio protagonista sarà invece la bicicletta, con la nona edizione della Granfondo Squall Trek, organizzata dal

Alla scoperta
dell'olio locale
con l'agronomo



Olio della Valconca

CATTOLICA

Continua, al centro sociale Giovannini-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 loro prodotti, conquistano premi prestigiosi che ne sanciscono la qualità.

«Olio extravergine» 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 Cerni. «Un agronomo esperto» precisano - che ci guiderà alla scoperta dei segreti e delle virtù di questo oro verde delle nostre colline».

Infine il 26 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



«««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 corse diaboliche dove la fatica va a braccetto con il divertimento e la goliardia. Lungo il tracciato ti aspettano ostacoli di ogni genere, naturali o artificiali, micidiali per muscoli, fiato e resistenza. Tre 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

The background of the image shows a group of runners in motion during a marathon. They are wearing athletic gear, including blue and black shirts and shorts, with race bibs attached. The scene is set on a paved road with a large, stylized graphic of a face in the background. The face is rendered in a dark, almost black color with yellow splatters and a red 'M' logo on its forehead. The overall atmosphere is intense and competitive.

INFERNO *RUN LIKE HELL*

VI ASPETTIAMO ALL'INFERNO