

La COPPSA

RIVISTA QUARTALE DEL GRANDE ATLETA

www.lacorsa.it



**COACH
MAGAZINE**

Così si
allena
Cerutti

INSERTO

Fidal
Lombardia

Maratone di primavera



Sulle Madonie

La kermesse siciliana, incastonata nello splendido gioiello di piazza Margherita, si preannuncia ricca di molte novità, grandi ospiti e commoventi momenti. Anche in ricordo del pioniere Totò Spallino, suo grande organizzatore

DI MONICA BANNÒ

Un'altra pagina di atletica è pronta per essere scritta nel libro storico del **Giro Podistico Internazionale di Castelbuono**.

Immersa nel cuore del Parco delle Madonie tra querce, ciliegi e frassini secolari, la città di Castelbuono è pronta ad accogliere anche quest'anno l'edizione numero 84 della **Cursa di Sant'Anna**, la gara su strada più antica d'Europa. Un appuntamento che si rinnova sin dal 1912 e che coinvolge da sempre con passione castelbuonesi e non.

Il Gruppo Atletico Polisportivo Castelbuonese, con alla guida il presidente Mario Fesi, è già al lavoro da qualche mese per cercare di dirottare, nel circuito cittadino di 11 km circa, come da tradizione, campioni importanti del fondo mondiale. La manifestazione sportiva, che si svolge il 26 luglio, nel giorno in cui si festeggia la patrona del paese Sant'Anna, è saldamente incastonata all'interno della festa tra sport e tradizione popolare. L'ultima edizione è stata caratterizzata da una gara quanto mai combattuta, vinta negli ultimi metri dall'atleta etiopie Jeilan Ibrahim Gashu campione del mondo juniores nei diecimila metri nel 2006 e vincitore dei cross etiopi nel 2007, arrivato in volata in 34:43.

E' ancora presto per conoscere la rosa dei nomi degli atleti che saranno al via, la cui presentazione ufficiale, come di consueto, avverrà durante la serata di apertura della gara del 25 luglio. Serata in cui, anche quest'anno, è in programma la quarta edizione del Premio Giornalistico "Ypsigro" che lo scorso anno è andato a Doriana Laraia di Rai Radio Uno, a Paolo Marabini della Gazzetta dello Sport, a Umberto Teghini di Antenna Sicilia e al castelbuonese Rosario Mazzola del Giornale di Sicilia. Il premio speciale è stato poi assegnato dall'organizzazione al presidente del CONI regionale Massimo Costa per l'attività svolta in favore dell'atletica regionale.

"Siamo pronti a partire - dice Mario Fesi -. E ci siamo quasi. Dopo essere stati a Londra a respirare la grande atletica europea, adesso ci concentriamo nella nostra gara, quella che ci appartiene e che ci commuove ogni anno come se fosse sempre la prima volta. Adesso, a quasi 100 anni dalla sua nascita, siamo pronti per affrontare la complessa organizzazione che si nasconde dietro il Giro, con la passione e l'amore che ci lega al nostro paese". Appuntamento il 26 luglio prossimo a Castelbuono. In diretta televisiva su Rai Sport Sat.

ASICS TOP IMPACT LINE

Comfort, leggerezza e libertà di movimento sono solo alcune delle caratteristiche di questa linea by **Asics** molto amata dagli atleti, che utilizza due esclusive tecnologie: **Core Balance** e **Inner Muscle**, atte a migliorare la postura sia in allenamento che in gara. La prima tecnologia si focalizza sul movimento pelvico durante le competizioni; la seconda, sviluppata per l'allenamento, tiene invece in evidenza la parte alta del corpo. Grazie alla speciale struttura dei tessuti utilizzati, chi indossa i vari capi della collezione riesce infatti a muovere le braccia in maniera più fluida e con un minore dispendio energetico (nello sport, i muscoli delle scapole influenzano il movimento delle spalle, la postura e la respirazione). E/o a ottimizzare l'efficienza della corsa, garantendo maggiore velocità senza un incremento dello sforzo e maggiore facilità di corsa alla stessa velocità (nello sport l'area pelvica gioca un ruolo chiave per la postura fisica e per il movimento muscolare). Anche un piccolissimo dettaglio può fare la differenza tra vittoria e sconfitta, no?

Info: <http://www.asics.it/topimpactline>

DITE 30!

POWERbreathe è un "allenatore muscolare inspiratorio", uno strumento per allenarsi (senza alcun farmaco) che migliora la resistenza e la velocità in quattro settimane con sole 30 respirazioni due volte al giorno. Utilizzato e validato da atleti a livello internazionale e da associazioni sportive in tutto il mondo, nonché da innumerevoli ricerche scientifiche mondiali sulla fisiologia muscolare a livello inspiratorio, **POWERbreathe** lavora allenando i gruppi muscolari spesso trascurati nella normale preparazione sportiva agonistica. Poiché i muscoli inspiratori aiutano a stabilizzare, ruotare e controllare il tronco, **POWERbreathe** favorisce un aumento della forza muscolare superiore al 45%.

Se siete come San Tommaso e volete "metterci il naso", provatelo!

Per ulteriori informazioni:
www.powerbreatheitalia.it
www.powerbreathe.com
www.alphamedsrl.it

