

SPECIALE | APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

Di corsa verso il benessere

di **Giorgia Dini**
BOLOGNA

Dal nulla, alla maratona: di storie così ce ne sono tante, di persone che dalla sedentarietà moderata sono arrivate in poco tempo a non poter più fare a meno della corsa, andando persino a correre una maratona. L'attivazione delle endorfine dà benessere emotivo e fisico, permettendo di mantenere alta la motivazione di chi fa sport. Ma non solo: le endorfine diventano un antidoto contro lo stress e una prevenzione naturale di insonnia e invecchiamento precoce. Perché le endorfine si attivano mentre correte, ma rimangono in circolo anche dopo la corsa: così, ci si sente bene anche dopo. E se non si torna ad alle-

arsi costantemente, ci si sente irritabili e nervosi, quindi meglio correre o camminare, allora, per stare sempre bene con se stessi e con gli altri! Benessere, entusiasmo: chi corre dice che se si inizia, poi non si riesce a farne a meno. Sarà vero? PiùStadio vi segnala qualche evento che potrebbe fare a caso vostro. Ricordiamo che chiunque volesse pubblicizzare la propria manifestazione sportiva, può scrivere a giorgia.dini@gmail.com. PiùStadio sarà lieto di promuovere il vostro evento!

46ª CORRIDA DI SAN GEMINIANO **31 GENNAIO** **MODENA**

Si alza il sipario sulla Corrida 2020. Venerdì, le strade di Modena si animeranno con migliaia di atleti e cittadini che sfileranno

lungo il percorso che come ogni anno parte da Viale Berengario, attraversa il centro, con le tipiche bancarelle di ambulanti della festa di San Geminiano, e arriva a Cognento prima di far ritorno per l'arrivo situato all'interno del Parco Novi Sad.

Uno scenario sempre suggestivo e sempre unico per una gara giunta quest'anno alla sua 46esima edizione.

BEVENDO ADAGIO **A CAMPO DELL'AGIO** **1 FEBBRAIO** **BAGNO DI ROMAGNA**

La vetusta faggeta che avvolge e

protegge Badia Prataglia è una delle più belle e meglio conservate dell'intero Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi. Sabato 1 febbraio ne attraverserete un bel tratto alla scoperta delle

sue leggende celate nella "Buca delle Fate", una volta superato "Il Ponte del Diavolo" fino a raggiungere gli antichi passi sul crinale che per secoli hanno messo in comunicazione i due versanti dell'Appennino. Proseguirete in un ambiente da favola fino a un bel bivacchetto, circondato da alberi monumentali in mezzo a una suggestiva conca prativa, dove accendere il fuoco e gustarvi il vostro meritato brulé. La lunghezza del percorso previsto è di 11,5km, con un dislivello di 650m e una durata di 4 ore e mezzo.

CIASP...ETTA UN ATTIMO TREK! **2 FEBBRAIO** **CAMPIGNA**

C'è chi consulta i nipoti del colonnello Bernacca, c'è chi chiede a Paolo Fox, altri si affidano ad antichi rituali celtici, ma in ogni caso quando farà la sua comparsa la tanto attesa neve non ci è dato saperlo!

Il bello di questo periodo, però, è che in montagna sono tante le possibilità per vivere escursioni

suggestive, uscire dalla propria zona di comfort e connettersi con la natura. Poi, se neviccherà, ciaspole ai piedi e camminare! Altrimenti sarà una bellissima escursione fatta di scorci suggestivi e luci tiepide, un buon modo per ossigenare corpo e spirito in mezzo alla natura. Il ritrovo è alle 9.30 nel parcheggio del Passo della Calla a Campigna.

Il percorso sarà di circa 6km, con 350m di dislivello e una durata di 2 ore e mezza. È consigliato portare abbigliamento comodo e a strati adatto alla stagione, scarpe da trekking o con suola scolpita, giacca antivento/k-way, berretta e guanti, acqua (almeno 1,5 lt), snack. In caso di neve, il percorso verrà fatto con le ciaspole!

RUN&RELAX **4 FEBBRAIO** **CASALECCHIO DI RENO**

Bologna Sport Marathon asd, in collaborazione con Gruppo Monti Salute Più e Hoka One One, è felice di presentare tre allenamen-

ti speciali per prepararsi, con il giusto spirito, alla Bologna Ma-

rathon 2020. RUN&RELAX è il nome di questi appuntamenti che uniranno una corsa su strada di circa un'ora, guidata dagli amici runner di alcune associazioni bolognesi, a un momento di distensione e rilassamento.

L'appuntamento è per martedì 4 febbraio alle ore 19 il centro Terme Felsinee di Mare Termale Bolognese. Le terme sono perfette per il recupero muscolare del runner, ne migliorano le prestazioni e saranno inoltre l'occasione per conoscere e chiedere consigli ai Runner Hoka One One, presenti per l'occasione.

Tutti i partecipanti avranno a disposizione spogliatoi e docce del Mare Termale Bolognese e all'arrivo riceveranno un Saltapasto, il primo prodotto da forno sostitutivo di un pasto completo e biologico, e un drink funzionale Felsin Up, oltre alla tradizionale tisana a bordo vasca. Per chi fosse interessato Hoka One One darà anche la possibilità di testare gli ultimi modelli di scarpe da corsa su strada.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

