

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Scarpe, libri, auricolari sotto l'albero di Natale le sorprese per i runner

Le Nike di Kipchoge? «Come una Ferrari, meglio il kart»
E c'è chi ha regalato ai tesserati una maglia tecnica rossa

Francesca Forleo

C'è il cuscino personalizzato con la stampa del pettorale dell'ultima, o più gloriosa, maratona e ci sono gli auricolari senza fili Aftershokz Titanium. Le capsule della Apple, con la loro scatoletta di ricarica, e il calendario dei dodici mesi del runner che garantisce consigli motivazionali e approfondimenti per vivere un intenso anno di podismo.

Sono soltanto alcuni dei consigli di Natale di Running World, uno dei portali di riferimento per la parte glamour del mondo della corsa fatto di scarpette, magliette, fascette e accessori vari, utili o fashion. Un paio di scarpe, ovviamente, sono il più bel regalo che possa ricevere un podista ma attenti a non farvi abbagliare dalla moda: se non siete del settore pure voi, non vi azzardate a scegliere una scarpa al posto del corridore. Piuttosto regalategli un buono dal suo rivenditore di fidu-

cia perché le possa scegliere da solo: in base al piede, al momento fisico, al livello di allenamento e seguendo i consigli di un esperto. Quindi, se avevate programmato di acquistare una delle scarpe oggetto di culto e desiderio di questo momento - le Nike Zoom XV Vaporfly ispirate a quelle con cui Eliud Kipchoge ha corso la maratona sotto le due ore - aspettate un attimo.

«Sono scarpe che funzionano ma a indossarle e a usarle deve essere un atleta fatto e finito - dice Gigi Oliveri dal negozio Genova Running di via Cipro - regalarle a un neofita sarebbe come comprare una macchina di Formula 1 a un bambino che comincia a guidare: bisogna fargli provare un go kart, non una Ferrari».

Ma non ci sono solo le scarpe con cui fare contenti le podiste e i podisti sotto l'albero: ci sono anche i libri di corsa. Non è chiaro se sarà tradotto quello che va per la maggiore in Usa, "26 mara-

thons" di Meb Keflezighi. In compenso la casa editrice Melangolo ha pubblicato il manuale di filosofia della corsa, "Runningsofia", scritto dal genovese Claudio Bagnasco, come ci informa la libreria L'Amico Ritrovato di via Luccoli che consiglia anche "La filosofia del running. Spiegata a passo di corsa." di Luca Grion per **Mimesis**. Per non sbagliare, potete andare anche sui classici degli ultimi anni come "L'arte di correre" di Murakami o il best seller di Ed Cesar, "Due ore", entrambi pubblicati da Einaudi.

Altri oggetti del desiderio: Garmin, Apple Watch, porta telefonini come il Grip Case della Adidas ma, anche, abbigliamento. «Ho regalato a tutti i miei atleti le maglie Hidden Power rosse da indossare sulla pelle, sotto le canottiere della divisa sociale quando fa freddo - dice la presidentessa della Gau, Giulia Merlano - sono sexy per le donne e per gli uomini. E poi delle grosse

palle di cioccolato perché, dopo aver corso tutto l'anno, almeno a Natale è giusto "sfondarsi" di dolci senza sensi di colpa».

«Un regalo senza impegno ma sempre gradito sono le calze tecniche - riprende Oliveri dal negozio della Foce - noi abbiamo anche quelle con le dita che consigliamo a tutti perché consentono alle dita dei piedi di continuare a muoversi e di non essere troppo sollecitate dagli sfregamenti. Una nostra cliente è ritornata da una maratona e ci ha raccontata di essere stata tra le poche a chiuderla senza le piaghe».

In negozi dove trovare abbigliamento e accessori, in città, sono tanti: da quelli più fashion come Footlooker o AwLab, a quelli più tecnici come Genova Running o Hobby Sport di via Cavallotti. Molti accessori si possono acquistare anche nei negozi di tecnologia, se non si vuole utilizzare il canale di internet per garantire al proprio runner del cuore un Natale con i fiocchi. —



Tra i regali più graditi, il pettorale per una grande maratona