

Fisiosport Running Experience

Intro

Lo scorso fine settimana io e Giusy abbiamo deciso di festeggiare il nostro anniversario di matrimonio in modo un po' particolare, regalandoci la [Running Experience](#) organizzata da [Fisiosport](#) con la collaborazione di [Enjoy Triathlon](#). Un fine settimana di attività legate alla corsa, allo sport ed al benessere in genere, nella cornice della alpi piemontesi in compagnia della campionessa Valeria Straneo.

E' iniziato tutto per caso, un contatto tramite instagram per venire a conoscenza di questa attività che Giusy ha trovato subito interessante ed in poco tempo ha convinto anche me a partecipare.

Il programma prevedeva:

- 2 notti in albergo, in pensione completa,
- 2 sessioni di corsa esplorative (una in città - Biella, ed una nel Parco Naturale [Oasi Zegna](#))
- 1 sessione tecnica in pista
- 1 massaggio sportivo
- 1 incontro con nutrizionista (presentazione)
- 1 incontro con ortopedico (presentazione)
- 1 sessione di yoga



Programma Running

VENERDI 28 MAGGIO

H 15:00 alle 16:00 arrivo, accoglienza, ritiro pacchi camp, sistemazione in camera;
H 16:30 mobilità e prima corsetta conoscitiva e rilassante;
H 18:00 incontro con Nutrizionista;
H 19:30 partenza da Hotel Agorà per cena in ristorante locale da definire

SABATO 29 MAGGIO

H 7:30 colazione;
H 9:15 partenza per la pista (di corsa) e a seguire seduta di tecnica e ripetute;
H 11:30 - 13 massaggi;
H 13:00 pranzo hotel;
H 14:00 - 16:30 massaggi e relax;
H 16:30 incontro con Ortopedico + Testimonianza Valeria Straneo, presso Roof Garden, l'esclusiva terrazza dell'hotel;
H 18:00 Sunset Yoga;
H 19:30 partenza da Hotel Agorà per cena in ristorante locale da definire

DOMENICA 30 MAGGIO

H 7:30 colazione;
H 9:30 partenza con pulmino per corsa aerobica al Parco dell'Oasi Zegna;
H 12:00 pranzo in loco da definire;
H 15:00 fine camp con possibilità di doccia all'Agorà Hotel

Venerdì

Arrivati in albergo il venerdì pomeriggio ci accolgono Gabriele Mazzetta - [Enjoy Triathlon](#), Riccardo Mulatero e Alessandro Mucci - [Fisiosport](#). Pensiamo subito alla sicurezza, tutti i partecipanti e gli operatori della running experience eseguono il test covid - tutti negativi e si parte

Gadgets

Iniziano le sorprese, il nostro pacco gara contiene ben due magliette dell'evento, del resto corriamo per due giorni, una sola maglietta non basta :), ed un kit per l'integrazione alimentare, organizzato su 3 giorni. In base alle attività previste il kit prevede dei supplementi (gel, barrette, sali, etc.) divisi per giornate - il nutrizionista ci spiegherà come è stato composto e perché.



Ma non finisce qui, alla consegna della chiave della nostra camera scopriamo che ci e' stato riservato un altro gadget, un portachiavi/tessera artigianale, omaggio di una manifattura locale, ed in camera troviamo una utile guida turistica che illustra le bellezze del posto (un vero e proprio libro da portare a casa) ed una cartina della citta'.

Prima corsa a Biella

Lasciamo i bagagli, indossiamo pantaloncini e maglietta dell'evento (nr 1) e siamo pronti per la prima corsa conoscitiva, nel frattempo e' arrivata anche Valeria Straneo che subito comincia a chiacchierare con tutti, disponibilissima a rispondere alle domande e a fare selfies. Qualche esercizio di mobilità, un po' di stretching dinamico e si parte per un breve giro all'interno di Biella che ci permette di osservare la città dall'alto per poi rientrare in albergo e prepararci per la cena.





Nutrizione

Prima di cena però incontro con i nutrizionisti della [6d Sport Nutrition](#) che ci parlano di digiuno del runner o digiuno intermittente, mettendoci in guardia su falsi miti sulle relazioni corsa-dimagrimento-calorie, spiegando come e in quali momenti e' necessario nutrirsi ed integrare per sostenere le performance e restare in forma. Ci viene spiegato come e' stato creato il kit di integrazione che abbiamo ricevuto, come sperimentare a partire dai concetti discussi per capire quali sono i prodotti e le modalità più adatti ad ognuno di noi. Il kit prevede:

- Venerdì': barretta energetica spezzafame, adatta come spuntino da consumare poco prima della corsa per le strade di Biella
- Sabato: gel e soluzione isotonica da usare poco prima o durante il lavoro tecnico in pista, l'una o l'altra a seconda delle nostre abitudini e in base a quanto é necessario reintegrare. Barretta proteica post allenamento per sfruttare la finestra metabolica di 20-30 min. Subito dopo l'attività. Il momento migliore per reintegrare quello che abbiamo speso e rifornire il nostro corpo al meglio.
- Domenica: energy cake da consumare prima dell'attività per fare ponte tra i rifornimenti della colazione ed il momento in cui cominceremo a lavorare, bustina di sali, gel e gommose da utilizzare durante l'attività per reintegrare carboidrati in caso di necessità

Cena

Ci siamo e' ora di cena, quindi ci spostiamo sul roof garden del [Agora' Palace Hotel](#) che ci ospita per questi 2 giorni. Aperitivo e continuiamo a conoscere i nostri compagni di avventura mentre viene servita un'ottima cena a base di specialità locali.



Sabato

Sabato mattina sveglia presto e alle 7.30 siamo tutti di nuovo sul roof garden per una abbondante colazione, tra chiacchiere e caffè sono già le 9.00 ed e' ora di cambiarsi per indossare la maglietta dell'evento (nr 2) e ritrovarsi fuori dall'hotel per qualche km di riscaldamento in direzione del Campo Polisportivo "La Marmora", la pista dove ci alleneremo questa mattina.

Allenamento Tecnico (con sorpresa)

Un paio di chilometri e siamo sul tartan rosso della pista di atletica, chi vuole prepara i sali o prende un semplice sorso d'acqua, poi Gabriele ([Enjoy Triathlon](#)) ci da le prime indicazioni e partiamo subito con qualche giro di riscaldamento.

Siamo caldi e pronti ad iniziare la sessione vera e propria quando arriva un'altra sorpresa, viene a trovarci sulla pista Simone Perona, il primo atleta italiano con disabilità intellettiva a partecipare ad una ultramaratona di 24 ore, "BiUltra 6.24" e medaglia d'Argento ai Giochi Mondiali Special Olympics di Los Angeles, nel 2015

(<https://www.correre.it/special-olympics-simone-perona/>).



Caricati da questa testimonianza riprendiamo i lavori che prevedono:

- Riscaldamento (fatto prima)
- Esercizi di attivazione, mobilità' e stretching dinamico
- Esercizi per il piede (andature varie) e tecnica di corsa in particolare appoggio e (s)bilanciamento del corpo. Si perché correre e' cadere in avanti, allungare un piede (alternando destro e sinistro) per bilanciare la caduta - ripetere finché hai fiato
- Ripetute 5 x (400m rec 1'20" + 200m rec 1'00" + 200m rec 1'00")

Finito l'allenamento ancora qualche dritta, e per chi vuole seguire le indicazioni del nutrizionista e' ora di reintegrare inserendo anche le proteine, quindi barretta proteica come da kit che abbiamo ricevuto il giorno prima.

Per chi invece preferisce alimentarsi in modo naturale e' il momento della frutta secca, ideale dopo un allenamento perché ricca di proteine, fibre e sali minerali, e si perché tra i partecipanti a questa 3 giorni abbiamo avuto anche la brand manager di [Ventura - Frutta Secca](#) (Solo la frutta più buona :)) che ci ha fatto provare un po' dei loro prodotti.







Pranzo

Stanchi ma allenatissimi si torna in albergo, scegliendo tutti una tranquilla camminata, giusto il tempo di una doccia e siamo di nuovo in terrazza per il pranzo, durante il quale parleremo dell'esperienza in pista e consoleremo chi, forzando un po' troppo per l'entusiasmo, ha qualche risentimento.

Massaggi

Nel pomeriggio abbiamo la possibilità di prenotarsi per un massaggio eseguito da Riccardo e Daniele di [Fisiosport](#). Io approfitto per farmi trattare il piede sinistro, visto che quando aumento il carico continuo a risentire di una vecchia fascite che credevo ormai risolta. Riccardo mi ha fatto malissimo, ma vi anticipo già' che mi ha permesso di correre la domenica come se nulla fosse.

Yoga

Poi liberi fino alle 18, quando poco prima del tramonti ci troviamo sul terrazzo per la lezione di Yoga di [Behrang](#). Non sono pratico di Yoga, ma pensavo di sapere di cosa si tratti, beh dopo aver passato un'oretta con Behrang ho capito di avere un'idea distorta dello Yoga (o forse ce l'ha lui), quello che è certo e che me lo ricorderò, e non per le posizioni impossibili da assumere se non sei flessibile... vorrei descriverlo, ma non trovo le parole. Sicuramente mi ha lasciato qualcosa e poi... "che cazzo me ne frega... :)". Scoprirò solo più tardi che Behrang e' un noto maestro di Yoga con una sua scuola a Torino, quindi ovviamente ero io ad avere un'idea sbagliata... sicuramente approfondirò.



Ortopedico

Prima di cena ci ritroviamo tutti nella sala conferenze dell'Hotel per l'incontro il dottor [Roberto Camisassa](#) che ci racconterà di come e' fatto il nostro piede, di quali sono gli infortuni più comuni, soprattutto per chi corre, di come prevenirli e come intervenire quando capitano (la risposta breve e' ovviamente, no fai-da-te ma affidarsi ad un bravo professionista). Questa parte me la sarei immaginata abbastanza noiosa e deprimente, parlare di problemi ed infortuni non è il massimo. E invece Roberto ci ha intrattenuto, interessandoci e facendoci fare anche due risate, tanto che ogni volta che chiedeva "andiamo avanti o volete andare a cena" si e' sentito rispondere piu' di una volta "no, no, vai avanti"... poi alla fine la fame ha prevalso.

Cena

Dalla sala conferenze direttamente sul terrazzo per la cena. Ancora una volta non poteva mancare un giro di aperitivi e poi un'ottima cena preparata dal ristorante dell'hotel.

Prima di andare a dormire, qualche direttiva per la domenica, ci aspetta una mattina di corsa in montagna, ci organizziamo per il trasferimento (rigorosamente in auto privata, nel rispetto delle norme anti-covid) e... nuova inaspettata sorpresa la brand manager [Ventura - Frutta Secca](#) ci propone di provare qualcuna delle loro barrette, distribuendocene un po' per la domenica.

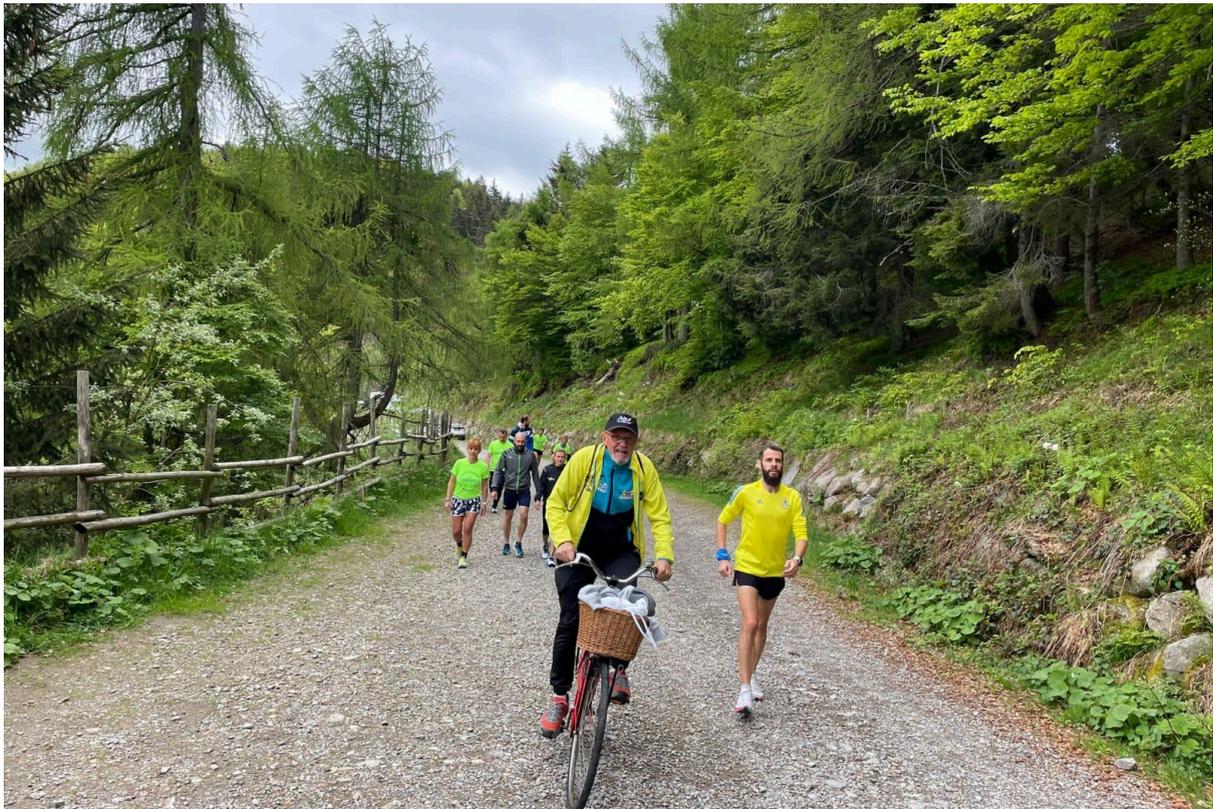
Domenica

Sveglia alle 7.30, colazione sul roof garden, soliti preparativi, e alle 9.00 tutti pronti nel parcheggio dell'hotel, per partire e raggiungere in auto il Parco Naturale [Oasi Zegna](#). Questa volta ci portiamo dietro il kit integratori della domenica, qualche barretta [Ventura - Frutta Secca](#), maglietta di ricambio e antivento. Saliamo a circa 1400 metri e sono previsti 13-14 gradi.

Corsa nell'Oasi Zegna

Arrivati in quota, troviamo parcheggio a circa 1 km dall'inizio del sentiero che percorreremo. La temperatura è piacevolmente fresca, quindi lego l'antivento in vita in modo da poter indossare quando ne avrò bisogno. Mangio l'energy cake, che [6d Sport Nutrition](#) propone come parte del kit di integrazione per la domenica, e si parte.

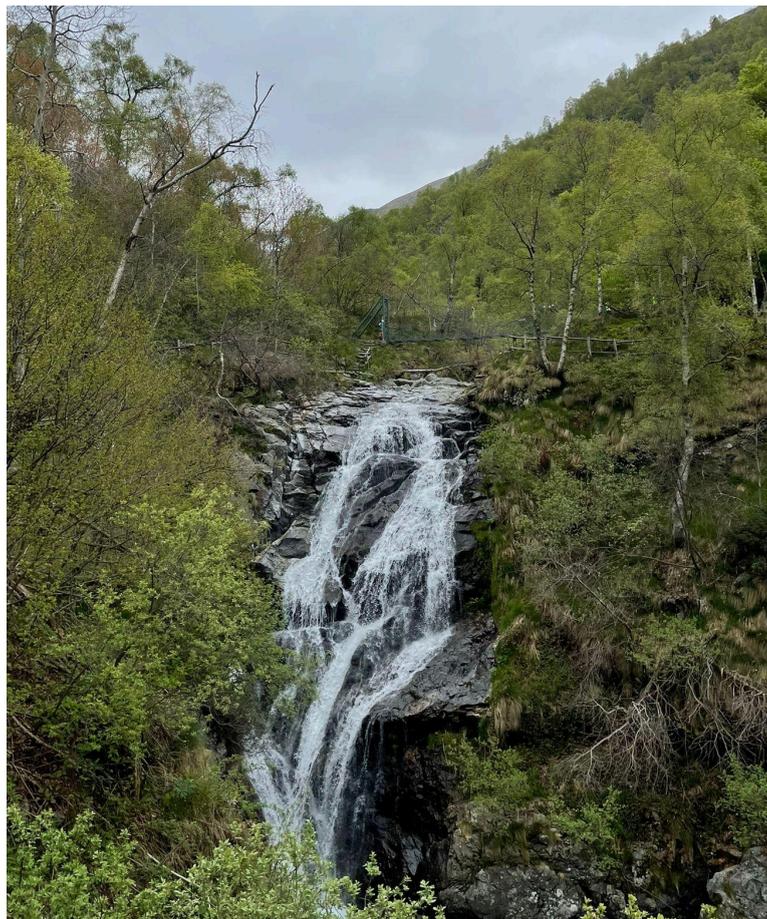
Dopo 1 km di asfalto entriamo nell'oasi, giusto il tempo di qualche esercizio di attivazione, pausa pipì e si va. A quest'ultima corsa parteciperà quasi tutto il gruppo, purtroppo abbiamo avuto due infortuni, ad uno abbiamo sopperito con una bicicletta tipo graziella, il mezzo ideale per scorrazzare per i boschi :)



Corriamo per circa 4.5 km su una carrabile sterrata immersa nel bosco che sale e scende seguendo l'andamento del terreno, fino ad arrivare ad una radura in cui si trova un villaggio minerario fatto di casette in pietra perfettamente restaurate, sembra di essere fuori dal tempo.



Pausa per fare qualche foto e ricompattarci, poi tutti ripartiamo per circa 1.5 km di single track misto sterrato e sassaia che ci porteranno a un ponte tibetano che attraversa un ruscello con tanto di cascata. Pausa foto e vari attraversamenti del ponte, appena tutti hanno avuto occasione di fare almeno un passaggio e qualche foto (e dopo aver tentato invano di far crollare il ponte) ripartiamo per tornare indietro. Ripassiamo dal villaggio minerario e prendiamo un sentiero parallelo a quello dell'andata per tornare alla civiltà.



Tornati al punto di partenza Gabriele ([Enjoy Triathlon](#)) ci guida in qualche esercizio di stretching, chi vuole può' comprare le tome (formaggio locale) ed il miele da dei produttori locali e lentamente torniamo alle macchine. E' quasi ora di pranzo e dobbiamo rientrare in albergo.

Pranzo

Quando ci si diverte il tempo vola e infatti noi siamo in ritardo, per non saltare il pranzo (la cucina ad una certa ora chiude), saltiamo la doccia e ci presentiamo così come siamo sul roof garden per il nostro ultimo pranzo. Per non farci mancare niente a questo giro proviamo a chiedere qualche bis, e l'[Agora' Palace Hotel](#) non ci delude :) Purtroppo il weekend sta per terminare e il clima è già quello dei saluti.

Saluti

Prima di andare però ci riuniamo tutti ancora una volta nella sala conferenze per la chiusura ufficiale della Running Experience, ma c'è perchè spazio per un'ultima sorpresa. [Fisiosport](#) ha preparato per noi dei diplomi di partecipazione (sono della primissima edizione) e Valeria Straneo li ha resi unici con il suo autografo, ma soprattutto scrivendo per ognuno di noi un pensiero.





Ci confrontiamo un po' sui 3 giorni passati insieme, tra noi partecipanti e con gli organizzatori che sono sinceramente interessati alla nostra opinione ed a come possono migliorare questa esperienza che già così, è stata fantastica. Ancora una volta abbiamo la conferma di essere stati fortunati e di aver formato un gruppo che era davvero in sintonia.

Un caffè, un amaro ed è ora di fare i bagagli e ripartire verso casa (anche perché ci aspettano almeno 4 ore di macchina).

Note finali

- La maggior parte delle foto e dei video (anche quelle fatte con il drone) sono di Alessandro Mucci - [Fisiosport](#)
- Non ho menzionato i nomi dei nostri compagni di 'running experience', per il loro diritto alla privacy, ma sono stati tutti perfetti compagni di avventura
- Valeria Straneo e' stata una di noi molto più che una guest star
- Grazie Gabriele Mazzetta - [Enjoy Triathlon](#), Riccardo Mulatero e Alessandro Mucci - [Fisiosport](#), tutto davvero perfetto

