

Scritto da Administrator

Giovedì 02 Maggio 2019 17:09 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Maggio 2019 17:21

---



La FIDAL ha ufficializzato il calendario di EOLO Fidal Mountain and Trail Running Grand Prix 2019 e la Primiero Dolomiti Marathon del 6 luglio è stata inserita nella sezione di sfide di Trail Cup.

Un'altra assegnazione di prestigio per la manifestazione trentina organizzata dall'Unione Sportiva Primiero, ottenuta subito dopo la certificazione da parte dell'International Trail Running Association del percorso di 42K e l'inserimento nella lista di gare qualificanti per l'Ultra Trail du Mont Blanc, l'appuntamento di trail più prestigioso al mondo. "Un mondo di acque, rocce, foreste e storia", ma anche di tanto podismo. ? lo scenario incantato del Parco Naturale di Paneveggio – Pale di San Martino, in Trentino, all'interno del quale si svolgerà la quarta edizione della Primiero Dolomiti Marathon, dove gli appassionati potranno scegliere se mettersi alla prova lungo l'itinerario principale di 42K, il 'medio' di 26K o il 'family trail' di 6.5K. Correre risana mente e corpo e il motivo è fisico: il sangue è concentrato sui muscoli e il cervello riceve meno energie entrando in uno stato di 'bassa intensità produttiva', pensando così a meno cose se non le fondamentali.

Tuttavia è importante avere con sé in dotazione anche una buona 'attrezzatura', che nel caso della corsa è 'semplicemente' costituita da un paio di scarpe, maglietta e pantaloncini. A dare

Scritto da Administrator

Giovedì 02 Maggio 2019 17:09 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Maggio 2019 17:21

---

un consiglio concernente le calzature è Giancarlo Simion, vincitore della prima edizione della Primiero Dolomiti Marathon di 26K e della seconda edizione di 42K: “La mia personale opinione sulle scarpe è abbastanza semplice. La differenza non la fanno le scarpe, ma le gambe e i piedi. La Primiero Dolomiti Marathon può sicuramente ricadere nella categoria delle gare di trail running, anche se personalmente penso che il percorso sia abbastanza lineare da permettere di utilizzare le scarpe che si ritengono migliori per gli allenamenti su strada. Il tratto del percorso – comune alla 26 km e alla maratona – dal Lago di Calaita fino al Passo Gobbera si sviluppa su un lungo sentiero nel bosco, con presenza a tratti di bassa vegetazione e terreno sconnesso; per questo consiglio anche scarpe con tomaia abbastanza resistente e calzini alti”. Il comitato ricorda infine le agevolazioni del 50% di sconto riservate a chi ha partecipato a tutte le tre edizioni disputatesi fino ad ora, e la decima iscrizione omaggio ai gruppi di 10 concorrenti che si iscriveranno contemporaneamente, oltre alle tariffe di 45 euro per gustarsi le meraviglie della corsa di 42.195 km, 40 euro per affrontare parte del medesimo tracciato (26K) una volta partiti da San Martino di Castrozza, e 15 euro per il Family Trail di Fiera di Primiero.

Nella foto Simion