

Username

.....

LOGIN

Cerca

Tienimi loggato

[Password dimenticata?](#)

ABBONATI



14/04/2011

## RW Challenge: Run2Boston



Roberto Cipollini domenica lancerà la sua RW Challenge alla Boston Marathon

### Ci siamo ragazzi!

Di Roberto Cipollini

Lunedì 18 Aprile correrò la 115 Boston Marathon. Run2Boston è un progetto lungo 6 mesi durante il quale abbiamo deciso (io insieme a Runner's World Challenge) di seguire i progressi di preparazione alla maratona. Il primo pensiero è stato quello della sfida di un allenamento in inverno, con il gelo e le giornate corte (mi sono sempre allenato in estate ed in inverno entravo in letargo). L'idea però di fare qualcosa di nuovo è stata così stimolante che un secondo dopo averne parlato con Vittorio Nava (il vicedirettore di Runner's World) che era alla ricerca di sfide da inquadrare nel nuovo progetto Runner's World Challenge, ho pensato "sì, facciamolo, questa è la vera sfida!".

Abbiamo attivato subito i canali per raccogliere e condividere i progressi fatti, in un blog ([www.run2boston.com](http://www.run2boston.com)), aggiungendo un canale per i video, i twitter e i fans sui social networks.

Vista l'anima "online" del progetto, ho deciso di allenarmi esclusivamente tramite un sistema di virtual coaching, e su questo fronte la prima scelta è stato l'**adidas miCoach**, che avevo già sperimentato.

Quando ho iniziato, il mio passo era molto variabile, non riuscivo a mantenere la zona blu o verde in modo costante, soprattutto tra un cambio di passo e l'altro. Il risultato erano variazioni continue, con scarsa qualità di allenamento, sempre sotto al 70%. Il miCoach, durante l'allenamento, parla ed avverte se si va più lenti o veloci rispetto la zona di quel momento. Ho imparato a controllare la velocità e mantenerla anche per lunghe distanze. Quando il miCoach dice "speed up to yellow zone", sento una piccola scarica di adrenalina e so che mi devo impegnare e stare concentrato sulla dinamica della corsa e alla risposta delle gambe, controllando la velocità senza esagerare.

Tra pochi giorni potrò finalmente correre quei 42km che ho immaginato tantissime volte nella mia testa durante gli allenamenti, ma penserò anche all'altra sfida che abbiamo messo nel progetto Run2Boston, ossia proporci come fundraisers per l'Associazione UNA che aiuta le famiglie e i bambini del reparto di pediatria dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Abbiamo bisogno di ogni piccola donazione da parte dei nostri fan, anche del tuo, per poter aiutare questi bimbi nella corsa della loro vita. Run2Boston è sia una sfida sportiva e di divertimento, ma anche un'occasione per regalare un sorriso a bambini che hanno sfide ben più importanti da affrontare.

**RW Challenge Run2Boston sostiene UNA, Associazione Genitori Oncologia Pediatrica Milano**  
Sostienila anche tu: [www.iodono.com/run2boston](http://www.iodono.com/run2boston)

[Segui Roberto sul blog Run2Boston](#)

[Guarda il video](#)



### RW VIDEO

- La running T-shirt ecosostenibile
- Fisico perfetto: CoreSlider
- Brooks Spy Happy



- #### IN PRIMO PIANO
- Sondaggio: ti piace la salita?
  - Web Calendar 2011 - Aprile
  - Come prevenire gli infortuni
  - RW Letter: lo zaino di Salomon
  - Le Guide di RW: Il tuo anno migliore
  - Prepara la tua gara con SmartCoach
  - Tutti i marchi di scarpe da running in un clic

#### News/Attualità

Argomento:

Testo:

