

di Luana de Francisco

Correre costa fatica e, alla lunga, diventa anche noioso. Ma fa bene al fisico, alla salute e all'umore. Un autentico toccasana, ideale a tutte le età e praticabile dovunque e a qualsiasi ora del giorno e della notte. Purchè, s'intende, ci sia la voglia o, meglio ancora, la passione e la determinazione, per andare avanti. Perché è proprio di questo che il runner, dal principiante al più allenato maratoneta, ha bisogno: un motivo per non mollare. Ed è proprio da qui, dalla ricerca di un'esperienza capace di rinnovare nel podista l'entusiasmo e l'energia di sempre, che un gruppo di intraprendenti imprenditori friulani è partito, per realizzare una serie di "audio training" e trasformarsi, attraverso la voce registrata degli attori, in veri e propri "personal trainer". Preparatori atletici disposti a seguirvi anche in capo al mondo: l'importante è partire muniti, oltre che di scarpe, anche di Mp3 e cuffiette.

Il programma si chiama "Rock Run Roll" ed è sul mercato da poco più di un mese. Presente su i-Tunes - a fine giugno, aveva già conquistato il 33° posto nella classifica degli album più venduti -, da settembre con i suoi cd sbarcherà anche in Francia, Spagna, Benelux e, oltreoceano, negli Usa. Dove i suoi ideatori, Marco Putelli e Melissa Zampa, entrambi udinesi e soci della "MH srl" di Casarsa della Delizia, sono già al lavoro, per inaugurare la sede di una seconda società (a Miami) e lanciare un prodotto pensato per il target degli atleti (e aspiranti tali) americani. Scommesse



Marco Putelli e Melissa Zampa: sono loro gli ideatori del metodo "Rock Run Roll"

Il coach dei runner parla friulano

Nell'Mp3 ideato da un gruppo di imprenditori udinesi allenamenti personalizzati per abbattere la noia

sa riuscita, insomma, e divertimento assicurato per tutti, compresi i suoi "inventori". Del team fanno parte anche Walter Sguazzi, l'art director responsabile, in particolare, della selezione musicale, e una squadra di collaboratori, formata, tra gli altri, da Pietro Spagnuolo, addetto alla parte grafica, e Fabio Vedana, preparatore atletico della

nazionale italiana di Triathlon e costruttore degli allenamenti di "Rock Run Roll". Tutta gente abituata a muoversi negli ambienti dello sport e a sfruttare al meglio il veicolo della comunicazione. Che è poi il binomio alla base del progetto: un "pacchetto" di tracce audio in formato Mp3 scaricabili su lettore, differenziate per livello (ba-

se, medio e avanzato) e durata (dai 30 ai 40 minuti), scandite dalla voce del coach (obiettivo, incoraggiare il runner e dettare i tempi della corsa, delle ripetute e del recupero) e dai brani musicali abbinati a ciascun tipo di allenamento (ora soft, ora incalzanti) e calate in location di volta in volta diverse.

Quanto basta, per cacciare

l'apatia e dimenticare la stanchezza. «Una miscela esplosiva - sintetizza Marco Putelli, project manager e almeno 15 anni di esperienza nel mondo della preparazione atletica alle spalle - . L'idea è nata lo scorso dicembre: volevamo inventare un sistema per abbattere la noia e puntare sulla forza della motivazione, per incrementare le

prestazioni della gente». Il risultato è una serie di "game run" dedicati a runner, che, nella corsa, cercano e trovano uno spazio di libertà per le gambe e per la mente. «Un gioco autoguidato - continua Marco -, quasi un nuovo sport, nel quale a ogni passo è assegnato un "bip". Di più: un'avventura diventata già impresa mondiale.

Dai programmi per chi è in sovrappeso ai campi di addestramento con i Marines



L'ultima novità si intitola "Marines run workouts": un campo d'addestramento per soli duri, con tanto di insulti, nemico alle spalle e sound tribali. Ma a breve arriveranno anche gli allenamenti di corsa in montagna, quelli mirati per jogger donne e le sessioni tarate su chi punta a perdere peso. Un business planetario, «messo in piedi - precisano i soci della "MH srl" - senza bisogno di essere una multinazionale» e scelto dall'Istituto europeo oncologico di

Veronesi per promuovere il movimento e contribuire, con una parte dei ricavi, alla ricerca sul cancro. Non male, per un prodotto sbarcato sul mercato poco più di un mese fa. Ma distribuito già da Decathlon e, a breve, anche Feltrinelli (oltre che attraverso il sito www.rockrunroll.com). E diventato anche partner ufficiale di Saucony (4 al mondo per numero di scarpe vendute): da gennaio il Cd sarà venduto con il modello top della linea running. E non è finita: il futuro vedrà il coach spingersi fino sott'acqua. Al servizio dei nuotatori. (l.d.f.)

LEGAMBIENTE

La storia dei Rizzi e della "farie"

Visita guidata alla riscoperta di un borgo ricco di sorprese

Il quartiere dei Rizzi, con la sua storia e con la sua *farie* (l'officina del fabbro), è stata al centro di una giornata di studi organizzata da Salvalarte, quel settore di volontariato di Legambiente impegnato per tutelare il patrimonio artistico e culturale. Hanno collaborato anche l'architetto Giorgio Ganis, esperto della storia udinese, e Dario Rizzi, del circolo Nuovi Orizzonti. Alla visita, puntualissimo, si è presentato anche il sindaco Honsell con l'assessore Santoro e il consigliere delegato della circoscrizione Maio. Il motivo di maggior attrazione ha riguardato la *farie* dove il fabbro Luciano Ambrosiani, a scopo dimostrativo per scolaresche e tu-



La "farie" dei Rizzi

risti, fa funzionare l'officina. Assieme a lui c'era un altro fabbro, Francesco Montagner di Settimo di Cinto Caomaggiore (Venezia), che è anche un artista del ferro battuto avendo realizzato numerose sculture e che

è venuto a Udine proprio per spiegare la sua arte e per portare il carbone necessario al funzionamento della *farie*, oggi praticamente introvabile in città. Quella dei Rizzi è un vero monumento storico in quanto è stata costruita cento anni fa (nel novembre 2011), come centrale per produrre energia elettrica e poi, dopo pochi anni, trasformata in officina.

Durante la visita, Honsell non si è limitato a fare commenti tecnici, ma si è anche improvvisato fabbro lavorando un pezzo di ferro con un pesantissimo martello. Infine, prima di passeggiare per il borgo, Ganis ha spiegato la storia dei Rizzi, dalla sua fondazione a metà 1400.

PEZZETTA (LA DESTRA)

«Una scuola più credibile con gli istituti comprensivi»

«La Destra riconosce che la proposta di istituire cinque istituti comprensivi a Udine è da sottoscrivere. Raggruppare i tre ordini di istituti scolastici (materne, elementari e medie) sotto un unico dirigente e unico collegio docenti, responsabili della continuità formativa dai 3 ai 14 anni, rende la scuola un'istituzione finalmente credibile anche in rapporto al disorientamento educativo della famiglia». A dirlo è Ernesto Pezzetta, segretario regionale de La Destra, che aggiunge: «In questo nuovo contesto auspichiamo che i maggiori beneficiari siano i mi-

nor, che potranno trovare nella scuola una continuità didattica e formativa mentre la famiglia da parte sua dovrà svolgere anch'essa una collaborazione attiva. Forse questa nuova organizzazione porrà fine alla ricerca da parte dei genitori di scuole di élite, spezzando l'unitarietà del percorso formativo. Finirà in questo contesto anche lo scaricabarile che attualmente i vari gradi scolastici si rinfacciano a vicenda. C'è infine da chiedersi perché il Comune di Udine lasso di tempo per dare il via a questo cambiamento».

VETERINARI

Vaccinare subito cani e gatti contro la rabbia

Contro la rabbia silvestre l'unica risposta efficace è la vaccinazione. Per questo, l'Ordine dei medici veterinari di Udine caldeggia la massima adesione da parte dei proprietari di cani e gatti, dal momento che da poche settimane si è riaperta la campagna vaccinale. L'antirabbica si effettua tanto nelle Aziende sanitarie quanto negli ambulatori del veterinario di fiducia. «La nostra raccomandazione - spiega il presidente, Renato Del Savio - è di non abbassare la guardia: i proprietari di animali non possono ignorare il pericolo della rabbia per l'animale e per l'uomo».



Way of Life!

City generation



TUTTO di serie SENZA sorprese

SUZUKI CITY GENERATION da €8.190*

CLIMA • 6 AIRBAG • ESP** • HI-FI • FENDINEBBIA • CERCHI IN LEGA**

Swift, Alto e Splash, le Suzuki a misura di città. Compatte e spaziose, comode e sicure, dai bassi consumi ed ecologiche, approvate per neopatentati.

Gamma Suzuki City Generation: Consumo ciclo combinato da 5,6 a 5,7 l/100 km - Emissioni CO₂ ciclo combinato da 122 a 133 g/km. ESP** è un marchio registrato Daimler AG. *Prezzo promo riferito a Alto 1.0 GL con contributo rottamazione Suzuki. Valido per immatricolazioni fino al 31/07/11 presso le concessionarie aderenti. Le vetture rappresentate sono a carattere dimostrativo. **Verifica gli equipaggiamenti presso la tua concessionaria Suzuki.













AutoPoggi

Via Tricesimo, 160 Udine
Tel. 0432/44332 - 42217