

A SCUOLA DI MARATONA

Viaggio nel mondo di School Marathon



Scuola primaria

 **LEVISSIMA**

Lenovo

DECATHLON

 **Nestlé**
Fruttolo

Organization
 **RCS**
Active Team | **RCS**
Sports & Events



Con il patronato di



Con il patrocinio di



Con il patrocinio di



www.milanomarathon.it

IL MONDO DI SCHOOL MARATHON

Nell'aprile 2019, un serpentone di oltre **13.000 studenti e accompagnatori** ha colorato per 4 ore le strade del Parco di City Life e il Village della Milano Marathon.

È stata l'ultima edizione disputata della **School Marathon**, una "festa della corsa" dedicata agli studenti delle scuole di Milano.

Dopo una pausa forzata, l'attesa è finalmente terminata: **sabato 2 aprile 2022** la School Marathon torna con un nuovo title sponsor, **Levissima**, e tanta voglia di correre di nuovo tutti insieme.

Per festeggiare quest'edizione così speciale, RCS Sport & Events ha pensato ad una grande novità: un **percorso didattico** immaginato per raccontarvi l'importanza di:

- praticare attività outdoor
- adottare uno stile di vita sano
- conoscere i valori dello sport e, in particolare, della maratona
- rispettare l'ambiente

Ma non è finita qui: dopo aver letto questa guida, con l'aiuto dei vostri insegnanti potrete dare sfogo alla vostra creatività attraverso la partecipazione ad alcuni **contest** che mettono in palio **premi** per la scuola.

Siete pronti a infilare le scarpette ed andare di corsa...
a scuola di maratona?

UN DRAGO PER AMICO

Per guidarvi nel nostro percorso alla scoperta della Milano Marathon, abbiamo chiesto aiuto ad un amico davvero speciale.

Vi presentiamo **Ambrogio, il drago corridore**, la nuova mascotte della corsa.

Volete conoscere qualcosa di più su di lui? Ecco un suo identikit!

AMBROGIO

- **NOME:** Ambrogio
- **DATA DI NASCITA:** 7 dicembre
- **CITTÀ:** Milano
- **LAVORO:** mascotte della Milano Marathon
- **SPORT:** che domande, la **corsa**! Ha iniziato da piccolo per scappare dalle ire di mamma drago che lo voleva punire per averle incenerito per scherzo le tende del salotto. Da allora non ha più smesso di correre!
- **LUOGO DI ALLENAMENTO:** viene spesso avvistato alla **Montagnetta di San Siro**, dove ama potenziare le sue gambe attraverso specifici allenamenti in salita.
- **COLORE PREFERITO:** **rosso fuoco**, come ogni drago che si rispetti. Ma anche il verde, che rispecchia la sua attenzione al rispetto dell'ambiente.
- **PIATTO PREFERITO:** Ha una grande passione per il **cibo piccante**, che ama perché particolarmente...infuocato. Quando deve gareggiare però, da vero atleta, si limita a pasta in bianco e verdure.
- **DIFETTI:** è molto **vanitoso**. Va particolarmente orgoglioso dei suoi occhi azzurri e non sopporta che qualcuno critichi il suo abbigliamento da corsa.



Prima di iniziare con il nostro percorso di approfondimento sulla maratona e le tematiche ad essa collegate, non può mancare però un accenno al progetto di cui andiamo più orgogliosi!

LEVISSIMA SCHOOL MARATHON VIENI A CORRERE CON NOI



La **Leviissima School Marathon** è una corsa non competitiva sulla distanza di circa **3 km** organizzata da RCS Sports & Events, SSD RCS Active Team e OPES (Organizzazione per l'educazione allo sport). Possono partecipare tutti gli studenti delle scuole primarie e secondarie di primo grado, e i loro accompagnatori: insegnanti, genitori, familiari.

✦ QUANDO E DOVE

**Sabato 2 aprile 2022 City Life
ore 9.30 circa**

L'orario esatto in cui presentarsi al punto di ritrovo verrà indicato sul pettorale.

✦ QUANTO COSTA

8€ a persona anche per gli accompagnatori

Metà del valore delle quote d'iscrizione sarà restituito alla scuola di appartenenza sotto forma di **materiale didattico**.

✦ MAGLIA E MEDAGLIA

Maglia e medaglia per tutti i bambini e ragazzi dai 4 ai 14 anni.

✦ ISCRIZIONI

Entro il 30/03 attraverso:

- Il sito www.milanomarathon/school-marathon
- Il tuo istituto, effettuando la pre-iscrizione on-line e versando la quota in contanti allo stesso referente scolastico.

**TUTTO CHIARO?
NON PRENDETE IMPEGNI PER IL 2 APRILE.
VI ASPETTIAMO PER CORRERE TUTTI INSIEME
LA LEVISSIMA SCHOOL MARATHON!**

LEVISSIMA SCHOOL MARATHON CONTEST E PREMI

Dopo aver scoperto tutti i segreti della maratona che si trovano nelle prossime pagine, potrete partecipare ad alcuni **contest**.

CONTEST CREATIVO

Per partecipare, provate a dare spazio alla vostra fantasia sviluppando una di queste tracce:

• **Ambrogio Green Crew**

Ambrogio, il drago corridore, si sta allenando duramente in vista della Milano Marathon. Correndo per le strade e i parchi di Milano si accorge però che, purtroppo, non sempre le persone si preoccupano di rispettare l'ambiente, come invece dovrebbero fare. Vorrebbe proporre qualche soluzione per migliorare le cose ma... gli servono idee!

Aiutate Ambrogio a immaginare come rendere la città di Milano più pulita, verde e adatta a chi ama correre. Il nostro amico drago non vede l'ora di conoscere i vostri suggerimenti!

• **Scuola di plogging**

Il plogging è un'attività all'aria aperta che combina l'esercizio fisico con la pulizia dell'ambiente. Vi sembra strano? In realtà nel mondo sta riscuotendo un grande successo. Organizzate con i vostri insegnanti un'uscita didattica e provate a mettervi alla prova con questa disciplina. Siamo curiosi di sapere com'è andata attraverso i vostri racconti!

Gli elaborati dovranno pervenire in formato digitale entro il **22 marzo 2022** all'indirizzo m.pierotti@opeslombardia.it.

CONTEST DI TIFO

Siete pronti per assistere alla Milano Marathon e sostenere dal vivo i runner? Abbiamo la sfida per dei veri tifosi come voi:

- **Un chilometro di tifo**

Scegliete uno dei 42 chilometri della Milano Marathon. Il giorno della gara (domenica 3 aprile), insieme ai vostri compagni, avrete il compito di **essere presenti alla gara** e di **animare e colorare quel tratto di strada**. Come farlo? A voi la scelta: cori, striscioni e altre attività di sostegno «creativo». Documentate attraverso foto e video il vostro tifo scatenato!

Gli elaborati dovranno pervenire in formato digitale entro **l'8 aprile 2022** all'indirizzo m.pierotti@opeslombardia.it

PREMI

- La classe vincitrice di ciascun contest, individuata da un'apposita giuria, riceverà come **premio** una **fornitura di materiale** messa a disposizione dai partner della Levissima School Marathon.



ALLA SCOPERTA DELLA MILANO MARATHON

È arrivato il momento di parlarvi un po' della **Milano Marathon**. Sapete che nel 2022 vivrà un'edizione davvero speciale? Domenica **3 aprile 2022** si celebrerà infatti la **ventesima edizione** della manifestazione. Un **compleanno ricco di significato**, da festeggiare insieme per le strade della città. Scopriamo assieme le caratteristiche e le curiosità della maratona più veloce d'Italia.

Il percorso della Milano Marathon, lungo 42,195 chilometri, si sviluppa lungo un **tracciato ad anello**, con partenza e arrivo in pieno centro (corso Venezia).

Un viaggio tra le meraviglie di Milano, attraverso monumenti storici, quartieri caratteristici, grattacieli moderni e parchi cittadini.



Piazza Duomo



City Life



Castello Sforzesco



Stadio "G. Meazza"



DOVE ERAVAMO RIMASTI?

La Milano Marathon ogni anno regala emozioni indimenticabili. Rivediamo alcuni dei momenti più belli delle ultime edizioni



L'EDIZIONE DEI RECORD

Titus Ekiru e **Hiwot Gebrekidan** hanno vinto l'edizione 2021, battendo tutti i record della manifestazione che si è così confermata la gara più veloce d'Italia e una delle più importanti al mondo.



UNA GRANDE FESTA

Sono stati **7.623** i runner iscritti di cui ben 6.309 hanno concluso la gara. Un risultato davvero straordinario! Tra di loro, molti soggetti un po'... particolari.



ALBO D'ORO (ULTIME EDIZIONI)

GARA MASCHILE

- 2021 **Titus Ekiru** (Kenya) 2h02'57"
- 2019 Titus Ekiru (Kenya) 2h04'46"
- 2018 Abdiwak Tura (Etiopia) 2h09'04"

GARA FEMMINILE

- 2021 **Hiwot Gebrekidan** (Etiopia) 2h19'35"
- 2019 Vivian Jerono Kiplagat (Kenya) 2h22'25"
- 2018 Lucy Wangui Kabuu (Kenya) 2h27'02"

CORRIAMO TUTTI, CORRIAMO PER GLI ALTRI

La Milano Marathon non è solo una manifestazione in cui mettere alla prova le proprie qualità atletiche sulla distanza più lunga. È anche un modo attraverso cui è possibile **aiutare gli altri**.

Nell'ambito della Milano Marathon non si disputa infatti soltanto la gara "tradizionale". I runner possono correre anche una **staffetta**, la **Lenovo Relay Marathon**. Il percorso ufficiale viene diviso in 4 frazioni, ognuna affidata ad un diverso staffettista.



La staffetta è il cuore di un progetto di **raccolta fondi** che consente a tutti i runner di **correre per un'organizzazione non profit a scelta**, contribuendo così a sostenere i progetti attraverso cui oltre 100 associazioni partecipanti aiutano il prossimo. Nel 2019, grazie a **3.961 squadre partecipanti** sono stati raccolti ben **1,3 milioni di euro!**



Anche la **tecnologia** ha un ruolo importante nella manifestazione milanese. Le difficoltà legate alla pandemia di Covid-19 hanno portato gli organizzatori ad aguzzare l'ingegno e a inventare nuove soluzioni. Nel 2021 è stato quindi introdotto con grande successo **Run Anywhere** che permette a chiunque, pur non essendo presente fisicamente all'evento, di partecipare alla staffetta attraverso una **app**, organizzandosi in squadre da 4 runner ciascuna.



VOCABOLARIO DELLA MARATONA



Per immergersi davvero nel mondo della Milano Marathon occorre conoscere qualche termine tecnico. Vediamo insieme i più significativi... e divertenti!

- **Top runner:** sono gli atleti che aspirano alla vittoria finale. In genere sono poche decine di professionisti, che per essere competitivi arrivano a percorrere in allenamento anche 200 chilometri settimanali.
- **Tapascione:** per semplificare, è il contrario del top runner. Per tapasciata in dialetto milanese si intende la gita fuori porta della domenica: un momento di svago, in totale relax e da vivere senza affanno. Nel gergo dei maratoneti, il tapascione è quindi il corridore che partecipa alle gare senza particolari obiettivi agonistici, per il puro piacere di portare a termine il percorso.
- **Lepre:** sul percorso di gara non troverete davvero questi simpatici animali ma dovete sapere che, quando i runner professionisti vogliono andare ancora più veloci, si fanno aiutare da un altro atleta - detto "lepre" - il cui compito è condurre la prima parte di una gara e poi abbandonarla volontariamente. Le lepri sono utilizzate per aiutare gli atleti più forti a terminare la gara con il miglior tempo possibile, senza troppi sforzi.
- **Pacemaker:** se partecipate ad una maratona vi capiterà sicuramente di imbattervi in strani soggetti che corrono con un palloncino colorato sopra la testa. Sono i pacemaker, corridori che si mettono a disposizione degli altri runner per completare il per-

corso di gara in un tempo definito (ad esempio, 4 ore), senza accelerazioni o sbalzi, aiutandoli così a raggiungere il loro obiettivo.

- **Scopa:** Il “servizio scopa” indica una o più persone che durante le gare corrono in coda ai concorrenti, in compagnia dell’ultimo, per essere sicuri che in fondo, “abbandonato”, non ci sia più nessuno. È una precauzione: infatti in caso si facesse male l’ultimo concorrente nessuno se ne accorgerebbe (se non molto tardi) se con lui o dietro di lui non ci fosse più nessuno.
- **Scoppiare:** state tranquilli, nessun corridore esplode veramente in gara. Però può capitare che, soprattutto se si sceglie di tenere un ritmo troppo elevato, le energie si esauriscano. Cosa succede quando si scoppia? In genere si deve rallentare e, talvolta, può capitare anche di doversi fermare, abbandonando così la gara.
- **Negative split:** spesso i corridori che scelgono di partire forte si trovano a dover fare i conti con una sensibile riduzione delle energie che li costringe a rallentare sul finale di gara. La strategia considerata come più efficace dagli esperti prevede invece che le energie vadano dosate, così da correre la seconda metà di gara più velocemente della prima: scegliere quindi di correre meno forte prima per accelerare poi nel finale.

Nel corso degli anni, la disciplina della maratona ha saputo regalarci alcune storie interessanti e di grande significato. Vediamone assieme alcune.

LA LEGGENDA DI FIDIPPIDE

Sapete perché la corsa più famosa del mondo, la maratona, si chiama proprio così?

Il nome deriva da un’antica città greca chiamata, appunto, **Maratona**. La storia ci insegna che nel 490 a.C. ci fu una **grande battaglia** durante la quale l’esercito persiano, composto da moltissimi soldati, tentò di invadere la città di Maratona. I soldati greci, nonostante fossero in numero assai inferiore, resistettero eroicamente e, con grande coraggio, riuscirono a scacciare i nemici.

Felicissimi per avere sconfitto i Persiani, decisero di mandare un messaggero ad Atene, la capitale della Grecia, a portare la fantastica notizia della vittoria in battaglia.

Per questo compito così delicato fu incaricato il messaggero **Fidippide**, che corse a perdifiato la distanza che separa la città di Maratona da Atene.

Una volta arrivato nella capitale morì, stremato dalla fatica dell’impresa, appena dopo aver pronunciato la frase: “Abbiamo vinto!”. Verità o leggenda? Difficile da dire, probabilmente entrambe le cose. Resta il fatto che il mito di Fidippide si è tramandato nel corso dei secoli, fino ad ispirare il barone Pierre De Coubertin che, nel 1896, decise di inserire la maratona nel programma dei primi **Giochi olimpici** dell’epoca moderna.

12



13



IL VINCITORE SENZA MEDAGLIA

Per entrare nella storia, non è sempre necessario essere il vincitore. Ce lo insegna l'incredibile vicenda di **Dorando Pietri**, che non vinse una medaglia nonostante fosse stato il primo a tagliare il traguardo. Nel 1908 Dorando Pietri, garzone di una pasticceria di Carpi (Modena) diventato poi il più grande corridore italiano dell'epoca, partecipò alla maratona delle Olimpiadi di Londra.

Dorando si ritrovò in testa alla gara a 3 chilometri dalla fine ed **entrò per primo nello stadio**. Quando mancavano solo 200 metri al traguardo Dorando andò improvvisamente in crisi e cadde a terra, stremato dallo sforzo.

Ci mise quasi dieci minuti a percorrere gli ultimi metri della gara e nel farlo fu sorretto da alcuni medici che lo accompagnarono di peso all'arrivo, per evitare che cadesse di nuovo.

Il corridore italiano, nonostante le difficoltà, **tagliò per primo il traguardo**. Tutto bene, quindi? Per niente, perché il corridore americano arrivato secondo si lamentò per l'aiuto ricevuto da Pietri, che fu **squalificato** e perse così la medaglia d'oro.

Nonostante la squalifica, era chiaro a tutti che Dorando fosse il corridore migliore ed avrebbe meritato di essere lui vincitore. Per rimediare, la Regina Alessandra decise di premiare con una coppa speciale il corridore italiano, la cui storia da allora è entrata nella leggenda dello sport.

14



LA MARATONA A PIEDI SCALZI

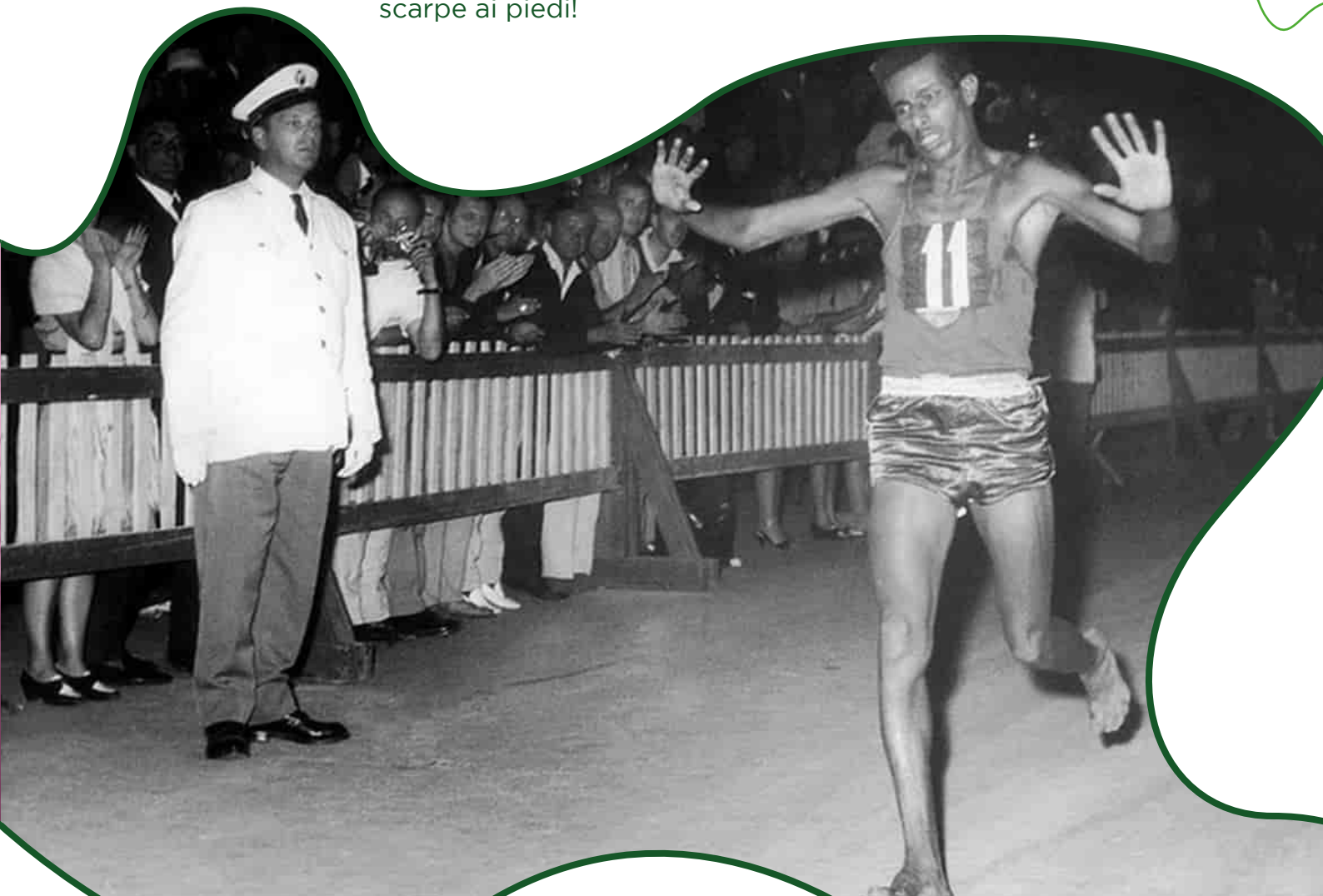
Nel 1960 le Olimpiadi si disputarono per la prima volta in Italia, a Roma. La maratona fu vinta da **Abebe Bikila**, un corridore etiope poco conosciuto che vinse la medaglia d'oro e lo fece stabilendo il record del mondo sulla distanza.

Niente di strano finora, direte voi. Ebbene, la cosa incredibile di questa storia è che Abebe fece quest'impresa correndo completamente **scalzo**, distanziando sui sampietrini del difficile percorso romano avversari che invece calzavano le scarpe più leggere e confortevoli dell'epoca.

La maratona di Roma era solamente la terza gara della vita di Abebe, praticamente un dilettante rispetto ai suoi avversari. Quel giorno scrisse una pagina indimenticabile della storia dello sport, diventando un mito in Etiopia, dove al suo rientro fu acclamato come un vero eroe nazionale, e una **leggenda per tutta l'Africa**, essendo stato il primo atleta del continente a conquistare una medaglia d'oro olimpica.

Quella di Roma non restò un'impresa isolata: quattro anni dopo Bikila vinse ancora la maratona olimpica, tagliando nuovamente per primo il traguardo a Tokyo. Questa volta però lo fece con le scarpe ai piedi!

15



LA PRIMA DONNA MARATONETA

STORIE DI MARATONA

Oggi consideriamo assolutamente normale che anche le donne corrano la maratona, ma non è sempre stato così.

Fino a 70 anni fa, infatti, si pensava che le donne non fossero adatte a correre questa distanza e, addirittura, che la corsa potesse fare male alla loro salute.

Se questa idea è cambiata lo dobbiamo soprattutto a una donna straordinaria, **Katy Switzer**, che con il suo coraggio e la sua perseveranza riuscì ad abbattere una barriera che sembrava insormontabile. Katy amava correre ed era anche molto brava sulle lunghe distanze. Decise di partecipare alla **maratona di Boston del 1967**, ma si trovò di fronte ad un problema: il regolamento vietava alle donne di partecipare.

Non si diede però per vinta e utilizzò uno stratagemma: al momento dell'iscrizione si firmò K.V. Switzer, nome da cui non si capiva che fosse una donna.

Il giorno della corsa i giudici si accorsero dell'inganno soltanto una volta che Katy era ormai lanciata verso il traguardo. Tentarono di fermarla ma la ragazza riuscì a completare il percorso e dimostrò al mondo che anche le donne erano in grado di correre una maratona, proprio come gli uomini.

Da quel momento le porte della corsa di lunga distanza si aprirono anche alle donne, anche se la maratona femminile venne introdotta nel programma olimpico solo a partire da Los Angeles 1984.

16



"Sapevo che se avessi smesso, nessuno avrebbe mai creduto che le donne avevano la capacità di correre per oltre 42 chilometri."
(Kathy Switzer)

DI CORSA CON AMBROGIO

DI CORSA CON AMBROGIO

Ciao bambini, sono **Ambrogio il Drago**. Vi siete mai chiesti cosa si prova a correre un'intera maratona? Se volete conoscere i segreti di un vero runner, correte insieme a me la **Milano Marathon**!



PARTENZA

Perché tutti mi guardano come se non avessero mai visto un Drago? Deve essere per la maglietta, lo sapevo che avrei dovuto scegliere un colore scuro, che mi smagrisce un po'.

C'è davvero un sacco di gente, qua a Porta Venezia. Sembrano tutti emozionati, nessuno riesce a stare fermo, anche se siamo già incolonnati verso la partenza e lo spazio è ristretto.

Dunque, ricapitoliamo: non partire troppo forte, sorridi ai fotografi e ricordati che in gara è vietato sputare fuoco.

BANG! Chi ha sparato? Ah, è lo start! È davvero ora di correre.

17



Km 5

Finora tutto bene. Il sole splende, soffia anche un bel venticello. Davvero una giornata stupenda per una corsetta.

Mi sento pieno di energie e mi viene voglia di dribblare gli altri concorrenti, per avanzare un po'.

Una ragazza che corre accanto a me mi suggerisce di non esagerare e di tenere un ritmo costante. Sembra sapere il fatto suo, seguirò il consiglio.



Km 10

Piazza del Duomo, Teatro alla Scala. Che scorci meravigliosi mi sta regalando la città di Milano. Mi sembra quasi di essere un turista. C'è anche un sacco di gente a bordo strada che fa il tifo per me. Le loro grida di incitamento mi gasano tantissimo, mi sento... il fuoco dentro!



Km 30

30
KM

Ecco, adesso posso dire di essere un po' in difficoltà. Mi sento senza forze, come se il mio serbatoio fosse in riserva. Ho dovuto rallentare, non riesco più a mantenere il passo dell'inizio di gara. Ma non sono il solo, a quanto pare. Vedo i volti dei runner attorno a me, sono tutti un po' tirati. "E' il muro del maratoneta", mi dice un ragazzo che mi corre a fianco. Non vedo muri attorno a me, non capisco a cosa si riferisca. Mi spiega paziente che è il crollo di energie che si incontra tra il 30° e il 35° chilometro di gara. Capisco che devo stringere i denti, non posso certo mollare adesso.

Km 35

35
KM

"Dai che sei quasi alla fine!" mi grida una bambina che mi vede ormai stravolto. Ma quale fine, mancano ben 7 chilometri e 195 metri e io sono proprio cotto. Quasi quasi mi fermo qua... Cos'è questo fracasso? Una rock band che suona lungo il percorso sta sparando musica a tutto volume. Il frastuono è come una boccata d'aria fresca, mi sveglia dal torpore e mi fa tornare in me. Non posso abbandonare adesso, dopo aver percorso tutta questa strada. Facciamo così: arrivo fino al chilometro 36 e poi vediamo. "Non mollare, dimostraci che sei un vero drago!", mi urla un ragazzo a bordo strada. Puoi scommetterci, amico! Sento che, se rimango concentrato, le forze potrebbero anche bastarmi per arrivare alla fine.

Km 40

40
KM

Sono di nuovo nel centro di Milano. Le energie sono davvero al lumicino ma sapere che il traguardo è così vicino mi dà una carica pazzesca. Sbuca un cartello tra la folla "Ambrogio, sei il nostro idolo!" È firmato dai ragazzi di School Marathon, gli stessi con cui ho avuto la fortuna di correre ieri. Quanto ci siamo divertiti... Non posso davvero deluderli. Mi sforzo di sorridere e allungo il passo. Ci siamo quasi!



Km 15

15
KM

Cosa sono quei grattacieli? Quand'ero un piccolo draghetto non c'erano mica. Ah, dev'essere il nuovo quartiere City Life. Molto bello ma non so se ci vivrei, soffro di vertigini!

Le gambe per ora stanno bene, non sento la fatica. Mi sono allenato proprio come si deve.

Km 21,0975 (mezza maratona)

21
KM

Siamo solo a metà? Ma come è possibile, sono più di due ore che corro! Forse non sarà una passeggiata come credevo.

Qui ci vuole uno spuntino. Ah, ecco il punto ristoro. Frutta, biscotti, acqua, sali minerali... Tutto molto sano, forse anche troppo. Non c'è qualcosa di più sostanzioso, che ne so... un risotto alla milanese?

Km 25

25
KM

Sono davvero la star della corsa! Un gruppo di bambini che faceva il tifo lungo il percorso ha voluto a tutti i costi farsi un selfie con me. Non mi sono certo fatto pregare, lo sapete che sono un po' vanitoso. Inoltre, fermarmi anche solo per qualche secondo mi è servito. Inizio ad accusare un po' di stanchezza... speriamo bene!

FINISH

TRAGUARDO

Mi ritrovo su un rettilineo molto lungo, dovrebbe essere di nuovo Porta Venezia. Ma quanto manca alla fine? Poi, d'improvviso, sento una voce lontana che dice "prepariamoci ad accogliere il nostro amico Ambrogio" e in lontananza scorgo il traguardo. Sono gli ultimi metri. Per darmi un tono, decido di chiudere con uno sprint in bello stile. Taglio il traguardo a braccia, anzi, ad ali alzate. Sono molto felice, l'emozione per avere compiuto un'impresa così grande mi travolge e mi scende qualche lacrima.

Dopo il traguardo, mi aspetta la mia meritata medaglia. Il sorriso della volontaria che me la mette al collo e mi dice "sei stato grande, bravo!" mi ripaga di tutta la fatica fatta.



E DOPO...

È finita qua, direte voi? Neanche per idea! Ora viene la parte migliore. Dopo un bel massaggio rilassante alle gambe, è arrivato il momento che attendevo con maggiore ansia: il ristoro! Vedo gli altri maratoneti un po' preoccupati, credo temano che mi mangerò tutto io. Hanno proprio ragione, ho davvero una fame da drago! Mentre addento due panini - uno per mano - rifletto sull'esperienza appena conclusa. Penso che sia stata una grande fatica, ma anche una straordinaria avventura.

Ora mi sono meritato un po' di riposo. Ma tra qualche giorno si ricomincia con l'allenamento. In fondo, la prossima edizione della Milano Marathon è dietro l'angolo!

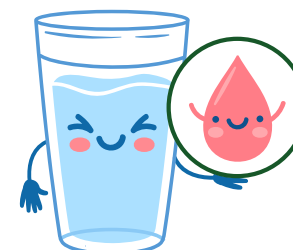
DI CORSA CON AMBROGIO

BENESSERE GREEN

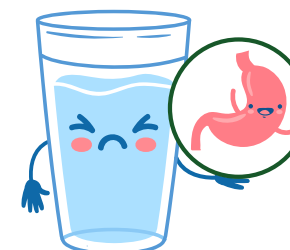
ACQUA PER VIVERE, ACQUA PER CORRERE

Lo sapevate che l'acqua è un elemento fondamentale per il nostro benessere? E che compone il nostro organismo per oltre il 60%? Proprio per questo è importante mantenerlo il più idratato possibile.

A COSA SERVE L'ACQUA NEL NOSTRO CORPO?



Permette di trasportare attraverso il sangue le sostanze nutritive che servono al nostro corpo per vivere.



Elimina le scorie. L'organismo elimina le sostanze nocive e gli scarti prodotti dal nostro corpo attraverso l'acqua.



Regola la temperatura corporea.



Regola l'equilibrio idrico ed è per questo che è importante assumerne a sufficienza.

IL BILANCIO IDRICO

Il corpo elimina ogni giorno una certa quantità di acqua che è fondamentale venga reintegrata. È importante mantenere costante il **bilancio idrico** dell'organismo, equilibrando il volume di acqua in entrata e quello in uscita.

L'ACQUA CHE ESCE

Ogni giorno eliminiamo acqua sostanzialmente attraverso:



Sudorazione e traspirazione:
400 ml



Respirazione:
250 ml sotto forma di vapore



Feci:
150 ml



Urine:
1.000 ml

TOTALE
1.800ml

20

21



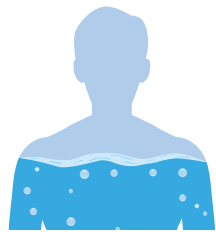
L'ACQUA CHE ENTRA

Il nostro organismo assume acqua in **tre** modi:



Bevendo: l'acqua che si beve costituisce la quantità maggiore, in media 1200 ml, e l'organismo può regolarne l'assunzione attraverso lo stimolo della sete.

Mangiando: molti alimenti (soprattutto verdura e frutta) sono ricchi d'acqua e contribuiscono in modo importante alla sua assunzione. Attraverso il cibo si assumono mediamente 350 ml di acqua.



Producendola da sé al proprio interno: alcune reazioni che avvengono dentro l'organismo stesso producono acqua, ma si tratta di una quantità minore rispetto alle due fonti principali, circa 250 ml.

QUANTA ACQUA BERE?

I bambini hanno bisogno di bere 8 bicchieri d'acqua (da 150 ml) al giorno per rimanere ben idratati.

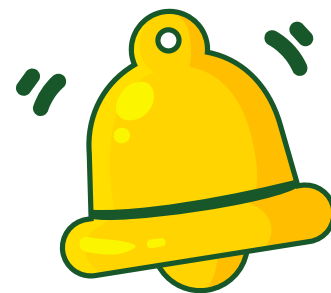


LA SETE

La sete è il primo campanello di allarme. Ci avvisa che nel nostro corpo c'è poca acqua. Possiamo avere sete per due motivi:

- abbiamo perso troppa acqua
- abbiamo troppo sale nel corpo

In tutti e due i casi, il nostro corpo è a disagio e si è già disidratato.



LEVISSIMA

DI CORSA... A BERE

Il consumo quotidiano delle nostre riserve idriche aumenta nel caso di un'attività sportiva intensa come il running. Con la sudorazione un runner perde acqua, a volte anche in grandi quantità: in media, un maratoneta perde 4 litri d'acqua nel corso della gara. Se non viene compensata, questa perdita d'acqua influisce sulle prestazioni e, soprattutto, questo si ripercuote sull'organismo attraverso aumento della frequenza cardiaca, stanchezza, mal di testa, vertigini, traumi muscolari e tendiniti.



RICICLIAMO INSIEME

Bere acqua è un gesto semplicissimo e utile per il nostro benessere. Altrettanto semplice e importante è il gesto di raccogliere adeguatamente le bottiglie in **plastica** che la contengono per salvaguardare l'ambiente.

LA RIGENERAZIONE DELLA PLASTICA

Quando parliamo di **plastica** parliamo in realtà di tanti materiali diversi che possono essere ricavati da combustibili fossili o da materie prime rinnovabili.

Il **PET** è il tipo di plastica maggiormente utilizzata per gli imballaggi dell'acqua minerale: è molto resistente, è leggero, mantiene le qualità dell'acqua, fa da barriera proteggendone il contenuto. Attraverso uno specifico processo di lavorazione, una bottiglia in PET può tornare ad essere una nuova bottiglia fatta in **R-PET** (plastica riciclata), un materiale che può essere riutilizzato innumerevoli volte.

Levissima ha lanciato nel 2021 la prima bottiglia in Italia con il 100% di R-PET, ma non si è fermata qui! Infatti la gamma **R-PET** si è costantemente ampliata e oggi vanta 4 diverse bottiglie con questo traguardo. L'impegno dell'azienda è quello di raggiungere il 50% di PET riciclato all'interno di tutta la gamma dei suoi prodotti entro il 2025.

Attenzione: per un corretto riciclo

- Togliere il tappo della bottiglia, schiacciarla orizzontalmente e richiuderla in modo da ridurre il volume;
- Svuotare i flaconi in plastica di detersivi e cosmetici



COME VENGONO SMALTITE LE BOTTIGLIE IN PET?



1. Raccolta differenziata (a casa o a scuola)

Le bottiglie vengono conferite negli appositi contenitori per la plastica.

2. Raccolta per il riciclo

Il materiale viene raccolto dalle Amministrazioni cittadine e dalle aziende di raccolta, riciclo e smaltimento rifiuti.





3. Pre-selezione

Le bottiglie di plastica raccolte vengono smistate e separate dagli altri materiali, mentre gli elementi non idonei vengono inceneriti con recupero di energia.

4. Pressione in balle

Le bottiglie pre-smistate vengono pressate in balle, ossia grandi cubi compatti contenenti da 5.000 a 10.000 bottiglie che rendono più economico il trasporto all'impianto di riciclo.



5. Processo di riciclo

Le balle pre-smistate vengono inviate a un impianto che le apre mediante un apposito macchinario. Il processo meccanico di riciclo passa attraverso le fasi di triturazione, lavaggio, separazione, asciugatura e rigranulazione per trasformare la plastica in scaglie o pellet.

6. Nuovi prodotti

I pellet vengono inviati ad aziende che realizzano nuovi prodotti con il PET riciclato, ad esempio nuove bottiglie o altri prodotti come giocattoli, abbigliamento, cuscini, trapunte o altro.



DA UN RIFIUTO NASCE UNA RISORSA PER TUTTI

La plastica, se riciclata nel modo corretto, non è quindi un rifiuto, ma una risorsa da cui possono nascere, oltre a nuove bottiglie, anche oggetti utili per la comunità.

Ad esempio, grazie alle circa 7 tonnellate, tra plastica e lattine, raccolte nel corso della Milano Marathon 2019, Levissima ha contribuito a recuperare e rigenerare il **percorso vita** del **Parco Sempione di Milano**, donando un'intera area fitness composta da attrezzi realizzati in plastica riciclata.

I contenuti di queste pagine a tema "green" sono tratti dai materiali didattici di "A Scuola di Acqua", progetto educativo gratuito sul tema dell'idratazione e del riciclo, promosso da Scuolattiva Onlus e realizzato grazie all'impegno e al sostegno di Levissima-Gruppo Sanpellegrino.

Il progetto è rivolto alle classi delle scuole primarie di tutta Italia per educare le nuove generazioni sull'importanza della corretta idratazione e del riciclo, con l'obiettivo di proteggere l'ambiente in cui viviamo.

Per maggiori informazioni:

www.levissima.it/progetti-esclusivi/progetto-scuola-acqua/

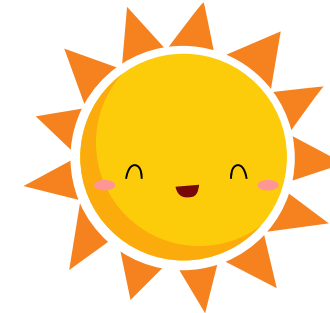


COME SI VESTE UN PERFETTO RUNNER?



Se vi fermate ad osservare le persone che corrono nei parchi e nelle strade delle nostre città, a seconda della stagione vi imbatterete in una grande varietà di abbigliamento. C'è chi ama essere sempre ben coperto e chi invece non teme il freddo. C'è chi preferisce i colori sgargianti e gli accessori e chi invece si trova più a suo agio nel viaggiare leggero.

Ognuno ha i propri gusti, che vanno ovviamente rispettati, ma è bene individuare alcune linee guida da seguire per scegliere un abbigliamento adeguato.



Innanzitutto, occorre valutare quale sia il **livello** a cui si pratica la corsa. I runner principianti sceglieranno un abbigliamento che garantisca un ottimo comfort. Atleti esperti avranno invece bisogno di capi più tecnici.

La stessa distinzione incide anche sulla scelta delle scarpe. I runner più evoluti avranno bisogno di **scarpe** adatte a garantire la giusta ammortizzazione, stabilità e reattività. Chi invece corre una o due volte la settimana solo per stare in forma dovrà cercare soprattutto comfort e leggerezza, senza preoccuparsi delle prestazioni.

Fondamentale anche il **meteo**: nei periodi caldi, occorre orientarsi su un abbigliamento più leggero e traspirante che mantenga all'asciutto. Se invece il tempo è freddo, si opterà per indumenti che proteggano dalle variazioni di temperatura e che evitino dispersione di calore.

COME SONO CAMBIATI I MATERIALI PER LA CORSA?

Se confrontiamo le immagini dei primi maratoneti con quelle dei giorni nostri, è molto evidente quanto sia cambiato da allora l'abbigliamento per la corsa.

Le immagini che ci sono giunte dalla fine del 1800 sono piuttosto buffe: all'epoca, infatti, si correva con pantaloni lunghi, camicie e maglie di lana!



LE STRADE DEL FUTURO

Non ci sono voluti molti anni perché gli atleti passassero ai più comodi canottiera e pantaloncini, come avviene anche ora. I materiali in cui erano fatti erano però piuttosto diversi: fino agli anni '80 l'abbigliamento da corsa era prevalentemente in **cotone**, materiale che oggi non si utilizza quasi più, perché si inzuppa molto presto e resta bagnato.

Le cose sono migliorate molto con l'arrivo del **poliestere**, un tipo di fibra sintetica che favorisce la dispersione dell'umidità della pelle verso l'esterno. Moltissimi capi tecnici per il running oggi sono fatti con questo materiale, che è anche piuttosto economico.

Cosa riserva il futuro ai runner? Probabilmente l'utilizzo di **fibre completamente naturali** che rispettino le esigenze di chi ama correre ma siano altrettanto attente al rispetto dell'ambiente.

Decathlon, partner della School Marathon, è ideatore, produttore distributore di articoli sportivi. Attraverso il sito [decathlon.it](https://decathlonclub.decathlon.it) e gli oltre 1700 store in 59 Paesi realizza la propria mission: rendere durevolmente accessibili il piacere ed i benefici dello sport al maggior numero di persone

Sei uno studente? Affilia la tua Carta Decathlon a quella della scuola, scansiona il QR code ed entra nel tuo Account Decathlon, seguendo pochi passi aiuterai il tuo Istituto scolastico a rinnovare l'attrezzatura sportiva.

Sei una scuola e non hai ancora la Carta Decathlon? Aderisci all'iniziativa scansionando il QR code creando la **Carta scuola**, rinnoverai l'attrezzatura sportiva a costo 0.

Vuoi saperne di più sulle numerose opportunità che Decathlon può riservare alla tua scuola? Scoprite sul sito <https://decathlonclub.decathlon.it/carta-scuola/>



La corsa è un'attività semplice e antica quanto l'uomo. Per questo motivo potremmo pensare che sia una disciplina sempre uguale a sé stessa, ma se la osserviamo con attenzione ci renderemo presto conto che... non è affatto così! Negli ultimi anni infatti anche il mondo del running è stato interessato dall'introduzione di importanti novità tecnologiche.

Non ci credete? Due esempi per farvi cambiare idea.

1. Vi abbiamo già parlato dell'opportunità, per chi correrà il 3 aprile, rappresentata dal format **Run Anywhere** della **Lenovo Relay Marathon**: grazie ad una App, anche chi non sarà fisicamente presente potrà partecipare alla manifestazione tracciando le proprie corse "da remoto" e caricandole sul portale dell'evento.
2. Vi siete mai chiesti perché di recente si siano visti numerosi calciatori indossare degli strani "reggiseni" sotto la divisa da gioco? Si chiamano "sport bras": la loro utilità non ha nulla a che vedere con la moda ma è piuttosto legata alla capacità della tecnologia di rilevare, elaborare e immagazzinare dati. Nel calcio la tecnologia aiuta a raccogliere informazioni sulla forma fisica dei giocatori - sulla corsa in particolare - e nell'analizzare le partite. Ecco svelato il mistero: questi "top" contengono un **sistema GPS** che registra tutto quello che ogni calciatore fa in campo. Il GPS è infatti utilizzato per analizzarne la velocità, quanta distanza percorre, se fatica troppo o troppo poco. I dati raccolti - incrociati con quelli rilevati dalle telecamere posizionate a bordo campo - vengono poi utilizzati dagli allenatori per organizzare le sedute di allenamento.



Incredibile vero? La tecnologia permette di realizzare concretamente idee che fino a pochi anni fa sembravano pura fantascienza.

Volete qualche altro scenario futuristico che è invece diventato realtà?

INTELLIGENZA ARTIFICIALE

L'intelligenza artificiale è una macchina capace di copiare e simulare ogni aspetto dell'apprendimento e dell'intelligenza umana. In sintesi, non è facile accorgersi che si ha a che fare con una macchina invece che con un altro uomo. L'intelligenza artificiale è alla base di strumenti che utilizziamo ogni giorno, come i motori di ricerca sul web, gli assistenti virtuali o i videogiochi.

REALTÀ MISTE

Oggetti reali e digitali si incontrano in realtà miste, capaci di azzerare le distanze e arricchirci di informazioni che appaiono direttamente davanti ai nostri occhi.

CLOUD COMPUTING

Il cloud computing è una tecnologia invisibile ma fondamentale per la nostra vita quotidiana perché permette di elaborare e archiviare dati sul web, consentendo l'accesso ad applicazioni e dati memorizzati su un computer remoto.

Che sia una foto, un dato o un software, oggi è possibile accedervi in tempi rapidissimi grazie a quella "nuvola" che ci segue da un dispositivo all'altro grazie a Internet.

Proprio per "toccare con mano" il fenomeno del cloud, nel mese di dicembre del 2020 **Lenovo** ha ospitato presso il proprio Data Center Group di Segrate (MI) i ragazzi di **CampBus@school**. L'innovativo progetto per le scuole secondarie di secondo grado realizzato dal Corriere della Sera, di cui Lenovo è main partner, prevede un percorso di approfondimento che si pone l'obiettivo di far conoscere agli studenti il mondo del digitale e delle nuove tecnologie.



Grazie ad iniziative come questa è possibile immaginare cosa ci riserverà la tecnologia per il nostro futuro. Ci avete mai pensato? Quali sono, ad esempio, le **nuove professioni** che oggi non esistono che potrebbero nascere grazie alla tecnologia?

Provate a discuterne in classe con le vostre maestre e a **immaginare come l'uomo dovrà modificare le proprie conoscenze e abilità** per imparare a gestire la tecnologia che sta diventando sempre più importante in ogni campo della nostra vita.

IL TIFO CHE INSEGNA IL RISPETTO

Rispetto: chiunque ami lo sport dovrebbe essere sempre guidato da questa parola.

Il rispetto di sé e degli altri, il rispetto delle regole, il rispetto dell'arbitro e del giudice, il rispetto degli avversari, il rispetto dell'ambiente e dei materiali, il rispetto della salute, il rispetto delle diversità. Volete toccare con mano cosa significhi – nel concreto – questo concetto? Provate a venire al traguardo della Milano Marathon ed assistere all'**arrivo dei partecipanti**. Scoprirete un mondo vario e colorato, in cui ognuno si sente libero di esprimersi nel modo più sincero, senza filtri. Si possono incontrare genitori che – dimenticando la fatica – prendono in braccio i propri figli a pochi metri dal traguardo, persone con disabilità che raggiungono l'arrivo nonostante le limitazioni con cui devono convivere, atleti esausti per lo sforzo che stringono i denti pur di non mollare. **Il tifo allora nasce spontaneo**, come testimonianza dell'ammirazione che proviamo per questi eccezionali "eroi per un giorno", persone come noi che attraverso un'impresa sportiva si guadagnano ciò che di più prezioso ci possa essere per una persona: il rispetto, appunto.



Assistere alla Milano Marathon è sempre una grande emozione. Venite a vederla con i vostri occhi e raccontateci le vostre sensazioni partecipando assieme ai vostri compagni al nostro contest **Un chilometro di tifo** (vedi pag. 6).



Da oltre 15 anni Comunità Nuova, l'associazione fondata da Don Gino Rigoldi, ha avviato, in Lombardia, una serie di progetti ed interventi che hanno come obiettivo quello di valorizzare lo sport come momento sociale aggregativo e come strumento educativo e di crescita, in particolar modo per i giovani. In quest'ottica il progetto **Io Tifo Positivo**, sperimentato come modello d'intervento anche a livello nazionale ed europeo, vuole essere un'opportunità per parlare di educazione attraverso il gioco e lo sport.

Realizzato principalmente nelle scuole e nelle società sportive, gli educatori di Io tifo positivo, esprimono la volontà di educare i ragazzi a "tifare per lo sport" prima ancora che per la squadra del cuore. La sfida è quella di formare bambini, ragazzi e genitori con una mentalità sportiva positiva. Cioè, la vera "cultura dello sport".

Scopri di più sul sito www.iotifopositivo.it.



CHILOMETRO 43

Ed ora, dopo aver percorso assieme i 42 chilometri e 195 metri della Milano Marathon, ancora qualche metro assieme per alcuni giochi a tema.

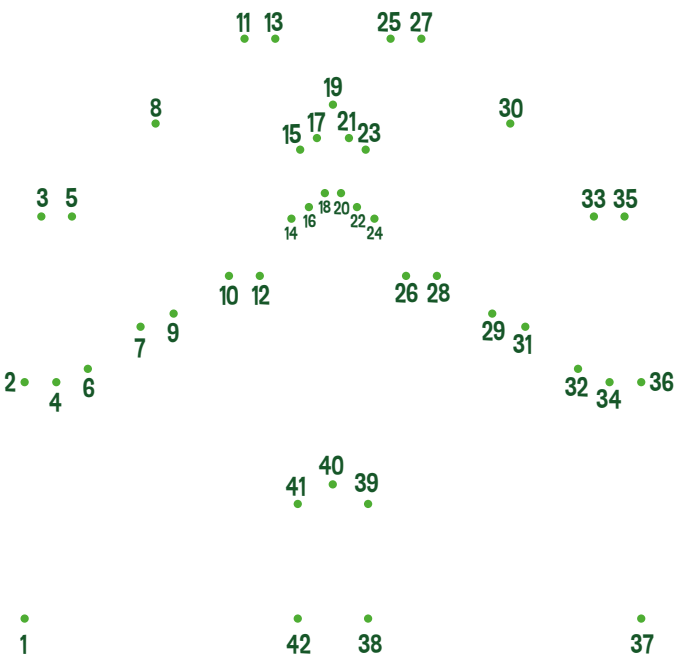
1° GIOCO

Nel 490 a.C. il messaggero Fidippide portò la notizia della vittoria sui persiani a Maratona in un'altra città della Grecia. Per scoprire quale rispondi alle domande e completa la tabella. La risposta è nascosta nella colonna evidenziata.

- 1. Il vincitore lo taglia alla fine della maratona
- 2. Quando più corridori si giocano la vittoria all'ultimo metro si dice che l'arrivo è in...
- 3. Gli unici accessori veramente indispensabili per i corridori
- 4. Come si chiamano i concorrenti di una maratona?
- 5. Castello molto famoso del centro di Milano da cui passa il percorso di gara

2° GIOCO

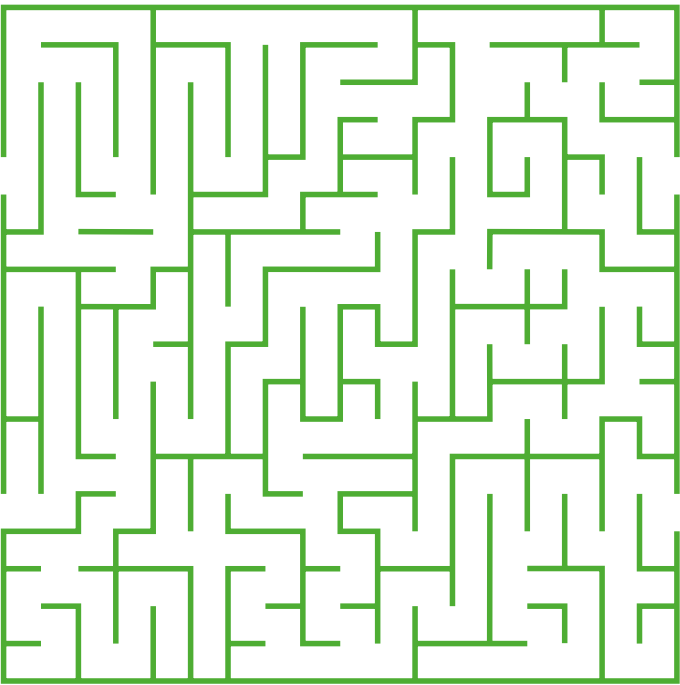
Unite i puntini in ordine crescente dal numero 1 al numero 42, come i chilometri da percorrere durante una maratona. Che immagine appare?



3° GIOCO



Ambrogio vuole raggiungere il traguardo della Milano Marathon per portare il suo sostegno ai concorrenti. Aiutalo disegnando il percorso che deve fare.



4° GIOCO

All'interno di questa griglia sono nascoste 6 parole che riguardano la maratona. Riesci ad aiutarci a trovarle tutte? Possono essere scritte in orizzontale, verticale oppure anche in diagonale.

T	F	I	N	M	K	S	P	R	Q
O	R	M	E	D	A	G	L	I	A
P	H	A	P	U	V	R	O	D	P
V	L	R	G	S	T	B	T	O	E
I	B	L	P	U	N	R	O	R	T
N	G	T	W	S	A	U	P	A	U
G	C	O	C	T	K	R	T	N	N
L	U	F	S	S	U	T	D	D	L
S	X	I	K	R	E	L	P	O	R
T	S	T	A	F	F	E	T	T	A

Gioca con Lorenzo e aiutalo a scegliere la tenuta adatta alla corsa!
SCOPRILO QUI!



