

SULLA LINEA DI PARTENZA DELLA BOLOGNA MARATHON!

di Pietro Paschino



RUNLOVERS

Sono passati diversi mesi ormai da quando il progetto messo in piedi grazie al supporto di Dorelan e delle Maratone di Bologna e Firenze è partito, e domani, sulla linea di partenza della Maratona emiliana, ci saranno i primi tre atleti dei nostri team (*Benedetta, Carlotta e Luigi*) ad attendere il colpo di pistola che sancisca l'inizio della gara.

Abbiamo fatto loro alcune domande su come sia andata la preparazione e cosa si aspettano da una giornata che li vedrà protagonisti.



Com'è andata la preparazione?

Siamo stati seguiti con molta professionalità da Ivan (*Risti, ndr*). Spesso lui anticipava le risposte alle nostre domande, dandoci sempre ottimi consigli e spunti di riflessione: Voto 10! Ora vediamo se saremo all'altezza delle sue aspettative!

Qual è stato e in che maniera hai superato il momento più critico?

Il momento più critico l'ho avuto questa ultima settimana e spero di averlo superato semplicemente non pensando a *cosa dovrò correre domenica*.

Pensi che sia cambiato il tuo modo di riposare con il ReActive?

Onestamente ero incredula. Dormivo già su un ottimo materasso. Dopo i primi due giorni di adattamento sono rimasta molto soddisfatta. Dormo decisamente meglio, sempre lo stesso numero di ore ma sento la muscolatura e la schiena decisamente più distese alla mattina.

Cosa ti aspetti dalla gara di domani?

Le ragioni per correre una Maratona possono essere mille, ma onestamente io spero solo di godermi il viaggio.

Cosa porterai con te sul traguardo?

La gioia per quello che abbiamo fatto, l'impresa che abbiamo compiuto!

RUNLOVERS



Com'è andata la preparazione?

È stata un'esperienza formativa e divertente e i risultati non si sono fatti attendere troppo. Sebbene la programmazione degli allenamenti fosse sette giorni su sette e a volte in doppia sessione, non sono mai stati noiosi. Ivan è davvero un grande coach.

Qual è stato e in che maniera hai superato il momento più critico?

Fortunatamente non ho avuto momenti di crollo durante la preparazione, i momenti di maggior stanchezza coincidevano sempre con il momento di scarico, e questo ha fatto sì di non avere inciampi durante il percorso.

Pensi che sia cambiato il tuo modo di riposare con il ReActive?

Assolutamente sì, lo ha davvero stravolto. La sensazione che si prova dopo averci dormito, è impagabile, muscoli rigenerati e qualità del sonno incredibile.

RUNLOVERS



Com'è andata la preparazione?

La preparazione è andata benissimo, Ivan Risti ha curato ogni dettaglio fin dall'inizio, anche quando mi sono dovuto fermare insieme abbiamo trovato degli allenamenti alternativi alla corsa su strada.

Qual è stato e in che maniera hai superato il momento più critico?

Il momento più critico è stato **fermarsi per sedici lunghissimi giorni a meno di cinquanta giorni dalla maratona**, ma fortunatamente sono riuscito a superarlo grazie a Ivan, che ha inserito nel piano degli allenamenti specifici per farmi tornare in forma al meglio delle possibilità.

Pensi che sia cambiato il tuo modo di riposare con il ReActive?

Il mio modo di riposare è stato stravolto dal materasso della Dorelan, io per lavoro mi sveglio alle 5:30 e dato che le ore di sonno sono poche (cinque o sei di media) ho sempre dormito poco e malissimo, adesso anche se le ore di sonno sono sempre poche grazie al nuovo materasso non mi sveglio più in continuazione la notte e la mattina sono molto più riposato.

30 Ottobre 2021

ARGOMENTO

BOLOGNA MARATHON

DORELAN

DORELAN REACTIVE

MARATONA DI BOLOGNA