



IRENE RIGHETTI

D Run

CORRI DONNA CORRI

Semplicemente Tite

Basta ascoltarla, Tite Togni, per convincersi che dall'unione tra running e yoga si possono ottenere enormi soddisfazioni

YOGA E RUNNING, mente e corpo, calma e velocità. Tite, all'anagrafe Maria Vittoria, anche se preferirebbe non ricordare il suo nome sentendosi a proprio agio solo con il nickname che le è stato dato all'età di un anno, è riuscita ad unire due mondi all'apparenza antitetici. Ascoltando i suoi racconti si scopre infatti che dal connubio delle due discipline, ovvero da uno sport aerobico e dallo yoga (lo Iyengar nel suo caso, in cui «la mente dev'essere calma, il

corpo attivo»), si può correre meglio e prevenire piccoli e grandi infortuni.

«Lo yoga è innanzi tutto prevenzione ed è utile alla corsa in quanto ne ottimizza il gesto; prima di una maratona, per esempio, eseguo determinati esercizi, come il triangolo, una posizione bilaterale, semplice ma concreta, che permette di estendere le anche e riequilibrare così i pesi del corpo. Si allunga il fisico e con gli esercizi di respirazione lo si allena alla consape-

volezza dello "stare nel presente"». In tal modo il corpo "non ti porterà via", ma consiglierà una sosta, se è il caso, o la pratica di alcuni altri esercizi che permetteranno di migliorare il gesto atletico. «Dopo aver corso invece, ovunque mi trovi, eseguo la posizione rovesciata mettendomi supina, con le gambe a squadra contro un muro». Gesti semplici che Tite insegna a chi frequenta i suoi corsi a Brescia, Milano e a Vicenza.

«Mi sono avvicinata a questa disciplina nel 1989, a Los Angeles; studiavo tanto e soffrivo di cervicale e mal di schiena, così qualcuno mi consigliò di provare lo yoga al posto degli antidolorifici e la cosa funzionò decisamente. Tornata in Italia ho cominciato a esplorare le scuole yoga, diventando io stessa insegnante certificata Iyengar. Era il 2008, lo stesso anno della mia prima maratona».

Non sono tanti gli anni di running per Tite, anche se, per la verità, correva già da ragazzina. «Con l'avvicinarsi dei quarant'anni si torna all'infanzia, almeno così si dice - confessa -. Io vengo dal pattinaggio artistico su ghiaccio e tra gli allenamenti preparatori c'era anche la corsa. Mi è rimasta impressa nella memoria la stupenda sensazione dell'aria fresca sul viso. Avevo bisogno di ritrovare quella percezione, così allo yoga ho aggiunto il running».

Dalla maratona è passata presto ai trail e agli ultra trail. «Corro una maratona all'anno - dice - e partecipo a tante gare off-road; lo scorso anno ho preso parte alla TDS, la corsa attorno al Monte Bianco di 119 km; quest'anno farò la CCC, sempre del circuito dell'Ultra-Trail du Mont Blanc». Ed è lo yoga ad aiutarla in queste gare estreme. «Nelle competizioni ultra - continua - è fondamentale sviluppare la parte mentale. Non è una prova di prestazione, è un incontro continuo con noi stessi, è un viaggio dentro di noi. E lo yoga allena proprio la "resilienza", ovvero la pazienza nel tempo».

Tite corre dai 50 ai 70 km alla settimana, ma non tutti i giorni. «Alterno la corsa allo yoga, spesso mi alleno sul Monte Maddalena, nei pressi di Brescia, dove vivo. Quando devo preparare una maratona

UNO STILE DI VITA

Tite Togni, 49 anni, corre 50-70 km alla settimana alternandoli con la pratica dello yoga. Ama i trail e le lunghe distanze



« Sembrava il giorno perfetto, avvertivi l'energia positiva della città. Non sapevamo ancora cosa sarebbe successo. Poi tutto è cambiato e l'atmosfera è diventata surreale »

—BRITTANY VAN NIELEN, maratoneta alla Boston Marathon 2013



Togni in pillole

Nata a **Brescia** il 19 aprile 1964, Tite Togni ha due figli, Flaminio e Giovanni di 17 e 20 anni. Ha una **Laurea** in Lingue e Letterature straniere e un passato agonistico nel **pattinaggio artistico** su ghiaccio. È insegnante certificata **Iyengar Yoga** (www.iyengaryoga.it). **Training**: alterna il running allo yoga; settimanalmente corre dai 50 ai 70 chilometri. Preferisce i **trail** e le lunghe distanze e ha un personale in maratona di 3:27'. Nel 2012 ha vinto il titolo regionale veneto di categoria dei 30 km Fidal e il **Vicenza Ultra Challenge**. Si sta dedicando a diffondere lo **yogaxrunners** (www.yogaxrunners.com).

Lo yoga in particolare, così come la corsa, è consigliabile a tutti e a qualsiasi età. Spiega Tite: «Il mio maestro, Iyengar, è diventato famoso in Occidente perché ha insegnato yoga alla Regina Madre Elisabetta del Belgio (aveva 84 anni), l'ha allenata e lei ne ha tratto grande giovamento. Il suo metodo è anche adatto per le gestanti, ovviamente con tutti gli accorgimenti del caso. Io, per esempio, ho avuto due figli nati naturalmente e senza alcuna difficoltà, grazie anche alla pratica dello yoga».

Le donne che fanno attività sportiva sono un esempio per Tite, che chiarisce: «So cosa significa "ricavarci" il tempo per l'allenamento cosa vuol dire presentarsi allo start di una gara». Se dovesse ispirarsi a qualcuno pensa a Fernanda Maciel, l'ultratrail brasiliana: «Fernanda è una praticante attivissima di yoga e per me è fonte d'ispirazione».

Poi chiude con un consiglio per le donne: «Ascoltate il vostro cuore, mettetelo in moto con la corsa per ossigenarlo, ma ritrovate la dolcezza e la morbidezza con la pratica dello yoga».

na guardo il monte dal basso, poi torno ad "arrampicare"».

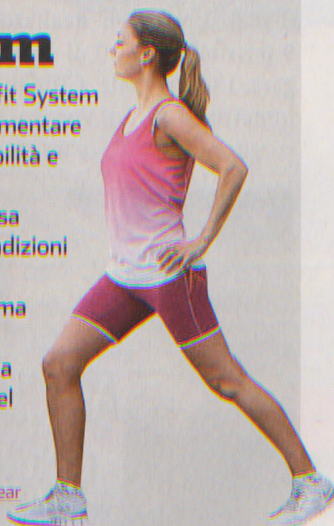
Per sentirsi in forma la yoghina (si legge yogina) ha eliminato il latte e limitato il consumo delle proteine animali. «Ho tolto tutti i latticini – spiega – e ne ho avuto grande giovamento. Lo yoga parte dal concetto di non violenza su di sé e sugli altri, animali compresi, così ho ridotto il consumo di carne. Compenso prendendo degli integratori alimentari, soprattutto nei periodi intensi di allenamento, per prevenire cali di ferro».

EQUIPMENT

Scopri l'Outfit System

Lo ha coniato **Gore Running Wear** (www.goreapparel.it): Outfit System consiste nell'abbinare capi di abbigliamento e accessori per aumentare prestazioni e comfort da una prospettiva di funzionalità, vestibilità e forma. L'**Outfit System** (nella foto una runner equipaggiata interamente con la nuovissima linea **Sunlight Lady Hot**) si basa sul tuo profilo di runner, il tuo livello di coinvolgimento e le condizioni atmosferiche. Due le tecnologie applicate: **Skin-To-Shell** e **Head-To-Toe**. La prima mira a mantenere un comodo microclima interagendo con la termoregolazione naturale del tuo corpo a differenti livelli di attività e condizioni atmosferiche. La seconda si compone di accessori che proteggono e agevolano le parti del tuo corpo maggiormente esposte a variazioni di temperatura, perdita di calore e sudorazione. Se vuoi saperne di più:

www.runnersworld.it/drun/2013/03/e-donna-la-nuova-linea-di-gore-running-wear



MA COME CORRI?!

Di **Carla Gozzi**

Appuntamento all'Avon Running



Amiche fashioniste e sportive, eccoci a parlare della corsa più glam che ci sia nel mese più femminile dell'anno: maggio. Avon running, 19 maggio a Milano. Finalmente la nostra corsa, quella in cui indossare la maglietta, con i glitter e i leggings in pizzo è parte del gioco. I colori hot e consigliati per la gara sono il rosa schiapparelli (colore *must* della competizione), il nero, il rosa cipria e i tocchi di oro o argento. Senza dimenticare il make up e le acconciature che devono essere pratiche ma femminili. Le fasce tra i capelli sono ormai un *must*, come i cerchietti laminati e le polsiere per il sudore. Fondamentale sarà la nostra playlist che ci incalzerà nei momenti più duri e ci darà energia in quelli dove il timore di non farcela è forte. Musica rock ma al tempo stesso ambient, per farci sognare e far sì che le nostre gambe decollino e spicchino il volo. Io vi aspetto al villaggio Avon e sarò con voi "con le donne per le donne"

xoxo, *Carla*



Segui Carla Gozzi su
www.carlagozzi.it