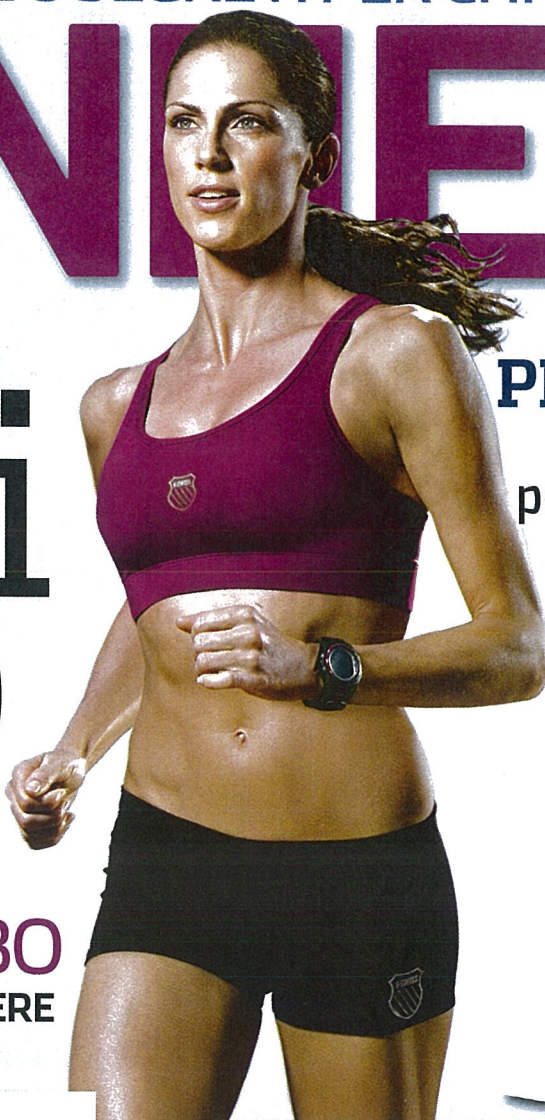


Perdi peso

**CORSA ► CORPO
► CUORE ► CIBO**

SCOPRI I NUMERI DEL BENESSERE



PRINCIPIANTI

Il periodo giusto
per iniziare a correre

Speciale

**TUTTI I VINCITORI
ITALIANI
di categoria
nella storia della
New York
City Marathon**

CRESCe IL GRUPPO AL PARCO DI TRENNO

Corre e cresce il gruppo di corridori nato attorno al **Runner's World Point** del parco di Trenno, a Milano, all'interno del Centro Gorlini. L'appuntamento con la corsa degli amici di RW coordinato da **Luca Cesana**, runner di riferimento

dell'associazione **L'Orma**, è fissato fino alla fine dell'anno tutti i martedì e i giovedì alle ore 18:00 e la domenica alle ore 9:00. Non ci sono limiti di età o livello, in puro spirito RW. E da pochi giorni è offerta la possibilità a tutti i runners che frequentano il parco di consegnare un paio di scarpe da running a fine vita, depositarle nell'apposito **Eso Box** messo a disposizione da EsoSport per il riciclo totale delle calzature sportive e ritirare la T-shirt ufficiale di **Runner's World** in omaggio.



L'ALLENAMENTO PERFETTO

**4 magici
pag 39 giri di
pista**

NATURALMENTE IN FORMA

Sei portato per la resistenza?

ORNATA IDEALE

sa devi fare quando
non corri (pag 54)

LE SCARPE MIGLIORI?

Le prescrive il medico



La scelta del terreno

Prova la core stability su www.runnersworld.it

NOVEMBRE 2009 - MENSILE - ANNO 4 - NUMERO 11

€ 5,00
in Italia



9 771827 204001

RUNNER'S WORLD 11 2009

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO