

SPECIALE TRAIL 24 PAGINE DI CONSIGLI PER LE TUE CORSE OFF-ROAD
SCARPE I MODELLI GIUSTI PER OGNI TERRENO P.80 / **UP&DOWN** CORRERE PIÙ FORTE IN SALITA E DISCESA P.68

RUNNER'S

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

L'ITALIA DELLA CORSIA

ESCLUSIVA

Nell'anno dei trionfi azzurri
Diadora lancia Equipe Atomo,
la prima scarpa da running
made in Italy

FOCUS TENDINI

Curare l'achilleo
nel modo giusto

NEW YORK STORIES

La maratona
più celebre al mondo
raccontata dagli italiani
che l'hanno vissuta

GARE LA CARICA DELLE MEZZE MARATONE

PIÙ SPRINT

4 lavori per vivere
il brivido
della velocità

**ALLENARSI
D'INVERNO**

Battere il freddo
in cinque mosse



4 trucchi per rendere
il Tapis Roulant
efficace e divertente

QUINTA
PUNTATA
**YOGA &
RUNNING**
gli esercizi
per essere più
flessibili

MENSILE - ANNO 16 - NOVEMBRE 2021

€ 5,30
in edicola

ISSN 1127-3545

più 03/11/2021

10011

9 771627 204001

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

IL SOGNO (AVVERATO) DI NICOLAS PER SALVARE IL NOSTRO PIANETA



IL SOGNO ERA COMINCIATO NEL 2009 CON UNA TELEFONATA TRA NICOLAS MELETIOU, managing, imprenditore nel settore ambientale e runner appassionato, e gli amici Fulvio Massini, e Marco Marchei, olimpionico di maratona e allora direttore di Runner's World. L'idea che per combattere l'avanzata dell'emergenza climatica si dovesse ricorrere a un'economia circolare in ogni settore della vita era solo agli albori.

Eppure Nicolas, che già operava nel mondo del recupero di prodotti giunti a fine vita, aveva bene in mente quale nemico subdolo si potesse nascondere dietro l'esplosione del fenomeno sportivo: l'aumento indiscriminato di plastiche e prodotti sintetici. Si pensi che un paio di scarpe da running grava sull'ambiente per circa 13,6 chili di anidride carbonica equivalente nella sua fase di produzione (ricerca del Massachusetts Institute of Technology). Ciò equivale a lasciare accesa una lampadina da 100 watt per una settimana. Si pensi, inoltre, che un albero medio impiega circa un anno per assorbire quell'anidride carbonica. E se consideriamo che nel mondo vengono prodotti ogni anno 24 miliardi di calzature e di queste almeno 30 milioni sono dirette al mercato italiano, possiamo ben capire quale sia il grado di emergenza che ci riguarda da vicino.

Da Esosport ai Giardini di Betty

Fu così che insieme alla moglie Elisabetta Salvioni idearono dapprima Esosport e successivamente il progetto dei "Giardini di Betty". La prima, una impresa Benefit, ha avuto fin da subito la missione di raccogliere scarpe da running giunte a fine vita (o per meglio dire usate), per avviarle al riciclo; la seconda, attraverso l'associazione Onlus Gogreen, di realizzare pavimentazioni anti trauma per i giardini pubblici e più recentemente anche piste per l'atletica leggera. Il tutto riutilizzando le materie plastiche sminuzzate e riassemble.

Oggi Nicolas, che ha origini greche ma da sempre vive a Milano, ha superato se stesso in ogni senso: in oltre 14 anni di passione per la corsa ha completato 21 maratone, ma ora guarda anche alla bicicletta per ampliare i suoi orizzonti. Betty non c'è più, ma la sua idea di donare giardini "sostenibili" già vive in 23 città di tutta Italia e continua a diffondersi. Un

ORONZO SEMERARO

51 anni, Locorotondo, Bari

All'inizio era per dimagrire

Ho cominciato a correre dopo la nascita della mia seconda figlia, Siria (2005), perché il medico di famiglia mi aveva consigliato di dimagrire. Due colleghi di lavoro che, allora, correvano, mi proposero di uscire a correre con loro e, con impegno e costanza, in un anno sono riuscito a partecipare alla prima maratona (Venezia 2006).

Il running unisce

La corsa non è soltanto uno sport individuale, ma anche un'occasione per socializzare. Grazie alla corsa ho conosciuto molta gente, e ho stretto grandi amicizie. La passione per la corsa può unire anche personalità molto diverse.

Il mio sogno è correre a New York

Vorrei partecipare alla maratona di Roma. Mi sono iscritto due volte, ma non sono ancora riuscito a prenderne parte. L'altro sogno è New York, che spero si realizzi nel 2022.



**UNA MEDAGLIA COMPLETAMENTE
REALIZZATA IN MATERIALI
RICICLATI. UN PRODOTTO CHE
COLPISCE NON SOLO PER LA SUA
BELLEZZA, MA PER LA CAPACITÀ
DI RIMETTERE IN GIOCO "GLI
SCARTI" PER UN FINE NOBILE.**

nuovo giardino è stato appena inaugurato in ottobre al Corviale di Roma.

Allo stesso modo la sua Esosport ha superato i confini delle scarpe da running e ha cominciato a produrre granuli di gomme e materiali plastici provenienti da pneumatici per biciclette e più recentemente anche da palline da tennis. Una grande avventura di sostenibilità ambientale che parte laddove ognuno di noi (chiunque pratici sport) pensava che la vita del proprio prodotto sportivo potesse essere giunta al traguardo.

Il lancio di Eso Recycling

Da buon maratoneta, attento a distribuire le forze per raggiungere l'obiettivo finale, Nicolas entro la fine di quest'anno si appresta a dare un nuovo impulso a questa sua corsa. Oggi che la sensibilità verso l'economia circolare è ai massimi e che il riciclo è un'esigenza imprescindibile per tutti, si appresta a lanciare Eso Recycling, una realtà che si fonda sull'esperienza più che decennale di Esosport, e che punta a sviluppare in modo coordinato l'attività di recupero e di riutilizzo di gomme e materie plastiche provenienti dallo sport attraverso 11 stabilimenti, molti dei quali saranno dislocati in Italia, che utilizzeranno brevetti innovativi per selezionare e riciclare gomme, plastiche e tessuti provenienti da prodotti sportivi. Circa il 70% della materia prodotta sarà riutilizzato per continuare a promuovere i Giardini di Betty e le "Piste di Pietro" dedicate a Pietro Mennea; la parte restante

verrà utilizzata per l'industria edilizia e per l'arredo, settori nei quali l'apporto di materie di riciclo è in continua crescita.

La medaglia riciclata

Abbiamo raccontato tutto d'un fiato la storia di Nicolas con un obiettivo: celebrare una delle ultime idee sviluppata insieme a Helga Loessi, Ceo di Eso Recycling, e al team di Re.Medal. Una medaglia completamente realizzata in materiali riciclati. Un prodotto che colpisce non soltanto per la sua bellezza, ma per la capacità di rimettere in gioco gli "scarti" per un fine nobile.

La medaglia che trovate fotografata in questa pagina è stata prodotta con il granulo di gomma ottenuto dal riciclo di materiale sportivo esausto. Un materiale visibilmente diverso da tutti gli altri e accompagnato da una piastra in alluminio anch'esso riciclato.

Per ora è stata adottata nella Corsa della Memoria 2021, che si corre ogni anno a Palermo in ricordo di tutte le vittime delle mafie, e nella prima edizione della Valle d'Itria Leonardo Trulli Marathon, la maratona pugliese che ha voluto prestare attenzione alla sostenibilità.

Si tratta di un oggetto unico e di grande bellezza anche intrinseca: ogni maratoneta porta a casa la medaglia realizzata con le gomme delle scarpe che altri maratoneti hanno utilizzato sulle strade di allenamenti e gare. Un oggetto importante per quegli organizzatori che vogliono dare un'impronta sostenibile ai loro eventi sportivi. 🌱

