

## INDAGINI

LE IDEE VENGONO  
CORRENDO

**I dati di una recente indagine commissionata da Brooks confermano le grandi potenzialità di sviluppo del running**

Il modo migliore per farsi venire un'idea creativa? Mettersi le scarpe da running e andare a correre. Correre infatti, per almeno 6 runner su 10, è l'attività ideale non solo per tenersi in forma, ma anche per trovare ispirazione e risolvere un nodo intricato nella vita come sul lavoro. Non solo: la corsa, in particolare al mattino, per il 97% dei runner è un toccasana per rendere migliore la propria giornata, soprattutto quando si può condividere le proprie imprese sui social (appuntamento fisso per il 59%).

Sono alcuni dati che emergono dalla ricerca internazionale commissionata da Brooks Running (marchio mondiale nel mondo della corsa) che, in occasione del Global Running Day (che si è celebrato in tutto il mondo il 1 giugno) ha intervistato oltre 7000 appassionati di sette diversi Paesi che corrono almeno 2 volte alla settimana. E non sono mancate le rivelazioni.

Su una cosa sono tutti d'accordo: correre dà una svolta alla propria giornata. La quasi totalità dei runner (97%) è infatti convinta che una corsetta al mattino faccia bene all'umore. Nella fattispecie il 60% riscontra una maggiore energia nell'affrontare gli impegni di lavoro, il 44% avverte un miglioramento in termini di autostima, il 26% nei giorni in cui corre si sente più tonico e reattivo, e non solo fisicamente.

"I risultati della ricerca ci confermano quello che da tempo già sappiamo", spiega Susana Pezzi Rodriguez, Communications Manager di Brooks Italia, "cioè che correre ha il potere di cambiare la vita delle persone. Non a caso la filosofia alla base del nostro brand è Run Happy: la corsa vista non come performance ma come attività che fa bene all'umore, alle relazioni e alla vita".

Il 56% dei runner lo fa da autodidatta, il 17% in compagnia di amici e il 15% assieme a qualche familiare. Focalizzan-



dosi sui dati relativi al nostro Paese, una volta che entra nel loop della corsa il podista della domenica si trasforma in "runner" e diventa una figura a sé stante: quando si mette in viaggio mette sempre in valigia almeno un paio di scarpe da corsa (95%), dopo la corsa predilige rifocillarsi con cibo leggero e nutriente, con una particolare predilezione per insalata e frutta (31%). Ma soprattutto, 6 runner su 10 (59%) condividono le loro corse sui social e il 35% (più di uno su tre) si fa regolarmente un selfie, prima, durante o dopo la corsa. Altri dati interessanti: i runner che amano correre in città sono appena il 4%. Appena si presenta l'occasione meglio scorrazzare altrove. I luoghi preferiti sono nell'ordine: quelli davanti al mare (49%), la campagna (30%), la montagna (17%). Altro aspetto da considerare: la musica. Ascoltata in cuffiette nella maggioranza dei casi.



Infine uno sguardo al crescente popolo delle runner donne: in Italia 6 su 10 (57%) preferisce andare a correre senza alcun make-up e il 47% usa il reggiseno sportivo anche quando non va a correre.

## PROTAGONISTI

## Salice in Iran

Tra le numerose iniziative sponsorizzate da Salice, merita di essere citata quella di Fabio Ferrario, accompagnato dall'azienda nella sua

sfida all'Iran Silk Road (ISRU) in una competizione che si può definire senza dubbio estrema. Estrema per la distanza 250 km, ma anche per le temperature, in quanto le temperature del deserto del Lut raggiungono i 70 gradi. Una competizione che richiede di essere svolta in totale autosufficienza, condizione che impone agli atleti una preparazione e una capacità organizzativa di primissimo ordine. Il nostro atleta in pieno accordo con l'organizzazione, l'ha percorsa sui pedali, diventando il primo uomo ad avere attraversato questo deserto in autosufficienza con una bicicletta. Salice non poteva certo mancare in questa sfida, ed è stata al suo fianco con il casco Ghibli e l'occhiale 012.

