

REGALA RUNNING! 38 PROPOSTE COOL

RUNNERS

# RUNNER'S WORLD

WWW.RUNNERSWORLD.IT

DICEMBRE 2013

## IL TUO PIANO PERFETTO

### LE STRATEGIE PER

- CORRERE COL METEO AVVERSO
- PREPARARE LA MEZZA E LA MARATONA
- EVITARE GLI INFORTUNI

FAI ALTRI SPORT? SCOPRI QUELLI A RISCHIO E QUELLI DALLA PARTE DI CHI CORRE

**NUTRITION**  
 COSA DEVI MANGIARE TRA UN PASTO E L'ALTRO  
 + GLI SPUNTINI PER RITROVARE ENERGIA

SCOPRI LA SCARPA DELL'ANNO!

GUARDA I VIDEO SU YOUTUBE WWW.YOUTUBE.COM/USER/RWITALY



## PRINCIPIANTI NATALE IN CORSA

### FENOMENO SMARTWATCH

TUTTI I NUOVI COMPUTER DA POLSO

## CENTRA LA GARA

- PENSA POSITIVO
- EVITA IL MURO
- NON CAMMINARE
- RECUPERA IN FRETTA

*E non è tutto...*



# RW Dicembre

### I SERVIZI

69 **CENTRA LA TUA GARA**  
 I consigli dei nostri esperti perché tutto fili liscio il grande giorno.

76 **Speciale Training SEMPRE MEGLIO RIPETERE**  
 Le prove intervallate: tutti i segreti e i migliori esempi per la mezza maratona, strizzando l'occhio anche alla distanza doppia.  
 DI FULVIO MASSINI

80 **INSIDE GRAND CANYON**  
 Un'avventura chiamata Grand to Grand Ultra: 273 km in 6 tappe nel cuore più selvaggio degli Stati Uniti.  
 DI FERLINDO BENINI

90 **Esclusivo Natale CORSA AI REGALI**  
 38 idee "cool" dalla parte di chi corre e per tutte le tasche da mettere sotto l'albero.  
 DI MAGDA MARICCHI, MICHELE SAMUNDO

101 **Runner's World Quiz E TU CHE RUNNER SEI?**  
 Ci sono corridori normali e gli invasati. Scopri a quale categoria appartieni rispondendo alle nostre domande.  
 DI MARK RIMY

112 **Gear Running Shoes NIKE FLYKNIT LUNAR I+ È LA SCARPA DELL'ANNO**  
 A New York i giornalisti di tutti i Runner's World del mondo hanno assegnato l'ambito riconoscimento al modello del brand statunitense.  
 DI VITTORIO NAVA

### IN COPERTINA



Foto di copertina di IGOR POLZENHAGEN in esclusiva per Runner's World



54 107



40



30 80

### SOMMARIO

- 1 Editoriale
- 8 Lettere
- 10 Chiedi a RW
- 12 Inside
- 14 Outside
- 17 **Real People**  
 Frédéric Peroni, Over cinquanta sotto i sessanta.
- PIÙ L'incrocio (18)**  
 Young runners: I gemelli Zoghiani (24), 43° Chilometro: Antonio Giannella (26), Diario segreto: Michele Fontana (28)
- 30 **Active** Alla fine è Goffi a mordere la mela

### PERSONAL BEST

- 35 **Warmup** Sì flessibile
- 34 **Training** Vittoria a tavolino **PIÙ** Easy Run (36), Fast Run (38), Non solo corsa (40)
- 42 **Nutrition** Mini pasti time
- 45 **Mind + Body** Occhio al tempo **PIÙ** Prevention (48), Check Up (50), Fisico perfetto (52), D Run (54), Gioca il Jolly (56)

### OPINIONI

- 58 **New Experience**  
 Corto veloce pugliese  
 DI GIORGIO CALCATERRA
- 60 **(Funny) Road to Chia**  
 Pensieri e fiatone  
 DI ANDREA DI MARCO
- 63 **On the Road**  
 Ragazzi che sveglia!  
 DI ROBERTO GIOVANNETTI
- 64 **Librincorsa**  
 Chilometrotrenta  
 DI MARIA TEREZA STASOLLA

### SEZIONI

- 104 **Enjoy** La Mezza delle due isole
- 107 **Gear Sport?** No Smart
- 112 **Running Shoes** Mizuno, rivoluzione U4iC
- 117 **Racing RW** Consiglia  
 DI MAGDA MARICCHI  
**PIÙ** Trail running (122), Impronta da runner (124), Percorsi (126), Calendario Running (130), Memo Maratone e Mezze maratone (136)
- 140 **Focus News** for runners
- 144 **Io sono un runner**  
 Jorge Lorenzo  
 DI LINDO GARBELLANI



# Inside Grand Canyon

## IL TAPPONE

Coral Pink Sand Dunes State Park: dune di sabbia finissima da superare tra il 65° e il 70° chilometro della terza tappa, la più temuta, il "tappone" di 85 chilometri della Grand to Grand Ultra

Testi e fotografie di PIERLUIGI BENINI

Il nostro fotoreporter al seguito degli ultra trailers protagonisti alla Grand to Grand Ultra: 273 chilometri in sei tappe, dal Grand Canyon al Grand

Staircase, nel cuore più selvaggio degli Stati Uniti. Tanta fatica, ripagata da un ambiente naturale e paesaggistico unico al mondo



**ARIZONA, NEVADA, UTAH,** Grand Canyon. Tutti nomi che hanno attirato subito la mia attenzione e mi hanno emozionato, perché sono territori che hanno stimolato sogni e fantasie di intere generazioni, in particolare quelli della mia infanzia, alimentati da film e telefilm western in bianco e nero, da fumetti e giocattoli (il mitico Tex Willer e i soldatini). Quando mi hanno proposto di partecipare a questa manifestazione in qualità di fotografo, non ho potuto perdere l'occasione.

Appuntamento a Las Vegas, la città dei casinò, la città del divertimento. Lasciati in albergo i bagagli e i tanti atleti che si ritrovano, si riconoscono, chiacchierano, ridono, scherzano, io decido di fare un giro per questa affascinante e sconosciuta città. Macchie di sole e ombra sui marciapiedi di Boulevard Las Vegas, il suo ampio viale principale; la musica che si diffonde da piccoli altoparlanti nascosti nell'erba. Il cielo terso e frizzante fa proprio venire voglia di correre, e infatti sono in molti a farlo: fisici

atletici, fisici sull'orlo dell'obesità, di tutto insomma. Corrono a fianco delle riproduzioni dei monumenti più famosi: c'è la Laguna di Venezia, con tanto di gondoliere e turisti a bordo, Bellagio col suo lago, la lontana Luxor, la Statua della Libertà, mito di emigranti nel passato e di turisti nel presente. Il mondo in pochi chilometri, insomma. Affascinante e insieme eccessivo.

**LA "CAROVANA"** (siamo proprio in tema) a bordo di pullman parte verso nord con destinazione Kanab. La strada da panoramica si fa sempre più stretta e lingue



rosse di terra/sabbia iniziano a occhieggiare, strette gole dalle pareti rosso fuoco si susseguono, preludio di quel che ci aspetta. Prime emozioni e subito la voglia di sfilare la macchina fotografica dallo zaino.

Ci sistemiamo nell'albergo di Kanab: in serata briefing e pasta party in un ristorante poco distante. Mr Colin Geddes, patron della gara, sempre affiancato e supportato dalla moglie Tess, spiega percorsi e difficoltà. Sulle pareti foto di John Wayne ricordano che questa città è stata set di molti film western. Uscendo, nel cortile, "resti" di questi movies: diligenza, baracche, abbeveratoio



**SU E GIÙ**

Qui a fianco, ripida e scoscesa salita all'undicesimo chilometro del "tappone". In basso, subito dopo la partenza della seconda tappa: la prateria è disseminata da piccoli, insidiosi cactus in grado persino di forare la suola delle scarpe. Nell'altra pagina, la partenza della prima tappa a ridosso del Grand Canyon, nella riserva indiana dei Navajo; falò al centro del campo. Di notte fa molto freddo: i campi sono tutti situati tra i 1.500 e i 2.000 metri di altitudine





e un cartello che dice: "I cowboy non sono mai morti, mordono ancora la polvere", o un altro "Born to be wild". Lo so che è un'americanata, ma mi ha emozionato lo stesso.

Il mattino seguente ci addentriamo con un fuoristrada nel niente: il territorio si fa sempre più arido, la gola tra le montagne sempre più stretta fino ad aprirsi improvvisamente al magnifico scenario del Grand Canyon. Rosse le pareti, azzurro il cielo. Resto incantato e continuo a scattare foto, fino a vederlo sparire nascosto dalle tenebre del tramonto. Ritorno alle prime luci dell'alba per vederlo riapparire con i colori che cambiano di continuo sfumature e intensità. Prima notte al campo: che emozione dormire in tenda a ridosso del North Rim del Grand Canyon! Per centinaia di anni quest'area è stata abitata dai Nativi d'America i quali, per viverci, hanno scavato caverne lungo i pendii e la considerano ancora un luogo sacro e di pellegrinaggio. Questi sono anche luoghi di riserva per il ripopolamento del condor, uccello che era a rischio di estinzione; ora, se si è fortunati, alzando la testa se ne potrebbe avvistare qualcuno.

**FINALMENTE IL MATTINO** seguente parte la prima tappa. I runners più forti scattano in avanti, seguiti da quelli che se la prenderanno più comoda, i walkers. Smontato il Camp 1, si cancella ogni traccia, perché è una gara a impatto ambientale zero: no bicchierini di carta ma solo taniche di acqua alle quali ognuno attinge col proprio boccale. Addirittura, dopo la partenza, persone dello staff con un rastrello risistemano il terreno. Siamo in un Parco Nazionale e siamo in America. Quasi 50 i chilometri da percorrere e, sorprendendoci, alle spalle dello spagnolo Vincent Garcia, che sarà poi il vincitore, taglia il traguardo in seconda posizione l'italiano Paolo Barghini. Tra le donne vince la tappa, e poi la gara intera, Katia Figini. Bravi italiani!

Sfilano così anche le altre 5 tappe, ognuna con sue caratteristiche e tipologie di territorio diverse, tutte da affrontare in una stessa giornata. Nella seconda, di 43 km, ad esempio, gran parte si corre tra cactus e spine, fino a salire su una panoramica vista sulla Grand Staircase. Nella terza, quella del famigerato e tanto temuto tappone di 85 chilometri, si passa da ardue ascensioni a stretti single track, dalle rosate e morbide sabbie del Coral Sand Dunes a oscuri violetti nella foresta. Veramente dura. La vita al campo ha sempre lo stesso fermento: sveglia all'alba, stretching e risveglio muscolare per inseguire insperati recuperi-lampo, caldi tè bevuti a ridosso del falò nel centro del circolo delle tende bianche, lo start e noi dei media a seguire le performance a bordo di fuoristrada, dove il terreno lo permette.

Mille gli stimoli, così salto giù dall'auto appena adocchiato uno scenario, una situazione o un atleta particolare. Ogni volta rientrare al campo e dormire nelle nostre tende bianche incastonate tra rocce rosso fuoco o sparpagliate nel verde di una vasta prateria è una grande emozione, come pure mangiare fagioli stufati sotto le stelle: vita stile old wild west, sogno della mia infanzia. Alla cucina da campo provvedono silenziosi ed efficienti cowboy dai modi decisi, di poche parole eppure gentilissimi, coi loro cappelli dalle larghe falde. Si muovono agilmente e senza sosta, in perfetto sincronismo, nel caos della cucina da campo. Gli atleti, invece, sono in totale autosufficienza tranne che per l'acqua, che viene fornita anche calda per "dar vita" ai rinsecchiti cibi liofilizzati.

**UNA NOTTE FREDDISSIMA**, dove il termometro segnava -5°C e il vento fischiava forte, mi sono dovuto infilare vestito dentro il sacco a pelo, non avendo il coraggio di spogliarmi. Un altro assaggio di vita da film, quell'antico sogno che, in parte, si

**VIVA L'ITALIA!**

**Paolo Barghini:** «Bello l'incontro con persone di culture diverse, ma comunque familiari. Una grande sfida, un grande ricordo».



**Nicola Benetti:** «Come sempre dico "Mai più", ma poi penso già alla prossima».



**Raffaele Brattoli:** «Un sogno può essere un'ultra nel deserto, 274 km di sudore e fatica per trovare all'arrivo un'amica che dice sorridendo "Good job, Raphael!"».



**Paolo Bucci:** «Ne ho fatte tante, ma questa è tra le più dure».



**Katia Figini:** «Mamma, prepara le lasagne».



**Emanuele Gallo:** «Ritrovare i compagni di altri deserti in questa gara, incontrandosi nel mondo».



**Luciano Rossi:** «Mai avere paura di un viaggio lungo e a volte terrificante. Si comincia sempre con il primo passo. Noi l'abbiamo fatto e siamo arrivati in fondo».



**Gianfranco Tartaglino:** «È la mia prima gara in autosufficienza. Tra alti e bassi ho capito i miei errori. Buono per la prossima».



**Marco Volz:** «Si dice sempre "questa sarà l'ultima". Ma non è mai vero».



**ROSSO DOMINANTE**

Qui a fianco, ottima la cucina al campo, disponibile solo per lo staff e i media, gestita da cowboy efficientissimi. Gli atleti, invece, sono in autosufficienza totale. Più a destra, arrivò al Campo 2, sullo sfondo The Vermilion Cliffs, le scogliere rosse ricche di fossili del Periodo Triassico. Nell'altra pagina, un paio di chilometri dei 42 della quinta tappa vengono corsi negli slot canyons, strette e coloratissime fenditure scavate dall'acqua nei banchi di arenaria







realizzava: da bambino, proprio per fare il mandriano, ho provato ad andare a letto vestito emulando gli eroi dei film, senza mai riuscire però perché scoperto e sgridato da mia madre allibita.

Proseguono le tappe e arriviamo così alla quarta, di quasi 42 km con parecchio dislivello; presenta molti tratti di sabbia - non quella compatta, bensì quella dove si sprofonda a ogni passo -, ma tutti la terminano, nessun ritiro: la selezione è stata già fatta nella tappa più lunga, dove i "drop out" sono stati 15. Paolo Barghini ora è terzo, Katia difende la posizione ed è sempre prima. La quinta tappa ha ancora la lunghezza di una maratona, ma il più ormai è fatto, mol-

## LA GARA Grand to Grand Ultra

Dal Grand Canyon alle  
Grand Staircase (Utah)

**PROSSIMO APPUNTAMENTO** 21-27  
settembre 2014

**DISTANZA:** 275.700 km

**DISLIVELLO:** quasi 6.000 metri

**TAPPE:** 6 (85 km la più lunga,  
12 km la più corta)

**CHECK POINT:** ogni 10 km circa

**ONLINE:** [www.g2gultra.com](http://www.g2gultra.com)

### SOLO CANYON

Sopra, il Grand Canyon alle prime luci del giorno. A sinistra, alba al campo nella prateria. A destra, si parte per l'ultima tappa che è ancora buio. Nell'altra pagina, in alto un passaggio impegnativo della G2G Ultra, in una zona chiamata "Colour Country" dai locali. Nel riquadro, la spedizione italiana mostra orgogliosa la bandiera: per gli "azzurri" la vittoria femminile di Katia Figini e il terzo posto di Paolo Barghini



lare adesso non avrebbe senso. Ne manca ancora solo una, la più breve, 12 km. Chi mai si perderebbe il traguardo finale?

Ultima sera al campo: al centro, oltre all'immane falò, un elenco della classifica dà l'idea di quelle che saranno poi, in proiezione, le posizioni all'arrivo finale. I "nostri" stanno andando molto bene e, infatti, concluderanno in prima posizione Katia Figini e in terza Paolo Barghini, entro la prima metà tutti gli altri.

### GRANDE GIORNO, ULTIMO GIORNO.

Durante il nostro trasferimento, quello dello staff, fatto comodamente in macchina, guardo fuori dal finestrino e vedo pascoli di



mucche sparse in vaste praterie, con laghetti che fanno da abbeveratoio e penso alle nostre stalle, con animali allineati e la testa dentro la mangiatoia. Vite diverse. Giunti nei pressi dell'arrivo, anche qui le immagini e i colori sono mozzafiato. Fiammate gialle di betulle ravvivano il cupo della foresta, mentre tra gli alberi si intravedono cervi. Incredibile, ma è proprio così.

Ma ecco i primi finisher, con le "charms giri" che coi loro scampanelli li accolgono sulla linea dell'arrivo. Voglio spendere due parole per questi "angeli silenziosi" che, insieme alle cronometriste, non hanno mai mancato un solo concorrente, per quanto agranati giungessero sulla finish line: notte o

giorno, vento o freddo, loro erano sempre lì, imbucate ma con le loro facce sorridenti a festeggiare gli atleti. Arrivato anche l'ultimo, sono la pizza calda e le bevande fresche a chiudere in bellezza questa gara e dopo tanti giorni in autosufficienza alimentare il regalo è stato davvero molto apprezzato!

Ritorno verso Las Vegas, con tappa a Kanab, dove ci attendono pranzo e discorso conclusivo degli organizzatori. Sparsi in piccoli gruppi ci sistemiamo sui verdi prati per un immenso picnic e poi ritorniamo in città sui pullman. Al casinò del Marriott Hotel si dà infine corso alle premiazioni. Fine dell'avventura. Ma che avventura! ☞

[www.runnersworld.it](http://www.runnersworld.it)

### SU RUNNERSWORLD.IT



La gallery fotografica completa del World Runner sulla Grand to Grand Ultra la trovi su [runnersworld.it/world-runner-g2g-ultra](http://runnersworld.it/world-runner-g2g-ultra)



### INFO POINT

**LAS VEGAS** Tutto parte da qui, nello Stato del Nevada. Scalo nella città dell'intrattenimento, coi suoi casinò e i suoi locali; quasi 2.000.000 i suoi abitanti.

**KANAB** Siamo nello Stato

dello Utah, con una popolazione di quasi 4.000 abitanti. Viene anche chiamata "La piccola Hollywood" per essere stata il set di molti film western.

**GRAND CANYON** Luogo dello start. È un'immensa gola creata dal fiume Colorado nell'Arizona. È lungo circa 446 km, profondo fino a

1.600 m e con una larghezza variabile dai 500 m ai 27 km. **GRAND STAIRCASE** Luogo di arrivo. In italiano "Grande scalinata", è infatti un'enorme sequenza di strati sedimentari disposti a gradoni che risalgono come una scalinata dal Grand Canyon al Bryce Canyon, Stato dello Utah. È un'unica grande formazione

geologica disposta a gradoni contraddistinti da cinque colorazioni diverse. Quello che rende la Grand Staircase unica è che conserva molta più storia del nostro pianeta di qualunque altro posto. Gli strati di roccia sedimentaria sono in grado di raccontare la storia degli ultimi 600 milioni di anni.





“Ciò che conta è che ora sono lì, davanti a questo tsunami di roccia, una delle sette meraviglie del mondo”

## Il mio Canyon

Il racconto appassionato della splendida vincitrice della G2G Ultra

**GRAND CANYON**, solo pronunciare questa parola riempie la bocca di cose: pensieri, immagini, brividi, sensazioni. Grand Canyon: la maestosità solcata dal tempo, ruga di saggezza della madre terra. Saggezza che è lì, davanti a me, enorme, imponente. Ancora una volta la bella sensazione di sentirsi piccoli di fronte a tanta potenza. Bene! Me lo dico sempre: non ci vuole solo allenamento, testa, ma anche una buona dose di umiltà. Se si affronta un deserto con forza e presunzione si perde in partenza: è lì da troppo tempo, si sta giocando in casa sua. Se solo volesse potrebbe prenderti nel suo vortice di potenza come un'onda alta metri e sbatterti giù come carta straccia. Un pizzico di umiltà, dunque, non basta mai e cerco sempre di accompagnarla con una piccola preghiera segreta che dedico ai deserti che attraverso. Non posso per ora svelarla, ma poco importa quello che dico: ciò che conta è che ora sono lì, davanti a questo tsunami di roccia, una delle sette meraviglie del mondo, con il mio zainetto sulle spalle, le mie gambe, la mia testa, barrette e gel, insomma un po' come "Qui Quo Qua" al raduno delle giovani marmotte. E come loro, cerco di



DI KATIA FIGINI

**GRAND... KATIA!**  
Qui a fianco, l'arrivo sorridente di Katia Figini dopo i 42 chilometri della quinta tappa. La ultra traller italiana non ha mai negato un sorriso, anche nei momenti più difficili. Sotto, un suo passaggio nella quarta tappa. Nell'altra pagina, prima tappa, Katia corre nella prateria con sullo sfondo le Vermilion Cliffs. Più in basso, la partenza della seconda tappa



“

Il sorriso, si sa, fa correre di più e più forte. Meglio metterlo in conto quando si parte per queste gare

”

essere ottimista e, con il sorriso, di fare quella che appare pronta. Ma pronti, in queste gare, non ci si sente mai: inutile bluffare. Ovvero, inutile bluffare con se stessi, anche se stamparsi un sorrisino e sdrammatizzare aiuta lo stesso. Quando si parte si ha sempre un bel punto di domanda in fronte. La gara è lunga, difficile, durerà 7 giorni, sono 270 km in autosufficienza da percorrere, ci si può sentire dei leoni un giorno e scarafaggi il giorno dopo. La gara è dura, me l'avevano detto, ma finché non ci si trova dentro non si sa bene che tipo di duro ci sarà. Si cerca sempre di essere positivi, il giusto approccio. Ecco! L'approccio è giusto ma... la gara è davvero dura. Tanta sabbia con poca portata, un 15 km di cactus che ti si piantano nei piedi (agopuntura garantita) e freddo. Ma come? Freddo? Non era un deserto? Eh, mica fa sempre caldo nei deserti. Io non patisco tanto il caldo, ci sguazzo ben bene, lo gestisco al meglio. Invece trovo un freddo che come una bella sciarpa si avvolge a me e non mi mollerà più, soprattutto nei momenti notturni della gara. Temperatura a meno 6 nella notte peggiore (per fortuna l'ultima). Sorrido lo stesso pensando a Qui Quo Qua, mi avvolgo nella coperta di emergenza e infilo nel sacco a pelo borracce di acqua bollente. I giorni passano e arriva quello della tappa più lunga: fare 84 km il terzo giorno vuol dire che lo zaino è ancora bello pesante, che non si può abbassare la guardia perché i giorni dopo ci sono ancora un po' di chilometri da fare e che (lo scoprirò strada facendo) l'85% del percorso è costituito da sabbia poco corribile (pure?). È necessario cercare di gestire le crisi con positività perché se si pensa ai chilometri che mancano da percorrere viene voglia di farsi un cappio e di appendersi al primo albero (sempre che sia un deserto con un po' di vegetazione, altrimenti c'è poco da fare). Generalmente una crisi, prima di arrivare, è "annunciata": è molto difficile che arrivi di botto. L'esperienza fa sì che si possa identificare e prendere in tempo. Ognuno deve trovare il modo migliore per reagire, io me la racconto su e inizio a sdrammatizzare: mi sento una sorta di Fantozzi che procede e, generalmente, inizio ad autoprendermi in giro. Il sorriso, si sa, fa correre di più e più forte, meglio metterlo in conto quando si parte per queste gare.

I panorami cambiano: si passa da dune di sabbia a montagne di corallo rosa, da boschi a distese di cespugli e veri e propri cowboy

che fanno la scopa... L'unica costante è la sabbia (aargh!). Ma riesco a gestirla bene, le mie gambe e la mia mente non mi abbandonano e riesco a conquistare il primo posto tra le donne e il sesto assoluto. Un altro traguardo per il mio progetto Run For Women si è concluso. Non posso che essere felice e soddisfatta. Ogni volta, mentre si corre e si soffre un po', si promette che sarà l'ultima.

Beh, sono tornata da pochi giorni e sto già pensando alla prossima avventura. Chi viene con me? ■

© PHOTODISC/REUTERS

**KATIA FIGINI**, ultramaratoneta, è la prima donna al mondo ad aver corso in meno di un anno 5 deserti in 5 continenti per promuovere il progetto Run For Women: correre contro la violenza sulle donne per infondere il coraggio di reagire e d'inseguire i propri sogni. È un personal trainer certificato ISSA: si occupa di creare piani di allenamento per runner di tutti i livelli (principianti, medi, avanzati). È anche fondatrice del website PerCorsi ([www.xcorsi.eu](http://www.xcorsi.eu)) dove è rappresentante italiana di molte gare nei deserti. [www.katiafigini.it](http://www.katiafigini.it)







## OUTSIDE



DOVE Grand Canyon, Arizona (USA)

FOTOCRAFO Pierluigi Benini

RUNNER Mariluz Vinas

→ Uno dei luoghi più conosciuti della terra accoglie da due anni un ultratrail che definire tosto fa quasi sorridere. Si chiama *Grand to Grand Ultra* ed è l'equivalente della *Marathon des Sables*, ma negli States. In poche righe: partenza dal Grand Canyon e arrivo a Grand Staircase, 273 chilometri in autonomia suddivisi in sei tappe, immersi nella natura, nella roccia, nelle gole, nel fascino di un ambiente come quello mostrato in questo splendido scatto. Per la cronaca, a fine settembre l'italiana Katia Figini ha vinto la gara femminile.

[www.g2gultra.com](http://www.g2gultra.com)