

NEWS

MIA AMERICA, CON GARMIN AL POLSO



corsa come quella attraverso gli Stati Uniti non si vince da solo, nessuna sfida è mai completamente solitaria. Ogni corridore, seppur si trovi spesso a correre con se stesso, al suo posto ha bisogno di un team affidabile e Garmin, con i suoi prodotti, è stato un partner fondamentale per diversi motivi. Il team di supporto, a bordo dell'auto che mi seguiva, ha utilizzato il gps per orientarsi al meglio durante la lunga giornata. Ho corso oltre 2000 chilometri in aree desertiche o poco urbanizzate e grazie alla ricerca dei "punti di interesse" il team ha potuto organizzare i rifornimenti di carburante, le provviste di cibo e acqua e i motel dove avremmo pernottato. Conoscendo sempre i km percorsi abbiamo potuto gestire con precisione assoluta le pause ed i punti di riferimento.

Il **Forerunner 310xt** il preparatore atletico ha potuto eseguire un'analisi dei dati dopo la gara. Ciò gli dava indicazione sulla mia fisiologia e sulle migliori strategie da utilizzare il giorno successivo in funzione della temperatura, dei dislivelli e della distanza da percorrere. Grazie ai dati di frequenza cardiaca e velocità potevamo indagare sulle "crisi" durante la corsa, riuscendo a capire meglio l'origine dei problemi (alimentazione, idratazione, fattori ambientali). Le funzioni, come l'Auto Lap al km oppure il Partner Virtuale sono state di fondamentale importanza per la gestione della giornata, sia dal punto di vista tecnico sia da quello mentale. Conoscere la distanza in maniera precisa e standardizzata ha permesso a me e a tutto il team di utilizzare al meglio le risorse di ognuno. Conoscendo con esattezza il punto in cui mi sarei fermato (ogni 4 km) il team poteva precedermi sulla strada per avere il tempo di preparare acqua e cibo, o un punto assistenza. E lo ha fatto per 1295 volte, sempre con precisione e qualità. Il merito di questo importante risultato sportivo va anche a Garmin, azienda sempre presente vicino degli sportivi più audaci.

STAGE: FINALMENTE NEW YORK CITY!!!





Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

nsando a tutto oggi, due giorni dopo con la città ai suoi ritmi tradizionali, con il sole di fine
sto che splende in un cielo limpido, con la mente sgombra e il cuore calmo sembra tutto
o lontano e, in un certo senso, molto normale. Ma il giorno del mio arrivo a New York,
) quella cavalcata di 70 giorni era tutto tranne che normale. Fino all'ultimo minuto non
amo certi di poter accedere alla città, che attendeva, con il fiato sospeso, il tanto temuto e
ai certo uragano Irene. Tutta questa incertezza agiva su di noi come un calmante, uno
rzatore di emozioni.

ella bolla di sapone ci sono rimasto fino all'istante in cui ho rivisto quella testolina di
oli biondi zampettare sul marciapiede e infine correre incontro a un padre che ormai si era
rata a vedere solo attraverso lo schermo di un computer, come una cosa non più vera.
nte volte mi ero immaginato quel momento? Quante volte avevo richiamato quell'immagine
mia testa per ritrovare il giusto assetto sulle gambe che scoppiavano dal dolore ogni
ina quando mi rimettevo a correre? Così tante che non ricordo, ma l'emozione che
ovvisamente mi è arrivata allo stomaco mi ha lasciato totalmente stordito. Con Sofia in
cio, muta e distratta dalla folla che si era fatta attorno a noi, ho raggiunto il traguardo dopo
ore 28 minuti e 49 secondi. Una vita.

ognuno è già tornato, o presto tornerà, alla sua vita di tutti i giorni. Chi tornerà a vendere
stre, chi dietro il banco della sua farmacia, chi davanti al computer di un ufficio.
ntrandoli, con le loro facce sbarbate, con i loro abiti puliti, vi daranno l'impressione di
re persone del tutto normali. Ciò che fa ancora più strano è che magari anche loro stessi,
anni di tutti i giorni si crederanno delle persone comuni, ma su quelle strade ognuno ha
strato una forza e un carattere eccezionale e per questo, normali, mai lo saremo. Abbiamo
liviso una vita concentrata in 70 giorni e questo ci legherà per sempre.

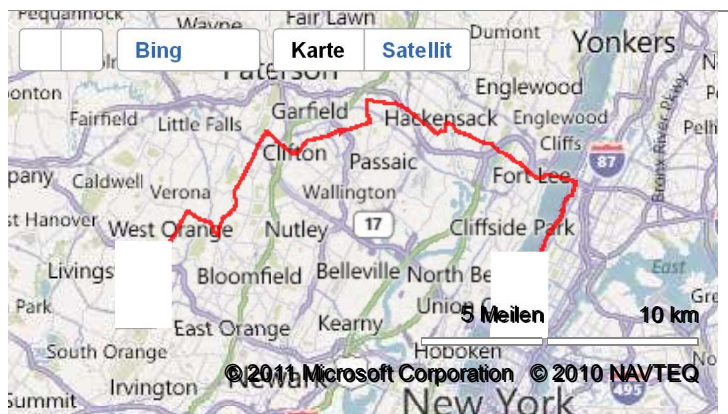
finire questo aggiornamento, che arriva con qualche giorno di ritardo e per questo mi
o con tutti coloro che attendevano immediato report voglio condividere questo grande
tato sportivo/umano con il mio team di supporto al completo: Max, Luca, Simone, Mauro e
oe e voglio dedicare gli ultimi tre chilometri della corsa a Francesca, mia moglie, per
re sempre lì, la sua mano nella mia, nella bonaccia come nella tempesta, a indicarmi la
da.

aro saluto a tutti.

RAA - tappa n°70

Sa, 27 Aug 2011 5:54 hinzugefügt von raaalexbellini

Ci siamooooo!!!! E prima di Ireneeee!!! Grazie Alex, sei stato gran...

Distanz:
35.29 miKalorien:
3,710 calZeit:
6:46:38Positiver Höhenunterschied:
2,167 ftØ Pace
11:31 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**'H & 69TH STAGES: FINIRÀ SOLO AL TRAGUARDO**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

nto sta accadendo in questi giorni a Patrik Maladin che sia di lezione a tutti: dopo 64 ni di corsa sempre nelle prime posizioni, che gli avevano assicurato il secondo posto luto, da quattro giorni sta soffrendo di una forte infiammazione all'adduttore della gamba ra. Un'infiammazione talmente forte da costringerlo a farsi supportare costantemente da figlio e sua moglie, chilometro per chilometro.

sta mattina la sua condizione sembrava essere migliorata, benché zoppicasse ancora samente, ma a metà pomeriggio ci è giunta la notizia che era stato accompagnato in idale per un controllo medico. Da quel che sappiamo Patrik è stato poi riportato al punto in ueva interrotto la sua corsa e credo abbia proseguito fino all'arrivo. Domani ne sapremo ù, ma la lezione che ognuno di noi dovrebbe imparare è che non è finita finché non si ia sotto lo striscione del traguardo e fino a quel momento tutto può succedere, anche di r rinunciare a un passo dalla fine. Ciò che fa arrabbiare è che è capitato proprio alla ona che meno se lo meritava, anche se forse nessuno a questo punto si merita di vedersi re della gioia dell'arrivo a New York.

sta di Patrik, ovviamente, mi fa venire in mente un'altra storia, molto personale risalente a i 3 anni fa e l'unica cosa che mi auguro è che qualunque cosa accada a Patrik possa e qualche buon insegnamento, altrimenti avrebbe sofferto per nulla.

quanto riguarda la tappa di oggi è stata una giornata di brutto tempo sin dalla mattina con rtissimo acquazzone che mi ha prosciugato da tutte le energie. A metà mattinata mi sono

andato come avrei fatto ad arrivare all'arrivo, ma è bastato che smettesse di piovere, che cambiassi scarpe e calze e che mettessi sotto i denti un po' di riso perché tutto si smasse.

amo ancora un attimo di brutto tempo: forse ormai tutti voi saprete dell'uragano Irene che si avvicina alla Florida. Bene, lo stesso uragano è previsto che raggiunga New York domenica pomeriggio!!! A Long Island è già pronto il piano di evacuazione... Non potevamo fare in un arrivo migliore.

Appena sentito per telefono Sofia, mia figlia, che è già arrivata a New York con i suoi cugini a zia e sabato la rivedrò. E' un momento che aspetto da una vita, da quando è cominciata questa pazzesca corsa attraverso gli Stati Uniti e l'idea di correre assieme le ultime centinaia di chilometri mi riempie di emozione.

Saluto a tutti. Alex

RAA - tappa n°69

Fr, 26 Aug 2011 5:30 hinzugefügt von raaalexbellini



Distanz:
48.32 mi

Kalorien:
4,883 cal

Zeit:
10:48:50

Positiver Höhenunterschied:
3,031 ft

Ø Pace
13:26 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

'H & 67TH STAGES: NON È FINITA FINCHÉ NON È FINITA



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

ché all'idea di una figlia ci si prepara per nove mesi, anzi dieci mesi, quando poi ricevi la notizia di tua moglie l'emozione che ti attraversa è travolgente come un treno in corsa.

Ma in quel momento ti chiedessero di fare un commento, bè, guarderesti inutilmente per aria alla ricerca di qualche parola per comporre una frase di senso compiuto. Alle volte basta il tempo di una notte per farsi le idee più chiare. Non sono sicuro che mi sia bastata una notte per capire che cosa voglio, forse dovrò arrivare a casa, appoggiare le valigie a terra e guardare negli occhi quella

oletta. Allora, solo allora comprenderò l'immensità di quanto successo.

io solo 43 chilometri e quel "solo" ha ingannato molti. L'ammonimento "non è finita finché è finita" valeva oggi più che mai. Al primo bivio, solo un chilometro dalla partenza, nel buio alle 5:30, qualche runner tra i primi della fila si è infilato nella strada sbagliata e dietro, come se senza cervello, o per meglio dire come pecore, l'hanno seguito andando fuori strada per altri 10 chilometri. C'ero anche io tra quel gruppetto di dieci pecore, ma me la sono cavata andando non più di 400 metri sulla strada sbagliata e non appena mi sono accorto che le note scritte sul roadbook non corrispondevano con la strada presa ho cominciato a farmi delle domande.

Nei primi attimi di paura nel pomeriggio di oggi mentre riposavamo in camera. Simone è stato il primo a svegliarsi e a mettersi subito in piedi, immediatamente dopo io: i letti, le pareti si scuotevano tutti per effetto di una scossa di terremoto che, abbiamo appena appreso, è stata registrata fino a New York. Nessun danno, solo un risveglio insolito, poi di nuovo tutti a dormire. Quando si è stanchi non si guarda in faccia a niente!:) Oggi raggiunta quota 3000 metri! A domani.

RAA - tappa n° 67

Mi, 24 Aug 2011 5:33 hinzugefügt von raaalexbellini



Distanz:
50.91 mi

Kalorien:
5,269 cal

Zeit:
10:45:22

Positiver Höhenunterschied:
2,419 ft

Ø Pace
12:41 min/mi

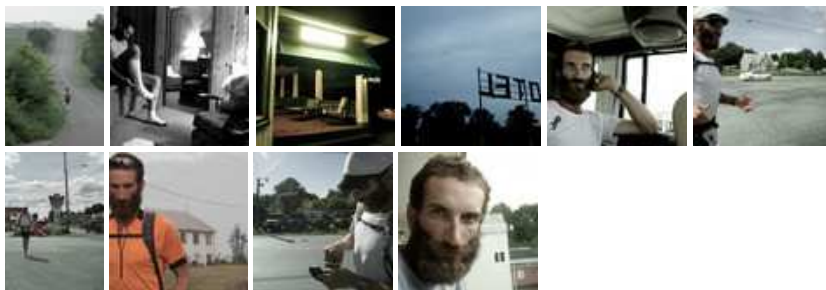
Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

THE STAGE: LA PRIMA NOTTE



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

già nata con le idee molto chiare.

vi le luci di "New York" come copertina del mondo, arrivare con me, ma non potevi più scattare, la vita la sentivi già così tua che che ti sei accontentata solo di "York", in

sylvania.

Corso così forte oggi che questa terra verde mi scorreva sotto i piedi come i ricordi, come l'abbia che ho calpestato 65 giorni fa a Los Angeles, prima di partire. Ho corso così forte da aspettare la telefonata della mamma seduto composto a un tavolo di albergo, con le mani sulle gambe doloranti e una tazza di latte davanti, come nelle notti di veglia. Le emozioni sono così forti che non riesco a trasformarle in parole questa sera. Mi preparo per la prima tappa diversa dopo nove mesi, la prima notte con te al mondo e domani con il cuore fermo e i piedi così colti in movimento guarderò questo mondo più ricco e cercherò di descrivertelo. Buona prima notte Margherita.

RAA - tappa n°65

Mo, 22 Aug 2011 5:27 hinzugefügt von raaalexbellini

Superrr!!! Bellissima giornata per Alex! Prestazione incredibile i...



Distanz:

49.05 mi

Zeit:

9:45:08

Ø Pace

11:56 min/mi

Aktivitätstyp:

Running

Kalorien:

5,194 cal

Positiver Höhenunterschied:

2,290 ft

Ereignistyp:

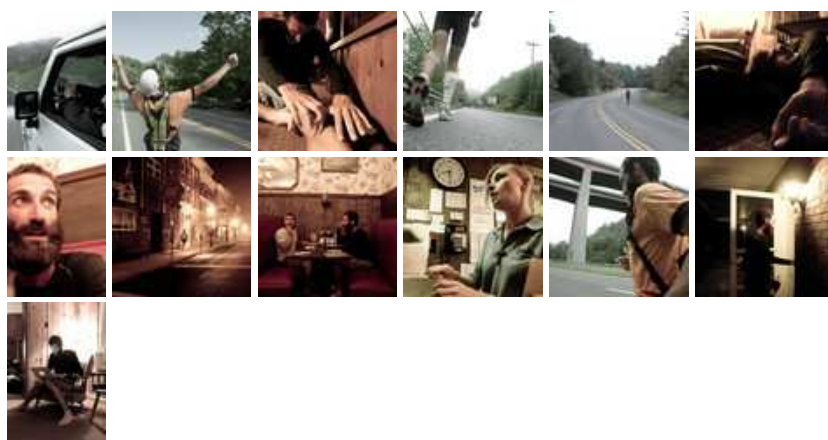
Race

Strecke:

--

[Details anzeigen](#)

THE STAGE: IL CONFINE TRA PENNSYLVANIA E MARYLAND



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

era sintonizzato su Radio24 verso le 18.30 lo avrà decisamente capito: la felicità e l'emozione di essere a pochi giorni da New York è ormai incontenibile, un fiume in piena che sta più dentro gli argini. Nella puntata di questa sera ero così emozionato che ogni parola scivola via a fatica, ma va bene così.

dire della tappa di oggi: corsa tutta sul confine tra Pennsylvania e Maryland in un orio collinoso con dolci sali-scendi tra le più belle fattorie viste fino ad ora. Giornata quilla senza nulla di interessante da riportare. E alla stessa maniera rischiano di essere le prossime tappe, con un po' di impazienza, come le pubblicità prima dell'inizio del film atteso.

giorni scorsi ho dimenticato di riportarvi il primo e per ora unico avvistamento di orso fatto Simone e Mauro. Essendo stati gli unici ad avvistarlo c'è chi crede (tra cui l'organizzazione) abbiano avuto un abbaglio e vengono un po' presi in giro, ma spero sappiano distinguere l'orso da un grosso cane... :)

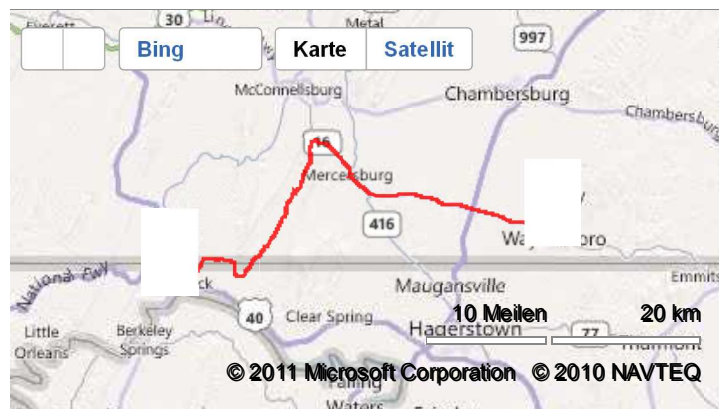
no a Waynesboro piove forte fuori. Una pioggia di quelle che quando le vedi ti dici, con un di malinconia, che "l'estate sta proprio finendo".

a facendo l'ora di andare a letto, le ultime luci del giorno lasciano il posto alle luci bianche ampioni che filtrano dalla finestra e io non vedo l'ora di essere a casa mia ad aspettare arno con la mia piccola famiglia. Buona notte. Alex

RAA - tappa n°64

So, 21 Aug 2011 5:28 hinzugefügt von raaalexbellini

Ennesima bella giornata, ormai ci stiamo abituando a questi ritmi...



Distanz: 46.35 mi	Kalorien: 4,638 cal
Zeit: 10:39:31	Positiver Höhenunterschied: 3,271 ft
Ø Pace 13:48 min/mi	Ereignistyp: Race
Aktivitätstyp: Running	Strecke: --

[Details anzeigen](#)

ID & 63RD STAGES: NON SIAMO PIÙ GLI STESSI



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

al, 20.30, ora di andare a letto.

pengono le luci e ci si infila sotto le lenzuola e proprio quando i nervi si stanno per sare ecco che scatta la prima risata, poi un'altra la segue a ruota e poi voci con toni alti si sovrappongono: un gruppo di rozzi con le birre in mano e tanta voglia di far tardi proprio

into alla nostra porta.

è servito a nulla la mia richiesta di abbassare i toni, neppure quella di Mauro 2 ore dopo e pure la preghiera della proprietaria del motel. Solo alle 23.45, esasperato e stravolto, mi è riuscito a far ascoltare e tutti si sono ritirati nelle proprie camere. Non a dormire, ma a fare la doccia. Ciò vuol dire acqua che scorre e altro baccano.

farla breve sono riuscito a dormire solo 3 ore e 30 e non ero certo nella mia forma migliore per la partenza. Oggi era la volta della tappa 62, un tappone da 82 chilometri di sali-scendi molto impegnativi, con salite talmente ripide che anche le discese sembravano ancora salite. Ancora prima che finisse la tortura l'avevo già etichettata come la più dura di tutta la corsa. E questo è l'inizio perchè anche nelle prossime 3 tappe gli Appalachi ci metteranno alla prova.

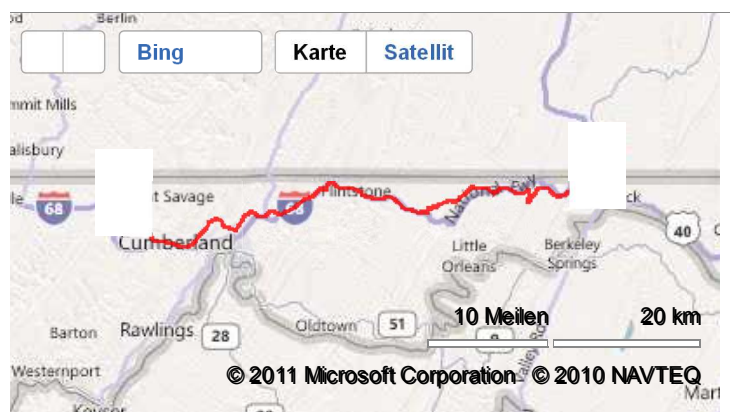
una settimana, solo una settimana, da sabato a sabato, per provare a entrare nella storia di questa dura corsa attraverso gli Stati Uniti. Nove settimane fa eravamo ignari di tutto, non volemmo immaginare il caldo, l'umidità, la fatica e tanto altro che abbiamo vissuto. Ora ci diamo indietro e ci sembra tutto così lontano, così poco distinto che quasi, nell'immagine di noi sbarbati, con il passo leggero e la presunzione di poter andare oltre, non ci riconosciamo neppure.

ma non siamo più gli stessi, questo è facile da vedersi. Ogni viaggio porta dei cambiamenti in noi, ci viviamo, ci auguriamo che siano in positivo!

RAA - tappa n°63

Sa, 20 Aug 2011 5:29 hinzugefügt von raaalexbellini

Dopo una picchiata iniziale 5 "vette" da scalare. Una grande fatica...



Distanz:

50.86 mi

Kalorien:

5,109 cal

Zeit:

11:36:56

Positiver Höhenunterschied:

5,398 ft

Ø Pace

13:42 min/mi

Ereignistyp:

Race

Aktivitätstyp:

Running

Strecke:

--

[Details anzeigen](#)

THE 60TH & 61ST STAGES: CI ARRIVERÒ!





Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

andoci trovati a meno di 10 gg dall'arrivo saremmo tentati ad abbassare la guardia. Invece sti monti Appalachi ci stanno chiedendo le ultime energie che avevamo in corpo. Da qua rivo dovremmo tirarle fuori tutte, ci è richiesto.

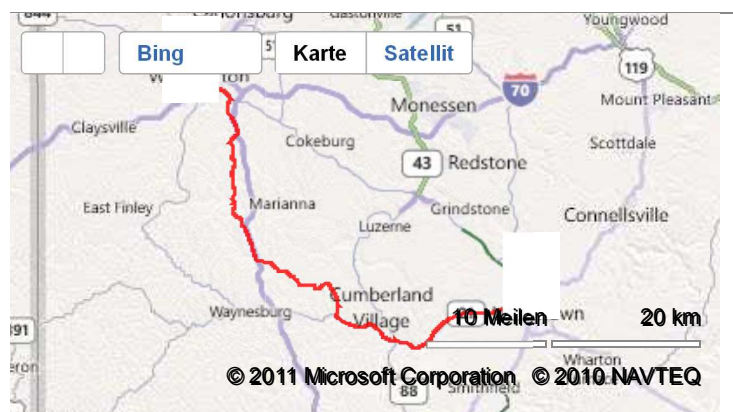
esaggio rispecchia il mio stato d'animo, salite e discese, certezza di farcela e poi fatica ora una volta.

anchezza porta a perdersi, a dimenticare le piccole cose, a non svegliarsi, e mai come in sto caso, nulla è finito fino all'ultimo metro! E mi sento così bene, adesso, che ci arriverò!

RAA - tappa n°61

Do, 18 Aug 2011 5:00 hinzugefügt von raaalexbellini

Grande tappa, una fra le tappe più veloci di Alex! Qualcosa è cam...



Distanz:
48.87 mi

Kalorien:
4.997 cal

Zeit:
10:18:53

Positiver Höhenunterschied:
3.652 ft

Ø Pace
12:40 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

7H & 58TH STAGES: NON MOLLERÒ MAI



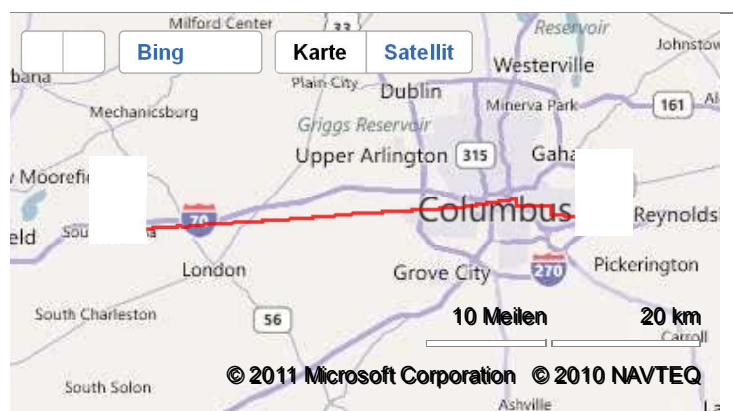


Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

lore alla gamba continua a infastidirmi. Non passa velocemente e in questi giorni così
hi non aiuta.
vedo i colori, i nomi delle strade, i numeri sul Garmin.
mollerò mai, comunque.

RAA - tappa n°57

So, 14 Aug 2011 5:04 hinzugefügt von raaalexbellini
dolore al tibiale anteriore ancora presente. Alex corre tutta la ...



Distanz:
43.02 mi

Kalorien:
4,352 cal

Zeit:
10:30:26

Positiver Höhenunterschied:
514 ft

Ø Pace
14:39 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

'H STAGE: CHE MALE!



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

io accusato un leggero fastidio alla tibia destra. Mi sono subito adoperato per contenerlo
era già gonfio e rosso all'arrivo. Stamattina alzandomi mi sono reso subito conto della
zione, mi aspettava una lunga giornata.
osa potevo fare di meglio se non allungarla ancora di più???! Accidenti a me! Che
dio sbagliare così banalmente una strada e dover correre per otto chilometri in più, col
re, rischiando di non arrivare in tempo al traguardo.

le in tutte le situazioni difficili il destino ci mette sempre davanti una chiave di lettura nativa, spesso ironica, che ci aiuta.

gliando strada, per esempio, mi sono ritrovato in mezzo a una... corsa podistica!!!
 inaia di persone sono partite di fronte a me e io mi sono ritrovato in mezzo al gruppo di
 dori, correndo anch'io, mimetizzato. Mi sono messo a ridere quando, dopo pochi metri
 orsi alla mia velocità, anche le bambine con la bambole in mano mi tamponavano da
 o sorpassandomi!

o comunque molto dispiaciuto per i 2 errori ma sono arrivato lo stesso in tempo al
 ardo!

iamo che domani inizi a migliorare.

RAA - tappa n°56(parte1)

Sa, 13 Aug 2011 4:58 hinzugefügt von raaalexbellini

Una giornata da dimenticare per Alex. Travolto negli ultimi km di...



Distanz:
12.01 mi

Kalorien:
1,161 cal

Zeit:
3:07:11

Positiver Höhenunterschied:
87 ft

Ø Pace
15:35 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

THE STAGE: 4K!



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

nta soddisfazione, dopo tutto questo traffico di oggi trovare di fronte a me all'arrivo il
 llo dei 4000 km!

rdando un numero così grande sembra impossibile si tratti dei chilometri che ho percorso
 ando, sono dietro di me, passo dopo passo.

li ultimi chilometri fatti ho attraversato infinite distese di centri commerciali, e strade a 8
 ie, dove quando corri devi difenderti dal traffico e dai pericoli, ricordando i deserti,
 nendo concentrati e sognando New York!

RAA - tappa n°55

Fr, 12 Aug 2011 4:55 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
54.13 miKalorien:
5,601 calZeit:
12:21:42Positiver Höhenunterschied:
1,249 ftØ Pace
13:42 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**'H STAGE: SI RESPIRA ARIA DI EST**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

sare nel centro di Indianapolis al mattino presto è stato divertente! C'erano i primi runners
i città che mi hanno accompagnato per alcuni tratti e passando per il centro cittadino ho
ero iniziato a respirare aria di est, di città!

correre il mio viaggio interno preferisco perdersi nei paesaggi confinati degli Stati
dentali, ma la città mi fa capire che siamo sempre più vicini alla meta, alla Grande Mela, a
York!

endo sono stato inghiottito di nuovo dalla monotona campagna agricola con troppo traffico
rsino un aeroporto di fianco al quale correre diventa un assordante sfilata!

appe ormai sono lunghissime e nei prossimi giorni la media salirà ancora... sono pronto!

RAA - tappa n°54

Do, 11 Aug 2011 4:54 hinzugefügt von raaalexbellini

Giornata caratterizzata dal...sonno! Alex ha dormito talmente ben...

Distanz:
46.08 miKalorien:
4,645 calZeit:
10:56:30Positiver Höhenunterschied:
821 ftØ Pace
14:15 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**JD & 53RD STAGES: IL CONFINE CON L'INDIANA**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

so un altro confine, entro in Indiana.

l'esperienza più gradita sono la temperatura e l'umidità che scendono sensibilmente, le colline e i boschi che mi accolgono dopo l'umido e piatto Illinois. Ripenso al Missouri, ma so che sarà così collinoso e ne sono felice perché più avanti, a pochi giorni dalla fine entreremo un'altra catena montuosa, da valicare sulle gambe stanche.

È un molto piacere incontrare gente cordiale, qui. Mi hanno fermato per chiedermi notizie sull'avventura presente e quelle passate, presentandomi i figli e stringendomi ma mano. In queste tappe così dure per la monotonia e il bruciore agli occhi dal traffico e la polvere, questi episodi che ti cambiano la giornata!

RAA - tappa n°53

Mi, 10 Aug 2011 4:56 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
52.25 miKalorien:
5,223 calZeit:
12:17:07Positiver Höhenunterschied:
1,706 ftØ Pace
14:07 min/miEreignistyp:
UncategorizedAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**STAGE: ANDANDO VERSO EST**

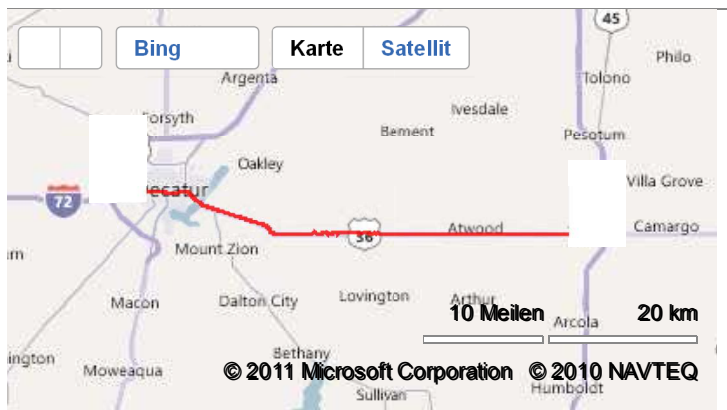
Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

fortuna oggi una tappa di soli 67 chilometri. La cena a ora tarda ieri mi ha reso la vita difficile questa notte! Ma sono comunque in forma e corro leggero e sereno al mattino, partendo da Decatur. Le sensazioni sono positive e ho da subito un grande appetito che è sempre un buon segnale. Inoltre il cielo coperto mi protegge dall'eccessivo caldo che un po' ho avuto ieri, sul finale.

Allo scorcio ad abituarci di nuovo al traffico cittadino, ai semafori, alla gente che va a lavoro. Ho negli occhi e nelle scarpe così tanti chilometri di foresta e isolamento che mi fa piacere immergermi di nuovo in un contesto urbano! E' meglio abituarci perché voglio New York, ogni giorno di più!

RAA - tappa n° 51

Mo, 8 Aug 2011 4:57 hinzugefügt von raaalexbellini
ancora una giornata buona per Alex! A partire da domani ci saranno...



Distanz:
42.07 mi

Kalorien:
2,837 cal

Zeit:
9:46:59

Positiver Höhenunterschied:
1,962 ft

Ø Pace
13:57 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

7TH STAGE: MI ARMO DI PAZIENZA, E CONTINUO, SEMPRE!



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

... è stata una tappa lunghissima, 87 chilometri. Ormai ci devo fare l'abitudine perché da New York la media giornaliera sale drasticamente, avremo qualche tappa intorno ai 70 e le altre superiori. In quella odierna ho cercato di gestire al meglio le energie al mattino, e perché stavo davvero andando forte, mi sentivo bene ottime sensazioni. Ho attraversato infiniti campi di soia, verdi e mossi dal vento. La sensazione più difficile da superare è arrivare ai 60 o ai 70 chilometri e sapere di avere ancora così tanta strada da fare... Mi armo di pazienza, e continuo, sempre!

RAA - tappa n°50

So, 7 Aug 2011 5:07 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
55.17 miKalorien:
4,432 calZeit:
12:45:42Positiver Höhenunterschied:
620 ftØ Pace
13:53 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**'H STAGE: UNO SPETTACOLO DELLA NATURA**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

i sono partito sotto uno spettacolo naturale da film! Ho fatto lo slalom tra i fulmini nell'alba che dalla zona di Pittsfield mi ha portato a vivere una giornata di corsa in direzione New n.

nata dalle sensazioni positive, ho corso leggero e i chilometri non hanno pesato troppo : gambe. Un tratto di strada particolarmente piacevole mi ha fatto incontrare persone e : che trasmettevano serenità, nel verde delle coltivazioni estese di grano e soia.

sta terra può sembrare monotona e piatta, umida, ma ha il suo ritmo e la sua regolarità di campagna e agricoltura. E' molto bello passare anche da posti come questo, tra pochi ni lasceremo l'Illinois per l'Indiana e vedremo cosa ci lascerà questa campagna verde.

RAA - tappa n°49(2°)

Sa, 6 Aug 2011 5:19 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
41.92 miKalorien:
3,427 calZeit:
9:59:51Positiver Höhenunterschied:
784 ftØ Pace
14:19 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**'H STAGE: ATTRAVERSO IL MISSISSIPPI FINO ALL'ILLINOIS**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

i volta che attraverso un confine mi sento più vicino alla meta, non solo nel senso di inza fisica. Il confine di oggi, tra Missouri e Illinois lo scavalco su un ponte, infinito e buio, ùme Mississippi. Uso la lampada frontale per vedere meglio la lunga strada che ho nti a me, che mi separa ancora per poco dalla meta, dalla mia famiglia.

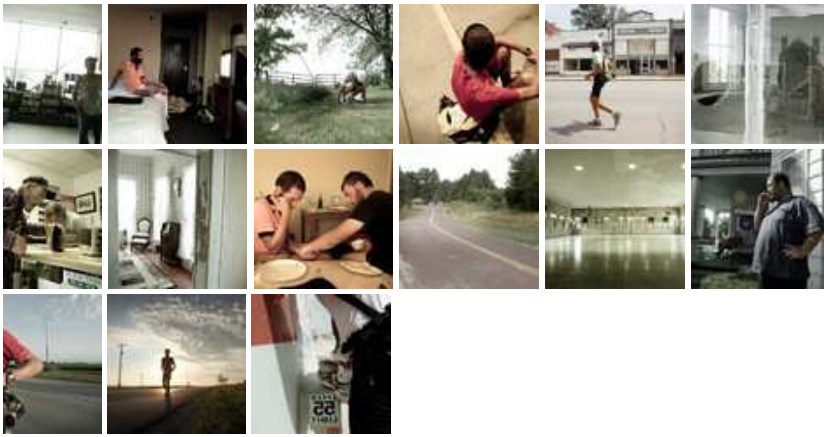
ento molto bene, oggi. Il cielo non prometteva nulla di buono, si preannunciava una bella aia di benvenuto in Illinois. Dopo poco infatti sono dovuto ricorrere al giubbino rmeabile perché la violenza del temporale era tale da far male sulla pelle. Nel complesso ppa è poi andata migliorando, sono in forma. Vediamo cosa ci mostrerà questo nuovo o!

RAA - tappa n°48

Fr, 5 Aug 2011 5:00 hinzugefügt von raaalexbellini
gara regolare, buon ritmo, buone sensazioni e grande capacità nel...

Distanz: 48.16 mi	Kalorien: --
Zeit: 11:01:00	Positiver Höhenunterschied: --
Ø Pace 13:42 min/mi	Ereignistyp: Race
Aktivitätstyp: Running	Strecke: --

[Details anzeigen](#)

H STAGE: ASPETTANDO LA CHIAMATA...

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

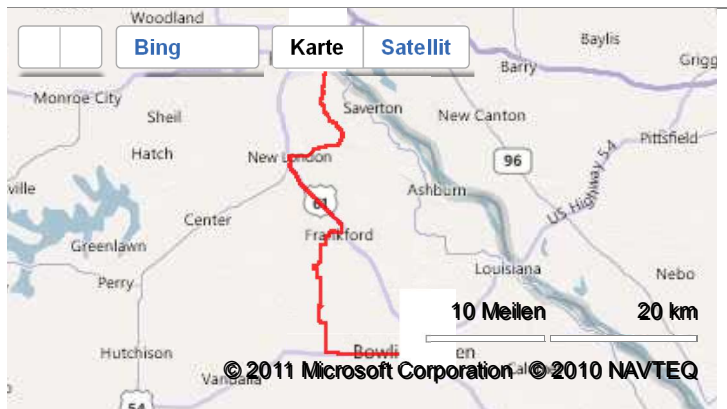
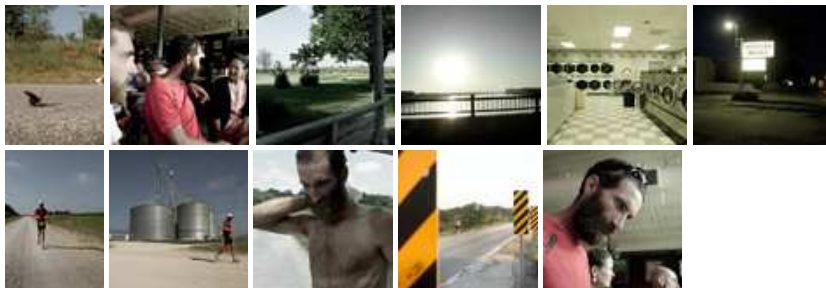
o costantemente col telefono nello zaino aspettando la chiamata di Francesca che a e potrebbe partorire.

sazioni positive per una tappa lunghissima, dove le gambe e il corpo hanno reagito bene distanza. Era la seconda volta in vita mia che affrontavo distanze così lunghe eppure le azioni sono state così positive che mi sembrava di averlo fatto per tutta la vita.

:'è qualcosa che mi passa costantemente nella testa è come saranno i 300 metri prima arrivo a NYC che percorrerò con Sofia per mano. E questo pensiero mi aiuta moltissimo andare avanti!

RAA - tappa n° 47

Do, 4 Aug 2011 4:57 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
44.45 miKalorien:
4,934 calZeit:
10:24:12Positiver Höhenunterschied:
1,730 ftØ Pace
14:03 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**PH STAGE**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

RAA - tappa n°46

Mi, 3 Aug 2011 4:54 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
55.11 miKalorien:
6,131 calZeit:
12:38:29Positiver Höhenunterschied:
1,915 ftØ Pace
13:46 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: RIPOSERÒ E MANGERÒ IN ABBONDANZA**

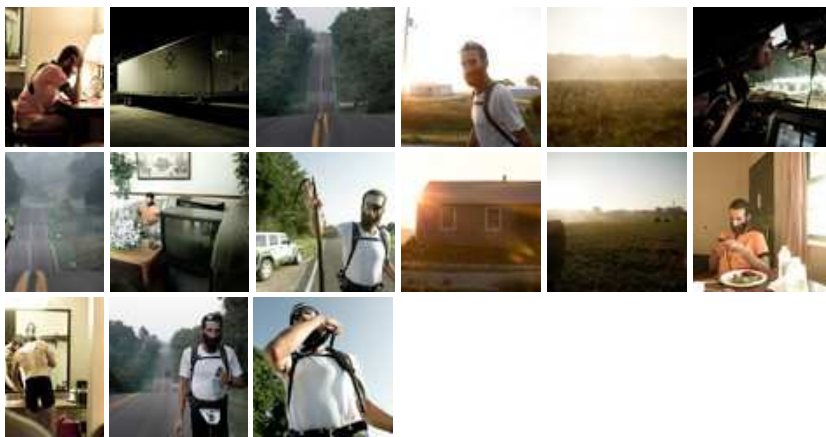
Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

e la possibilità di sfruttare al meglio 2 tappe "corte" come due maratone è essenziale. Per sto parto motivato alle 5 del mattino, mi immagino il riposo del pomeriggio, cerco di iungerlo il prima possibile. Attraverso campi, campi, campi, colline e campi.

sto benissimo in questi giorni, nessun problema muscolare o fisiologico, solo un po' di chezza generale. Un po' di debolezza che mi fa calare leggermente la velocità media.) male, sono ancora in gara, in salute e di buon umore. Riposerò e mangerò in ndanza preparandomi per l'ultima fase, dove saliranno i chilometri e cominceremo a vedere rande Mela da lontano.

RAA - tappa n°45

Di, 2 Aug 2011 4:53 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
30.13 miKalorien:
3,357 calZeit:
7:01:12Positiver Höhenunterschied:
1,095 ftØ Pace
13:59 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**'H STAGE: DORMIRE, DORMIRE, DORMIRE!**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

meraviglia riposare bene! Sto facendo delle grandi dormite in questi giorni, è molto
rtante poter recuperare la fatica al meglio. L'umore buono è una conseguenza naturale e
sto Missouri, fatto a Ottovolante verde mi diverte. Incontro cani e padroni, case bellissime
ro il sole dell'alba, con i prati perfettamente tagliati, che mettono pace.

ato per la seconda esperienza negativa con i passanti, una minoranza ovviamente. Mi
) ritrovato una macchina al mio fianco con alla guida un gentile ragazzo che, dopo avermi
sto se avevo fame, mi ha tirato un hamburger sui piedi con tutta la sua forza!

ato che non lo possa mangiare...

RAA - tappa n°44

Mo, 1 Aug 2011 4:55 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
29.36 miKalorien:
3,156 calZeit:
7:14:55Positiver Höhenunterschied:
1,496 ftØ Pace
14:49 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**RD STAGE: RIGENERARE MENTE E FISICO**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

questa giornata come un sabato di una dura settimana. Mi aspetta un weekend di "iso". Tappe da solo 45 chilometri circa. Scatta il piano di recupero. Mi voglio attaccare alla ante come un cellulare sotto carica. Rigenerare fisico e mente.

iera siamo usciti a cena come primo passo. Per noi è un evento importante, non succede si mai. È un momento in cui stiamo insieme attorno a un tavolo e si parla mentre si aspetta o. Una bistecca ai ferri e insalata, due parole e a letto presto!

RAA - tappa n°43

So, 31 Jul 2011 5:06 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
41.47 miKalorien:
4,414 calZeit:
10:49:28Positiver Höhenunterschied:
2,579 ftØ Pace
15:39 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**ID STAGE: SENTIRSI VIVI**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

notte difficile che non mi ha fatto sperare per il meglio affrontando i primi chilometri della
a di oggi, mi sono sentito stanco.

le senza pietà decide di farci visita anche oggi. È rovente, umido come uno straccio
tato sul collo.

jo duro, oggi non mi faccio rubare nemmeno un metro.

un bel trial da correre. Sembra di essere in Finlandia, circondati da una vegetazione fitta e
issima. Poi i boati e le nuvole che ci danno tregue e ci danno acqua.

vo' di divertimento! Correre schiacciato tra l'acqua e la terra mi fa sentire vivo, rido mentre
si lamentano, mi piace, mi diverto.

ivo a St. Robert giunge presto, umido e rassicurante!

RAA - tappa n°42

Sa, 30 Jul 2011 4:59 hinzugefügt von raaalexbellini



Distanz:
52.05 mi

Kalorien:
5,558 cal

Zeit:
13:32:44

Positiver Höhenunterschied:
19,547 ft

Ø Pace
15:37 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

7TH STAGE: IL DOLORE CHE FA BENE

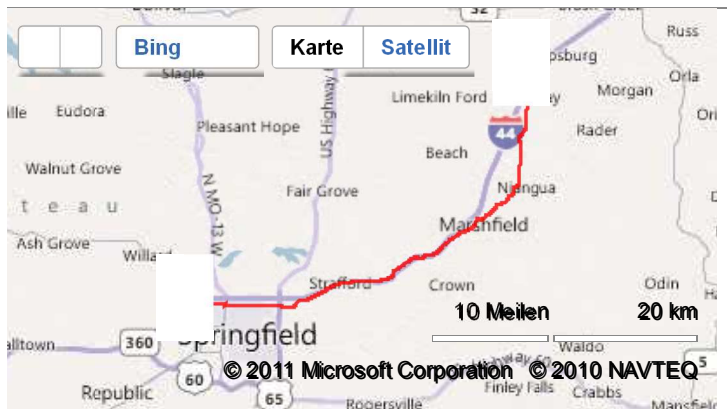
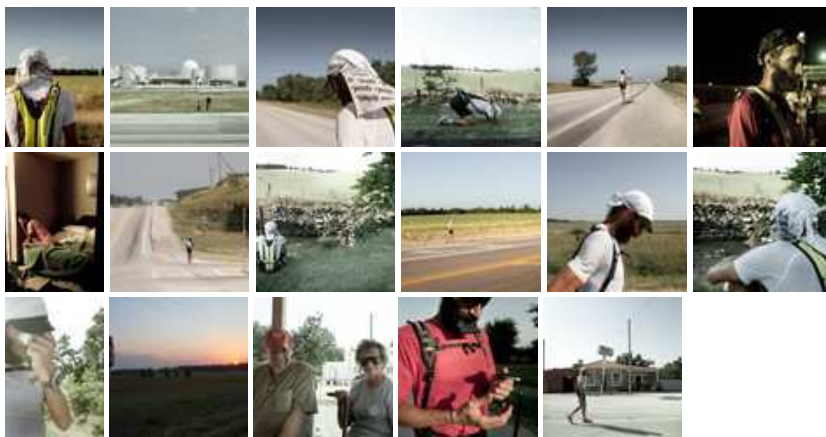


Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

ci sono più i pensieri confusi dell'inizio, della sorpresa. Invece è questo, è grande, gradissimo, siamo a metà. Il caldo ormai non lo considero meno più una novità, perché non mi aiuterebbe nella soluzione del problema. Me lo danno gli abitanti che passando si fermano per dirmi di smetterla, che fa troppo caldo, che ho 25 anni che non fa così caldo. Parto da Springfield e mi infilo in una infinita serie di colline dolci in un bosco di querce, il paesaggio è meraviglioso, niente da fare. Le case, i boschi, le curve e le strade rovinate. Le strade dove ieri, in un momento già molto difficile, mi hanno tirato da una macchina una pila di rifiuti, mi ha fatto male. Alla mente soprattutto. È così. Cos' voglio vivere il dolore, nel dolore continuo trovo il mio viaggio, quello che fa pensare e ricordare. Quello che fa male, quello che fa bene.

RAA - tappa n°41

Fr, 29 Jul 2011 5:00 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
44.98 miKalorien:
4,837 calZeit:
11:21:24Positiver Höhenunterschied:
1,773 ftØ Pace
15:09 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: IL VIAGGIO È INIZIATO**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

lo vessi dirvi una giornata da cancellare, eccola qua.
 mi 50 km sono stati un calvario, una fatica infinita, non trovo nemmeno la forza per
 andare avanti un piede dopo l'altro.
 Come sempre, ci sono delle conseguenze inaspettate, che mi fanno capire cose che
 avrei mai immaginato. Nel dolore continuo alla pianta dei piedi, oggi, sono entrato dopo
 4 ore in una forma di assuefazione oserei dire mistica.
 L'appetito di dolore sul quale ho iniziato a correre, cambiando il timing di assistenza da 4 a 3
 metri per poter assumere proteine e carboidrati a frequenze più alte.
 urale e faccio fatica, potrei persino dire che non ho voglia di andare avanti. E poi arriva il
 momento al quale mi stringo con tutto me stesso, che capisco dal profondo: sono i giorni che
 mi fanno capire che, finalmente, il viaggio è iniziato. E sono felice di viverli, perché
 sono questi i momenti che mi serviranno dopo New York.

RAA - tappa n°40(part 2)

Do, 28 Jul 2011 11:18 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
28.28 miKalorien:
3,022 calZeit:
7:47:11Positiver Höhenunterschied:
8,159 ftØ Pace
16:31 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: CORRENDO TRA LE MACERIE**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

molto contento nel lasciare l'Oklahoma. Stato estremamente caratteristico ma con un
a che ci ha piegato le gambe.

ando nel Missouri cercavo una boccata di aria fresca, ma invece la mia bocca si è solo
stata di parole quando abbiamo attraversato Joplin, la prima città dopo il confine, che è

è distrutta due mesi fa da un tornado.

La fatica di oggi è stata immensa, con un calo di energie nel pomeriggio che mi ha retto a cercare riparo sotto gli alberi che finalmente incontriamo di tanto in tanto. La dedico a John, ai ragazzi rimasti vittime del tornado. Correre tra le macerie con l'aria spessa di cenere sospesa che mi entra nei polmoni è stata una grande esperienza, che ricorderò per sempre.

THE STAGE: ULTIMI CHILOMETRI IN OKLAHOMA



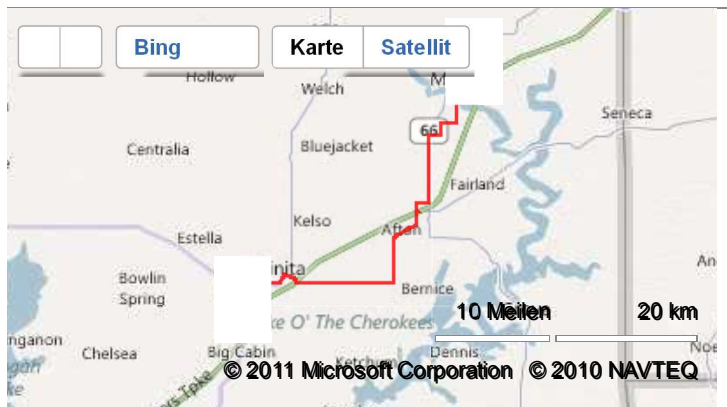
Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

Una bella collezione di auto americane d'epoca ho visto oggi ad Afton, sulla strada secondaria che collega Vinita a Miami. Sto percorrendo gli ultimi chilometri dell'Oklahoma, domani andremo in Missouri, dove speriamo di trovare condizioni più favorevoli.

In queste ultime ore le somme: fisicamente sto bene, ogni tanto ho dei cali di energia dovuti alla grande fatica e alla disidratazione, che mi costringono a rallentare. Questo stato, bellissimo e cordiale, è però un flagello per il corpo e la mente. Caldissimo, infuocato. Mi mette a dura prova, qualcosa sta accadendo dentro di me, la fatica inizia a prendere una forma, un peso. Ma non so se avrà anche un significato, a breve...

RAA - tappa n°38

Di, 26 Jul 2011 4:58 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
41.45 miKalorien:
3,572 calZeit:
9:55:37Positiver Höhenunterschied:
699 ftØ Pace
14:22 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: ULTIMO GIORNO NELL'RV**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

vegliamo con una bella temperatura fresca, lasciamo l'RV, da questa sera alloggeremo nei
3).

orsa al mattino è molto aiutata dal cielo coperto e bellissimo, dalle temperature basse e
entusiasmo di un cambiamento. Sarà dura cucinarci e cambiare letto tutte le sera, ma
re molto divertente e siamo contenti!

7TH STAGE: CON LO SGUARDO VERSO IL MISSOURI



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

reparo a una giornata di passione. Ieri sera alle otto i termometri di Pawhuska segnavano circa 43 gradi e 40% di umidità.

Siamo col buio attraversando le strade, con lo sguardo al Missouri ma i piedi ancora ben piantati nella terra rossa degli Okie.

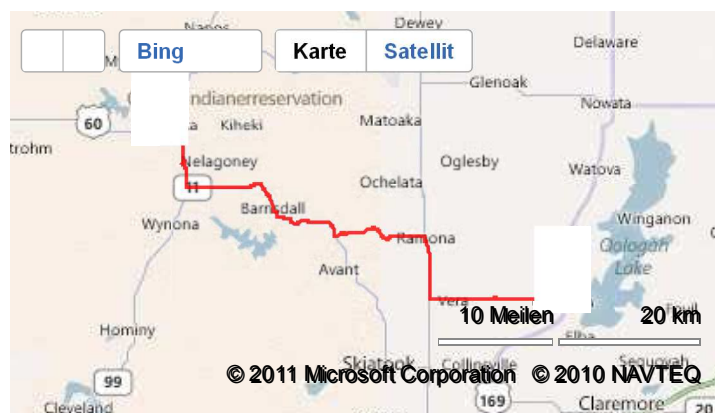
Comincio camminando solo mezz'ora, sono ansioso di arrivare in fretta. Sarà la nostra ultima tappa in RV e voglio prepararmi al meglio per il cambiamento di domani.

Cominciando a fare un video sorpresa per Sofia. Posso solo dire che sono protagonisti tutti gli animali che incontro...

Comincio incontro tanti oggi, soprattutto cavalli, serafici nei giardini immensi, talmente lontani da costruzioni che sembrano allo stato brado. Mi guardano e sembra si chiedano perché sia tanta fatica. Beh, ragazzi, ho solo 2 gambe e la strada è ancora lunga!

RAA - tappa n°36

So, 24 Jul 2011 4:56 hinzugefügt von raaalexbellini



Distanz:
50.39 mi

Kalorien:
4,214 cal

Zeit:
12:13:00

Positiver Höhenunterschied:
1,951 ft

Ø Pace
14:33 min/mi

Ereignistyp:
Race

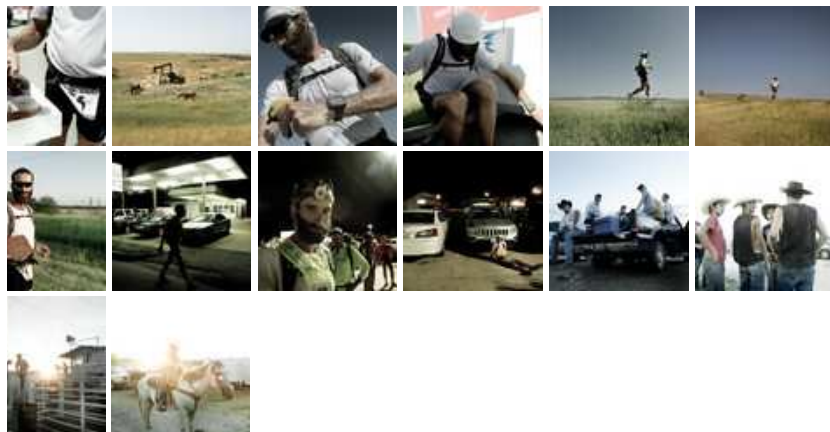
Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

ce mi sento bene, corro più di 70 chilometri con ritmo. Arriviamo, in riva a un lago, tempo per le manovre e il massaggio. La prossima volta che passo di qui, giuro che sarà tempo di BBQ e birra!

THE STAGE: ARIA SCURA E DENSA



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

Ponca City corriamo per circa 70 km verso Pawhuska. Partendo nell'aria scura e densa di fumo, sento un misto strano di rumori! ...mucche, il lento borbottare delle pompe per estrazione del petrolio, sirene della polizia lontana. Non sono per me ma scappo lo stesso.

Corro lentamente per la prima parte fino a sbattere il muso con un muro di aria bollente. La strada è un continuo ondulare, nelle fosse si muore, sulle cime una leggera brezza fa respirare.

Arriviamo Barnsdall, un paese fantasma con le case di mattoni rovinati, abbandonate. La strada bianca sull'asfalto sembra glassa, lucida e perfetta, la seguo fino all'arrivo attraverso un paesaggio verde, il più simile all'Italia dalla partenza da Huntington Beach...

RAA - tappa n°35

Sa, 23 Jul 2011 4:58 hinzugefügt von raalexbellini



Distanz:
45.44 mi

Kalorien:
3,737 cal

Zeit:
10:45:30

Positiver Höhenunterschied:
1,648 ft

Ø Pace
14:12 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

THE STAGE: NEL CUORE DELLA PRATERIA



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

sta notte ho dormito all'interno della stazione dei Vigili del Fuoco, e prima di partire davo vecchie foto di pompieri appese ai muri, eroi locali, uno di loro mi assomigliavaissimo. Barba. Occhi. Mi ha fatto sorridere, un ottimo modo di iniziare questa nuova avventura nel cuore caldo della prateria.

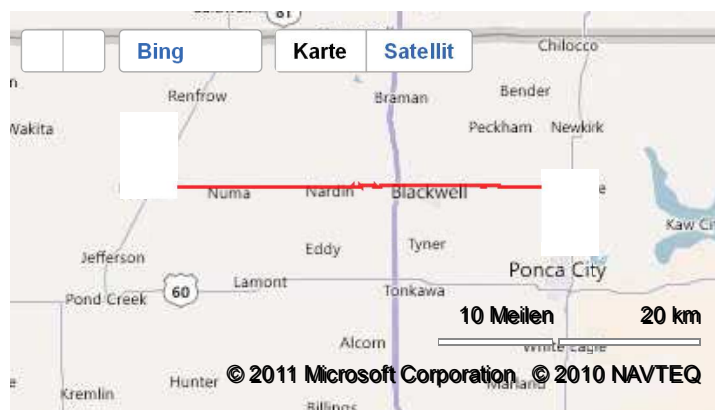
Corro di notte, come sempre ormai. Sarà così per tutta l'Oklahoma. Lentamente mi muovo i primi chilometri, poi recupero, ottime le sensazioni iniziali.

Questa tappa è lunghissima. Arriviamo a sera attraversando fiumi verdi pieni di tartarughe e prati e campi infiniti di giallo. Mi sono sentito un po' fuori fase nella parte centrale, ho subito ricevuto un piccolo colpo di calore, subito rientrato con le ormai collaudate tecniche e una buona azione.

Sono pronto per domani!

RAA - tappa n°34

Fr, 22 Jul 2011 4:59 hinzugefügt von raaalexbellini



Distanz:
42.14 mi

Kalorien:
3,188 cal

Zeit:
9:56:45

Positiver Höhenunterschied:
664 ft

Ø Pace
14:10 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

'H STAGE: CHE SODDISFAZIONE!



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

ne sensazioni, oggi, nella prima parte della tappa.

sentivo nemmeno il caldo, neppure alle 11 del mattino, quando in genere diventa sportabile.

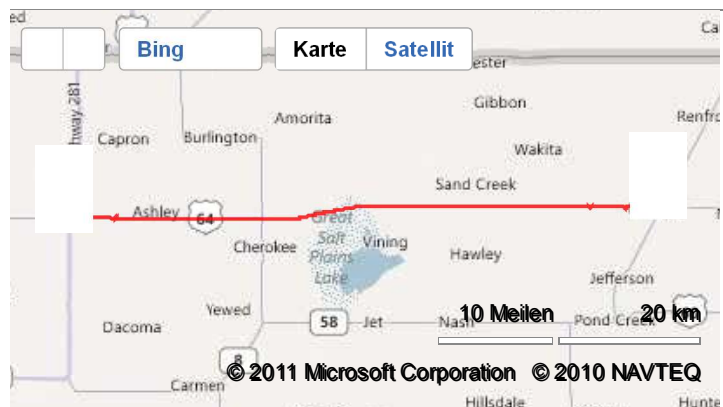
Per questo ho fatto ancora più attenzione, cercando di risparmiare energie, bevendo e andando avanti sempre concentrato sul mio ritmo.

Infine ho accusato una perdita di forza, una spossatezza dovuta al grande caldo unito a una umidità elevata ma sono arrivato a fine tappa con soddisfazione!

Dopo il momento del massaggio, nella stanza della stazione dei Vigili Del Fuoco, in mezzo alle tute e ai soccorsi è stato esilarante e li ringrazio ancora per la grande disponibilità!

RAA - tappa n°33

Do, 21 Jul 2011 5:02 hinzugefügt von raaalexbellini



Distanz:
52.69 mi

Kalorien:
4,537 cal

Zeit:
12:31:55

Positiver Höhenunterschied:
10,131 ft

Ø Pace
14:16 min/mi

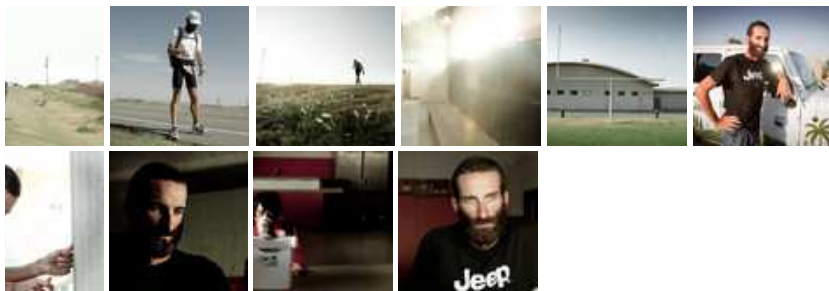
Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

'H STAGE: UNA BRUTTA GIORNATA



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

partito bene, continuavo a correre sperando di fare molti chilometri prima dell'arrivo del caldo, che solo oggi ha ucciso 13 persone nello stato.

È subentrata una crisi che non sono riuscito a gestire all'inizio. Camminando e poi rinunciando a correre col mio ritmo sono rientrato lentamente in equilibrio corpo mente fino a rivo, 13 ore dopo la partenza. E domani sarà ancora più lunga. Speriamo in strade più quille dove non sia necessario saltare dietro il guardrail per difendersi dai camion ogni a secondi.

RAA - tappa n°32

Mi, 20 Jul 2011 5:33 hinzugefügt von raaalexbellini



Distanz:
47.69 mi

Kalorien:
3,486 cal

Zeit:
12:53:33

Positiver Höhenunterschied:
1,939 ft

Ø Pace
16:14 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

7th STAGE: IL CALDO NEMICO...



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

aldo incredibile!

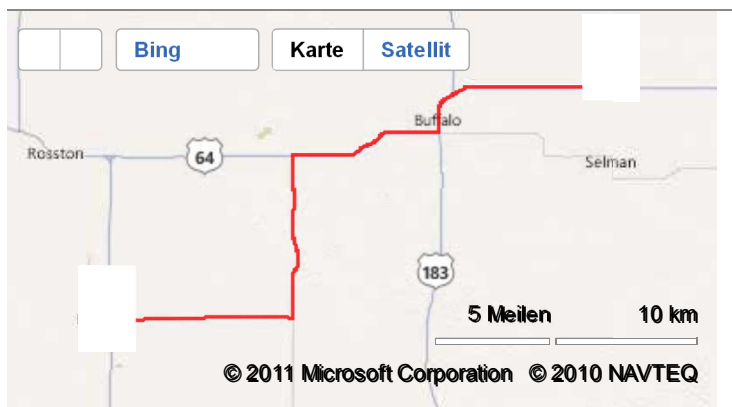
sto stato, l'Oklahoma, ci sta mettendo a dura prova. Cerco di sfruttare al meglio la prima
 3 di giornata, per potermi permettere qualche riparo nelle pause del pomeriggio.
 amente sto bene, muscoli e testa sono in bolla, ma rimanere lucidi per 12 ore di seguito in
 sto inferno è difficile.

amo ricevuto notizie di questo caldo come un fenomeno anomalo, che non di presentava
 nni, e ci sono delle vittime, purtroppo!

ccompagnerà per tutta l'attraversata dello stato. Speriamo di trovare qualche grado in
 o verso il Missouri!

RAA - tappa n°31

Di, 19 Jul 2011 5:24 hinzugefügt von raaalexbellini



Distanz:
32.18 mi

Kalorien:
2,334 cal

Zeit:
7:31:38

Positiver Höhenunterschied:
697 ft

Ø Pace
14:02 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

TH STAGE: IL SONNO RISTORATORE



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

ecuperato le energie molto bene con un sonno profondo e ristoratore sul Tempur. Il caldo
 il nuovo condizionato il rendimento e l'ambiente continua a giocare a nostro sfavore, ma
 il giusto ritmo delle pause e dei recuperi non abbiamo avuto grosse difficoltà.

RAA - tappa n°30

Mo, 18 Jul 2011 5:27 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
52.39 miKalorien:
3,847 calZeit:
12:33:56Positiver Höhenunterschied:
1,597 ftØ Pace
14:23 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: GIALLO, SECCO E CALDISSIMO**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

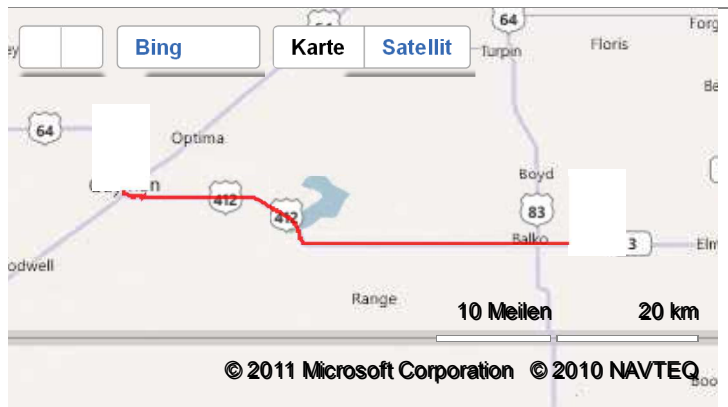
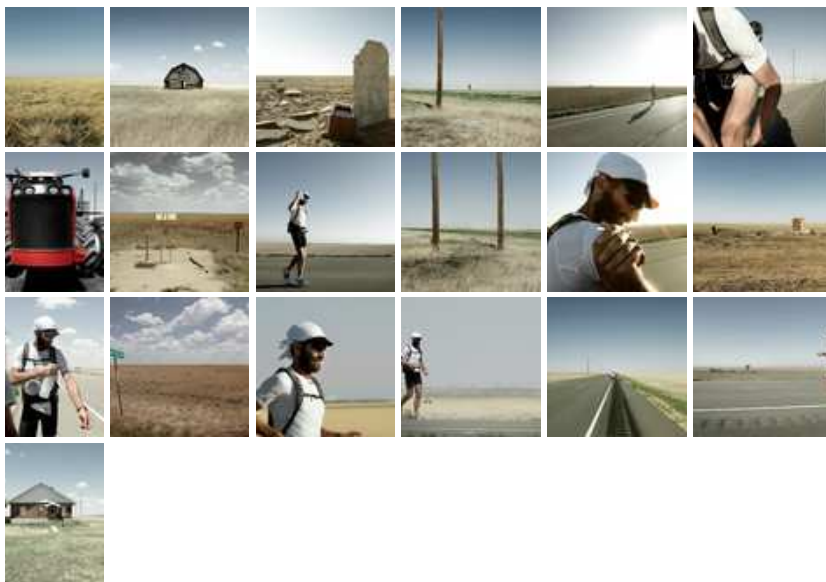
Ho speso molte energie per la tappa da 90 km conclusa con grande soddisfazione era edibile una giornata un po' difficile.

Ché fosse più corta di 20 km, la sensazione è stata di estrema fatica, sia fisica che tale. E l'ambiente non ha aiutato. Questo ci insegna che le tappe più difficili non sono pre quelle più "dure" ma quelle che prendi sottogamba!

Ho nell'ultima parte della gara ha sicuramente condizionato il rendimento! Abbiamo ancora decina di giorni per attraversare questo stato giallo, secco e caldissimo.

RAA - tappa n°29

So, 17 Jul 2011 5:28 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
45,44 miKalorien:
3,392 calZeit:
10:56:56Positiver Höhenunterschied:
814 ftØ Pace
14:28 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**'H STAGE: CHE SPETTACOLO!**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

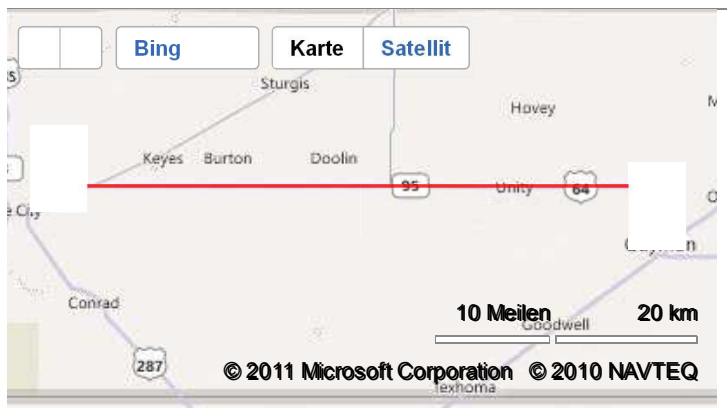
Corso novanta chilometri col vento che mi piegava le orecchie e sto bene! Sono molto soddisfatto di come ho gestito le energie e l'alimentazione.

Accusato un leggero dolore all'anca che sono però riuscito a controllare in qualche modo. Ma oggi a ieri mi sento in grande equilibrio, concentrato e pronto a continuare!

RAA - tappa n°28

Sa, 16 Jul 2011 5:27 hinzugefügt von raaalexbellini

Tappone lungo gestito al meglio da tutto il team! Migliorata ancor...

Distanz:
56.11 miKalorien:
4,211 calZeit:
12:39:20Positiver Höhenunterschied:
238 ftØ Pace
13:32 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**THE STAGE: UN PASSO PIÙ VICINI...**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

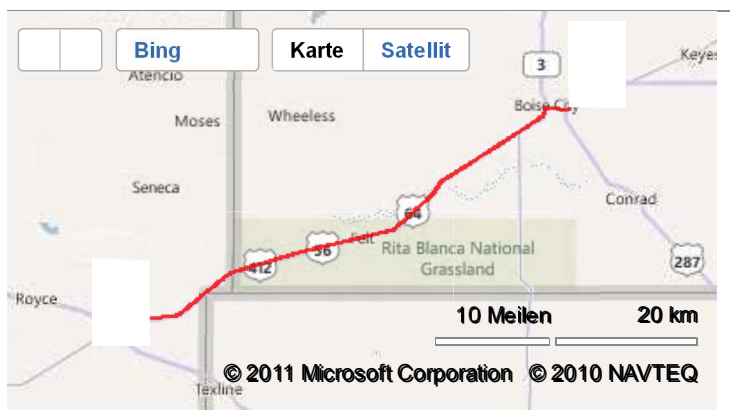
irresso in Oklahoma mi ha emozionato come sempre quando passiamo da uno stato
ro, un passo in più verso la meta.

ascio il New Mexico alle spalle con le speranze di verdi pascoli e fresche praterie. Mi
glie invece uno schiaffo giallo di calore. La fatica mi succhia via l'energia chilometro dopo
metro, mi sembra di tornare indietro, in California.

o alla fine molto stanco, ho fame e i muscoli mi danno molto dolore. Ce l'ho comunque
perché lo volevo con tutte le mie forze. Sono certo che domani arriverà l'ora della
cita!

RAA - tappa n°27

Fr, 15 Jul 2011 5:24 hinzugefügt von raaalexbellini
tornato il caldo, oggi toccati 42°. Alex ha comunque retto bene e...



Distanz:
49.25 mi

Kalorien:
3,728 cal

Zeit:
11:09:28

Positiver Höhenunterschied:
180 ft

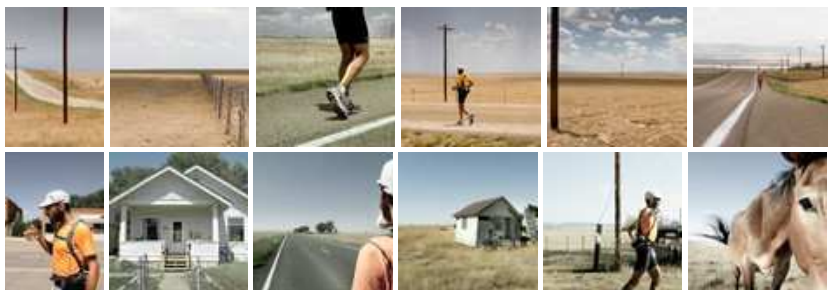
Ø Pace
13:36 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

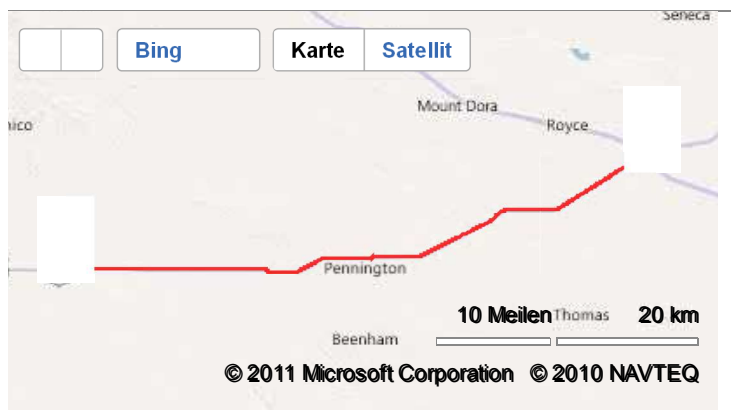
'H STAGE: CHE SOLLIEVO!

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

Il sollievo fare 88 chilometri dopo la tappa faticosa di ieri e trovarsi di nuovo a proprio agio. Sono ritrovato nel mio corpo, col ritmo giusto, senza affanni. L'elemento è stata lunghissima, ma l'elemento di maggiore importanza è stato il recupero totale dalla giornata difficile vissuta ieri. Domani entriamo in Oklahoma, e siamo tutti un po' curiosi di vedere se le voci sono vere: che, caldo e mucche! A domani!

RAA - tappa n°26

Do, 14 Jul 2011 4:54 hinzugefügt von raaalexbellini
dopo i primi 12 km di camminata trova il ritmo e va fino alla fin...



Distanz:
55.33 mi

Kalorien:
4,038 cal

Zeit:
12:23:00

Positiver Höhenunterschied:
1,033 ft

Ø Pace
13:26 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

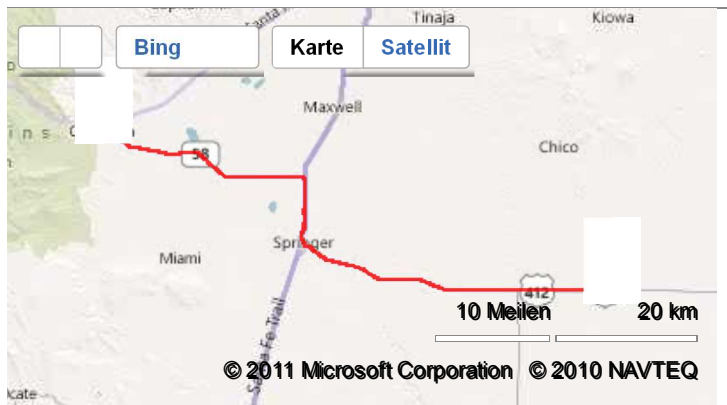
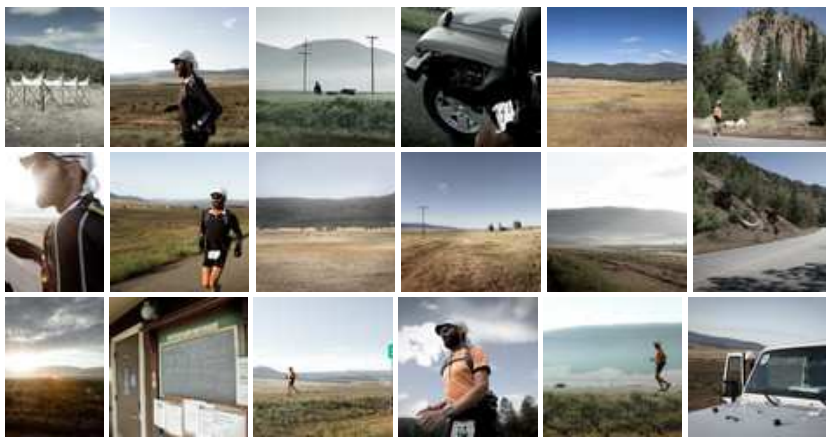
7TH STAGE: DI NUOVO IL CALDO

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

ornato il caldo, ci ha preso in contropiede e abbiamo patito, inaspettatamente.
ro grandi sensazioni nelle gambe e nella mente dai giorni scorsi e devo dire che questa
a mi ha creato non pochi problemi!
verso molti liquidi che sto cercando di recuperare, e domani sarà un'altra sfida per la quale
io preparando.
questo punto in poi la media delle tappe salirà fino a 74 chilometri al giorno. Tanti,
ssimi, ma ce la faremo!

RAA - tappa n°25

Mi, 13 Jul 2011 4:53 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
53.84 miKalorien:
4,232 calZeit:
12:03:58Positiver Höhenunterschied:
1,536 ftØ Pace
13:27 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: RIACQUISTARE EQUILIBRIO**

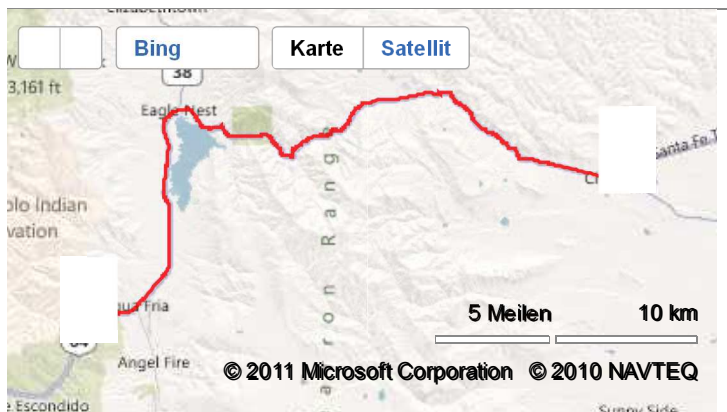
Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

partenza non è stata una delle migliori, forse fisicamente ho accusato il grande sforzo di Ma con un po' di pazienza a metà tappa, la "sbornia" è passata e ho riacquisito un po' di librio, anche grazie alla magnificenza del paesaggio.

clusa con un pizzico di emozione, perché le gambe sembravamo quelle di ieri, in perfette lizioni e poca fatica nel corpo e nella mente.

RAA - tappa n°24

Di, 12 Jul 2011 5:56 hinzugefügt von raaalexbellini
 oggi giornata di discesa! Stamattina risveglio davvero fresco, no...



Distanz:
37.31 mi

Kalorien:
2,544 cal

Zeit:
7:31:38

Positiver Höhenunterschied:
732 ft

Ø Pace
12:06 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

THE STAGE: UN MOMENTO DA RICORDARE

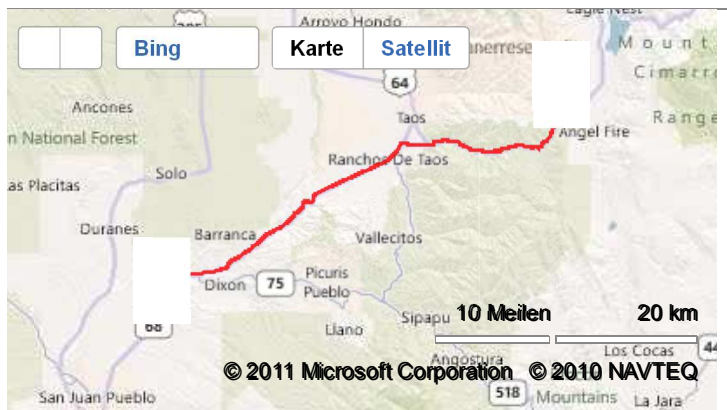
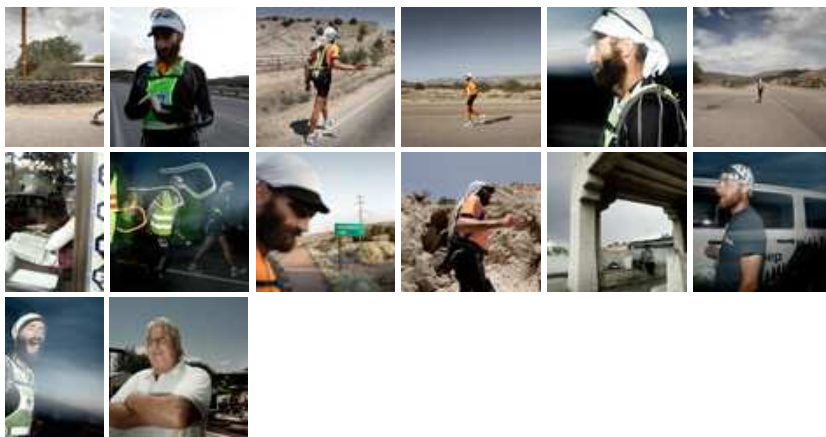
Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

e la migliore tappa fino ad adesso, per come l'abbiamo condotta.
 È stato uno di quei momenti che mi ricorderò per tutta la vita. Non tanto per la prestazione, per le sensazioni perfette che ho provato dalla prima salita a Velarde. Ero nel "flusso". Ero nello stato di grazia in cui ogni atleta desidera trovarsi, almeno una volta.
 È come quando ti senti che puoi realizzare tutto ciò che desideri, nemmeno la pioggia e il vento possono fermarti.
 È come quelle giornate della mia vita come queste che ho vissute 5 o 6 volte al massimo.
 Servirà molto anche per il futuro della gara, per le tappe difficili. Per ritornare ad oggi talmente.

RAA - tappa n°23

Mo, 11 Jul 2011 5:30 hinzugefügt von raaalexbellini

Grandiosa tappa che segna un momento importante per il nostro via...

Distanz:
47.20 miKalorien:
3,911 calZeit:
10:38:55Positiver Höhenunterschied:
14,600 ftØ Pace
13:32 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: LA CORSA MIGLIORA...**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

rima parte era molto ripida, ma negli ultimi giorni mi trovo molto bene a partire piano, per darmi e aspettare il momento perfetto per fare colazione.

va molto fresco al mattino, ho indossato i guanti, per scendere poi in pianura.

percorso qualche km collegato con agli amici di radio 24 per una bella intervista che mi ha to compagnia durante un tratto abbastanza monotono!

RAA - tappa n°22

So, 10 Jul 2011 5:32 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
38.52 miKalorien:
3,070 calZeit:
8:22:39Positiver Höhenunterschied:
922 ftØ Pace
13:03 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**'H STAGE: LO SPLENDIDO ABIQUIU!**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

o la tappa di Flagstaff quella di oggi è la tappa più bella che abbiamo fatto a livello stagistico.

amo attraversato zone in cui c'era qualcosa di davvero interessante da vedere e questo a aiutato a livello mentale per sopportare la dura fatica.

spruzzata di pioggia e ho inaugurato il giubbino impermeabile, poi mi sono divertito a vedere dall'altopiano verso lo splendido lago Abiquiu!

osto meraviglioso dove rinfancarsi dopo i 170 chilometri delle ultime 48 ore!

RAA - tappa n°21(part1)

Sa, 9 Jul 2011 4:59 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
39.86 miKalorien:
2,871 calZeit:
8:58:01Positiver Höhenunterschied:
2,681 ftØ Pace
13:30 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: AVANTI!**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

tappa lunghissima!

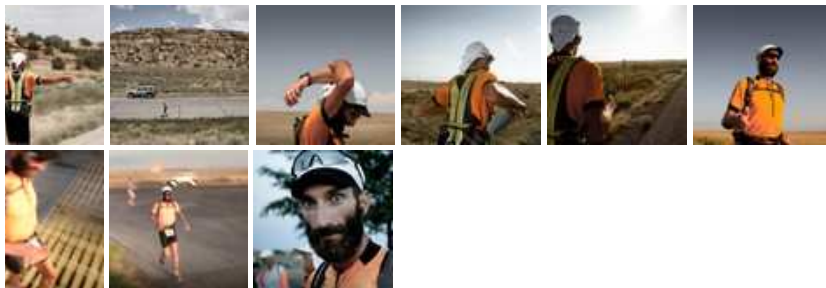
hundreds of kilometers without stops in a sea of red rocks and infinite sky!

I felt good, but in the end I was tired and I appreciated very much that my team accompanied me in the race for the last 10 kilometers!

I have 82 more! Avanti!

RAA - tappa n°20

Fr, 8 Jul 2011 5:03 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
54.38 miKalorien:
4,331 calZeit:
11:51:30Positiver Höhenunterschied:
2,457 ftØ Pace
13:05 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: BUONE SENSAZIONI...**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

le oggi si è ripresentata la stessa sensazione positiva di controllo del mio corpo. Comincio a conoscere i miei punti di forza e di debolezza. Inizio a fare delle specie di pronostici sui miei tempi di arrivo e di percorrenza, riuscendo a essere sempre più preciso! Trovo più spazio e libertà, essere più tranquillo nella conduzione senza la paura di un incidente inaccettabile.

Il regalo per la mia mente, soprattutto oggi che è l'anniversario di matrimonio di me e mia moglie, e il mio pensiero vagando nel deserto spesso si posava sulla mia famiglia.

La sensazione quando siamo arrivati a Pueblo Pintado alla fine della tappa era molto buona, mi sono sentito particolarmente affaticato.

Con la prospettiva dei prossimi 50 giorni mi fa stare molto sereno. E' come se stessi entrando in un tunnel che si allarga gradualmente.

RAA - tappa n°19

Do, 7 Jul 2011 5:53 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
40.08 miKalorien:
2,696 calZeit:
8:13:27Positiver Höhenunterschied:
1,526 ftØ Pace
12:19 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: L'ISTINTO DEL CORRIDORE**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

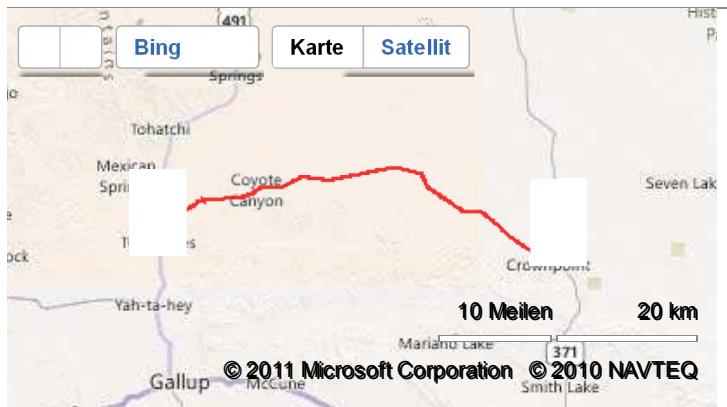
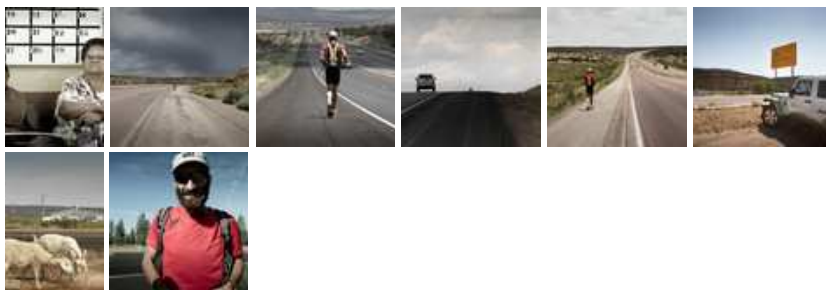
avuto costantemente del sensazioni buone, durante tutta la tappa da Twin Lakes a vnpoint.

pieno delle mie facoltà, ero molto consapevole del mio corpo, senza il timore di sorprese ovvise.

Iltao i segnali del mio corpo assecondando "l'istinto del corridore"!

RAA - tappa n°18

Mi, 6 Jul 2011 5:26 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
41.41 miKalorien:
2,987 calZeit:
8:57:27Positiver Höhenunterschied:
1,942 ftØ Pace
12:59 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: INVECE IO CORRO!**

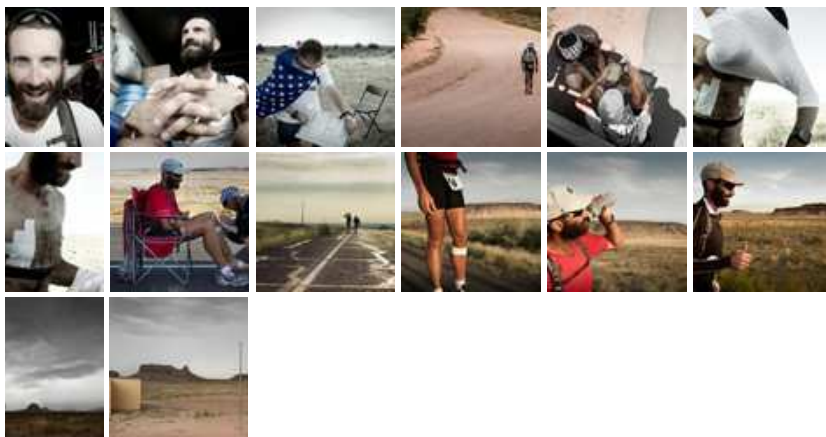
Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

ono svegliato bene questa mattina. Il primo tratto era orribile, molto faticoso per via della la che non avendo corsia di emergenza mi costringeva a fare le pause nell'erba, a lato, in sa che passasse l'ennesimo enorme veicolo a tutta velocità. La polizia dice "molto coloso". Invece io corro.

accio per quasi 80 km, tutti dritti. Passiamo Gallup, New Mexico e nemmeno me ne ergo, vedo il traguardo e un'altra tappa archiviata!

RAA - tappa n°17

Di, 5 Jul 2011 5:56 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
44.64 miKalorien:
3,356 calZeit:
9:50:53Positiver Höhenunterschied:
9,783 ftØ Pace
13:14 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**'H STAGE: PRONTO PER IL NEW MEXICO!**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

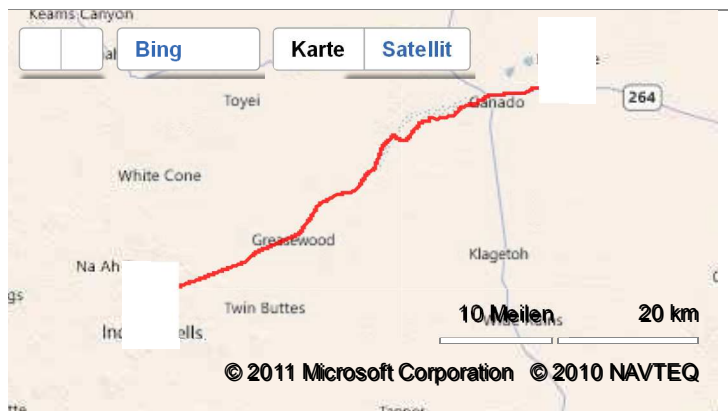
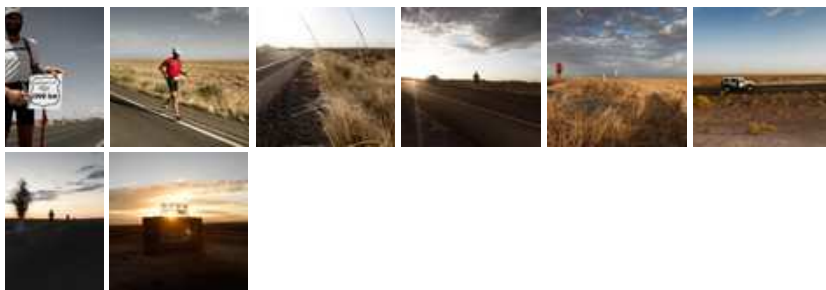
È stata una tappa difficile sotto l'aspetto della concentrazione! La parte centrale non era particolarmente divertente e un trial sterrato con macchine a 60 all'ora che aprivano muri di sabbia non mi hanno permesso di godere della corsa.

80 chilometri sono tanti, sempre!

Le sensazioni di questa sera sono positive, mi sento meno affaticato di quanto pensassi, e domani sono pronto ad entrare in New Mexico!

RAA - tappa n°16

Mo, 4 Jul 2011 5:38 hinzugefügt von raaalexbellini

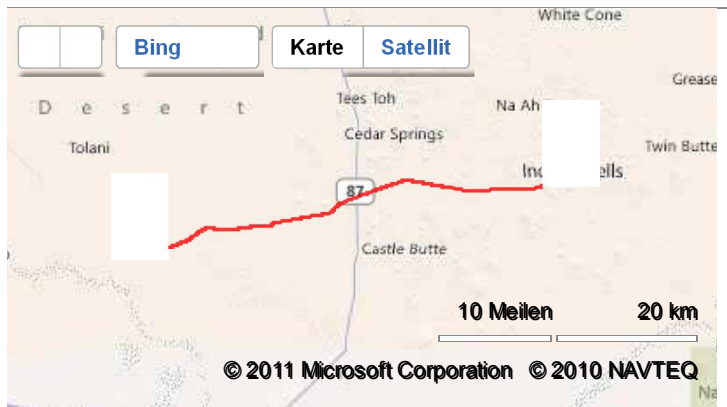
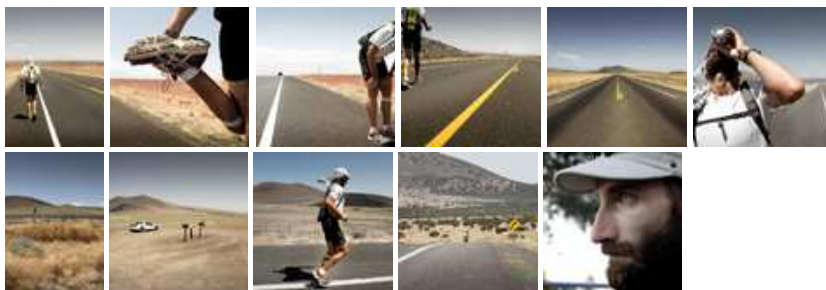
Distanz:
48.49 miKalorien:
3,734 calZeit:
10:58:00Positiver Höhenunterschied:
1,938 ftØ Pace
13:34 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: ALDILÀ E ALTROVE**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

o molto soddisfatto della tappa di oggi perché siamo riusciti a migliorare la mia condizione
a in corsa! Ero partito con forti disturbi allo stomaco, le gambe indolenzite e un tendine
hille che mi dava noia. Calma, ritmo e un passo dopo l'altro ho superato i runners più
i e mi sono portato avanti!
:herò di riposare molto questa notte per godermi al meglio questo paesaggio lunare, giallo
:raviglioso!

RAA - tappa n°15

So, 3 Jul 2011 5:29 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
41.30 miKalorien:
3,177 calZeit:
9:29:45Positiver Höhenunterschied:
2,040 ftØ Pace
13:48 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**7TH STAGE: TRAMONTO NEL DESERTO INDIANO**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

fatica ragazzi!

Paesaggio meraviglioso, la mattina bella fresca mi ha tratto in inganno! Le tappe di ieri e di oggi, in sterrato, hanno pesato molto sulla muscolatura, e forse ho bevuto troppo poco questa mattina. Nel pomeriggio infatti mi sono trovato ad affrontare qualche difficoltà legata alla rigidità delle gambe e stanchezza generale, e avevo "solo" 80 chilometri da correre lentamente!

Ho gestito al meglio e sono arrivato in fondo comunque, nel deserto indiano. Con un tramonto meraviglioso...

7TH STAGE: UN PIACERE PER L'ANIMA



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

o, finalmente un posto dove potrei vivere!"

stage bellissimo anche se estremamente faticoso. 65 chilometri in cui soprattutto le asse in sterrato mi hanno creato dei fastidi che fortunatamente ho gestito bene. Ho visto case in legno, nel verde, che facevano venir voglia di fermarsi per fare due chiacchiere e bere una torta e una tazza di caffè!

si deve correre, e quando lo si riesce a fare in posti così è un piacere per l'anima...

domani entriamo nel deserto, sperando sia più fresco dell'ultimo. Sono pronto!

RAA - tappa n° 13

Fr, 1 Jul 2011 5:28 hinzugefügt von raalexbellini

Anche oggi l'ennesima giornata di forma per Alex, da domani però...



Distanz:
40.71 mi

Kalorien:
2,845 cal

Zeit:
8:41:49

Positiver Höhenunterschied:
2,191 ft

Ø Pace
12:49 min/mi

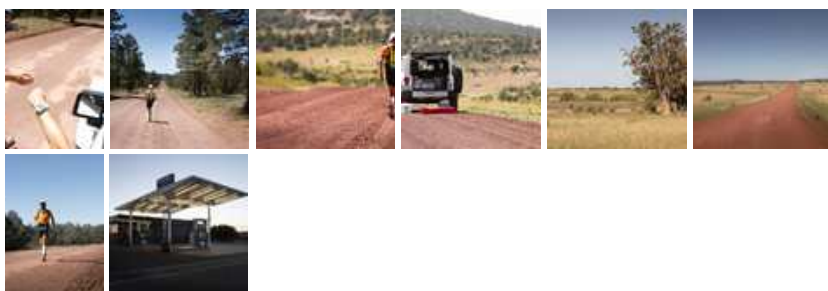
Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

7TH STAGE: SEMBRA DI ESSERE A CASA



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

tappa impegnativa, e tecnica. Veloce. Meno male che la bellezza del paesaggio mi ha tenuto lontano dal pensiero di smettere di correre.

Se avessi fatto attenzione a qualche dettaglio, mi sembrava quasi di essere a casa, teatro

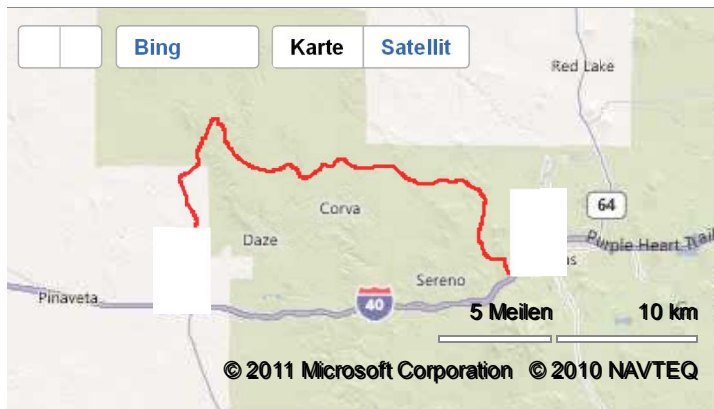
nei allenamenti off road...

o soddisfatto. Questa è la quinta giornata buona. Stiamo creando delle certezze, ma occhi ti perché sono proprio questi i momenti in cui i pericoli sono pronti dietro l'angolo!

RAA - tappa n°12

Do, 30 Jun 2011 5:26 hinzugefügt von raaalexbellini

Forse il più bel percorso di tutta la RAA, un trail di 30 km stup...



Distanz:
30.22 mi

Kalorien:
2,399 cal

Zeit:
6:22:12

Positiver Höhenunterschied:
2,473 ft

Ø Pace
12:39 min/mi

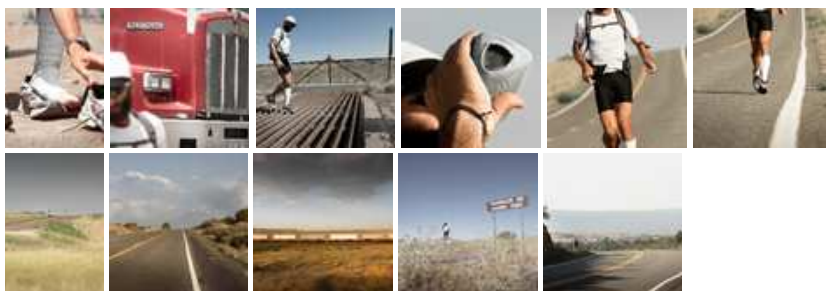
Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

H STAGE: UNA TAPPA DIVERTENTE!



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

ssimo stage! Mi sono divertito molto. Il paesaggio mi ha ripagato ampiamente della tonia di ieri, e ho corso in scioltezza. La buona notizia è che la caviglia si sta sgonfiando fa ben sperare!

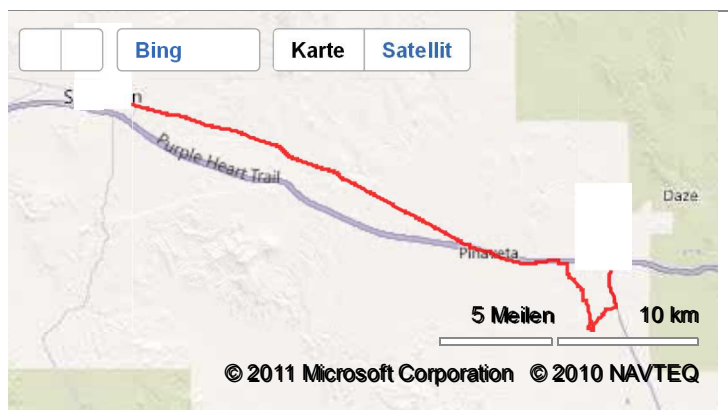
zzo in sterrato è stato entusiasmante. Mi dovevo solo fermare per i sassi che mi entravano : scarpe e per scappare dai cani!

iani si sale ancora, verso il Grand Canyon e sto cominciando a godere del Viaggio...

RAA - tappa n° 11

Mi, 29 Jun 2011 5:27 hinzugefügt von raaalexbellini

Oggi tappa breve e con un bellissimo trail di 7 km! Bravo Alex!

Distanz:
30.72 miKalorien:
2,403 calZeit:
6:30:29Positiver Höhenunterschied:
7,385 ftØ Pace
12:43 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**THE STAGE: CI VEDIAMO IN CIMA!**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

o un po' stanco ma davvero felice perché la conferma di una buona sensazione è quasi
lio della sensazione stessa.

ndato di nuovo tutto bene. Ora ci troviamo a Seligman. Ho ancora un po' di fastidio al
le, sul quale corro bendato, ma dovrebbe migliorare.

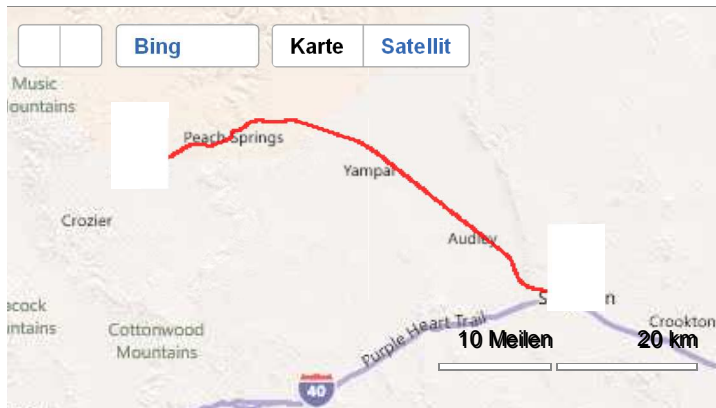
il il vento è stato uno stillicidio continuo, era insopportabile. Mi ha fatto faticare molto più di
lo che avrei voluto, accidenti! Voglio recuperare le giornate californiane per affrontare
pre meglio le prossime settimane.

iani si sale in montagna... ci vediamo in cima!

RAA - tappa n°10

Di, 28 Jun 2011 5:26 hinzugefügt von raalexbellini

Anche oggi il ritmo fa ben sperare, miglioramenti giorno dopo gio...

Distanz:
46.08 miKalorien:
3,675 calZeit:
10:31:14Positiver Höhenunterschied:
11,608 ftØ Pace
13:42 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**I STAGE: UNA TAPPA PERFETTA**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

...a perfetta.

...e cominciamo a divertirci.

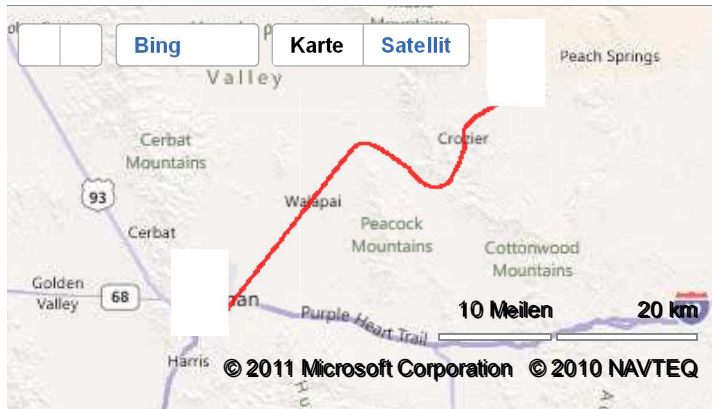
...amo trovato un buon ritmo con i rifornimenti e io riesco a correre anche col male alla gamba. Non ci esaltiamo, stiamo coi piedi per terra, siamo solo alla tappa 9, ma oggi ho

o. Ho corso sulla strada per New York, finalmente.

RAA - tappa n° 9

Mo, 27 Jun 2011 4:17 hinzugefügt von raaalexbellini

Oggi siamo tutti davvero contenti! La macchina ha girato perfetta...



Distanz:
42.39 mi

Kalorien:
3,620 cal

Zeit:
9:34:48

Positiver Höhenunterschied:
1,607 ft

Ø Pace
13:34 min/mi

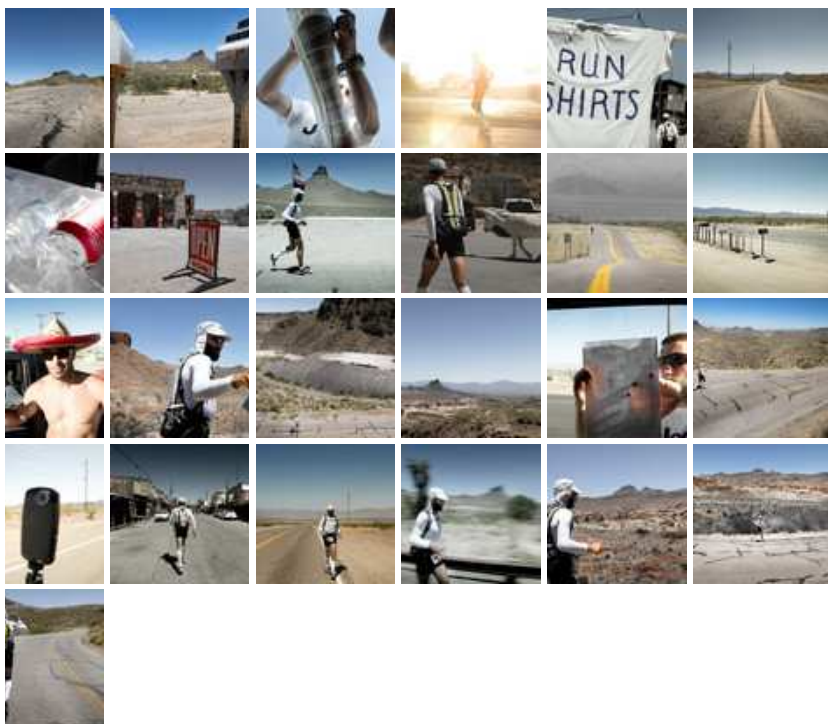
Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

I STAGE: IL RE DEL MONDO...



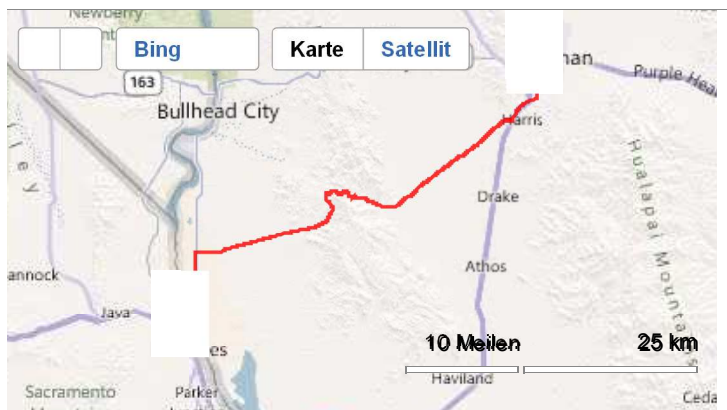
Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

ne sensazioni per questa tappa.

ilita sono andato molto bene, mi sentivo a casa. Forse sono stato un po' troppo eccessivo n ho dosato adeguatamente le energie! Mi sentivo il re del mondo sul passo, poi quando anno detto che avevo davanti altri 45 chilometri ci sono rimasto male!
ata durissima, ma dicono che chi arriva a Kingman arriva a New York. E io ci sono!

RAA - tappa n° 8

So, 26 Jun 2011 5:30 hinzugefügt von raaalexbellini



Distanz:
51.43 mi

Kalorien:
4,689 cal

Zeit:
13:11:42

Positiver Höhenunterschied:
15,522 ft

Ø Pace
15:24 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

I STAGE: LASCIANDO LA CALIFORNIA...



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

a mi lascia la California?

a fatica, sicuramente. Ma anche paesaggi meravigliosi che avrei voluto apprezzare lio, ma il caldo infernale è stato una criticità che abbiamo dovuto affrontare. Abbiamo ito 6 giorni con delle temperature impossibili, oltre 15 gradi più calde delle medie ionali.

vedo l'ora di poter alzare la testa, e cominciare anche a guardare la strada, la gente, erica.

iani si deve far bene, e ci riusciremo!

RAA - tappa n° 7

Sa, 25 Jun 2011 5:30 hinzugefügt von raaalexbellini
per Alex finalmente una tappa!



Distanz:
39.98 mi

Kalorien:
3,572 cal

Zeit:
9:22:23

Positiver Höhenunterschied:
686 ft

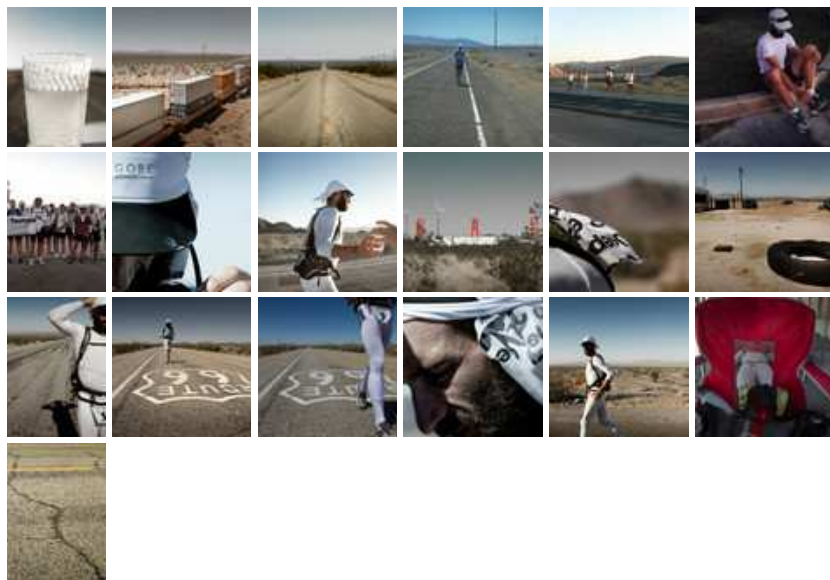
Ø Pace
14:04 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

I STAGE: DISPERSO NEL TEMPO...

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

posto incredibile, Amboy. Disperso nel tempo!

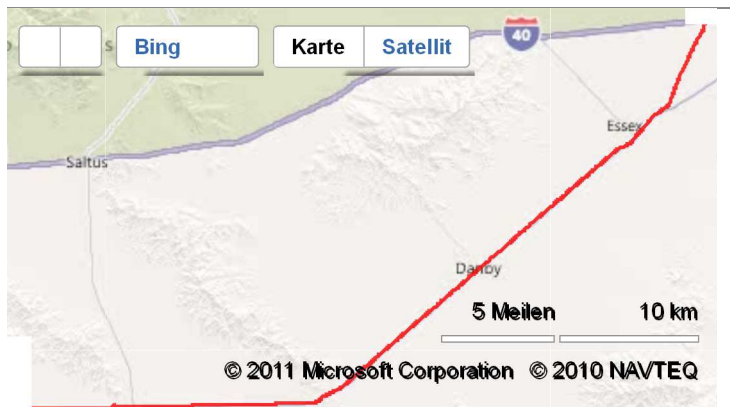
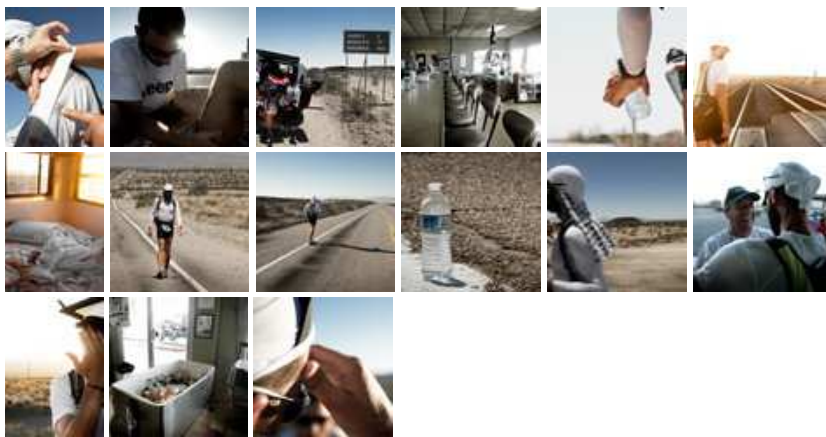
avo di riposare al meglio ma purtroppo la temperatura elevata ha persino mandato in tilt i
mi del motorhome. Pazienza! Siamo speranzosi e infatti parto molto bene, ottime
azioni, sono coi primi fino a metà gara. Poi entro in riserva, troppa stanchezza! Un veloce
top, tutto si rimette in moto e si arriva a Fenner!

iani sarà una tappa fondamentale per entrare di diritto nel ritmo giusto, stanotte una bella
nita al fresco aiuterà a raggiungere questo obiettivo importante.

tra poche miglia vedremo l'Arizona...

RAA - tappa n° 6

Fr, 24 Jun 2011 5:24 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
40.31 miKalorien:
3,854 calZeit:
10:38:01Positiver Höhenunterschied:
1,776 ftØ Pace
15:49 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**I STAGE: INCOMINCIA A PIACERMI QUESTO POSTO...**

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

ra corta, secca. Solo 46 chilometri.

assavano i treni a fianco, sulla sinistra, e sulla carta sembrava una tappa di recupero, ma do si parla di temperature sopra i 45 gradi parlare di recupero è un'utopia. Di positivo c'è che abbiamo finito prima del solito e abbiamo avuto tempo per fare 2 pasti in sosta, saggio e recuperare del sonno.

incia a piacermi questo luogo, anche se siamo 17 gradi sopra la media stagionale degli il 5 anni.

deserto trovi tutto quello che cerchi.

RAA - tappa n° 5

Do, 23 Jun 2011 5:26 hinzugefügt von raaalexbellini

Distanz:
28.58 miKalorien:
2,739 calZeit:
7:04:17Positiver Höhenunterschied:
297 ftØ Pace
14:51 min/miEreignistyp:
RaceAktivitätstyp:
RunningStrecke:
--[Details anzeigen](#)**I STAGE: 14 ORE PER LUDLOW!**

impresa!

Ho messo 14 ore ad arrivare a Ludlow..

Ho fatto tutto bene, cercavo di concentrarmi sull'equilibrio mentale per affrontare i chilometri nel deserto.

Ho subito un dolore al tibiale mi faceva capire che sarebbe stata durissima. Infatti dopo pochi chilometri è peggiorato e sono stato obbligato a fermarmi per un massaggio e un drenaggio con il tape.

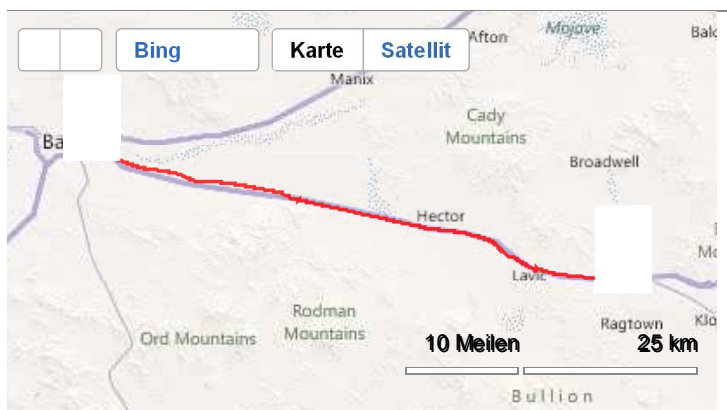
Dopo diverse volte, a dir la verità, ho davvero faticato tanto, soprattutto dalle 11.00 in poi quando la salita scalata del termometro alle vette dell'inferno è inesorabilmente iniziata, per terminare alle 18.00 con 49 gradi centigradi.

Ho avuto seri problemi anche per il caldo, infatti. Una pausa forzata a metà per aiutare l'immenso consumo di energie e per reidratarsi.

Ho dovuto cambiare tattica, sistema di refrigeramento – utilizzando un vaporizzatore – e il sistema di idratazione. I ritmi sono saliti e sono riuscito a concludere la tappa, per fortuna! Sono stanco ma muscolarmente mi sento solido anche grazie al grande aiuto del team che mi ha sostenuto moltissimo!

RAA - tappa n° 4

Mi, 22 Jun 2011 5:29 hinzugefügt von raaalexbellini
tappa caratterizzata dal grande caldo, il termometro ha raggiunto...



Distanz:
51.35 mi

Kalorien:
4,883 cal

Zeit:
13:53:18

Positiver Höhenunterschied:
698 ft

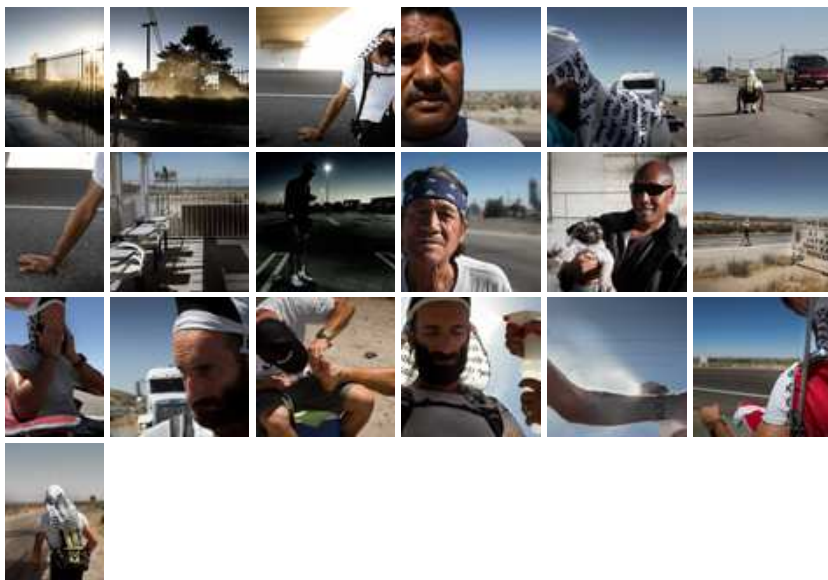
Ø Pace
16:14 min/mi

Ereignistyp:
Uncategorized

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

3 STAGE: DA OGGI SI CORRE CON LA TESTA!

Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

ssima. Caldissima.

tappa che mi ha fatto sperare, ero partito benissimo, tenevo il ritmo.

fine ho dovuto gestirmi per non ferirmi.

vo farmi male, e invece solo qualche vescica fastidiosa.

ecuperato posizioni e sento che sto davvero crescendo, corro meglio, il baricentro è più
lare e centrato.

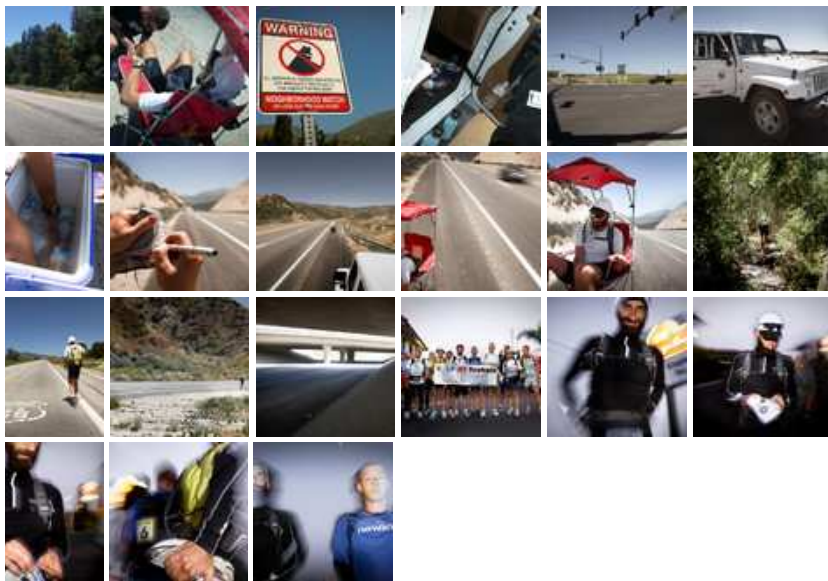
iani proviamo a fare qualche modifica a ritmo e modificare le scarpe.

o previsti 48 gradi. Le prossime tappe saranno un inferno, uno spartiacque per i corridori.

oggi si smette di correre con le gambe, ma si mette sulla strada la testa.

erò in trance il prima possibile, un passo dopo l'altro e speriamo bene!

3 STAGE: "VAI A PRENDERLO!"



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

Si è stata una tappa durissima. Da Norco ad Hesperia. Due salite da pazzi, una sterrata. Comparando la fatica del runner, cerco di gestire al meglio le energie.

Quando vedi uno davanti a te che corre, anche se hai un ritmo da mantenere, la tua mente dice al tuo corpo: "vai a prenderlo!"

Il tuo corpo cerca di farlo... Il mio allenamento mentale mi aiuta a rimanere calmo e a stare, perché davanti ci sono tutti gli Stati Uniti e tanta strada. Sono arrivato subito dopo i triatleti professionisti con una idratazione perfetta. Questo mi fa ben sperare, non perdo il morale e il morale è molto alto!
mani!

RAA tappa n° 2

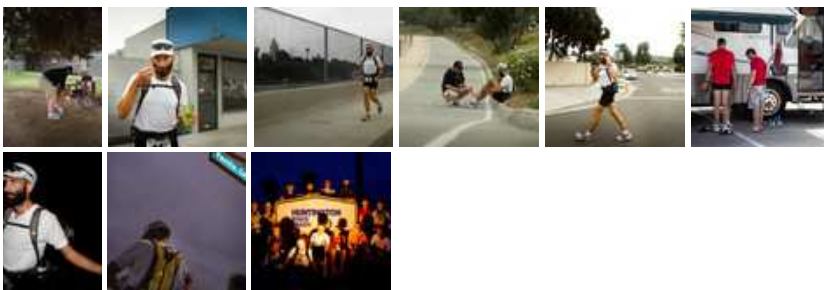
Mo, 20 Jun 2011 5:29 hinzugefügt von raaalexbellini
voto ad Alex oggi 9,5! E' stato grande, un tappa davvero molto im...



Distanz: 49.73 mi	Kalorien: 4,521 cal
Zeit: 11:08:03	Positiver Höhenunterschied: 4,564 ft
Ø Pace 13:26 min/mi	Ereignistyp: Race
Aktivitätstyp: Running	Strecke: --

[Details anzeigen](#)

STAGE: PRIMO PASSO FATTO, DOMANI SI RIPARTE.



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

almente! Ho mosso il primo passo e mi è sembrato che a ogni centimetro si sciogliesse
pre di più la tensione accumulata nel tempo. Avevo solo bisogno di partire. Affrontare il
stro" che avevo solo disegnato sulla carta, come una figura mitologica. Eccolo qua, prima
a. E' andato tutto bene. Strana sensazione allontanarmi dal mio oceano, sapere di avere
nti 5000 chilometri di terra prima dell'altro.

io lavorare meglio sul ritmo, e sulla cadenza corsa-camminata.

orso solo 600 gr, ottimo segnale come indice sul lavoro fatto. Anche l'alimentazione
nte la gara è stata ottima.

irerò, migliorerò. I muscoli e la mente si muoveranno, in direzione New York, sempre
lio.

o passo fatto, domani si riparte.

saggio, cena, respiro e sonno."

RAA tappa n° 1

So, 19 Jun 2011 5:29 hinzugefügt von raaalexbellini

Alex risponde bene all'integrazione perdendo poco peso e sembra a...



Distanz:
46.08 mi

Kalorien:
4,544 cal

Zeit:
8:45:09

Positiver Höhenunterschied:
1,278 ft

Ø Pace
11:24 min/mi

Ereignistyp:
Race

Aktivitätstyp:
Running

Strecke:
--

[Details anzeigen](#)

N ACROSS AMERICA



Copyright © Talamonti Mauro. Riproduzione riservata.

giugno 2011 prenderà il via la più incredibile corsa che si sia mai disputata al mondo: traversare gli Stati Uniti di corsa. 5.000 km da Los Angeles a New York in 70 tappe, 70 giorni km al giorno.

vera prova di resistenza, fisica e mentale. Si passerà dal caldo torrido del deserto del Nevada alle temperature più rigide dei passi del New Mexico, una discesa verso le distese dell'Oklahoma, poi il Missouri con la sua moltitudine di fiumi, il Mississippi e l'Illinois fino alla Pennsylvania dove ci sarà un primo ritorno alla civiltà per giungere infine ai grattacieli della Grande Mela, dove il sogno si realizzerà.

Per la riuscita di questa impresa, la resistenza, la determinazione, la tolleranza alla fatica, capacità di mantenere focalizzato l'obiettivo, abilità nel superare stati di crisi, sono tutte doti che contraddistinguono Alex Bellini e contribuiranno al raggiungimento di alti obiettivi.

Questa massacrante gara, organizzata e promossa dall'ultramaratoneta Serge Girard (<http://www.sergegirard.com/>), richiede una preparazione atletica e mentale estremamente duratura. Ad accompagnare Alex in questa sua nuova sfida, uno staff di coach sportivi esperti e tecniche di respiro e ipnosi, che lo seguiranno e sperimenteranno con lui le tecniche mentali per affrontare una corsa al limite della sopportazione fisica. Respiro e ipnosi, infatti, saranno gli elementi chiave per una corretta gestione delle energie durante la corsa. Questa è solo l'inizio di una nuova avventura impegnativa, per la quale Bellini ha iniziato ad allenarsi ormai da tempo, ovviamente, con Garmin.

[HOME](#) [I RIVOLUZIONARI](#) [REVENTS](#) [PARTNERSHIP](#) [GPSTUTORIAL](#) [CARTOGRAFIA](#) [REACTIONS](#) [PROMC](#)

