

Calendario d'Avvento - 16 dicembre

Puntuali a ogni fine d'anno arrivano gli oroscopi per l'anno successivo. Qui si suggerisce il tipo di gare che meglio si presta per i corridori nati sotto il segno relativo.

Sagittario

Novembre 22–Dicembre 21

Tratti chiave: Estroverso e divertente



Una corsa a ostacoli (OCR), tipo la Spartacus Run, a squadre sarà il tipo di gara più divertente per te - quella, o la più divertente 5K che si possa trovare. Sei felice di correre in costume, e l'idea di aiutare i compagni di squadra a superare o attraversare un muro di fuoco in una corsa a ostacoli sembra molto più divertente che rallentare nelle ultime 10 miglia di una maratona. La sfida più grande è quando i tuoi compagni di squadra sono stanchi e ti tocca prenderti la responsabilità di essere ottimista (perché lo sei sempre!) anche quando anche tu sei esausto.

Capricorno

Dicembre 22–Gennaio 19

Tratti chiave: Indipendente e disciplinato



Sei particolarmente adatto all'allenamento di maratona, che richiede alti livelli di disciplina e di indipendenza. Essendo una persona che preferisce allenarsi da sola, non ti annoierai a fare un sacco di chilometri da solo, e la tua natura disciplinata ti permette di attenerti facilmente al piano di allenamento evitando le insidie del sotto- e del sovra- allenamento in cui spesso cadono i maratoneti. La tua capacità di attenerti a un piano ti aiuta il giorno della gara - non andresti mai oltre le tue possibilità semplicemente perché "ti sentivi bene"! La sfida più grande sarà accettare di avere un allenatore o di unirti a un gruppo per fare certi allenamenti di velocità: Come persona indipendente, potresti avere problemi ad accettare consigli o ad allenarti senza problemi con gli altri.

Acquario

Gennaio 20–Febbraio 18

Tratti chiave: immaginativo e creativo



Come tipo ultra-creativo, potresti trovare le gare un po' soffocanti. Ecco perché sei più adatto ad una sfida di tipo "scegli la tua avventura". L'idea di essere vincolati da un percorso di gara o da specifici limiti di tempo non fa per te. Piuttosto che iscriversi a una gara tradizionale, trova un obiettivo personale e fissa una data. Questo potrebbe significare correre un percorso "da corsa" da te progettato nella tua città o pianificare una lunga corsa di 20 miglia attraverso una montagna che era sulla tua lista delle cose da fare da anni. Non hai bisogno un'iscrizione perché il risultato sia importante. Il tuo ostacolo più grande è sicuramente quello di attenerti a un piano di allenamento. Gli allenamenti fissi non sempre si addicono al tuo spirito creativo!

Pesci

Febbraio 19–Marzo 20

Tratti chiave: affettuoso ed empatico



Come corridore empatico, sei adatto a eventi in cui sei partner. Può essere qualcosa come guidare il pulmino, assistere un para-atleta nel suo sforzo o aiutare un nuovo corridore nella sua prima gara. Probabilmente sei già conosciuta come la "mamma del team" o la "cheerleader" della tua squadra di corsa, e sei sempre quella a cui gli amici si rivolgono quando hanno bisogno di un lepre, di un timer o per completare la squadra della prossima sfida podistica. Il tuo più grande ostacolo è focalizzarti sui tuoi personali obiettivi atletici - un po' di egoismo è richiesto sulla strada verso la tua prossima PB (personal best = record personale).

Ariete

Marzo 21–Aprile 19

Tratti chiave: dinamico e competitivo



Correre in pista su percorsi brevi o 5Ks potrebbe attrarre il tuo spirito più dinamico e competitivo. Gli intervalli ad alta intensità sono il tuo migliore amico, e partecipare a un allenamento settimanale in pista è probabilmente l'ispirazione di cui hai bisogno per continuare a superare i tuoi limiti. Gli sforzi sui percorsi brevi come la 5K sono l'ideale per voi, poiché le gare sono ultra-competitive, ma non ci vorrà una quantità enorme di chilometraggio per vedere i risultati ed eccellere. (e ammettilo, se corri con un amico, trasforma ogni cosa in una gara, anche un giorno di riposo per andare al bar).

Toro

Aprile 20–Maggio 20

Tratti chiave: forte e creativo

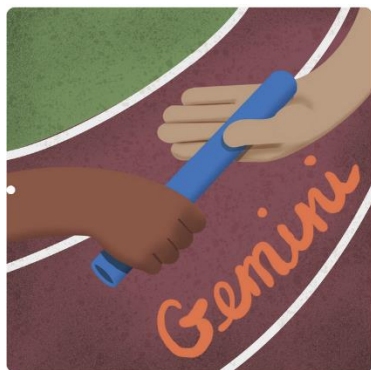


Sei bravo nella resistenza, ma a correre per ore e ore su strada? Troppo noioso per uno creativo come te! Le maratone di trail potrebbero essere il tuo sport perfetto, poiché richiedono una grande forza, ma possono anche attrarre il tuo lato creativo. Puoi usare i trail run per darti ispirazione e un impulso alla creatività - o semplicemente potresti prendere in considerazione l'idea di transitare lungo un percorso scegliendo le linee giuste. Il tuo problema principale? Affrontare i giorni in cui si devono fare chilometri noiosi su strade dritte per potersi allenare, perché nei trail c'è neve o altro.

Gemelli

Maggio 21–Giugno 20

Tratti chiave: estroverso e versatile



La corsa a staffetta è lo stimolo perfetto per il tuo carattere, e fornisce il cambiamento dinamico di cui hai bisogno per rimanere interessati alla corsa. Porta la tua squadra di amici a una maratona a staffetta, a un'ultra-maratona o a una corsa a ostacoli e goditi il cameratismo e la competizione. Ogni anno, cambia la tua sfida con un nuovo stile di corsa o con un nuovo luogo di gara per soddisfare la tua voglia di cambiamento. La tua sfida più grande? Quelle corse in solitaria che devono essere fatte in modo da poter eccellere il giorno della gara, ma sembrano così noiose in confronto all'emozione di gareggiare per la squadra.

Cancro

Giugno 21–Luglio 22

Tratti chiave: compassionevole e protettivo



Come corridore compassionevole, probabilmente preferisci passare la maggior parte del tuo tempo a correre tranquillamente nella natura, ma quando si tratta di gare, sei adatto a scegliere corse di beneficenza che raccolgono fondi per cause in cui credi veramente. La tua natura naturalmente utile e protettiva ti rende bravo a combinare la tua passione per la corsa con il desiderio di aiutare gli altri, quindi potresti anche prendere in considerazione la possibilità di fare volontariato con una squadra locale di corsa o un ente di beneficenza in cui puoi fungere da mentore per i nuovi corridori. La tua sfida più grande nel giorno della gara, però, sarà quella di correre per vincere: Spesso sei così consapevole dei sentimenti altrui che potrebbe essere difficile fare uno sprint per battere un avversario!

Leone

Luglio 23–Agosto 22

Tratti chiave: drammatico e naturale



Se sei tutto preso dal dramma, la corsa a ostacoli (OCR) è la scelta più ovvia per te. Con fuoco, elettricità, fango, acqua e filo spinato, non c'è mai un momento di noia in una gara in stile OCR. L'atmosfera è dinamica e rumorosa, e la tua natura estroversa è a suo agio in queste condizioni. Saltare 2 metri in un lago fangoso prima di uscire per un altro giro di 10 km? Non è un problema per te. La tua sfida più grande sarà quella di affrontare l'allenamento per queste condizioni estreme da solo, quindi prendi in considerazione l'idea di aggregarti ad alcuni corsi in stile campo di addestramento per trovare un gruppo vivace di persone con cui allenarti una o due volte a settimana.

Vergine

Agosto 23 - Settembre 22

Tratti chiave: pratico e analitico



Per questo segno di terra, le corse 5K e 10K sono la distanza perfetta. Sono pratiche perché ci si può allenare per un tempo limitato - si sa esattamente quanto tempo libero si deve spendere per la corsa e si può progettare un piano di allenamento per entrambe le distanze in base a quante ore settimanali si possono dedicare alla corsa - nessun overbooking accidentale! Anche la tua natura analitica è molto utile, perché sia le gare di 5 che quelle di 10 km sono abbastanza brevi da permetterti di affinare il tuo lavoro sulla velocità e di fare un po' di calcoli per raggiungere il tuo prossimo PB. Avrai problemi in gara solo se le cose non vanno secondo i piani. A volte, il tuo cervello logico ha difficoltà ad affrontare problemi imprevisti come il mal di pancia al km 1.

Bilancia

Settembre 23–Ottobre 22

Tratti chiave: sociale e diplomatico



Sei a tuo agio quando guidi un club di corsa. Nei gruppi di corsa, la diplomazia è la chiave: I corridori più veloci devono sentirsi come se si stessero allenando, mentre i corridori più lenti temono di essere lasciati indietro. Fortunatamente, sei un leader nato e cresciuto in situazioni come questa. Infatti, guidare un club di corsa serve a dare il meglio di te. Devi essere abbastanza forte per stare al passo con i corridori più veloci, ma anche abbastanza forte da tornare indietro per tenere il nuovo corridore nel gruppo mentre finisce l'ultimo miglio. Il tuo problema è che è facile sovra-allenarsi mentre cerchi di far sì che tutti gli altri siano felici e in salute, quindi fai attenzione a ciò che il tuo corpo ti dice, non solo a ciò che i tuoi nuovi amici ti dicono.

Scorpione

Ottobre 23–Novembre 21

Tratti chiave: appassionato e pieno di risorse



La tua intraprendenza rende perfette per te le gare di trail running con una componente di orienteering. Sentiero poco marcato? Nessun GPS? Nessun problema, hai una mappa nello zaino e puoi controllare facilmente le indicazioni sulla bussola che hai in tasca. Sei anche un ottimo leader di corsa - ogni volta che qualcuno ha un problema sul percorso, hai una soluzione. Inoltre, ti piace così tanto correre che sei felice di condividere le tue conoscenze con i tuoi amici trail-runner. La tua più grande sfida nella corsa è che sei talmente pieno di risorse naturali che può essere difficile per te chiedere aiuto o accettare consigli, anche quando potresti davvero usarli per migliorare il tuo allenamento.