ENGLISH TEXT

marie claire ITALIA

WWW.MARIECLAIRE.IT

DICEMBRE 2014

MODA 24ore

ROSSO DI SERA

TECHNO-COLOR SPORT

CONTRO TENDENZE

SACRO E PROFANO

COPPIE 3.0 LA FIERA DELLA FALSITÀ

NATALE À LA CARTE

CENONE VEGETARIANO (D'AUTORE)

CARMEN KASS

FOLLOW ME! (...and be yourself)

PRIMA DELLA NEVE

LA STAGIONE SCIISTICA SI AVVICINA MA LA PREPARAZIONE LANGUE? ECCO LE DRITTE DI 5 SUPERATLETE, PER FOCALIZZARE MENTE, GAMBE (E LOOK!) SULLE PROSSIME DISCESE di **Anna Alberti**



Core training

AIMEE FULLER Atleta emergente dell'International Snowboard Tour

Prima delle piste Palestra cinque giorni alla settimana: core training per schiena ed equilibrio, e poi tanto lavoro con le gambe.
Coccole post gara Un bagno bollente e intorno solo candele profumate (tablet e smartphone off).
Training per tutte I fondamentali? Squat a ritmo sostenuto (flessioni sulle gambe, con e senza pesi): allenano il cuore, sferzano il metabolismo e... cosce e glutei diventano di marmo.
Mind coaching Più è freddo là fuori, più calorie si bruciano. E dopo, il calduccio te lo godi di più.
Accessori must have Socks portafortuna (non vi dico quali!). Ovvero, calze termiche antiumido e antifreddo *(Snowboard Roxy - FW1415).*



Pilates à gogo

ELENA CURTONI Nazionale di sci (oro di combinata e gigante ai Campionati italiani 2011 e 2013)

Prima delle piste Mi piace fare il vuoto nella mente, oltre che mantenermi allenata: quindi tanto Pilates, running, nuoto. Passione vera: l'arrampicata. Appena posso prendo amici, corde, imbrago, moschettoni e via in parete.
Doping in cuffia Per correre sento Einaudi, prima della gara i Metallica.
Training per tutte Mai arrivare sulla neve con le gambe molli. Niente scuse: basta un bel po' di step, in palestra! Oppure spinning. O la bici.
Accessori must have Per chi come me viaggia molto, schienale anatomico. Per le più spericolate, guscio salvaschiena *(Maschera Head - Horizon).*

GETTY IMAGES



Bike e corsa

MARTA BASSINO Nazionale di sci, campionessa it. 2014 di gigante

Prima delle piste Bike, running, attrezzi: ho un preparatore atletico che non mi molla mai!
Diversivi Per scaricarmi cammino in montagna o salgo in quota (lo so, sono monotematica!).
Doping naturale Supercolazione prima di ogni allenamento. Con un bel po' di caffè nero.
Training per tutte Qualunque attività che alleni le gambe. E se proprio manca il tempo, rampe di scale fino a farsi venire il fiatone (tutti i giorni!).
Mind coaching Concentrarsi un attimo, prima di ogni discesa (io mi visualizzo tutto il percorso).
Must have Sottotutina termica, contro il freddo *(Casco Uvex - Full Face Hlmt 300 VP Style).*

Yoga e arrampicata

CAROLINE GLEICH Freerider e scialpinista del team Nordica

Prima delle piste Yoga, trekking, trail running, arrampicata libera. E poi palestra. Il segreto: alla fatica abbinare un po' di divertimento.
Diversivi Surf e stand up paddle nell'oceano. Giù dai monti, amo sperimentare nuovi ambienti.
Doping naturale Musica dance a ritmo veloce. Più un mix di proteine di canapa e vaniglia in una tazza di latte di riso. Shakerare bene!
Dieta Flexitarian (mi definiscono così perché mangio quasi tutto, purché sia sano!). Adoro i prodotti del mio orto o del mercatino biologico.
Accessori must have Mascara, ma solo se waterproof. Calze a compressione graduata sotto gli scarponi *(Sci Nordica - modello La Nina, perfetto anche in neve fresca).*

Trail running

VERENA STUFFER Nazionale di sci, campionessa it. 2014 di libera

Prima delle piste Da maggio, mi preparo in tre fasi: resistenza, con trail running; forza, con pesi in palestra; velocità, con scatti di 200 m. Reggaeton per scaricarmi.
Training per tutte Finché non c'è neve, camminate in montagna (il Sassolungo io l'ho quasi consumato!). E in città, bici anche per andare in ufficio. O un po' di macchine in palestra, per dare più tono alle gambe.
Accessori must have Stellina d'oro, regalo di papà. L'abc della sicurezza sono gli attrezzi su misura, scelti con l'aiuto di un professionista o un maestro *(Scarponi Fischer - Trinity 110 Vacuum).*

DISCESE, RELAX & CO.

Con un decollo in elicottero. Per sorvolare ghiacciai, pareti verticali, panettoni di neve impalpabile. E studiare dall'alto i parchi naturali e le piste per le prossime discese. O puntare direttamente sull'opzione heliski, abbinando il volo a una superdiscesa in neve fresca (riservata solo agli sciatori più esperti). Un servizio offerto solo da operatori specializzati, presenti in tutto l'arco alpino. Per esempio in Valle d'Aosta, alle Terme di Pré Saint Didier, dove si organizzano voli sul Monte Bianco per ammirare boschi e parchi naturali con i loro animali, e guardare dall'alto la gola dell'Orrido dove sgorga l'acqua termale. Esperienza unica, da concludere con un percorso benessere nelle caldissime piscine a cielo aperto (termedipre.it; heliski-courmayeur.com). Oppure sulle alpi lombarde in quel di Bormio, dove all'hotel Miramonti si può abbinare un soggiorno a 5 stelle con voli e discese su piste immacolate (miramontibormio.it). O, ancora, fare un tuffo nelle piscine termali dei Bagni Vecchi e dei Bagni Nuovi, dopo un volo sullo Stelvio (bormioski.eu). O infine in Val Gardena, con gite in heliski sul Monte Civetta, proposte dal Family Hotel della Posta a Santa Cristina (familyhotelposta.com).