

SALOMON LANCIA LA CAMPAGNA #TIMETOPLAYAGAIN

È tempo di **giocare** di nuovo! Questa la mission di Salomon in vista dell'arrivo dell'estate 2020. Partendo dall'inevitabile cambio dello **stile di vita** che a seguito del **lockdown** ha coinvolto inesorabilmente **milioni di sportivi** di tutti i livelli e fasce d'età, ora che gradualmente si sta tornando a una sorta di "normalità" la grande "S" dà il proprio contributo attraverso un'articolata campagna on-line e off-line, identificabile con l'hashtag **#TimeToPlayAgain**.

Grazie al contributo dei suoi **Ambassador** a livello mondiale, ma anche con la volontà di coinvolgere il **grande pubblico**, Salomon intende dare visibilità e **generare ispirazione** nel piacere più autentico dello stare all'aria aperta, come praticare il proprio sport preferito e, perché no, spingersi a scoprirne di nuovi e alternativi. Si tratta di un nuovo e coinvolgente "film" dal titolo **#TimeToPlayAgain** in cui tutti possono essere attori, più o meno protagonisti, guidati da un "regista" di assoluto valore: **l'ambiente all'aperto**.



La comunicazione intende trasferire un messaggio chiaro: ora è tempo di "giocare" di nuovo là fuori. Salomon mira ad attirare ancora una volta (*nota sotto) l'attenzione sull'unicità che la vita e lo sport all'aria aperta trasmettono, ed è convinta che, dopo il lockdown, riassaporare tutto questo sarà un po' come la prima volta. Già, probabilmente il mondo "fuori" sarà guardato con occhi da bambino, consapevoli di quanto siamo fortunati.

Quest'ultimo periodo ci ha dato modo di riflettere e, forse, ci siamo resi conto che a volte non abbiamo dato il giusto valore al tempo trascorso all'aperto, dandolo per scontato, e con ingenuità o forse inconsciamente, eravamo convinti che sarebbe sempre stato lì a nostra disposizione. Ci sbagliavamo.

(* Negli ultimi anni Salomon si è impegnata a livello internazionale con gli How To Trail run, che si possono considerare come una moderna "Scuola" con lo scopo di diffondere e incrementare la cultura della corsa con una serie di attività, su web come sul campo, che hanno l'obiettivo di informare e coinvolgere coloro che intendono avvicinarsi al running in natura come su strada.

AMBASSADOR SALOMON: #TIMETOPLAYAGAIN

In questi giorni gli Ambassador Salomon sono i primi, attraverso i loro canali social, a lanciare il messaggio **#TimeToPlayAgain**, tra loro troviamo **Andrea Bognioni**, **Ernesto Ciravegna**, **Luca Bortolameotti**, **Alessio Zanbon**, **Michele Pieropan**, **Francesca Tonin**, **Giuseppe Cancemi**, **Martino Gianstefano**, **Saverio Monti**, **Davide Ansaldo**, e poi ancora **Simona Morbelli**, **Riccardo Borgialli**, **Filippo Menardi** e **Giulio Ornati**. A questi ultimi quattro abbiamo rivolto loto alcune domande...



Come ti sei mantenuto/a in forma durante il lockdown?

S.M.: "I primi giorni il problema più grande è stato mentale. Vivo con il bosco dietro casa, non è come vivere in città, aprire gli occhi e ricordarsi della natura, vivo all'interno di essa, averla intorno e starne lontana forzatamente è come vivere dentro un luna park e non poter andare sulle giostre. Per fortuna con l'esperienza di anni sia come atleta e adesso anche come coach ed insieme al mio coach Fulvio Massa, siamo riusciti a gestire la situazione trasformando un momento negativo in opportunità. Ho spostato in avanti la programmazione annuale, normalmente mi concentro con il blocco di forza nel periodo invernale, palestra, sci alpinismo, montagna pura e poi in primavera trasformo i lavori aumentando i blocchi corsa in funzione delle gare programmate. Spostando il periodo agonistico, mi sono concentrata maggiormente sulla forza sia agile che pura, utilizzando le rampe delle scale di casa, sviluppando circuiti funzionali a terra e attraverso attrezzi da palestra che ho a casa e che utilizzavo già prima del lockdown. Seppur non amandoli ho utilizzato i rulli da bike, il trade miles usato con criterio e metodo mi è servito molto per trasformare i lavori di forza. Molto allenante è stato unire all'interno di un unico circuito scale e giardino facendo diventare il lavoro un mini fartlek nervoso di forza che alternavo con o senza i pesi. Riguardo alla parte del core stability per me fondamentale, il lock down non ha cambiato nulla delle mie abitudini, mi alleno ogni giorno da anni concentrando parte della giornata a busto, addominali braccia e stretching".

R.B.: "Ho approfittato di questo periodo inizialmente per curare i piccoli acciacchi che si erano presentati dopo una preparazione invernale piuttosto intensa, dopodiché non potendo uscire di casa - e non sentendo la necessità di fare giri dell'isolato o ripetute sulle scale - ho concentrato i miei allenamenti sui rulli ed il corpo libero. Devo dire che fare questo mi ha permesso di rinforzare molto la zona "core", area che viene spesso messa in secondo piano durante la routine ma che invece se allenata a dovere aiuta a prevenire e migliorare la corsa".

F.M.: "Durante il lockdown mi sono riposato che ero proprio stanco! Dopo qualche settimana di relax ho iniziato con dell'allenamento a secco, TRX e mangiato tanta frutta e verdura! Così ho curato il fisico...".

G.O.: "Durante il lockdown ho cercato di mantenere la forma facendo molti esercizi e pesi per tutto il corpo, poi anche grazie ai rulli sono riuscito a fare un buon lavoro aerobico".

Quanto ti ha colpito questo periodo di "confinamento"?

S.M.: "Sono un'atleta e sono abituata a programmare una stagione alla fine di quella precedente, a gestirmi le giornate dedicando parte di esse agli allenamenti mirati e funzionali a ciò che dovrò affrontare e ad agire mentalmente e fisicamente in funzione degli obiettivi. Un periodo del genere può destabilizzare oppure farti crescere. Nelle settimane di confinamento, sono riuscita a concentrarmi maggiormente su di me riuscendo a dedicare anche più tempo ai miei allenamenti attraverso più sessioni, cosa che abitualmente non riesco a fare. Certo, non ho allenato l'endurance ma ho focalizzato dando maggior qualità ad altro. Mi sono anche divertita allenandomi in modo diverso, ho scandito le giornate ed ho ottimizzando tempi e modi. Ho creato opportunità mentali e fisiche che mi hanno addirittura motivata, ho impostato lavori in maniera differente. Ecco il segreto forse, il cambiamento visto in positivo a 360 gradi".

R.B.: "Molto! Vivendo solo e lontano dai miei parenti ho passato 2 mesi in cui ho seriamente capito quanto è importante per me il contatto umano. Fortunatamente la tecnologia oggi giorno ci viene incontro e allenta le distanze, è stato strano però anche quando ho rivisto amici e familiari non poterli abbracciare. Ma tornerà anche quel momento".

F.M.: "La 'Reclusione forzata' è stata un'esperienza parecchio surreale, soprattutto a livello nazionale; personalmente ho la fortuna di avere un bel giardino attorno casa e non sono mai dovuto stare in casa. Ma il silenzio che si sentiva e l'assenza di movimento delle macchine e delle persone era una sensazione forte".

G.O.: "È stato certamente un grande cambio nelle nostre abitudini. Per quanto mi riguarda non ho mai smesso di lavorare perché producendo mascherine protettive non ci siamo mai fermati. Ad ogni modo, era surreale percorrere le strade completamente vuote, e vedere tutto chiuso è stato impressionante. Diciamo che è stato anche un ottimo motivo per stare più a contatto con la famiglia e con mio figlio piccolo".

Qual è la prima attività all'aperto che hai fatto dopo il lockdown?

S.M.: "Uhm fammici pensare non ricordo...? Dai scherzo! La corsa! Erano le 5.50, il primo sole arancione in faccia ed io che corrovo soave e stranita con una sensazione di leggerezza indescrivibile. Non avrei più smesso, senza tempi e modi, solo correre dentro e incontro al mio mondo fatto di piante e animali. La natura. Dopo qualche km pensavo mi sarei stancata, invece mi sentivo come Forrest Gump, mi sono dovuta fermare solo perché sarebbe stato stupido rischiare micro infortuni dettati da settimane di stop. Che bello ricordarsi del perché si fanno certe cose. La fase 2 mi ha sbattuto in faccia il perché dedico anima e corpo a fare sacrifici per scelta e che quindi diventano privilegi".

R.B.: "Una corsa fin sulla vetta del mio amato Mottarone! La montagna di casa".

F.M.: "La prima cosa che ho fatto è stato andare a camminare in un bosco. Sono partito da casa, a piedi, e ho raggiunto il bosco che dista poche centinaia di metri e ho passeggiato, tranquillamente e senza meta, solo. È stato rigenerante".

G.O.: *"Finito il lockdown è stato un enorme piacere poter uscire dalle mura di casa per correre libero sulle montagne. Ho imboccato il primo sentiero vicino a casa e senza guardare né orologio né badare al ritmo ho voluto ascoltare il mio corpo e fare una corsa per il puro piacere di farlo, in totale libertà".*

C'è un insegnamento che ti porterai dietro dopo quest'esperienza del lockdown?

S.M.: *"Più di uno. Tecnicamente quella di avere sempre a disposizione più possibilità di allenarsi in condizioni particolari. Adesso si è trattato di pandemia ma potrebbe essere anche l'influenza di un figlio che ci costringe a stare a casa per curarlo, un soggiorno obbligato in un luogo lontano dalla natura o molto altro. Bisogna sempre attrezzarsi e farsi trovare pronti per riuscire ad allenarsi in ogni condizione. L'altro aspetto è quello relativo all'approccio mentale. Ho sempre sostenuto che la libertà valga più della vita. Continuo a pensarlo ma con una consapevolezza ulteriore. Ho realizzato quanta libertà c'è dentro me stessa al punto di sentirmi un'atleta viva e completa anche dentro quattro mura, anche senza pettorale".*

R.B.: *"Generalmente chi ama la montagna e gli sport di fatica conosce già il valore dei piccoli gesti e la bellezza che vi si nasconde, a me questo periodo è servito per ricordarmelo e non dimenticare di valorizzare ciò che ogni giorno ha da offrirci. Un altro elemento su cui ho avuto modo di imparare molto è l'alimentazione, cucinandomi ogni pasto ho potuto sperimentare una dieta più sana ed equilibrata ed anche questo è qualcosa che voglio portare avanti. È stato sicuramente un periodo difficile per tutti, ma quello che ha fatto e sempre farà la differenza sarà mantenere un atteggiamento pro-attivo verso le difficoltà che inevitabilmente ci si presentano, così nella vita di tutti i giorni come nello sport. È come in un'ultra: non si sa quando, ma prima o poi la crisi arriva e solo un'adeguata risposta farà sì che questa finisca il più presto possibile per rilanciarci a tutto gas verso il traguardo".*

F.M.: *"Credo che a tantissimi questo periodo abbia fatto riflettere sulle priorità della vita, sulle libertà che abbiamo e sulla comodità nel prendere certe decisioni e fare determinate azioni. Oltre a questo, mi ha colpito molto la gestione del tempo. Prima la vita e le attività erano frenetiche, senza sosta e si rincorrevano continuamente, durante e dopo il lockdown credo di riuscire a gestire meglio gli impegni, a prendermi momenti, ore e giornate per riposare e dedicarmi al recupero".*

G.O.: *"Penso che spesso si cercano nuove amicizie, nuovi luoghi da visitare, cose nuove da comprare... beh in questo lockdown il fatto di vivere appieno la propria famiglia, senza distrazioni, ci ha uniti ancora di più. E devo dire che i primi giorni che siamo usciti di casa il 'solito' sentiero era diventato il più bello del mondo. La salute e la libertà di uscire e fare quello che si ama, sia il regalo più bello".*

Con il messaggio #TimeToPlayAgain Salomon intende dare impulso a fare attività all'aria aperta, ognuno con la propria ispirazione... che messaggio ti senti di dare alle persone che ti seguono come sportivo/a?

S.M.: *"Corro perché amo farlo. Vivo per stare a contatto con la natura in ogni modo possibile. Pratico tutti gli sport di montagna, dal freeride allo sci alpinismo, dal trail running alla scalata su roccia. La mia è stata una scelta di vita, non abitavo in mezzo alla natura ed il mio background era tutt'altro. Dove voglio arrivare? Che il bello di quello che facciamo è proprio il perché lo facciamo. Non ho bisogno di un pettorale per motivarmi ed uscire al mattino per boschi o ghiacciai. Non mi sveglio prima dell'alba per essere sulla vetta al sorgere del sole perché dovrò fare una determinata gara. Quella è una delle conseguenze, in primis lo faccio perché mi fa stare bene, perché sono felice del sacrificio fatto quando raggiungo l'obiettivo. Vi eravate posti degli obiettivi? Ottimo! Manteneteli ed allenatevi per essi. Arrivate pronti al periodo della gara che vi eravate messi in calendario, magari organizzandovi anche i mesi precedenti con vostri compagni di training, andate sul percorso oppure cercatene uno simile per fondo e kilometraggio, simulate la vostra gara. Assetto identico, mentale e tecnico. Oppure volevate da tempo scoprire una Valle? Provare un determinato percorso ma non riuscite mai a incastrare tempi e modi anche a causa di gare prestabili e tempo già dedicato per esse? Adesso potete! Andate e divertitevi in libertà. Noi siamo questo, liberi di giocare e adesso liberi di timetoplayagain!".*

R.B.: *"Di godersi la natura senza fretta, di riassaporare il vento frizzante del mattino presto e fotografare con gli occhi tutti quegli scenari che per qualche tempo ci sono stati preclusi. È stata una sorta di letargo per noi, ci siamo addormentati con la neve e risvegliati in una festa di fiori e colori mozzafiato, ma come avete potuto constatare: le montagne sono rimaste al loro posto! E mi raccomando: non portate rancore per chi ci vedeva come gli 'untori', non c'è bisogno in questo momento di altra energia negativa, ma vivete un po' di questa fantastica e preziosa libertà anche per loro!".*

F.M.: *"Il messaggio importante è: trascorrere del tempo all'aperto; che ci rigenera, ci cura e ci appaga, assaporando, oltre alla prestazione fisico-sportiva, il piacere di trascorrere momenti immersi nella natura e in contatto col nostro corpo".*

G.O.: *"Mi sento di dire che con questo lockdown abbiamo sperimentato quanto sia difficile restare chiusi in casa, quindi, non perdetevi altro tempo e godetevi i sentieri di casa, esplorate camminando o correndo, quando ritornerete a casa sarete stanchi e affaticati ok, ma il vostro spirito sarà rinvigorito e la vostra mente ricaricata".*

CARTELLA IMMAGINI SALOMON #TimeToPlayAgain: [DOWNLOAD](#)

www.salomon.com

**Per seguire le notizie del mondo Salomon:
[Facebook](#) - [Twitter](#) - [YouTube](#) - [Instagram](#) - [SalomonTV](#)**