

I vestiti della regina



QUANDO INCOMINCIAI A CORRERE A TUTTO PENSAVO SALVO CHE ALL'ABBIGLIAMENTO. CONSIDERAVO: DEVO FARE SPORT, MICA SFILARE IN PASSERELLA. POI HO CAPITO CHE NON FUNZIONAVA COSÌ

■ **JULIA JONES**
FOTO: **MICHELE TUSINO**

I miei primi vestiti per correre li ho trovati in fondo all'armadio. Erano nascosti nell'angolo a destra, sotto le scatole di scarpe inutilizzate e il cappotto invernale non più di moda (se mai lo fosse stato...). Erano di cotone pesante. Più tentavo di lavarli e più risaltavano le macchie indelebili insieme alle chiazze di candeggina, chiaro indizio che erano stati usati anche come completino per le pulizie di casa. Li ho indossati lo stesso, pensando: "Ma chi mi deve vedere? Sto correndo, mica devo fare

una sfilata di moda!". Mi facevano sentire invisibile, forse il vero obiettivo inconsapevole. Sono andata avanti per diversi mesi con questo "coordinato" sino a quando un mio amico, sentito della mia rinnovata passione per la corsa, si è proposto per un allenamento settimanale insieme. Al primo appuntamento ha busato alla porta e, appena mi ha visto (e dopo un attimo di smarrimento), ha subito imprecatto: «Fila dritta a cambiarti! Se, al parco, incontri qualcuno che conosci, cosa penseranno di te! E se, invece, sarò io a incontrare qualcuno, non posso mica dire che ti co-

nosco vestita così, tutta sgualcita».

Forse un po' esagerava ma sapevo, nel mio cuore, che aveva ragione. Nella vita privata, al di fuori di queste prime sortite e incursioni nel mondo della corsa, mi vestivo in modo normale. Avevo una predilezione per i vestiti lunghi, preferendoli ai pantaloni o alle gonne. Sceglievo quasi sempre colori scuri d'inverno e, d'estate, adoravo i tessuti stampati a fiori. Ma, nel momento in cui dovevo espormi per un'attività sportiva, mi nascondevo. Gli psicologi che studiano lo stato d'animo dell'essere umano sostengono che il modo di ve-

stirsi ha una forte influenza su di noi. Sull'umore, sull'attitudine, sul nostro intimo. Ha sicuramente un forte impatto su come gli altri ci percepiscono. Nel primo caso posso confermare che, quando sto bene, mi vesto con più cura. Ma, ancora più importante, vestirmi con cura se sono giù di morale, mi fa stare meglio. Facendo questo piccolo ragionamento ho capito che, in qualche modo, cercavo di nascondere la sportiva che è in me. Come se non meritassi di vestirmi in modo decente per correre perché non ne ero degna.

Lo so, lo so, sembra una pazzia, ma so anche che ci sono tante donne che la pensano o la pensavano come me. Rimandiamo sempre a quando sa-

remo diventate più "brave" oppure per un evento davvero importante, come una maratona... che magari non arriva mai. All'opposto conosco tante donne che non sentono assolutamente questo problema.

Ho un'amica che ha iniziato a correre un paio di mesi fa e la prima cosa che ha comprato per sé era una *skort*, la nuova gonnellina per correre che soltanto sei donne in tutta l'Italia riescono a portare bene. Lei è una di queste.

Insomma, dopo mille ragionamenti e letture di articoli, decisi di cambiare testa... e abbigliamento. Andai ad acquistare un completino vero. Quello nel quale, sotto e sopra, c'era un minimo di abbinamento di

Si può essere fashion anche quando si fatica



Mini pantaloncino o pinocchietto? Canotta incrociata o mezza manica? Di fronte a questi dubbi che ogni runner avrà avuto almeno una volta in vita sua, lei saprebbe darvi la risposta giusta. **Monica Sirani**, professione personal shopper, dell'abilità di scovare l'outfit giusto o il negozio più adatto ha fatto un business, creando Personal Shopping Milano.

Laureata in Cattolica a Milano in Scienze della Comunicazione, dopo un master al London Fashion College in Fashion marketing e un'esperienza di lavoro pluriennale a Londra come Style Advisor/Manager per una boutique di lusso nell'ambito della moda, ha anche scritto *Professione personal shopper*.

Le è mai capitato di dare consigli in materia di abbigliamento sportivo/tecnico?

«Sì, spesso capita che includiamo nello shopping anche l'abbigliamento dedicato allo sport o agli hobby praticati dal cliente. Le richieste sono diverse ma l'obiettivo è uno solo: avere sempre un'attenzione di riguardo per il proprio look.»

Quali sono secondo lei le domande che ogni donna dovrebbe farsi prima di procedere all'acquisto di un capo?

«Innanzitutto dovrebbe chiedersi se il capo veste perfettamente, ad esempio se valorizza i punti forti e nasconde quelli più deboli, è un ottimo segno! Se si tratta di shorts e maglietta consiglieri di sceglierli con una particolare attenzione alle lunghezze, in base alla tipologia di fisico, con attenzione anche ai colori e al dettaglio.»

Qualche trucco per capire se si è fatta una scelta davvero azzeccata?

«Quando ci si sente bene e a proprio agio indossando il capo acquistato è un ottimo segnale. Spesso quando c'è qualcosa che non convince lo si avverte e la nostra attenzione cade magari su un piccolo difetto, mentre con il capo giusto vediamo solo i nostri pregi.»

Il miglior consigliere: lo specchio, un'amica, il compagno/marito?

«È sicuramente quello che sa dare un parere imparziale, obiettivo e soprattutto onesto. Lo specchio purtroppo a volte può ingannare e il compagno spesso è di parte o non è preparato per dare consigli tecnici di questo tipo... quindi direi una carissima e sincera amica.»

La praticità come può conciliarsi a suo avviso con l'aspetto fashion?

«Penso che anche un capo sportivo debba essere scelto con cura: la praticità non esclude lo stile. Dico sempre alle mie clienti che neanche al supermercato si va con un look trasandato, figuriamoci a correre! Si può essere fashion anche quando si suda e si fatica, è importante in questi momenti sentirsi a posto e curate. Di certo non serve il trucco, ma una tenuta sportiva *ad hoc* denota sempre un tocco di classe anche in questi momenti.»

Psicologicamente, una tenuta conforme allo stile di una donna, quanto può contare nella creazione dell'autostima? Potrebbe dare quella carica in più per affrontare con slancio gare e allenamenti?

«Direi moltissimo: quando una donna acquisisce consapevolezza e sicurezza nel suo look, l'autostima automaticamente ne è rafforzata, è un riscontro che vedo molto spesso nelle clienti e devo dire che nel mio lavoro è una delle soddisfazioni più belle. Il running prevede sicuramente duri allenamenti e tanta fatica e ammiro molto le donne che con una grinta strepitosa non si arrendono mai. La motivazione è fondamentale: sentitevi sempre sicure e positive per dare il meglio di voi e con un occhio di riguardo anche al vostro look per avere quello sprint in più!»

Se lei pratica qualche sport, quanta attenzione pone nella scelta dell'abbigliamento?

«Pratico sport fin da piccola, dal nuoto alla palestra, ma il mio preferito era la danza classica, che per 10 anni è stata la mia passione. Spesso mi piace anche andare a correre, soprattutto al mare. Cerco sempre di essere comoda, ma un po' fashion, magari con una t-shirt particolare e per un tocco chic... non trascuro gli accessori, ad esempio corro con le perle, il dettaglio è importante.»

(**Maria Comotti**)



colori e potevo coordinarlo, in futuro, con altri capi. Ho scelto pezzi che mi facevano comunque sentire a mio agio: pantaloni ciclisti e non quelli corti, magliette senza maniche e sempre qualcosa da annodare intorno alla vita: l'abitudine di nascondere il mio lato "B" non la perderò mai. Così, pian piano, negli anni il mio guardaroba si è andato arricchendo e, questo, mi consente di sentirmi a mio agio mentre corro. Ora posso dire che, quando sono vestita così, quasi quasi mi sento un'atleta vera. **C**



**ALLEATO O NEMICO:
L'ABBIGLIAMENTO
TECNICO PUÒ ESSERE
UN PROBLEMA O
UN'OPPORTUNITÀ.
L'ESPERIENZA
DI DUE RUNNER**

E adesso cosa mi metto?

■ **MARIA COMOTTI**
FOTO: **MICHELE TUSINO**

La mia prima "gara" è stata una 10 km, a Montecarlo. Insieme a me (solo alla partenza) c'erano mio marito Luigi e un carissimo amico. La mia tenuta comprendeva un

accessorio per me importante tanto quanto per Linus può esserlo la sua coperta: un giacchino, ma allacciato alla vita in modo da creare una providenziale cortina sul... posteriore. Ho capito che qualcosa non andava quando Davide (amico vero!) mi ha

detto: «Togli quella roba che mi sembri una casalinga disperata», ma soprattutto quando lungo il percorso un'algida e sofisticata runner è stata avvicinata da un distinto signore (il maggiordomo) che le porgeva ossessivo un bicchiere d'acqua. Non aveva il giacchino, lei... Anche se nessuno mi ha mai allungato un calice di cristallo nelle mie successive gare, ho eliminato quel "paravento" perché ho imparato che mi importa solo di me, e di come mi sento, non di come mi "vedono" gli altri.

La scelta di Lucia

L'abbigliamento, a questo punto, può diventare addirittura un alleato. «Perché mi convinco che con la maglietta giusta (tendenzialmente in una nuance dal rosa al viola, perché lei è una *pinkie girl*, *nda*), coordinata al calzino e alla fascia per i capelli, andrò più veloce» spiega **Lucia Solzi** a.k.a. Lucy, di Cernusco sul Naviglio, che aggiunge, più seria «o perché la maglietta tecnica, in quanto tale,

mi aiuta a non sudare e a non ammalarmi. La cosa più importante, infatti, è di indossare la cosa giusta per ogni stagione».

Ma questa è un'arte che si impara con il tempo e con i chilometri. «All'inizio, oltre 10 anni fa – prosegue Lucy – mi mettevo le prime cose che capitavano. Correvo col *pile*, copertissima. Adesso guardo quanti gradi ci sono e so se devo mettere la manica lunga o corta, con o senza canotta... Ho anche ampliato il mio guardaroba. Il movimento delle donne che corrono è cresciuto a dismisura, e i marchi sportivi se ne sono accorti: è bello poter scegliere tra colori e forme carini e adatti alle runner. Anche se si potrebbe fare di più: ho delle amiche che hanno problemi con l'*underwear*, e devono correre indossando due reggiseni sportivi perché non trovano modelli adatti alle loro forme. E i pantaloncini: per noi si trovano o cortissimi o a tre quarti. La misura intermedia non esiste, tanto che ho dovuto comprarne un modello maschile.» Lucy, che sa vivere la corsa con tanta serietà quanto ironia, prima di

Pillole di Correre al femminile

- L'attrazione della corsa per molti è proprio una questione di costi. Si dice sempre: "Un paio di scarpe e via!". In parte è vero. L'atletica (e la corsa in particolare) è sempre stato considerato uno sport "povero": la stragrande degli atleti guadagnano poco o nulla, in compenso gli strumenti per praticarla sono relativamente accessibili a tutti. Nel tennis, con racchette e palle, e necessario un campo. Nel nuoto si è obbligati a tuffarsi in piscina (a meno di abitare ai Caraibi). A praticare il ciclismo una bicicletta appena discreta parte da mille euro. Per iniziare (e continuare) a correre sono necessarie un buon paio di scarpe specifiche, pantaloncini e maglietta. Aggiungiamo pure un reggiseno sportivo per le donne. Il mercato sportivo offre un'ampia gamma di attrezzature per gli amanti del podismo, dalle scarpe per ogni tipologia di corsa, per ogni stagione e... per ogni portafoglio. L'abbigliamento non è diventato solo più carino e di moda ma, anche, estremamente moderno e tecnico. Per non parlare dei "giocattoli" come i cardiofrequenzimetri per monitorare il battito cardiaco o il GPS per misurare ogni vostro percorso.
- Uno degli acquisti importanti per una donna che corre è il reggiseno sportivo. Non ha importanza che taglia portate, è sempre consigliabile indossare un reggiseno mentre fate attività. Dà supporto al seno e minimizza qualsiasi movimento mentre correte. Il seno non ha una struttura molto forte ed è facile danneggiarlo. È alto il rischio di causare danni irreparabili come la rottura dei legamenti che lo ancorano alla cassa toracica. Inoltre aumenta e anticipa il cedimento del tessuto, cosa che tutte noi cerchiamo di ritardare.
- Durante l'estate, quando la temperatura e il tasso d'umidità possono diventare davvero alti, il miglior momento per andare a correre è la mattina presto. Evitate i raggi del sole tra le 10.00 e le 16.00. Se, per motivi organizzativi, siete costretti a correre nel tardo pomeriggio, quando il tasso d'umidità è al massimo, scegliete le strade più in ombra o i parchi con i sentieri alberati. Evitate le strade asfaltate molto aperte e senza ombra. Queste superfici assorbono il calore del sole amplificando la temperatura al suolo. Indossate indumenti leggeri, con colori chiari e tessuti in microfibra. Il cotone, una volta bagnato, può creare abrasioni e pesa di più.



Julia Jones
CORRERE AL FEMMINILE
edizioni Correre
pagg. 176
euro 20



ogni gara ama ripetere, con scarsa mania, che adatterà il look “Va piano ma è carina” (anche se poi lei batte sempre anche molti uomini). «Una frase – conclude – nata dal mio primo acquisto di un completo tutto coordinato, comprato al Nike Town di New York come premio post maratona: pinocchietti grigi e maglia lilla con inserti grigi.»

Il cambiamento di Paola

Passione più recente per il podismo, ma evoluzione rapidissima per **Paola Vezzani** di Correggio. «Ho iniziato a correre tra Natale e Capodanno del 2010 – racconta –. Le mie prime uscite sono state in abbigliamento... da sci: calzamaglia, pantaloni in pile, maglie e sottomaglie, giacca di pile, guanti o moffole di lana e berretto, tanto per cambiare, di pile. Avevo le scarpe da running, comprate un anno prima per camminare e casualmente valide anche per correre. Avevo investito solo su un adeguato reggiseno da corsa e su una crema protettiva a fattore molto alto. Sembravo una bomba, anche perché ero 11 kg più di adesso, per giunta arancione in quanto tutta la mia tenuta aveva quel colore di fondo. Ero ovviamente diversa dagli altri runner per velocità, peso, look. Ero cosciente di questa diversità ma proprio questo mi metteva in una zona di invisibilità rispetto agli altri. Ero ancora in una fase in cui andavo a correre quando non ero “fresca” di parrucchiere.» Poi, con la passione è cambiato tutto. Il peso. La frequenza di allenamento. E anche l’abbigliamento. «Il primo vero acquisto da runner è stato un paio di pantaloni a tre quarti. Poi una maglia e una giacca. Da marzo corro sempre in pantaloncini a metà gamba e maglietta tecnica con zip. Tutto il mio abbigliamento è oggi molto più adeguato e non mi metto mai nulla che non sia specifico per running e dry-fit.»

Anche Paola ha qualche consiglio da dare ai produttori di abbigliamento tecnico femminile. «C’è ancora una scarsa fantasia nei colori: i pantaloncini a metà gamba sono sempre neri, mai colorati. Poca scelta anche per le maglie e canotte con zip davanti, le mie preferite.» **C**