51 a.2023

Verona, 24 marzo

Comunicato stampa

**Run for Science 2023**

**Domenica 26 marzo torna l’appuntamento con la ricerca scientifica applicata alla corsa**

**Domenica 26 marzo 2023, dalle 8 alle 14, si terrà la decima edizione di “Run for Science, Corri per la scienza”, che porta sulle strade di Verona oltre 100 corridori in tre diversi percorsi di 10, 21 e 60 chilometri. Il progetto di ricerca, ideato e sviluppato dal dipartimento di Neuroscienze, biomedicina e movimento dell’università di Verona con il coinvolgimento di numerosi atenei nazionali e internazionali (Brescia, Milano, Roma, Torino, Bourgogne Franche-Comté), rappresenta il più grande e importante evento scientifico dedicato all’endurance e alla corsa. La manifestazione vede il patrocinio e il fattivo supporto organizzativo del Comune di Verona.**

Attraverso il coinvolgimento di runners amatoriali e professionisti che corrono per dare un contributo alla conoscenza, saranno indagati i benefici e le modificazioni indotte dallo sforzo per approfondire, a livello scientifico, molteplici aspetti correlati alla corsa. I diversi gruppi di ricerca universitari impegnati realizzeranno analisi multidisciplinari da utilizzare in ambito scientifico.

Le ricercatrici e i ricercatori coinvolti nella ricerca sono coordinati da **Federico Schena**, delegato allo Sport dell’Università di Verona, da **Cantor Tarperi** docente di Tecniche e metodologie dell’allenamento e da **Luca Dalle Carbonare**, direttore della Scuola di medicina dello sport dell’ateneo scaligero.

Il tema scientifico della decima edizione sarà la fatica, mentale e muscolare, indagata nei suoi meccanismi neuromuscolari e fisiologici. La resistenza alla fatica è una questione importante nelle corse di media e lunga distanza. L’affaticamento muscolare è definito “come perdita di forza: decremento nella capacità di produrre un movimento”. Correre in condizioni di alto carico cognitivo può aiutare? Quali sono le strategie che permettono di non incrementare la percezione dello sforzo? La fatica può diventare uno stimolo?

Secondo il protocollo scientifico 2023 **i runners si sottoporranno a misure** antropometriche (peso, altezza, composizione corporea) cognitive (valutazione mediante quesiti o sistemi informatici), condizionali (forza, elasticità, sensibilità), funzionali (dispendio energetico, precisione) e organiche (prelievo di sangue) **prima e appena dopo la corsa.** Verranno proposti test incrementali a carico costante e crescente con il fine di valutare l’ossidazione dei grassi, l’utilizzo dei carboidrati, il costo energetico della corsa, le soglie metaboliche e la potenza aerobica.

Numerose le novità in programma. “Run for Science” 2023 si amplia a tre distanze (10, 21, 60 km) tutte sul classico percorso a circuito: da Scienze motorie a Montorio e ritorno. Grazie alla diversa durata saranno coinvolte nuove realtà con progetti scientifici specifici per valutare le differenti capacità di resistere alla fatica in atleti giovani, atleti seniores e nei professionisti della Nazionale italiana di ultramaratona.

Di particolare importanza il coinvolgimento della **Nazionale italiana di ultramaratona**.Un’occasione scientifica preziosa resa possibile dalla collaborazione con la Federazione italiana di atletica leggera, Fidal, con la presenza delle atlete e degli atleti esperti che correranno i 60 km.

A queste novità si aggiunge la collaborazione con i giovani talenti nazionali e provenienti dal Burundi del **Tuscany Camp**.Da un anno e mezzo Scienze motorie collabora con il Tuscany Camp di Siena, un centro di eccellenza dove campionesse e campioni affermati si allenano supportati da uno staff di alto livello, sotto la guida dell’allenatore Giuseppe Giambrone. I giovani talenti, tra i 13 e i 30 anni, sono monitorati dagli esperti di Scienze motorie per valutare i valori fisiologici e prestativi di atleti proiettati al professionismo. Domenica correranno i 10 km, in una prova-test per verificare la velocità utile per affrontare corse più lunghe e un banco di prova per valutare il proprio stato di forma.

Di particolare valore la partecipazione all’eventodell’“**Atletica Verona Asd Pindemonte**” con i suoi atleti del progetto Special che dà l’opportunità alle persone con disabilità intellettiva di allenarsi e gareggiare nel mondo dell’atletica leggera e della corsa. Nella giornata dell’evento, i ragazzi e le ragazze del **progetto Special** avranno modo di correre una mille metri assieme agli ultramaratoneti professionisti. Gli amatori affezionati di Run for Science correranno la classica mezza maratona, che si caratterizza sostanzialmente per esperienza maturata e capacità di sostenere la fatica attraverso l’adozione di un’andatura regolare. Run for Science rappresenta per loro, da tempo, un punto di incontro tra sport, ricerca e salute.

**Area Comunicazione - Ufficio Stampa**

**Direzione Informatica, Tecnologie e Comunicazione | Università di Verona**

Roberta Dini, Elisa Innocenti, Sara Mauroner

366 6188411 - 3351593262 - 3491536099

ufficio.stampa@ateneo.univr.it

Agenzia di stampa Univerona News