THE "DIRECT PUNCH" MOUNTAIN RUNNING BLOG

HOOLRUN

#MOUNTAINRUNNING

IL CONDOR & IL FAGIANO UNO STRANO RAPPORTO, INTRISO DI SPORT

IO E IL DOTT. ROSA , MISTER MARATONA

IN UGANDA ALLE PENDICI DEL VULCANO ELGON

STAGIONE 2021 PRONTO A VESTIRE E CORRERE CON SCOTT

2020 MI LAUREO ED HO LA VISIONE... HOMEOFCHAMPIONS

NON MI NASCONDO VOGLIO SFIDARE I BIG DEL MOUNTAINRUNNING

CINGAN-ATOMICO

IACOPO BRASI

RUN FAST E DERF FO' OL CANEL

HOOLRUN

Iacopo Brasi, coaching e nuvole

Una eccezionale esperienza, così esco dal round con coach Iacopo Brasi. Avevo visto giusto quando l'estate scorsa si era materializzata dinanzi a me una devozione così naturale e spontanea verso la corsa. Quando racconta la sua crescita accademica, quando parla della sliding door che lo ha portato fino in Uganda, quando con parole quasi paterne parla dei ragazzi che allena senti la vibrazione pulita della gioia di fare questo lavoro. Laureato in piena pandemia, con la grande occasione di lavorare con i campioni degli altipiani, ha creduto nel proprio sogno ed ha aperto "bottega" nella sua Rovetta, dove è nata la sua HOME of CHAMPIONS. Oltre al coach ho poi solleticato l'atleta, e lui non si è nascosto. Vedremo un Polpaccio Atomico e determinato a provarci nella stagione della montagna che (speriamo) partirà tra qualche mese. Nessuna pressione, nessuna presunzione, nessuna paura ... Let's Go Cingan!

FOTO

COVER	**Marco Gulberti**
INSIDER	**Marco Gulberti**
INSIDER	**Francesco Bergamaschi**
INSIDER	**Maurizio Torri**
INSIDER	**Damiano Benedetto**
INSIDER	**Davide Vaninetti**

@ All rights reserved!

HOOLRUN

LEGS AFFAIR

- IACOPO BRASI -

" NEL 2021 VESTIRO' SCOTT SPORTS COME FLY WITH ME !! "

THE CINGAN

Benvenuto su HOOLIRUN Iacopo Brasi ! in questa intervista parleremo di te ma soprattutto proverò ad affrontare allenamento e preparazione fisica sotto una luce distorta, forse non convenzionale, probabilmente border line ...

Saranno poche domande , quasi delle “non domande” ma piuttosto riflessioni con cui ti stimolo a reagire , spero lasceranno qualcosa.

BRAZZERS

Q1 * Partiamo "facili" Iacopo, da dove salti fuori? chi sei ? Raccontaci la tua storia . . .

BRASI TALKS:

Mi chiamo Iacopo Brasi, a.k.a. il Becco della val Seriana ed in ambito più sportivo meglio conosciuto come Cingan o “il polpaccio atomico”, nickname forgiati negli anni dai miei amici. Vado per i 26 anni e vivo a Rovetta, un paesino di 4000 abitanti in alta Valle Seriana, più precisamente sull’altopiano Clusonese, dove sono in pratica nato e cresciuto. Ho iniziato a correre alle scuole medie quando sono stato “adescato” da uno storico allenatore di Clusone che mi ha un pò scoperto e mi ha seguito fino a due anni fa, quando mi sono re inventato autodidatta anche per sperimentare su me stesso ciò che nel frattempo era diventata la mia materia di studio ed in senso completo il mio lavoro. All’inizio sono state le corse campestri, e sono orgoglioso di rimarcare che ad esempio il record della campestre delle scuole medie di Rovetta è mio ed è ancora imbattuto, e quando guardo le nuove generazioni temo che rimarrà imbattuto a lungo...

Dopo gli inizi mi sono dedicato in alternanza a calcio ed atletica fino alla 3^ media quando ho maturato la convinzione di buttami interamente sulla corsa, più con la curiosità di andare a scoprire fino a dove sarei potuto arrivare che altro. Dopo qualche esperienza in montagna da ragazzo ho puntato molto sui 1000 in pista anche se a conti fatti non sono riuscito ad esprimere tutto il mio potenziale per vari motivi: una mononucleosi che mi ha fermato per quasi 6 mesi abbinata poi ad un transizione in cui ho perso motivazioni a favore di festini e sbornie con gli amici con cui avevo ripreso a giochicchiare a calcio. Questo periodo di oblio è durato fino circa ai 20 anni quando grazie anche alla mia ragazza, che corre, ho deciso di ricominciare. Una scelta abbastanza controcorrente visto che nello stesso periodo ho deciso anche di iniziare gli studi università, che spingono molti a mollare, io invece ho ripreso il percorso.

mico
Culligan
IACOPO BRASI
SCARPA

Q2 PARLARE DI SCIENZA MOTORIA, ANCHE SE DAL PALCO PIÙ REIETTO DEL CIRCONDARIO COME HOOLIRUN, IMPLICA FAR LUCE SULLE TUE COMPETENZE , ED È L'OCCASIONE PER PARLARE ANCHE DI DUE FIGURE IN CUI TI SEI IMBATTUTO NEL TUO PERCORSO ACCADEMICO : IL CONDOR E IL FAGIANO (AKA MARCO FILOSI ED ANDREA SORTENI) , LA LEGGENDA NARRA CHE DAL VOSTRO INCONTRO SIA INIZIATO TUTTO QUESTO , RACCONTACI SENZA FILTRI LA PASSIONE, LA CRESCITA, LA MATURAZIONE E CONSAPEVOLEZZA DEI VOSTRI STUDI ....

BRASI TALKS:

Iniziamo con il dire che , CLAMOROSO , il primo anno di studi universitari in realtà furono in ben altro ambito: mi iscrissi ad INGEGNERIA MATEMATICA A MILANO, incredibile ;-) , ma complice il fatto che ormi avevo ripreso a correre a tempo pieno non riuscivo davvero a conciliare frequenza e studio di una facoltà cosi impegnativa.

Dopo il primo semestre ho iniziato a pensare al futuro che è coinciso con il trasferimento Brescia. In estate ho preparato le selezioni per scienze motorie e sono riuscito ad entrare. Ero stato accettato anche alle selezioni di fisioterapia che però non mi convinceva del tutto e cosi ho scelto la strada che mi ha portato dove sono ora, a questa idea del COACHING che posso dire abbia sancito un pò l'inizio della mia seconda vita. Una seconda vita che negli anni dell'università a Brescia ha incrociato tante persone tra cui le due che hai indicato e che hanno chiaramente un ruolo particolare. Intanto però parto con la preview, significativa: alla vigilia del primo giorno di corsi a Brescia ebbi la grande idea di andare in baita con i miei amici, una cosa che fa parte della cultura dell'alta Valle Seriana.

"Ridotto" ai minimi termini, "portato a casa" da compari e con una nottata "complicata alle spalle" venni condotto fino a Brescia dai miei genitori perché di guidare non sarei mai stato in grado, ma manco di prendere un treno...

Sorvoliamo le madonne che sentii. Entrato in aula mi rifugiai nel banco più nascosto ed estremo, lil più possibile lontano dal prof. Qui avvenne il primo storico incontro con Andrea Sorteni, il Fagiano, che da buon Camuno si era accaparrato uno dei banchi nelle retrovie. Quasi per caso è nata una grande amicizia, ci siamo trovati a vivere insieme sia a Brescia che poi alla Magistrale a Verona. Il Condor lo conobbi più tardi, ovviamente ad una festa universitaria, in una di quelle serate dove per la cronaca nacque la leggenda del ballo del verme, chi ha rischiato dignità e vita in qualche terzo tempo con Marco Filosi sa di cosa parlo . . . .

Eravamo una manica di scalmanati, è vero, ma nello studio ci siamo sempre ben difesi (c'è da dire che non c'erano dei veri geni a Scienze Motorie ;-) anche perché alla base c'era passione vera e noi la vivevamo con una spensieratezza ed un approccio unici.

Ne avrei troppe da raccontare : le salite al castello di Brescia con il mono rapporto della bici, pendenze del 30%, una fatica boia. I super pasta party da 500 grammi a testa, I balli africani, le corse post serata in cui maturò la convinzione di stendere la tesi della triennale sui benefici dell'alcool nella corsa. Eravamo talmente fuori da sostenere che se non si superavano determinati livelli, fissati nelle 4 o 5 birre medie, le prestazioni miglioravano grazie ad una riduzione della percezione dello sforzo dovuta ad una inibizione dei recettori della fatica . . . cose malate, di cui però siamo ancora reconditamente convinti!

continue >>>

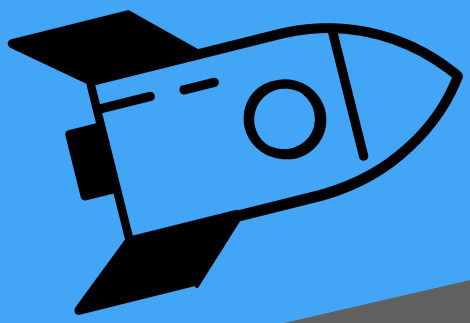
SLIDING DOOR

Nell'autunno 2019 arriva la chiamata del dott. Rosa: - << Iacopo ti interesserebbe andare ad allenare in Uganda ? Si parte tra 15 giorni!>> - Ovviamente ho detto di SI ed a novembre 2019, non ancora laureato, viaggiavo alle pendici del vulcano Elgon in Uganda . Li ho incontrato Jacob Kiplimo e non solo, ho conosciuto il loro mondo molto particolare, ancora un pò arretrato in alcuni aspetti rispetto al Kenya. E cosi è iniziato il grande sogno di poter seguire questo progetto. A marzo 2020 mi sono laureato (in piena pandemia e quindi on line) ed ho iniziato a pensare al futuro. La grande esperienza con Rosa e con Kiplimo mi ha spinto a credere nella mia idea di aprire qui a Rovetta un centro di valutazione funzionale sportiva dal nome HOME OF CHAMPIONS , dalla scritta che si trova all'ingresso della citta di Iten in Kenya . L'ho inaugurato a Settembre 2020 ed ora sono qui, seduto nel mio studio, mentre rispondo alle tue domande. Il lock down e la pandemia certamente stanno rendendo le cose difficili ma io sono molto fiducioso ed assolutamente felice di ciò che sto vivendo.

BRASI TALKS:

Quelli di Brescia e poi di Verona sono stati chiaramente momenti importanti dl punto di vista accademico, la condivisione e la goliardia penso ci abbiano aiutato cementare un amicizia ma anche a vivere sempre con un approccio molto dinamico e super positivo la nostra concezione del coaching. Mentre studiavo ho avuto la possibilità di entrare come tirocinante al centro Marathon Sports Center di Brescia e li ho incontrato il dott. Rosa, Mister Maratona. Grazie a lui si sono aperte occasioni uniche che mi hanno portato fin sugli altopiani ed ai training camp degli atleti Kenyani. In quegli anni mi sono allenato con Brigid Kosgei, la detentrice del record di Maratona, che in allenamento andava (molto) più forte di me , indimenticabile !

Q3 SGANCIAMO I PRIMI SILURI : IL TEMA È QUESTO CARO IACOPO, LA CORSA STA TORNANDO , VIVENDO UN MOMENTO STORICO DI CENTRALITÀ. MOLTI CORRONO, TANTI DIVENGONO "SCHIAVI" DEL RITO, QUASI TUTTI IGNORANO GENETICA E SCIENZA, COL RISULTATO DI FARE LA FORTUNA DI FISIOTERAPISTI , QUANDO NON STREGONI VARI. IN TUTTA ONESTÀ, PENSI CHE IL RUNNING SIA UNO SPORT PER TUTTI ? ....



BRASI TALKS:

Domanda ostica: la fortuna della corsa è che è lo sport più facilmente praticabile da chiunque. Un paio di scarpe, un pantaloncino, un maglia e si parte verso l'infinito ed oltre. Come si fa a negarlo? Il running teoricamente E' uno spot per tutti, è bene fare attenzione a quel TEORICAMENTE perché oltre ad essere di facile accesso è anche lo sport più traumatico e che crea più velocemente problemi soprattutto alla moltitudine di neofiti che si cimentano le prime volte. La new wave dell'ultratrail e comunque della prestazione votata all'endurance sta amplificando questo aspetto. Se da amante della natura e dello sport in generale sono contento dell'ascesa del Trail, dall'altra, in veste di coach e di preparatore, il mio consiglio è sempre di iniziare con una fase di avvicinamento molto prudente e di ascoltare il proprio corpo. La percezione del proprio corpo è fondamentale e devo insistere dicendo che la più grande qualità in un atleta amatore, prima di qualsiasi altra, è la capacità di sapersi fermare alle primissime avvisaglie di dolori o problemi. Solo cosi sarà possibile poter ripartire nuovamente. Lo dico chiaro, perché molto semplice come concetto: rispettare i tempi di recupero e di stop imposti da un allenatore o da un fisioterapista VERI è la prima e unica regola. Tutto il resto è "stregoneria" e come tale non voglio nemmeno contemplarla in una discussione seria sull'allenamento.

" Due parole anche sul demone più pericoloso: l'Ossessione del Risultato. Chiaramente l'epica dello sport professionistico è ricca di letteratura in cui si alimenta il mito dell'essere vincenti perché ossessionati dal risultato da conseguire. Se dobbiamo però parlare di sportivi in senso più generale e coniugando l'esperienza di atleti amatoriali con la propria vita di tutti i giorni è indispensabile rompere questa nemesi. Viverlo nella maniera giusta, questo è il segreto per ottenere i propri obiettivi e soprattutto per durare nel tempo e sapersi godere i miglioramenti. Sembrano parole scontate, non lo sono.. "

Iacopo Brasi - running coach

Q4 PROFESSIONALMENTE UNA FIGURA SIMILE ALLA TUA SI PUÒ TROVARE A LAVORARE SU SOGGETTI DI ALTO PROFILO GENETICO E TECNICO E SU ALTRI DI LIVELLO INFERIORE MA DI AMBIZIONE E COMUNQUE DI PREPARAZIONE CHE LI PROIETTA SU UN IMPEGNO DEL PROPRIO FISICO VICINO AI LIMITI. UN FILO SOTTILE, MA TRA L UGANDESE DI LIVELLO INTERNAZIONALE E QUALCHE "DIPENDENTE DA DISLIVELLO QUOTIDIANO" IL FILO DELLA GESTIONE E' SOTTILE . COSA E COME DEVE LAVORARE UN PREPARATORE, COME SEI TU IN QUESTO CASO, PER PORTARE L 'ATLETA SULLA STRADA CORRETTA ?? ....

BRASI TALKS:

Non mi nascondo e dico la verità, ma si sarà già capito: molto più complicato allenare un atleta amatore che un pro. Certamente allenare prospetti dalla genetica superlativa come il Jacob Kiplimo di turno o anche altri atleti ugandesi che sto seguendo implica maggiori responsabilità e pressioni, la gara non va sbagliata, l'obiettivo non va mancato. Tuttavia la consapevolezza e la percezione che questi ragazzi hanno del proprio corpo risolve una serie di questioni. I programmi vengono gestiti e seguiti nel modo corretto, lo scambio sulle sensazioni e sui feed back è dettagliato e parliamo davvero la stessa lingua tecnica. La ricerca della massima prestazione su un atleta del genere è più in linea anche con ciò che ho studiato, segue una linea logica con la fisiologia del corpo umano offrendo in maniera ottimale la possibilità di esercitare ora il carico, ora il recupero ora il volume ora l'intensità. Si riesce a spingere il corpo umano al limite, e quello risulta essere obiettivo comune. Allenare un amatore è infinitamente diverso, più complicato e richiede molto altro al coach, anche e soprattutto sotto sfere diverse da quella scientifica. Tutto questo però non da necessariamente MENO soddisfazioni, anzi. Le domande sono infinite: quanto tempo ha per allenarsi, la famiglia ? le preoccupazioni ? Il lavoro? Il riposo notturno ? L'alimentazione ? Seguo ragazzi che per un cambio di attività lavorativa hanno dovuto reimpostare completamente i loro metodi e programmi di allenamento, una cosa del genere su un pro è impensabile e la gente dovrebbe capirlo quando guarda da fuori le gare di specialità della corsa in cui il professionismo non è ancora arrivato. La cosa più tremenda con questi ragazzi è spazzare via le loro insicurezze. Pensano continuamente di non essere all'altezza, di non fare abbastanza, ed invece puntualmente fanno troppo e troppo spesso. Spendiamo ore a fare questi discorsi eppure i casi di over reaching ed over training continuano ad essere molto diffusi. La chiave di volta per allenare bene un amatore è questa: arrivare al loro limite e poi individuare i punti deboli per cercare di migliorarli cosi come le peculiarità per cercare di valorizzarle. In tutto questo è soggettivo il tipo di approccio che il coach ha con il proprio atleta.

A tutte le latitudini, pro o amatore, il mio credo è stabilire un rapporto forte con chi sto allenando, solo questo gli/le darà il vero stimolo a non mollare nei momenti di difficoltà !

SCOTT
SCOTT
SCOTT
SCOTT
SCOTT
SCOTT

Q5 HAI PARLATO , IN ALCUNE TUE INTERVISTE CHE HO LETTO, DEL FATTO CHE HAI SCELTO LA CORSA PER COME ESSA FOSSE PIÙ MENTALE DI ALTRI SPORT, VORREI TU SPIEGASSI IN MANIERA DIRETTA QUESTO CONCETTO CHE MI AFFASCINA MOLTO ... .

BRASI TALKS:

Domanda complicata : la corsa mi piace perché conta ciò che tu sai dare. Sei tu che decidi quanta fatica sei in grado di fare in quella determinata situazione, in quella gara, in quel passaggio tra gara ad allenamento. Lo sento com uno sport meritocratico in senso profondo. La prestazione non è fatta solo da muscoli e polmoni. La mente, la "fame" di vittoria o di raggiungimento degli obiettivi aiutano in maniera decisiva. Talento ed allenamento sono la base, ma tra la vittoria e la sconfitta di una medaglia olimpica conta solo la testa. Diverso il mondo amatoriale, dove per gli aspetti esaminati in precedenza ti dico che, a pari livello di talento o quasi, l'amatore che si allena bene avrà la meglio su quello che si allena male anche se quest'ultimo sarà più forte mentalmente. L'assurdo è che quando recentemente ho lanciato un sondaggio sui social dell'importanza tra "testa" o "Gambe" abbia ricevuto valanghe di "gambe" da parte degli atleti forti e di "testa" da parte degli amatori/neofiti . . ragazzi, è il contrario ;-) SAPEVATELO

Q6 PARLIAMO DEL BRASI ATLETA E DEL TUO INGRESSO NEL MONDO OFFROAD . TI STIMOLO DA DUE DIREZIONI DISTINTE, LA PRIMA : IL TUO "SCAFO" PARLA PER TE, PENSI DI POTER PORTARE IL TUO MOTORE E LA TUA STRUTTURA A COMPETERE AI MASSIMI LIVELLI ANCHE SUI SENTIERI O PENSI POSSANO ESISTERE LIMITI TECNICI ? PARLA CHIARO ....

BRASI TALKS:

Bhe, intanto diciamo che in realtà il mio fisico non sarebbe adattissimo per il running. Anche il proverbiale **"polpaccio atomico"** o tecnicamente gastrocnemio, grosso e muscolare, è stato dimostrato come non sia ottimale nella corsa in piano, a livello di economia del gesto. Ma in salita ? Questo non è cosi chiaro, Io penso cmq che soprattutto in discesa questa struttura sia una benedizione. Forse sarei potuto essere un buon triatleta ma non ho sufficientemente sviluppato le doti di nuotatore e cosi mi accontento della corsa. **Se parliamo di Mountain running il mio punto debole è certamente la salita**. Penso di cavarmela in piano, ed in discesa fisico + incoscienza mi permettono di giocarmela. Se riesco a migliorare in salita penso di poter essere competitivo e non mi nascondo: sto provando a fare le cose per bene. Vengo dalla corsa in pista ma non ho grossi limiti tecnici di adattamento sui sentieri, forse anche grazie al fatto che da bambino i miei genitori mi hanno sempre portato tantissimo in montagna.

Voglio provare a dire la mia, chiaramente sono consapevole che alcuni atleti siano oggi fuori portata, al momento vedo Cesare Mestri e Francesco Puppi davanti a tutti, sono loro i punti di riferimento con Xavier Chevrier che sta dimostrando di rimanere ad altissimo livello se gli infortuni non lo assillano. Certo anche i Gemelli Dematteis se dovessero tornare ai loro livelli sono in cima alla lista ma oggi è innegabile come Puppi e Maestri siano i numeri uno. Ho deciso di crederci e di dare il meglio, sono uno abbastanza sicuro di se e so che quando vado forte in allenamento vado forte anche in gara, forse sogno ma voglio provare ad essere appena li sotto questi nomi, magari provare ad impensierirli.

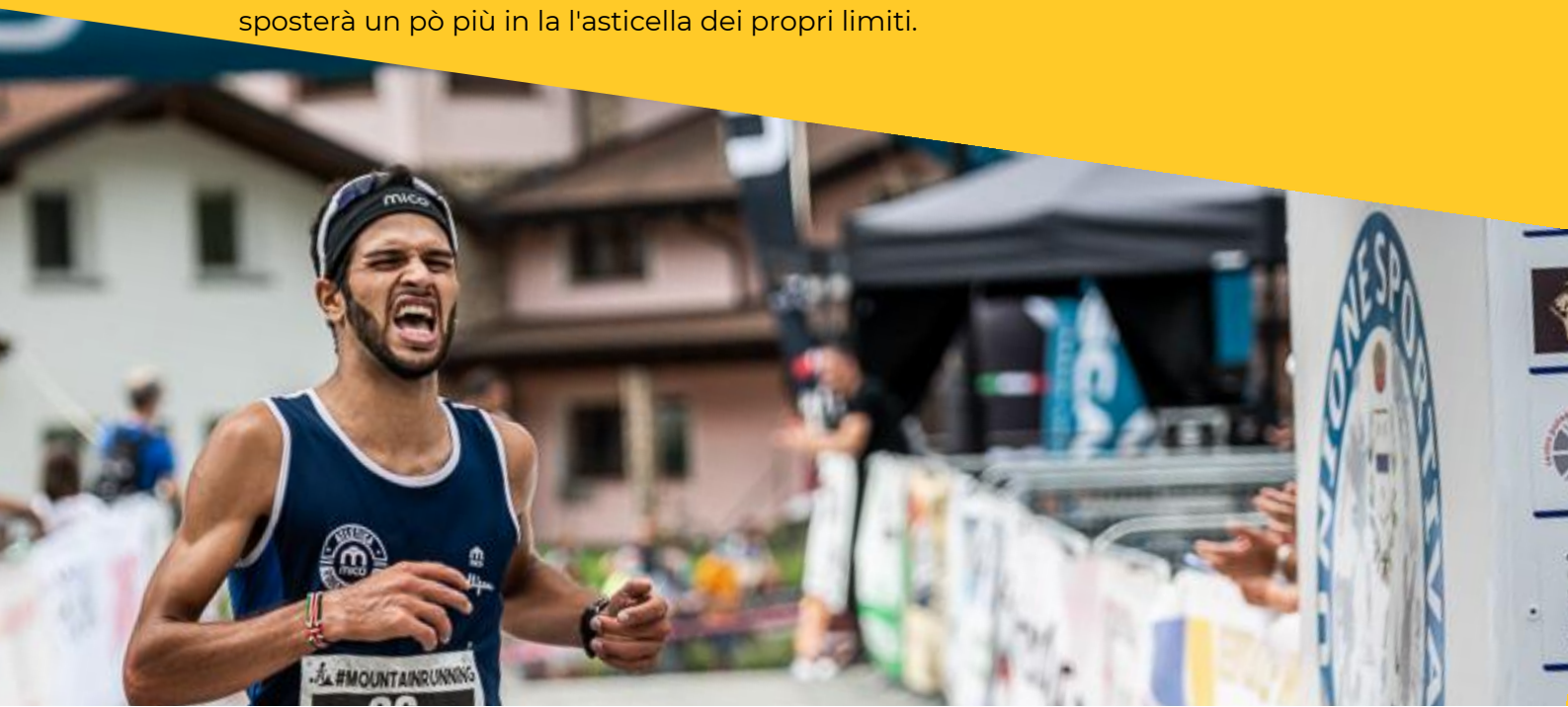
mico
17
BRASI
mico
28

***Q7* IL MOSTRO SOCIAL: COSA PENSI DEL FATTO CHE NEL RUNNING IN GENERALE SI FACCIA FATICA AD AMMETTERE LA SCONFITTA IN CASO DI SCONTRI DIRETTI O CONFRONTI SENZA APPELLO? HO APPREZZATO LA TUA SERENITÀ E LA TUA VITALITÀ LO SCORSO ANNO NEL GETTARTI NELLA MISCHIA DI GARE DI ALTO LIVELLO, LE TUE TOP TEN ED I BUONI PIAZZAMENTI SONO STATI UNA BOCCATA D'OSSIGENO PERCHÉ AVERE "MASSA CRITICA" COME LA CHIAMO IO, OSSIA ATLETI FORTI CHE COMPETONO NELLE GARE IMPORTANTI E CHIUDONO A RIDOSSO DEL PODIO FA CRESCERE IL LIVELLO . ANCHE QUESTO È UN ASPETTO "MENTALE" DEL CORRERE, DAMMI LA TUA LETTURA DI QUESTO CONCETTO .....**

BRASI TALKS:

Chi non sa accettare e vivere la sconfitta e la vittoria non ha capito lo sport. Come ho ribadito prima la semplicità è tutto e vivere la corsa, ad ogni livello, come momento di felicità rimane il primo tassello per avere successo. Ho la fortuna di seguire da vicino gli atleti ugandesi e kenioti e ti dico che la cosa che più mi colpisce ogni volta è la felicità e la semplicità con cui si allenano e fanno fatica. La cosa più bella della vittoria di Jacob ai mondiali di mezza maratona lo scorso anno è stata il suo sorriso perché era qualcosa di davvero sereno. Non era lo scarico di una tensione, non era il pensare di poter mettere le foto sui social. Era contento per se stesso in maniera quasi ingenua, mi ha colpito molto.

Sugli aspetti della gestione delle vittorie sui social credo sia un tema caldissimo e che vada analizzato con serenità. I social sono uno strumento dei nostri tempi e non vanno necessariamente solo demonizzati. Chiaramente alla base c'è il mettersi in gioco, c'è il dare priorità alle prestazioni perché esse siano una crescita per l'atleta e non unicamente il veicolo per poter poi celebrarsi ad ogni costo o giustificarsi. Raccontare le esperienze e condividere sui social le emozioni di essere in gara con i migliori o la soddisfazione per il miglioramento dei propri obiettivi personali cosi come la delusione per una gara andata male sono modi corretti di vivere questo aspetto, molto più del cercare la gara facile per poter amplificare la propria immagine. Una delle mie più grandi soddisfazioni è stata l'aver convinto un ragazzo che alleno, specializzato nel Trail, a cimentarsi nel recente Cross della Bosca, valido per i campionati regionali. A fine gara la delusione per aver chiuso a ridosso delle ultime posizioni ha subito lasciato spazio ad un grande entusiasmo per aver visto e vissuto di persona una corsa dal livello altissimo, non stava più nella pelle e chiedeva continuamente quando fosse la prossima gara. In casi come questo so di aver fatto bene il mio lavoro e di avere di fronte un atleta che sposterà un pò più in la l'asticella dei propri limiti.



AVIS
56
63° TROFEO VANONI

Q8 LA NOSTRA RAFFICA. LA MIGLIOR GARA DEL MONDO :

Original

HOOLRUN

Se devo parlare tecnicamente la mia passione era il 3000 in pista, una gara spuria che si fa raramente ma in cui mi trovavo a mio agio. Anche i vari Beer-Miles non sono male, ne ho corsi parecchi con risultati discreti, una volta sono andato a pochi secondi dal record del mondo di questa nobile specialità, sia per effetto di una buona prestazione atletica ma anche grazie all'abilità tutta valligiana de "dervì fò ol canel"

LA VITTORIA CHE NON DIMENTICHERAI MAI:

Non ho fatto grandi vittorie nella mia "carriera" ma di certo ricordo con piacere l'Highlander di Bergamo del 2016, una gara ad eliminazione all'americana che ho vinto a grande sorpresa, battendo anche gente piuttosto forte

LA SCONFITTA PIU' DURA :

WORK HARD

Nulla di particolare in gara, molto di più contro i tempi in pista che magari non venivano, quelle erano le mie sconfitte . La batosta più dura però, per assurdo, me la aspetto e me la auguro quest'anno, magari contro qualche big del mountain running in una grande classica, perché vuol dire che sarò arrivato dove voglio

Big SALE

LE MIGLIORI SCARPE DA RUNNING DI SEMPRE:

Le Nike Vaporfly hanno rivoluzionato il mondo del running, molti brand stanno arrivando, perché è il futuro, anche SCOTT che vestirò nella stagione 2021 presenterà un modello con queste caratteristiche, non vedo l'ora !!!

IL TUO SPORT PREFERITO AL DI FUORI DELLA CORSA:

High Quality

Ciclismo, e non potrei dire altro: a 100 metri da casa mia abita il Falco Savoldelli. I suoi due giri d'Italia per Rovetta hanno significato una vera esplosione della bicicletta. Il Falco era presente all'inaugurazione del mio studio, è una persona squisita ed un amico.

Contact us:
hooliganrunner14@gmail.com

www.hooliganrunner14.com

Malòn - Italy