

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Legnanese campionessa di Spartan Race

Marco Tajè · Thursday, July 25th, 2019



Oggi apriamo una finestra su di un mondo ai più sconosciuto, quello dello Spartan: leader mondiale delle corse ad ostacoli, offre batterie di partenza (OPEN) aperte a tutti gli atleti, indipendentemente dal proprio livello di preparazione sportiva. Allo stesso tempo in ogni gara, vengono predisposte le batterie di partenza Elite e Age Group per gli atleti professionisti o semplicemente per i più allenati.

Spartan Race è la prima competizione nel suo genere ad avere una classifica a livello globale. Permette ai principianti di sfidare i propri limiti e le proprie paure. Agli atleti più allenati offre la possibilità di spingersi sempre oltre, un banco di prova dove sfidare avversari provenienti da tutto il mondo e ottenere gloriose conquiste.

Anche a Legnano vi è chi è stato affascinato da questo contesto, una vera atleta al puro stato dilettantistico che da due anni a questa parte si è cimentata in queste durissime gare.

[pubblicità] Si tratta di Laura Lenna con le sue parole trasmette tutta la sua passione per questo tipo di gare: *“Ho deciso di allenarmi e di preparare la mia prima Spartan Race poco più di due anni fa, per una scommessa fatta con un amico; dopo aver assistito da spettatrice alla tappa di Milano nel 2017, ho pensato potesse essere una bella sfida con me stessa mettermi in gioco per affrontare questa gara di corsa ad ostacoli, dura e molto impegnativa.*

*A marzo 2018 ho corso la mia prima Spartan Sprint a Maggiore e da allora ho corso più di 20 competizioni tra Spartan Race e gare del campionato OCR, in Italia e in Europa.*

*Spartan Race è la più famosa gara ad ostacoli del mondo. Esistono tre diverse tipologie di gare, differenziata dalla lunghezza del percorso e dal numero degli ostacoli:*

*Sprint (5km e 20 ostacoli) Super (13 km e 25 ostacoli) e Beast (21 km e oltre 30 ostacoli) oltre alle varianti invernali (sulla neve) e quella all'interno degli stadi.*

*Il percorso solitamente è sviluppato per sentieri e terreni scoscesi, tra ripide salite e attraversamenti di torrenti e corsi d'acqua. Agli ostacoli naturali si aggiungono quelli di tipo “militare” come muri da scavalcare, filo spinato, monkey bar, balance, per mettere alla prova la resistenza, la forza e la tenacia dei partecipanti”.*



Una descrizione minuziosa quella di Laura Lenna che così prosegue: *“Per correre una Spartan Race serve molta resistenza nella corsa e forza, per questo è importante allenarsi ogni giorno con*

*allenamenti di tipo aerobico e di potenziamento muscolare (corsa, crossfit) e di tecnica sul superamento degli ostacoli; ma soprattutto serve molta forza di volontà e voglia di superare i propri limiti.*

*Lo spirito giusto per affrontare queste gare è quello di volersi divertire e migliorarsi gara dopo gara.*

*Dalla prima spartan corsa con un gruppo di amici, non sono più riuscita a smettere, un anno e mezzo di sfide tra gare in montagna, come la Super di Alleghe (+1500 m di dislivello) e le beast di Taranto e Orte, passando per la "Winter" di Valmorel e la "Stadium" di Amsterdam; perché Spartan Race non è solo competizione, ma anche trasferte, amicizia e voglia continua di mettersi alla prova e migliorarsi e anche se il podio non è ancora arrivato il mio obiettivo è quello di spingermi sempre un po' più in là, per questo per il 2020 mi sto preparando ad affrontare la gara più dura di tutto il circuito spartan: l'ULTRA di oltre 50 km, 60 ostacoli e + 3000m di dislivello, non sarà sicuramente una passeggiata, ma perché non provarci? Consiglierei di correre una Spartan Race a chiunque abbia voglia di mettersi in gioco, non ci sono limiti d'età o di condizione fisica, per tagliare la finish line e saltare il fuoco finale (il traguardo di una spartan) serve solo tanta forza di volontà e coraggio".*



This entry was posted on Thursday, July 25th, 2019 at 10:26 am and is filed under [Legnano, Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.