Tutti di corsa con le app per il running

Rubrica settimanale **SosTech**, frutto della collaborazione tra **Key4biz** e **SosTariffe**. Per consultare gli articoli precedenti, **clicca qui**.
Tra i segnali inequivocabili dell'autunno, c'è il fiorire di schermate prese da app dedicate alla **corsa** – ormai tutte con la loro brava funzione "condividi" – ed esibite con orgoglio sui social. Il primo risultato è far sentire in colpa tutti quelli che accostano l'arrivo del freddo a polenta e risotto ai porcini, non a scarpette indossate alle sei del mattino; il secondo, più raro, è spronare qualcuno dei pigri a contemplare allo specchio la propria forma fisica non proprio soddisfacente, scaricarsi una delle suddette **app** e iniziare un nuovo percorso. Va da sé che una consistente porzione di questi nuovi maratoneti smetterà dopo un paio di settimane, ma è comunque un fatto che l'avvento di applicazioni sempre più sofisticate, che puntano sullo *sharing* e sulla *gamification* per rendere più appetibile l'**attività fisica** – insieme al diffondersi di *wearable* da polso e non solo – abbia avuto un ruolo importante nel rendere la corsa «the new cool», come la definisce un recente articolo di **Sportswear International**.

Noioso correre? Non più

Per capire le dimensioni del fenomeno, basterà fare presente come nel 2018 il mercato della corsa – da magliette e pantaloncini a scarpe e smartwatch – ha raggiunto di **33 miliardi di dollari**, con un salto del **7%** fino all'anno precedente. A farle compagnia, il ciclismo e le camminate (incidentalmente, altre attività sportive che si prestano bene ad avere un "compagno" digitale).

I vantaggi della corsa rispetto ad altri sport sono evidenti: il **costo è zero**, una volta che si è acquistato l'outfit giusto

per affrontare i chilometri quotidiani; può essere praticato ovunque, anche se si è lontani da casa; praticato con la giusta costanza, dà molti benefici a livello di forma fisica, aiuta a bruciare i grassi e, migliorando la capacità polmonare, è propedeutico per tante altre attività che prevedono scatti o percorsi su lunghe distanze, dal tennis al calcio fino alle escursioni in montagna.

Uno sport, se proprio bisogna trovare qualche difetto, che può essere un po' noioso – soprattutto se non si variano mai i propri percorsi – e poco *glamour*. La tecnologia digitale ha consentito di rimediare a entrambi questi problemi, con la complicità di **Internet mobile** ormai diffuso ovunque a prezzi irrisori (per accorgersene basta consultare il comparatore di **SosTariffe.it** alla ricerca dell'offerta più interessante per i propri dispositivi).

Musica nelle orecchie di chi corre

Se correre per un'ora e più può essere meno divertente della partitella di calcio a cinque con gli amici o di una sfida a basket, le **connessioni 4G** consentono prima di tutto di ascoltare musica con playlist personalizzate (oltre a quelle curate dai fornitori di servizi in streaming, come **Spotify**) e darsi la carica per migliorare giorno dopo giorno i propri tempi o la distanza percorsa. Non solo: vanno molto anche le **colonne sonore motivazionali**, che simulano un trainer intento a darci la forza per fermarci un po' più in là, non di rado con veri e propri scenari audio che vengono ricreati con tanto di uccellini che cantano e rilassanti suoni di ruscello, anche se ci si trova nella città più grigia; fino ad arrivare ad applicazioni come **Zombie Run**, dove lo stimolo a correre è dato

da una voce concitata che spinge ad accelerare per non essere divorati… dagli zombie.

A tutto questo si aggiunge il fatto che il "setup" per una sessione di corsa con colonna sonora audio è molto più lineare e semplice di qualche anno fa. Un tempo si correva con un pesante smartphone al braccio collegato agli auricolari con filo, e bastava un movimento sbagliato per strapparseli dalle orecchie. Oggi sono sempre di più quelli che si limitano a un dispositivo indossabile – da quelli più semplici stile **FitBit** a quelli più costosi e completi come l'**Apple Watch**, che alla bisogna può servire anche da portafoglio virtuale grazie ad Apple Pay o per una telefonata – accompagnato da auricolari **Bluetooth** true wireless, realizzati con particolari accorgimenti che li rendono immuni alle gocce di sudore o alla pioggia (come i recentissimi e molto lodati **Powerbeats Pro** di **Beats**, ma tutto il mercato degli auricolari è in fase di forte espansione). C'è da dire anche che il **GPS** è sempre più sofisticato, grazie anche all'introduzione del GPS assistito o A-GPS, che permette di registrare i nostri movimenti appena usciamo dal portone di casa.

L'importanza della comunità

E per quanto riguarda l'aspetto "**lifestyle**" della corsa? A pensarci ci sono sempre le app, che propongono scarpe e abbigliamento esclusivi – per essere elegantissimi anche quando si suda con la lingua penzolini – concorsi mirati con sfide e premi ma soprattutto la possibilità di condividere i propri risultati con una **community** formata dai propri amici o anche da perfetti sconosciuti, per mettersi alla prova con corridori di tutto il mondo, scambiando commenti, foto, percorsi. Le principali app del settore – tra cui **Strava** o Runtastic che è diventato proprio pochi giorni fa **Adidas Running**, ma anche **Nike+ Run Club** o **Runkeeper** – curano

moltissimo l’aspetto social, a cui fanno da eco le Stories su **Instagram** di tante celebrità di vario calibro, che amano pubblicizzare le proprie attività sportive (e i risultati che ne derivano).

Secondo due ricercatori del MIT, **Sinan Aral** e **Christos Nicolaides**, l’aspetto social è cruciale nel raggiungere buoni risultati nella corsa e, più in genere, nel fitness; analizzando infatti 2,1 milioni di relazioni social tra i corridori, per un totale di 350 milioni di chilometri in 5 anni, è emerso che nello stesso giorno un chilometro in più percorso dai propri amici porta un individuo a correre in media **300 metri in più**, e un chilometro al minuto in più porta a correre 300 metri al minuto più in fretta; un effetto di emulazione che è particolarmente forte nel giorno stesso – in altre parole, se vediamo qualcuno con cui siamo collegati che registra un tempo migliore del solito, se usciamo in quella giornata siamo portati a spingere di più – e che svanisce via via col tempo. E quindi sì, il poter esibire a tutti il proprio record personale, in una società ultracompetitiva e iperconnessa, è come lanciare un guanto di sfida a distanza, aspettando che gli altri lo colgano.

Tutti di corsa con le app per il running