

**PODISMO**

# Marchelli e Zeni per mano alla Mezza di Pasquetta

*Il trio Cattaneo-Amadini-Cavalleri verso la Maratona di Milano*



Pagina a cura di Mattia Guazzi

**CREMONESE-BRESCIANO**

## Trenzanolonga, al via oltre mille runner

TRENZANO (BS) - Ben oltre mille podisti hanno preso parte alla 23ª edizione della Trenzanolonga, disputata il giorno di Pasquetta. Tale risultato è la riprova più evidente di come la corsa di Trezzano sia divenuta un appuntamento fisso del panorama podistico provinciale e regionale. Il terreno reso pesante dalle abbondanti piogge cadute nel giorno di Pasqua, in aggiunta alle altre gare in contemporanea nelle zone limitrofe non facevano auspicare un risultato così soddisfacente. Molti i partecipanti dalle province di Cremona e Bergamo, ma soprattutto da rimarcare la massiccia adesione da parte dei locali, in primis i vari gruppi scolastici. Molto graditi i percorsi da 7, 12 e 21 chilometri. La grande novità di quest'anno è stato il percorso cittadino di 2 chilometri riservato agli alunni delle locali scuole elementari, che ha dato la possibilità ai piccoli di cimentarsi per la prima volta nella corsa; i bimbi sono stati tutti premiati alla fine con le apprezzatissime uova di Pasqua. Gli altri iscritti invece hanno ricevuto una borsa gastronomica come premio di partecipazione. Alla fine la classifica ha visto primeggiare il gruppo di Almenno San Bartolomeo (BG) davanti a Pompiano, Ambivere (BG), Busseto (PR), Urago Mel-la, Podisti Crema e via via tutti gli altri gruppi. Tra i team locali che hanno avuto una premiazione a parte, hanno dominato le scuole medie di Trezzano che hanno preceduto le scuole elementari di Cossirano e le scuole elementari di Trezzano. Infine premiazioni dei gruppi Avis per la 3ª edizione del Trofeo Avis. Più che soddisfatta l'organizzazione che ringrazia vivamente chi ha contribuito all'ennesimo successo: i soci del gruppo podisti Trezzano, la Polisportiva Trezzanese, l'Amministrazione Comunale, gli Assessorati allo sport della Provincia di Brescia e della Regione Lombardia, il Comitato provinciale Fiasp di Brescia, il Comitato Podismo Amatoriale Cremonese-Bresciano, tutti gli sponsor sia a livello locale che a quello nazionale, i quali hanno dato il loro contributo, ma un plauso particolare spetta ai moltissimi volontari rappresentanti delle associazioni locali che hanno con la massima dedizione e professionalità aiutato gli organizzatori.

Gabriele Marca

## Ritorna la Marcia Arredamenti Maiandi

Domenica si correrà a Corte de' Cortesi la 24ª edizione della Marcia Arredamenti Maiandi; la manifestazione sarà a carattere non competitivo e aperta a tutti. Quattro le distanze su cui sarà possibile cimentarsi: 6, 10, 18 e 21 chilometri. Il ritrovo dei corridori e l'inizio delle iscrizioni è fissato alle 7 presso piazza del Comune; la partenza avverrà tra le 8 e le 9. Per informazioni e iscrizioni anticipate contattare Pitti 0372-416659.

g.m.



Barbara Marchelli e Nicola Zeni alla Mezza di Pasquetta a Gualtieri, in provincia di Reggio Emilia (foto da Podisti.net)

Il lunedì dell'Angelo a Gualtieri, in provincia di Reggio Emilia, si è corsa la Mezza Maratona di Pasquetta, parte di un evento ormai pluriventennale che chiude le festività pasquali. Presenti alla maratona anche una coppia di atleti del Marathon Cremona, Barbara Marchelli e Nicola Zeni, marito e moglie in gara assieme, mano nella mano dall'inizio alla fine e sul traguardo con lo stesso tempo: 1h42'43" tra 205 agonisti (250 gli iscritti e 208 i partenti).

La giornata reggiana ha visto al via innanzitutto la sezione non competitiva della manifestazione (su circuiti di 5 e 10 chilometri), seguiti alle 11 dalla Mezza, costruita su un percorso reso abbastanza impegnativo da alcune salite grevi lungo l'argine del Po. Ciò nonostante, ottimo il riscontro riguardo al presidio lungo il circuito, ai ristori e al servizio spugnaggio, nonché alla soddisfazione finale per un abbondante pacco gara e per un lauto pasto offerto previa copertura della quota d'iscrizione.

Dodici runner del Marathon si sono invece spostati nel piacentino per allenarsi nel Pac - acronimo che sta per 'percorso arquatese circolare' - un tracciato su più distanze (13, 20 e 25), aperto tutto l'anno, pensato per podisti e camminatori, il quale offre una diversificazione notevole degli itinerari ed è costantemente monitorato dagli organizzatori e ideatori della trovata. Il resto dei podisti del team di Ardigo ha deciso di restare nei paraggi di Cremona, dilettandosi sull'argine, dove una marea di gente

si è ritrovata per ripristinare la condizione fisica dopo i bagordi culinari. Domenica prossima si ritorna a fare sul serio, e a disposizione vi saranno diversi appuntamenti, a cominciare dalla gara organizzata dal club cremonese Arredamenti Maiandi a Corte de' Cortesi - competitiva

sulle distanze di 6, 10, 18 e 21 chilometri sempre molto apprezzata e dalla partecipazione notevole -.

Sul piacentino invece è possibile prendere parte alla Marcia di Podenzano - Nona Maratona Val Nure e Val Trebbia, evento con diverse distanze selezionabili (9, 13, 24 e 42

chilometri), mentre nel milanese sarà di scena la Milano City Marathon, con il trio delle meraviglie cremonese Cattaneo-Amadini-Cavalleri a cercar successo in terra meneghina, tra oltre cinquemila maratoneti provenienti da oltre 40 paesi del mondo.

**LE DOMANDE**

### Le prime maratone dei neo podisti del team di Ardigo

Ancora una volta si procede alla scoperta delle motivazioni, delle impressioni, delle passioni che hanno spinto atleti di qualsiasi estrazione sportiva a intraprendere la via del podismo, con le testimonianze di due agonisti novelli del Marathon Cremona raccolte tramite un questionario. I neo maratoneti di questa settimana sono Alessandro Corsale e Alberto Gennari, i quali concordano nell'asserire che la corsa sia un'esperienza volta innanzitutto al miglioramento individuale. Di seguito le domande poste ai corridori.

- 1) Quando hai deciso di correre la tua prima maratona?
- 2) Perché?
- 3) Come ti sei preparato/a alla gara, quale corsa ti ha dato fiducia nei mesi precedenti?
- 4) Cosa pensavi durante il percorso?
- 5) Hai mai avuto paura di non farcela? Hai condiviso con qualcuno questo pensiero?
- 6) All'arrivo cos'hai provato?
- 7) Pensi di rifare quest'esperienza?
- 8) Con quale obiettivo (per chi ha risposto alla domanda precedente positivamente)?
- 9) Dopo aver provato più distanze, quale pensi che sia più appropriata per te?
- 10) Cosa consiglieresti a chi si accinge per la prima volta a percorrere 42 chilometri?
- 11) Cosa ti hanno detto gli amici?
- 12) Dopo questa prova 'regina' dell'atletica, cosa pensi di te in senso sportivo?

**ALESSANDRO CORSALE**

### "Ho affrontato tre mesi di sacrifici per preparare la prima corsa"

- 1) Alla fine del 2007, quando ho cominciato l'attività agonistica iniziando con le mezze maratone.
- 2) Per la semplice gioia che mi dà il fare running e per mettermi in gioco alla soglia dei cinquant'anni.
- 3) Mi sono preparato seguendo la tabella del professor Massini, un esperto al quale mi sono affidato per arrivare al meglio all'appuntamento. L'allenamento in questione prevede diversi lunghi sulle distanze di 34 e 36 chilometri, quindi basati su nessuna gara omologata in particolare.
- 4) Alla partenza ero molto concentrato e teso, quindi con pensieri e salivazione azzerati. Durante la corsa, una volta rotto il fiato, i pensieri ruotavano comunque esclusivamente sulla gara: ritmo, corsa e velocità al chilometro.
- 5) No, sarei arrivato alla fine anche in ginocchio; dopo tutti i sacrifici fatti



lungo i tre mesi della preparazione mi avrebbero dovuto sparare per fermarmi. 6) Nonostante la fatica, estasi allo stato puro. 7) Assolutamente sì. 8) Di sicuro cercare di migliorare, anche solamente di qualche secondo, il mio tempo. 9) Sono a mio agio nella mezza e, se presa a piccole dosi, una o al massimo due all'anno, anche la maratona non mi dispiace. 10) Di prepararsi senza guardare al risultato ma allenarsi per arrivare alla fine della gara nelle migliori condizioni fisiche possibili, pensando quindi subito a quella successiva. 11) Niente di particolare, i soliti complimenti di rito. 12) Penso senza falsa modestia tutto il bene possibile, penso che nonostante gli acciacchi che mi perseguitano e i 49 anni ormai alle porte riesco a ottenere dei tempi per i miei obiettivi accettabili, che mi soddisfano, ma che non saranno sicuramente un traguardo.

**ALBERTO GENNARI**

### "Consiglio di rimanere umili, di non strafare e di correre per sé"

- 1) Ho preso la decisione dopo due anni di attività podistica e, nel 1998, ho corso la prima maratona a Venezia con un tempo di 3h18'30".
- 2) La maratona mi ha sempre affascinato, sin da bambino, anche perché le corse veloci non sono mai state il mio forte.
- 3) Mi sono preparato con allenamenti mai superiori ai 15-20 chilometri e dopo una giornata di intenso lavoro. Ho preso fiducia dopo la Ostiano-Cremona di 21 chilometri.



4) Mentre corrovo, sapendo di non avere un allenamento sufficiente, ascoltavo solo il mio corpo cercando di dosare al meglio le energie. 5) Era la prima maratona, per di più sotto la pioggia: ero talmente carico di adrenalina per l'emozione che pensavo solo a tagliare la linea del traguardo. 6) Mi sembrava di toccare il cielo con un dito, anche perché Venezia ha un fascino particolare e l'incitamento della gente mi spingeva verso la meta. Quando ho oltrepassato il traguardo ero felice come un bambino. 7) Quest'esperienza l'ho rifatta ben 30 volte, New York compresa nel 2000. 8) Ogni volta il mio obiettivo era ed è di terminare la corsa nel miglior modo possibile, anche perché gli acciacchi non mi mancano. 9) Oltre alla maratona, non ho mai affrontato gare su distanze più lunghe. 10) Consiglio di rimanere umili, di non cercare di strafare e di correre per sé e non per gli altri. 11) All'inizio molti mi prendevano in giro, mi chiedevano: "Ma chi te lo fa fare?". Ora, dopo quindici anni, si interessano delle mie performance e riconoscono i miei risultati. 12) Non mi sento un grande atleta. Sicuramente mi reputo fortunato perché riesco a coltivare il mio hobby e spero di poterlo fare ancora per molto.