

**PODISMO**



Alcune immagini di Claudio Merlini. Accanto, alla Cinque Porte, sopra alla Maratonina di Cremona. Sotto, un'immagine poco prima di un'immersione al lago di Mergozzo (Verbania), e sulla destra l'arrivo alla mezza di Villafranca



Pagina a cura di Mattia Guazzi



“

Ogni disciplina sportiva deve essere incontrata e scoperta, come quando si conosce qualcuno



”

# Merlini: correre è una metafora della vita

*Un cammino di "conversione" dal calcio al podismo*

Ancora una volta, l'occhio indagatore passa dal seguire le varie competizioni alla più pura curiosità per il lato umano dell'agonista. Claudio Merlini, corridore del Marathon Cremona di Claudio Ardigo, risponde ad alcune domande sulla corsa mettendo a nudo la propria individualità. Cosa ti ha portato a intraprendere il podismo e da quanti anni lo pratichi? Fai o facevi altri sport? Nell'ottobre del 2005, un mio caro amico podista mi ha invitato alla quarta edizione della mezza maratona di Cremona. Non avrei mai pensato di riuscire a correre 21 chilometri tutti in una volta. All'epoca giocavo ancora a calcio a undici, ma non avevo la preparazione del podista. E' stata una sorta di sfida che ho accettato, ma arrivare in piazza del Duomo e terminare la corsa è stata una sensazione toccante. In quel momento ho pensato: "Quando smetto con il calcio vorrei conoscere meglio la corsa di fondo". Ogni disciplina sportiva infatti va incontrata e scoperta, un po' come si fa quando si conosce una persona. Mi affascinava questa idea. Ho partecipato anche alla successiva edizione della mezza della nostra città. Poi nell'aprile 2007 mi è capitato un serio infortunio, giocando a calcio, che oltre ad una doppia operazione, mi ha portato ad intraprendere un percorso riabilitativo che è durato circa un anno. In quell'anno intenso il pensiero di poter riprendere a correre era continuo. Il percorso di recupero è stato una sorta di avvicinamento mentale alla corsa, che mi ha portato nell'ottobre dello scorso anno a disputare la settima edizione della mezza di Cremona. Ho potuto verificare che tornare a correre non era un'utopia. Sono stati ventun chilometri in cui ad ogni passo ascoltavo la mia gamba "nuova". A novembre e dicembre ho partecipato alla mezza di Crema e Casalmaggiore. Poi ho incontrato il Marathon Cremona e mi sono tesserato. Il mio è stato quindi un avvicinamento graduale al podismo. Una "conversione" sportiva dal calcio, che ho praticato fino a 38 anni, alla corsa di fondo. Anche se il fondo mi ha sempre coinvolto. Infatti pratico il nuoto da una decina di anni: nuoto in acque libere e d'estate faccio spesso delle traversate di laghi del nord Italia,

Iseo, Orta, Piona, Mergozzo, e della Svizzera, come Lugano la scorsa estate. Ho acquisito il brevetto Pim della Fin. In modo costante quindi è da un anno che mi sono avvicinato al podismo. Cos'è per te la corsa? Correre è un incontro con me stesso in una dimensione naturale. Nella corsa, l'intelligenza corporea, l'intelligenza cognitiva, l'intelligenza relazionale ed l'intelligenza emotiva sono complementari tra loro. Come il nuoto, la corsa di fondo è un esercizio di esistenza su se stessi. La corsa è un po' come una metafora della vita: ha un inizio, ha un percorso da attraversare con le proprie energie, ci

sono gioia e dolore che toccano non solo la corporeità ma la propria complessità dell'esistere. Durante la corsa si fanno degli incontri con altri volti e sguardi che si incrociano sul proprio corso, e poi c'è un finale dove gioia e fatica diventano un tutt'uno, ma dove pensi sempre che ne è valsa la pena. Ritengo che corsa, nuoto e danza siano le espressioni della nostra corporeità più arcaiche e naturali. Riportano l'uomo a riscoprire la propria intelligenza corporea e relazionale. Come gestisci lavoro e allenamenti? Quante sessioni fai a settimana? In media faccio quattro allenamenti

alla settimana (tre di corsa e uno di nuoto o viceversa a seconda delle stagioni). Gestire famiglia, lavoro e sport significa spesso rinunciare al proprio "riposo" o momenti di relax durante la giornata. Non di rado giro con la borsa dell'allenamento in macchina. Qual è la tua distanza preferita? I tuoi personali? Mi ritengo ancora un neofita della corsa e per ora ho affrontato solo mezza maratone, una decina in tutto, la Lessinia Running di 32 chilometri collinari lo scorso settembre, e l'indimenticabile Firenze Marathon del 29 novembre 2009. Ho ancora tanto da imparare sulla corsa. Sono andato

sotto l'1h50' nella mezza. Non ho però ambizioni di risultato. Per me arrivare al traguardo è già una piccola vittoria. Qual è la gara che ricordi più piacevolmente e perché? In realtà sono due: la mia prima mezza fatta a Cremona nel 2005 e la mia prima Maratona a Firenze lo scorso novembre. A Cremona siamo arrivati al traguardo io e Arcangelo Spataro, anche lui tesserato del Marathon, stringendoci le mani ed alzandole al cielo. Eravamo tra gli ultimi ma per noi fu come una vittoria. A Firenze invece ho toccato con mano e vissuto appieno l'esperienza della maratona, distanza importante e che richiede una seria preparazione, sia fisica che mentale, conclusa in modo fantastico in una città splendida. Nel capoluogo toscano tra l'altro abbiamo vissuto in compagnia due giorni intensi e divertentissimi! Quali obiettivi podistici hai in cantiere? Qual è l'aspetto più coinvolgente di questo sport? Se le ginocchia reggono vorrei provare a portare a termine due maratone quest'anno, una in primavera e una in autunno. L'idea è quella di farmi trovare pronto per la Maratona di Verona il 21 febbraio e a fine settembre 2010 per Berlino. Ho imparato che nello sport non bisogna mai forzare, ma avere molta attenzione e rispetto di sé. L'aspetto che mi coinvolge di più della corsa è la possibilità di entrare in modo olistico in contatto con sé. Noi uomini contemporanei siamo eccessivamente condizionati dalla dicotomia Cartesiana e dal consumismo corporeo: non di rado utilizziamo il nostro corpo come se fosse un oggetto e ce ne accorgiamo spesso quando il corpo ci parla attraverso la malattia. Quando corri mente, animo e corpo sono un tutt'uno. Da qui la naturalezza della corsa. Riporta ad un'unicità dell'esistenza. Da pedagoga-educatore direi che la corsa è terapeutica... Durante gli allenamenti preferisci il rumore dei tuoi passi, la compagnia di un amico o quella della musica? Durante gli allenamenti adoro sentire il rumore dei miei passi. Spesso mi isolo, correndo, da tutti i rumori esterni per entrare in contatto con i miei rumori: il cuore che pulsa, il sudore sulla fronte. Non disdico però la compagnia di un buon amico.

“

Nella corsa, intelligenza corporea, cognitiva, relazionale ed emotiva sono complementari tra loro

”

**CREMONESI IN CORSA**

## Caorso e Salsomaggiore in bianco, il Marathon si prende un turno di riposo

Salsomaggiore e Caorso sono andate di nuovo in bianco. Anche sulle edizioni di quest'anno delle due manifestazioni emiliane ha infatti gravato l'incombente di un fastidioso manto di neve, che ha ricoperto l'Emilia inibendo le smanie dei podisti, per lo meno quelli provenienti da regioni differenti.

Accantonato quindi il possibile allenamento, il gruppo del Marathon si è concesso una pausa di relax casalingo, anche se qualche temerario ha sfidato il gelo cremonese o quello dell'argine per

non perdere comunque il ritmo. Domenica prossima però, meteo permettendo (e di questi tempi non è più un semplice luogo comune), sarà possibile continuare il training in vista della bella stagione partecipando alla tasciata che si terrà nei pressi di Mortizza. Sulle distanze di 7, 10 e 17 chilometri si svolgerà infatti la 12a Marcia Bosco dei Santi. I corridori del Marathon si daranno appuntamento alle 7,15 in Area Rigolli, per poi fare tappa appunto verso Bosco dei Santi, nel piacentino.

