

Stefano Bonetti: "Amo la semplicità e l'amicizia"



Pagina a cura di Mattia Guazzi

Il runner Marathon svela perchè abbia scelto di correre

Il secondo degli appuntamenti nei quali viene approfondito maggiormente il punto di vista di uno degli atleti del Marathon Cremona di Claudio Ardigò, vede alcune domande poste a Stefano Bonetti.

Cosa ti ha portato ad intraprendere il podismo? Da quanti anni corri? Fai o facevi altri sport?

Da una vita. Ho 44 anni e ho cominciato con l'atletica leggera da ragazzino (sugli 80 metri), per poi passare al canottaggio mentre facevo le scuole superiori. Dopo qualche anno di stop agonistico (1984-1988), ho ripreso la Partecipazione a varie manifestazioni podistiche e, dato che non ho mai abbandonato la bicicletta da corsa, ho iniziato a praticare il Duathlon. È uno sport che mi ha subito appassionato molto e, per chi non lo sapesse, prevede in sequenza una frazione podistica, una ciclistica e di nuovo una podistica. Solitamente le gare sono di 10 chilometri corsa+40chilometri bici+5chilometri corsa. Da Allora la passione è sempre crescente e, oltre a diventare tecnico di Triathlon, ho partecipato ad alcune gare internazionali (due campionati europei e tre campionati mondiali)

Cos'è per te la "corsa" ?

La possibilità di fare attività fisica, Anche in compagnia, e un mezzo di allenamento per tanti sport da me praticati, sia a livello agonistico che non agonistico, come ad esempio sci o trekking.

Come gestisci lavoro e allenamenti? Quanti allenamenti fai a settimana?

Lo faccio nel tempo libero. Al massimo faccio quattro allenamenti alla Settimana, di cui due



Nelle immagini: Stefano Bonetti a Debrecen, in Ungheria



in bici e due a piedi.

Qual è la tua distanza preferita? I tuoi personali?

Non c'è una distanza preferita, ma attualmente faccio quindici chilometri come preparazione al Duathlon. Il mio personale? 10 secondi e 3 centesimi sugli 80 metri, che fu record provinciale ragazzi per 2-3 anni un secolo fa (circa 30 anni), e 1h32' sulla mezza maratona ad inizio anni Novanta alla Stramilano.

Qual è la gara che ricordi più

piacevolmente e perchè?

Per un Podista direi senz'altro la maratona di New York. È il massimo! Una volta nella vita deve essere fatta. Ci sono stato due volte ed una l'ho fatta di passo per un problema al ginocchio (dopo 15 giorni ero già operato); anche in questo caso lo spettacolo è unico al mondo. La gara di Duathlon che mi ha dato più soddisfazione è stato il campionato del mondo svoltosi nel maggio 2004 a Geel (in Belgio).

LA SCHEDA

I risultati ottenuti da Bonetti nel corso della sua carriera

- 1996**
Maratona di New York (in 4h2')
- 2004**
Campionati Europei Duathlon a Swansea (GB)
20° classificato 1h37'
- 2004**
Campionati Mondiali Duathlon a Geel (Belgio)
64° classificato 1h40'
- 2005**
Campionato Europeo Duathlon a Debrecen (Ungheria)
13° classificato 1h35'
- 2007**
Campionato Mondiali Duathlon a Gyor (Svizzera)
70° classificato 1h38'
- Mezze Maratone**
1h32' alla Stramilano, oltre ad aver partecipato alla Mezza maratona di Cremona, di Parma, di Piacenza e di Gargagnano.

Quali obiettivi podistici hai in cantiere?

Per quest'anno mi accontento di rientrare alla mezza maratona di Cremona.

Qual è l'aspetto di questo sport che ti coinvolge di più?

La semplicità e l'amicizia. **Durante gli allenamenti preferisci il rumore dei tuoi passi, la compagnia di un amico o quella della musica?**

La compagnia di un amico.

UN WEEKEND DI CORSA

L'impegno su più fronti dei ragazzi di Ardigò

L'impegno del Marathon nel corso dello scorso weekend si è profuso su più fronti; alcuni atleti si sono recati a correre la Maratona di Padova e la Mezza. Hanno corso la maratona Luca Amadini in 2h51'08" (con il quale ha conseguito il record personale sulla Maratona, uno dei suoi obiettivi stagionali), Alessio Zanelli (3h28'59") e Arcangelo Spataro (3h44'56"). Sulla distanza della mezza maratona ha gareggiato Claudio Merlini (1h49'05"). Altri due runner hanno visitato poi le strade di Amburgo, completandone la Maratona, e si tratta di Andrea Taino (in 3h12'20") e Giancarlo Lupi (in 3h45'31"). Luisa Ferrarri e Luciano Vacchelli si sono invece cimentati sui 50 Chilometri di Romagna; la prima completandoli in 5h24' classificandosi 42° assoluta, il secondo in 5h19'. Giampiero Buselli e Andrea Sansoni hanno scelto di correre la 16° Mezza Maratona di Merano, concludendo rispettivamente in 1h32'22" e 1h31'13". Alla Vivicità di domenica a Cremona il Marathon si è infine classificato quarto come gruppo podistico più numeroso (27) iscritti e risultati prestigiosi: Mauro Cattaneo, 5° assoluto, Giovanna Mondini, prima di categoria, Gabriele Pastorino, 2° di categoria, Federica Bongiovanni, 3° di categoria.

26 aprile 2009/ Cremona

250 podisti hanno sfidato il clima per Vivicità '09

CREMONA - In una mattinata non certo delle migliori dal punto di vista meteorologico, infatti freddo e pioggia non hanno dato tregua ai corridori, si è disputato il "Vivicità 2009" (nella foto la partenza degli adulti). La manifestazione è stata a carattere competitivo e non. In circa 250 si sono radunati alla partenza che è avvenuta alle ore dieci e trenta dal Palazzo Citanova in corso Garibaldi. I podisti che hanno disputato la gara competitiva hanno percorso 12 chilometri, gli amatori 6 chilometri. Entrambi i percorsi si sono snodati tutti su asfalto lungo le vie cittadine. Ad incentivare i podisti ed alzare il livello della manifestazione ha contribuito il premio in denaro assegnato ai primi classificati in assoluto, sia in campo maschile sia in quello femminile, della classifica competitiva. Sono stati assegnati anche premi ai gruppi più numerosi ed ai primi classificati di ogni categoria individuale tra gli amatori. La gara è valsa come raccolta di fondi a favore delle associazioni di volontariato "Me-

dea" e "Futura".

Classifica maschile assoluta: Boussehib Radouan 39,13, Cherki Achab 39,15, Said Ribaag 39,31, Abdellah Hidane 39,55, Mauro Cattaneo 40,15, Simone Faustini, Jacopo Manetti, Tucci.

Classifica femminile assoluta: Alessandra Seghezzi 46,50; Siham Laaraichi 46,36; Maria Lorenzoni 48,47; Elena Pelati 49,02; Clara Faustini 50,02.

Classifica categorie maschili: categoria A Rota, Ziglioli, Rinaldi; categoria B Manjka, Bonvecchio, Bazzana; seniores Rota, Chiodi, Campini; amatori (23-34) Fuso, Pastorini, Ceruti; MM35 Brunetti, Vailati, Salvatore; MM40 Moretti, Maccalli, Bazzana; MM45 El Wafa, Gagliardi, Rinaldi; MM50 Ghidoni, Corbani, Biondi; MM55 Possoni, Gennari, Ravasi; MM60 Dottorello, Cotti Zelati, Delfini; MM65 Bodini, Manzoni, Fiorini; MM 70 Temporini, Fardani; MM75 Villa.



Classifiche categorie femminili: categoria A (fino 12 anni) Monica Stefanini, Ziglioli; categoria B Cima, Sarro, Takrist; categoria C Ghiggi; categoria D Guarneri; categoria E Canova, Ceriale, Stefanini; categoria F Bressani, Bellomi, Denti; categoria G Moggia, Vecchi; categoria seniores Papetti; categoria amatori Bongiovanni; MF 35 Finizio; MF 40 Maccoppi; MF 45 Bazzani; MF 60 Mondini.

Gabriele Marca

CREMONESE-BRESCIANO/1° MAGGIO

A Gabbioneta-Binanuova si corre il 13° Trofeo Binex

Si svolgerà venerdì primo maggio, festa dei lavoratori, il 19° trofeo Comune di Gabbioneta-Binanuova valido anche come 13° trofeo Binex (a lato la partenza del 2008) organizzato dal "Gruppo Insieme" Binanuova. La gara sarà sia a carattere competitivo che non competitivo. Il ritrovo avverrà alle ore otto in piazza Garibaldi, la prima partenza, a cui prenderanno parte i Pulcini, è prevista alle ore nove, a seguire il via per le altre categorie. I più piccoli percorreranno 1,5 chilometri, le donne e gli uomini della categoria B faranno 3 chilometri, le restanti categorie femminili correranno 4,5 chilometri, infine le altre categorie maschili si daranno lotta per 9 chilometri. Tutti i percorsi si snodano lungo le rive dell'Oglio; sono pianeggianti e sono su sterato o asfalto in campagna. Verranno premiati i primi cinque classificati delle categorie amatori ed i primi tre Fidal tra i maschi e tra le donne. Al primo classificato in assolu-



to andrà un buono valore di 50 euro così come alla prima classificata in assoluto. Premiato il gruppo più numeroso e tutti i gruppi con un minimo di dieci iscritti. I punti di ristoro per gli atleti saranno due, posti uno a metà dei 9 chilometri ed uno all'arrivo. La prova sarà valida come punto presenza per il Gran Prix. Per informazioni sig. Carlo Fracassi 0372/2844567.

g.m.

CREMONESE-BRESCIANO/3 MAGGIO

Si comincia dalle 'Querce' per il 2° Comune di Pieve d'Olmi

I Gruppi Volontari olmesi, col patrocinio del Comitato podistico amatoriale Cremonese-Bresciano, organizzano il 2° trofeo Comune di Pieve d'Olmi che si terrà domenica tre maggio. La manifestazione sarà a carattere competitivo; la partenza è fissata per le ore nove dal parcheggio della società sportiva "Le Querce", i primi a partire saranno i più piccoli, poi le categorie femminili e la B maschile, per ultimi gli adulti. La Categoria A, dei più giovani, percorrerà 2,5 chilometri, le donne e la categoria B maschile 6 chilometri, gli adulti 10 chilometri. I tragitti saranno tutti pianeggianti, in campagna, con brevi tratti sterrati e privi d'asperità. I punti di ristoro per i podisti saranno uno posizionati ai 5 chilometri ed al traguardo Saranno premiati tutti i pulcini e pulcine, i primi tre di tutte le categorie ed i concorrenti olmesi meglio piazzati in classifica finale. Sono riservati riconoscimenti anche ai gruppi più numerosi. La gara è valida per i punti presenza del Gran Prix e sarà la prima prova valida per il campionato provinciale.

g.m.