

PODISMO

Il successo del secondo incontro del Marathon



Pagina a cura di Mattia Guazzi

Numerosi ospiti alla serata dedicata a sport e psicologia

Sabato 9 maggio alle ore 18:00, nella Sala Avis di Via Massaroti 65, si è tenuto la seconda serata organizzata dal Marathon Cremona del presidente Claudio **Ardigò**. Il primo di questa serie di incontri si era tenuto lo scorso 18 marzo, e portava il titolo "L'importanza di una adeguata alimentazione e di una corretta visita sportiva nell'attività agonistica" e dialogando con un gruppo di esperti di temi importanti a riguardo dell'alimentazione nel corso dell'impegno agonistico e l'importanza di una corretta visita medica prima di approcciare qualsiasi sport, aveva riscontrato un grande successo di pubblico. Questo secondo appuntamento, non ha deluso le aspettative. Il topic è stato "Aspetti psicologici e psicoanalitici nelle competizioni agonistiche di podismo", il quale, grazie alla partecipazione di diversi ospiti come relatori, ha offerto molti spunti di ragionamento. Lo scrittore-podista **Saverio Fattori**, è stato incaricato di coniugare i vari interventi, narrando dal canto suo della sua ultima fatica 'Acido Lattico', e portando gli spettatori nel mondo del doping e dello sport maniacale ed estremo. Successivamente il Dott. **Daniel Bulla** (psicologo dello sport), ha illustrato i vari passaggi che portano alle motivazioni per intraprendere e coltivare uno sport. Il Dott. **Davide Iacchetti** (psichiatra) ha quindi direzionato l'attenzione, ricollegandosi al volume di Fattori, su che cosa sia il limite umano, ossia quel traguardo da porsi per poi raggiungere la felicità una volta abbattuto. Infine hanno apportato il loro contributo **Paola Pignatelli** (direttrice del periodico 'XRUN') e **Monica Nanetti** (giornalista), le quali hanno illustrato una nuova proposta editoriale che tratterà delle esperienze personali dei podisti, raccontate direttamente da loro. Un appuntamento, quello organizzato dal Marathon lo scorso sabato, che ha soddisfatto il ricco pubblico in sala.



BORN TO RUN
Una playlist scelta per allenarsi con vigore

1. **Thunderstruck** (AC/DC)
2. **Think About You** (Guns n' Roses)
3. **Can't Stop** (Red Hot Chilly Peppers)
4. **Attack** (30 Seconds to Mars)
5. **Cure** (Metallica)

LE GARE DEL WEEKEND

Sabato si correrà in carcere mentre domenica la scelta è vasta

SABATO 16 MAGGIO

Vivicità in carcere - Cremona - ritrovo alle ore 9:00 dinnanzi alla casa circondariale. Partenza alle 10:00. Distanza: 7 chilometri. Note: è necessario portare un documento d'identità. Parteciperà anche lo scrittore **Saverio Fattori**, il quale farà un reportage per la rivista 'Correre'.

DOMENICA 17 MAGGIO

5 porte - Cremona, ritrovo alle ore 7:30 in Piazza Duomo. Partenza alle 9:00. Distanza: 6,480 chilometri.

28° Sperlonga - Cremona, ritrovo alle ore 7:45 alla Palestra Cambonino. Distanze: 6, 10, 15, 22 o 30 chilometri.

36° Scarpineda - Carpaneto (PC), ritrovo alle ore 7:00 in Area Rigolli. Distanze: 6, 11, 17 o 25 chilometri.

EMOZIONI DI CARTA

Andrea Speciani e il lato zen del gesto tecnico



'Lo Zen e l'arte della corsa' di **Andrea Speciani** (milanese di nascita e atleta agonistico di buon livello, il quale da alcuni anni collabora stabilmente con la rivista 'Correre'), è un testo scritto nel 2001 ma ancora incredibilmente d'aiuto a tanti corridori che desiderino raggiungere un livello spiritualmente più alto di quello che è un di fatto un rito: la corsa. Attraverso una riscoperta matura e interiore, Speciani mette in parola test, racconti, domande, cronache, unitamente ad episodi autobiografici, suggerimenti, spunti e itinerari. Lo zen viene in aiuto del podista in differenti maniere, dall'allenamento alla respirazione, dalle tattiche di gara agli stimoli competitivi sino all'istintività del gesto atletico. L'opera viene poi completata da un glossario zen, con riferimenti web e le ultime testimonianze del caso, atto a non lasciare alcun dubbio insoluto.

CREMONESE-BRESCIANO

Si corre su più distanze alla 28ª Sperlonga cremonese

Si correrà a Cremona domenica 17 maggio la Sperlonga 2009, giunta quest'anno alla sua 28ª edizione. La manifestazione sarà organizzata dal C.R.A.L. Sperlari in ricordo degli amici del gruppo che non ci sono più. Ben cinque le distanze su cui potranno cimentarsi gli appassionati, 6, 10, 15, 22 o 30 chilometri. Il riconoscimento previsto per ogni iscritto sarà un pacco di caramelle miste da 400 gr ed una stecca di torrone il tutto della Sperlari. La partenza libera avverrà dalle ore 7:30 alle ore 9. L'assistenza verrà garantita dalla Croce Rossa Italiana. Domenica 17 maggio a Cremona prenderà il via la manifestazione "Cinque Porte", organizzata dal Marathon Cremona e dalla Famiglia Cremunesa. La partenza avverrà alle ore 9, mentre il ritrovo è fissato alle ore 7:30 presso piazza Duomo. La manifestazione sarà valida come presenza per il comitato Podistico Cremonese-Bresciano.

g.m.

Quasi duecento corridori allo start del 20° Trofeo Gian Paolo Conca

Si è corsa venerdì sera il 20° Trofeo "Gian Paolo Conca", valido anche come 2° memorial Dossena-Vicentini. La gara è stata organizzata dal circolo ACLI "G.P. Conca" col supporto del gruppo podistico Arredamenti Maiandi. Alla manifestazione hanno partecipato circa duecento corridori che si sono ritrovati alle ore venti presso la sede del circolo Acli, alle ventuno è avvenuta la partenza degli atleti. I corridori della categoria Pulcini hanno corso per 1,5 chilometri, tutti gli altri partecipanti hanno gareggiato su una distanza di 6 chilometri. Entrambi i tragitti si sono svolti interamente su asfalto lungo le vie cittadine. Ai meglio classificati di ogni categoria sono stati dati riconoscimenti individuali, inoltre i gruppi più numerosi sono stati premiati con coppe e trofei. La corsa era valida come quarta tappa del Gran Prix organizzato dal comitato podistico Cremonese-Bresciano. Classifiche maschili: categoria A Bertoncelli, Rota, Rinaldi; categoria B L. Gardini, A. Gardini, Orizio; categoria C Costa, Sotera, Ceruti; categoria D Brunetti, Bozzolini, Fuso, Scaratti; categoria E Fattori, Gagliardi, Maccalli; categoria F Pietrobelli, Ghidoni, Corbani; categoria G Colleoni, Gerundi, Marini; categoria Fidal Cattaneo, Rota. Classifiche femminili: categoria A Fasoli, Stefanini, Fontanini; categoria B Cima, Lautaru, Stefanini; categoria D Bongiovanni, Kablukina, Calsana; categoria E Bazzani, Maccoppi, Ardemagni; categoria F Bellomi, Caningiula, Bertoglio; categoria Fidal Papetti, Sarro. Classifica dei gruppi: arredamenti Maiandi, Marathon Cremona, ART Commerciale Gabbioneta, Astor Market Ostiano, Sansalvatorese, atletica Carpenedolo, atletica Ogliese, BR&C Castiglione d'Adda, Gioco Sport Piadena, LEM Lonato, atletica Viadana, Cremezzano, Over Ponteveco, Life & Sport, AVIS Annicco.

Gabriele Marca

DOMENICA 10 MAGGIO

A Gabbioneta il S. Agostino, tra asfalto e l'argine dell'Oglio

Domenica 10 maggio si è corso il 7° trofeo "Oratorio S. Agostino", organizzato dall'oratorio omonimo col supporto prezioso del comitato podistico Cremonese-Bresciano. Ben 200 atleti si sono ritrovati alle ore 8 presso la chiesa di Gabbioneta, da cui hanno preso il via un'ora dopo. Ad aprire la corsa sono stati i partecipanti della categoria Pulcini, e a seguire sono partiti tutti gli altri atleti: donne e uomini delle categorie B e G maschili. Tutti i tracciati erano pianeggianti, per la maggior parte su sterrato, il resto su asfalto, e lungo l'argine del fiume Oglio. Numerosi gli atleti premiati; i riconoscimenti sono stati assegnati a tutti i migliori podisti classificati per ogni categoria. Assegnati trofei e coppe anche ai gruppi con almeno 10 atleti iscritti. Classifiche maschili: categoria Fidal Tosi, Cattaneo, Rota; categoria A Rota, Lautaru, Dilda; categoria B Orizio, Stefanini;



categoria C Ceruti, Losio; categoria D Brunetti, Campini, Raimondi; categoria E Fattori, Priori, Gagliardi; categoria F Ghidoni, Possoni, Forlani; categoria G Gerundi, Delfini, Marini. Classifiche femminili: categoria A Stefanini, Goria, Fornari; categoria B Stefanini; categoria C Venturini; categoria D Guarneri, Cima; categoria E Bazzani, Canova, Daniel; categoria F Bellomi, Caningiula, Bertoglio; categoria G Barberini, Moggia, Borgogni; categoria fidal Papetti, Sarro. Classifica gruppi: Oratorio Gabbioneta, arredamenti Maiandi, ART commerciale Gabbioneta, Astor Market Ostiano, Sansalvatorese podisti, Gioco Sport Piadena, atletica Carpenedolo, Marathon Cremona, atletica Ogliese, LEM Lonato, Quinzano, Castelrozzone, Pontoglio, Cremezzano, BR&C Castiglione d'Adda, Manara, Cremona sportiva.

(g.m.)