

PODISMO

Mazzolari: quando corro sono in pace col mondo

La runner del Marathon svela alcuni suoi segreti

Nuovamente una nota rosa, a presentazione del panorama podistico della nostra provincia. Questa settimana è la volta di Sabrina **Mazzolari**, che è tornata a correre nel corso dell'ultima Cortina-Dobbiaco di due domeniche fa, dopo un grave infortunio, una presentazione che insieme è anche augurio di un pronto pieno recupero. Sabrina, tesserata del Marathon Cremona, è una consulente aziendale, appassionata di molte cose: "Il cacciatore di aquiloni", è il suo libro preferito, "La mia Africa", il film, Ozpeteck, come regista, C.S.I., tra i programmi televisivi, Jovanotti e Madonna, per quanto riguarda la musica e la Juventus (pare più o meno forzatamente), per quanto concerne la fede calcistica. Si tiene informata sul sito del Marathon per quanto riguarda gli appuntamenti podistici, ama l'aragosta, Venezia e Montreal; le sue vacanze tipo sono disegnate in maniera quasi nomade, senza mete prestabilite. Sabrina Mazzolari, la cui campionesse di riferimento è Paula Radcliffe (nota runner britannica), ha anche un sogno nel cassetto, ossia quello di abbattere il record del Marathon nella maratona. Ma ora, la parola alla diretta interessata.

Cosa ti ha portato ad intraprendere il podismo e da quanti anni lo pratichi?

"Pratico il podismo, 'seriamente', dal dicembre 2005 quando ho deciso di iscrivermi al Marathon. Prima facevo qualche corsetta in compagnia sull'argine ma con nessuna velocità agonistica, ed ho cominciato perché volevo capire se anch'io avrei potuto farcela".

Fai o facevi altri sport?

"Ho giocato a pallavolo nell'Esperia per tanti anni ed ho sempre fatto sport; sono anche istruttrice di spinning e striding ed a tempo perso insegno in una palestra".

Cos'è per te la corsa?

"E' difficile spiegare ciò che provo quando sfinita, con il cuore in gola, le gambe che non possono più andare avanti e i muscoli che urlano, concludo una qualsiasi competizione. E' difficile far comprendere il senso di onnipotenza che avverti sotto l'arco dell'arrivo ed è impossibile capire quali sono le motivazioni che ti spingono ad uscire dal letto alle 5:30 del mattino per allenarti... La corsa è tutto questo e molto di più, ma soprattutto la corsa mi aiuta ogni giorno a riempire un vuoto".

Quanti allenamenti fai a setti-



mana? Dove ti alleni?

"Quando sto bene cerco di correre quattro volte la settimana e i luoghi che preferisco sono gli argini, ma mi piace molto anche la pista ciclabile del Migliaro che costeggia il canale Vacchelli".

Qual è la tua distanza preferita? E i tuoi record sulle distanze?

"Preferisco in assoluto le ultramaratone, mi affascinano particolarmente le gare molto lunghe. Ho un personale in maratona di 3h28'30" e un personale sulla 100 chilometri realizzato al Passatore nel 2008 di 12h12".

Qual è la gara che ricordi più piacevolmente e perché?

"La mia prima maratona a Brescia è stata sicuramente una gara emozionante, la ricordo con piacere, quasi con tenerezza e non posso dimenticare i miei due accompagnatori d'eccezione".

Quali obiettivi podistici hai in cantiere?

"Vorrei migliorare il mio personale nella 100 chilometri e mi piacerebbe molto mettermi alla prova su una distanza maggiore... Chi ha orecchie per intendere intenda!".

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

"Di sicuro l'aspetto mentale: resistenza, forza, costanza, perseveranza sono niente senza il supporto della tua mente, senza il coraggio di anda-

re avanti ancora, di percorrere un altro chilometro, di arrivare al prossimo ristoro".

Durante gli allenamenti preferisci il rumore dei tuoi passi e la cadenza del tuo respiro, la compagnia di un amico o quella della musica?

"Mi piace da impazzire il rumore delle suole di gomma sul selciato, mi rilassa anche ascoltare il passo di chi corre con me mentre la musica la uso di rado solo quando non ho voglia di pensare a niente, solo per distrarmi".

Il tuo pensiero prima del "via"?

"Se sono alla ricerca di un riscontro cronometrico provo ad isolarmi da tutto ciò che ho intorno e penso solo a far girare le gambe; se invece parto senza nessuna velleità allora penso a divertirmi".

In ultima battuta, una domanda aperta per ricordare aneddoti, curiosità, un tuo motto, una storia curiosa o un consiglio.

"Le più importanti decisioni della mia vita le ho prese correndo e la corsa ha da sempre per me un grandissimo potere terapeutico: riesce a mettermi in pace con il mondo. Quando sono in difficoltà in gara o anche in allenamento il mio mantra è: qualcosa di straordinario sta per accadere... Ed accade sempre".

Gli straordinari risultati di Sabrina

2006

10-09-2006 Mezza Maratona di Parma in 1h38'03"
30-04-2006 Maratona di Brescia in 3h28'31"
10-12-2006 Maratona di Reggio Emilia in 3h42'25"

2007

04-11-2007 Maratona di New York in 4h08'08"
25-11-2007 Maratona di Firenze in 3h53'59"
02-12-2007 Maratona di Milano in 3h59'53"
25-02-2007 in Maratona delle Terre Verdi in 3h33'38" (seconda di categoria)

2008

30-05-2008 100 chilometri del Passatore in 12h11'53"
25-04-2008 50 chilometri di Romagna in 5h23'10"
In questi anni ha concluso anche le seguenti maratone: Lake Garda marathon, Maratona di Roma, Maratona di Annecy (Francia), Maratona del Custozza, Maratona di Ate- ne, Maratona di Padova, oltre a numerose corse di lunga distanza in montagna.



Pagina a cura di Mattia Guazzi

LA 10 KM A MANTOVA
451 corridori
al via nella tappa
della Gazzetta Run



Lo scorso fine settimana i ragazzi del Marathon si sono recati a Mantova per correre i 10 chilometri della nuova tappa del circuito Gazzetta Run. Per i corridori, il percorso è stato molto bello, caratterizzato da un tempo splendido con qualche folata di vento. Il tracciato era stato disegnato in modo tale che il ristoro del quarto chilometro e dell'ottavo coincidesse. Da segnalare vi sono le ottime prove di Andrea Conti, cestista cremone- se d'adozione della Juvi Rossini, che ha concluso la gara in 46'31", Gastone Breccia, della società Arredamenti Maiandi in 36'01" e il settimo posto assoluto (e secondo di categoria) di Massimo Corrado, che ha chiuso in 33'23". Diciotto atleti arrivati anche per la "3 C", per un totale di 451 atleti arrivati per un record di presenze anche quest'anno. Sarà inoltre possibile rivivere questa bella e intensa giornata venerdì 12 giugno alle ore 12:30 collegandosi a Sky Sport 2 che trasmetterà la terza puntata di Gazzetta Run, la trasmissione interamente dedicata all'evento. Verrà inoltre replicato diverse volte successivamente. Per quanto riguarda i risultati degli atleti del Marathon, di seguito ne vengono elencati i tempi: Mauro Cattaneo in 31'36" (terzo assoluto e salito sul podio a premio), Gabriele Pastorino in 38'54", Alessandro Corsale in 39'23", Fabio De Gennaro in 39'30", Federico Borlenghi in 39'59", Martino Longhini in 41'46" (quarto di categoria), Giancarlo Lupi in 42'31", Federica Bongiovanni in 42'47", Simone Cavallari in 44'09", Ivano Gerelli 44'20", Marco Galli in 46'45", Claudio Merlini in 48'08", Veronica Danzi in 49'40", Giuseppe Volpati in 49'42", Francesco Ruggeri in 52'18". In solitaria ha poi corso Luca Amadiani, che ha concluso in 1.23.34 la 3a Maratonina di Cantù.

Successo per il trofeo Comune di Sospiro

A Longardore la 22ª edizione, nona prova del Gran Prix

A Longardore si è corsa la 22ª edizione del Trofeo "Comune di Sospiro", manifestazione valida come nona prova del Gran Prix del comitato podistico Cremonese-Bresciano. I podisti che hanno accolto l'invito della S. Sportiva Sansalvatorese e dei Podisti amministrazione comunale di Sospiro si sono radunati alle 19,30 a Longardore presso il Centro Ricreativo "Attilio Fontana". La partenza delle gare competitive è avvenuta alle ore venti e quarantacinque. I più piccoli hanno corso per 1,2 km, le donne e gli uomini delle categorie B e G maschili hanno gareggiato per 4,2 km, gli altri uomini per 6,4 km. Premi sono stati dati ai migliori dieci uomini di ogni singola categoria, alle prime cinque donne d'ogni categoria e a tutti i bambini iscritti.

Classifiche maschili: categoria A Rota, Lautaru, Dilda; categoria B Essiba, Orizio, Stefanini; categoria C Ceruti, Losio, Della Frera; categoria D Brunetti, Cavazza, Vaccari; categoria E Gagliardi, Rinaldi, Amadini; categoria F Corbani, Ghidoni, Robusti; categoria G Gerundi, Dottorello, Pulga; categoria Fidal Boselli, Rota, Piersimoni. **Classifiche femminili:** categoria A De Gennaro, Essiba, Stefanini; categoria B Takrist, Ikram, Lautaru; categoria D Ronchini, Calsana, Cima; categoria E Bazzani, Daniel, Oncica; categoria F Bressani, Bellomi, Caningiula; categoria G Barberini, Moggia, Borgogni; categoria Fidal Magnani, Papetti, Sarro. **Classifica gruppi più numerosi:** Arredamenti Maiandi, ART commerciale, Marathon Cremona, Sansalvatorese podisti, BR&C Castiglione d'Adda, Casone Noceto, atletica Carpenedolo, LEM Lonato, Astor Market Ostiano, Atletica Ogliese, Cremezzano, Quinzano d'Oglio.

Gabriele Marca

Venerdì si corre a Pieve San Giacomo; domenica a San Daniele

L'Avis-Aido Pieve San Giacomo, la Società sportiva Sansalvatorese-Podisti, l'amministrazione comunale di Pieve San Giacomo organizzano venerdì 12 giugno a Pieve San Giacomo la 9ª marcia per la vita, terza prova valida per il campionato provinciale. Il ritrovo è fissato alle ore 19:00 a Pieve San Giacomo, presso la sede dell'Avis in piazza del Comune.

Le gare competitive partiranno alle ore 20:45. La categoria A affronterà un tragitto di 1.5 chilometri, le donne e gli uomini delle categorie B e G maschili correranno per 4.5 chilometri, gli uomini delle altre categorie si misureranno su 6.5 chilometri. Saranno premiati tutti i bimbi iscritti, le prime cinque donne classificate di ogni categoria ed i primi dieci uomini di ogni categoria; inoltre saranno premiati tutti i gruppi con almeno dieci iscritti ed i gruppi Avis-Aido.

Per informazioni Robusti Cima Fausta 0372/623300. A San Daniele Po invece, il gruppo podistico Astor Market è lieto d'organizzare la 32ª marcia del Porto nella giornata di domenica 14 giugno.

Il ritrovo per i podisti volenterosi di trascorrere una mattinata in allegria ed all'insegna della corsa è al parco Mela Verde in via Puerari. La partenza della gara sarà alle ore 8:30. I percorsi saranno di 1, 3 e 6 chilometri in base alla categoria di appartenenza. Premi e riconoscimenti saranno dati ai primi dieci uomini classificati di ogni categoria, alle prime cinque donne di ogni gruppo, al gruppo più copioso ed a tutti i gruppi con almeno dieci iscritti. Per informazioni Cabra Francesco 0372-65881, Astor Market 0372-85034. (g.m.)