

Giovanna Mondini: "Correre insieme attenua la fatica"

A tu per tu con la runner del Marathon in corsa dal 2003



Pagina a cura di Mattia Guazzi

Prosegue l'ampio punto di vista relativo al gentil sesso che macina chilometri su chilometri nel team del Marathon Cremona del presidente Claudio Ardigo.

Questa settimana è la volta di andare alla scoperta dei sentimenti che muovono la runner **Giovanna Mondini** nel perseverare con il suo impegno podistico; la parola alla diretta interessata.

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

Ho seguito l'esempio di amici che iniziavano a correre 3-4 chilometri, circa nel 2003.

Fai o facevi altri sport?

Giocavo molto a tennis, ma ora non più perché, dopo la caduta alla partenza della maratona di Brescia (mi ha spinto a terra uno sorpassandomi) mi è rimasto un problema al polso destro; sci, nuoto di fondo, bici.

Cos'è per te la corsa?

Divertimento e una valvola di scarico anti-stress.

Quanti allenamenti fai a settimana? Dove ti alleni?

Mi alleno due volte la settimana partendo dalla pista ciclabile a Po e proseguendo poi sull'argine verso Brancere.

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

Direi la mezza maratona, ma la soddisfazione che si prova quando si termina una maratona è ineguagliabile. Ho conseguito un tempo di 1.39.02 sulla mezza, 3.39.30 sulla maratona, e 45'05 sui 10 chilometri.

Qual è la gara che ricordi più piacevolmente e perché?

La mia prima maratona a Roma perché, pur avendola corsa senza tutor per vari motivi, sono rimasta sotto le 4 ore, anzi col *real time* di 3.55.09, con mia grande sorpresa e gioia!

Quali obiettivi podistici hai in cantiere?

Nessuno in particolare: magari mi-



gliorare qualche personale e arrivare prima di categoria in una maratona all'estero (la concorrenza è molto agguerrita!).

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

Il fatto di mettersi continuamente alla prova: anche un allenamento di 5 chilometri può essere impegnativo se non si è in buone condizioni fisiche o mentali o se il meteo è disastroso. Ci vuole grande forza di volontà. E poi la gratificazione quando si raggiunge un obiettivo.

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

Se ho un obiettivo impegnativo preferisco concentrarmi sul mio corpo, altrimenti è molto piacevole correre chiacchierando: si sente meno la fatica.

Il tuo pensiero prima del "via"?

Speriamo di non aspettare troppo il segnale di partenza!



La scheda

Giovanna Mondini

Professione
Ex insegnante

Lectture preferite
Narrativa straniera

Il film preferito
L'attimo fuggente



Preferenze musicali
Tiziano Ferro

Il piatto preferito
Torta frita

La città italiana
Roma

La città straniera
Vienna

La vacanza
Mare

Desiderio
Viaggiare più spesso

La squadra del cuore
Inter

Il campione
Baldini

Nelle immagini a lato, vari scatti relativi a Giovanna Mondini. A lato, la runner in gara alla Maratona di Milano. Sotto al titolo, in azione durante una corsa a Riva del Garda e all'interno del box qui sopra, intenta nella Maratonina di Cremona

CURIOSITÀ

Da una visione artistica nasce la "Critical Run", connubio di corsa e argomentazioni



Dal pensiero di un artista franco-danese, Thierry **Geoffroy**, è nato un tipo di corsa particolarissimo. La visione consisteva nell'ipotizzare l'allenamento del cervello nello stesso istante in cui anche il corpo veniva allenandosi. Ciò che ne è stato concepito è il "Critical Run": si indossa una tenuta da jogging e si corre insieme, scegliendo un tema e discutendone amabilmente, tentando di cogliere aspetti e sfumature di problemi di portata globale col proposito di cercare una via di risoluzione agli stessi.

Corse critiche possono essere svolte sia come allenamento corale ma anche come veri e propri eventi di massa; forum di corsa dunque, salotti ambulanti.

New York, Parigi, Istanbul, Venezia e Napoli ne sono già state teatro con un certo successo di partecipanti; le prossime manifestazioni di questa iniziativa sopra le righe sono rintracciabili connettendosi al link emergencyrooms.org/critical-run.html.

MADIGNANO - 3 LUGLIO

Oltre duecento appassionati al 7° Trofeo Bowling Pegaso

Venerdì 3 luglio in notturna si è corso a Madignano il settimo trofeo "Bowling Pegaso", gara podistica competitiva e non organizzata dalla polisportiva Madignanese e dalla sezione running. La competizione era inoltre valida come XIII prova del Gran Prix del comitato podistico Cremonese-Bresciano. Il ritrovo dei podisti è avvenuto alle ore 19.30 presso Piazza Portici; le partenze competitive sono avvenute un'ora più tardi. Ben 200 gli appassionati che hanno accolto l'invito degli organizzatori. Tre le distanze predisposte, da eseguire in base alla categoria d'appartenenza: 2 km per i Pulcini, 4 km per gli uomini delle categorie B e G e le donne, ed infine 6 km per gli altri uomini. Numerosi gli atleti premiati per ogni singola categoria sia maschile sia femminile. Premi e riconoscimenti sono stati assegnati anche ai gruppi con almeno dieci iscritti.

Classifiche maschili: categoria Fidal Boussehaib, Ribag El Barouki; categoria A



Rota, Nava, Lahzouz; categoria B Manjka, Ouabou, Ferrari; categoria C Azzaretto, Ceruti, Chiodi; categoria D Bardoni, Vailati, Brunetti; categoria E Dondoni, Moretti, Piacentini; categoria F Biondi, Ghidoni, Severgnini; categoria G Lazzaroni, Gerundi, Arcari.

Classifiche femminili: categoria Fidal Magnani, Papetti, Sarro; categoria A Vailati, Essiba, Maraschini; categoria B Dunia Takrist, Ikram, Alem Takrist; categoria C Cavazza, Martinelli; categoria D Bassini, Tiburli, Calsana; categoria E Bazzani, Brignoli, Daniel; categoria F Bressani, Bellomi, Caningiola; categoria G Barberini, Moggia, Castello.

Classifica gruppi: arredamenti Maiandi, Bagnolese, BR&C Castiglione d'Adda, ART commerciale, atletica Ogliese, atletica Casazza, Sansalvatorese podisti, podisti Crema, Hyppodrome, Cremezzano, atletica Carpendolo, Madignano.

Gabriele Marca

GABBIONETA - 5 LUGLIO

Il 24° Art Commerciale riscuote un ampio successo

In una calda mattina estiva, domenica 5 luglio, si è corso a Gabbioneta il 24° Trofeo A.R.T. Commerciale. La gara è stata valida come XIV prova del Gran Prix del comitato Podistico Cremonese-Bresciano. Ben più di 200 i podisti che hanno scelto di cimentarsi lungo i tragitti disegnati dagli organizzatori. I Pulcini hanno gareggiato su una distanza di 1,5 km, le donne e gli uomini delle categorie B e G si sono confrontati lungo 4,3 km, gli uomini delle altre categorie hanno affrontato 5,4 km, una distanza un po' più breve del previsto a causa del gran caldo. Numerose e coinvolgenti le premiazioni che hanno coinvolto numerosi atleti di tutte le categorie sia in campo maschile sia in quello femminile. Come di consueto sono stati dati riconoscimenti anche ai gruppi più numerosi.

Classifiche maschili: categoria Fidal Cattaneo, Majka, Aguzzi; categoria A Rota, Zilioli, Bonazza; categoria B Ouabou, Nembrini,



Ferrari; categoria C Facchetti, Ceruti, Facchi; categoria D Brunetti, Pastorelli, Raimondi; categoria E Gagliardi, Fusar Poli, Cima; categoria F Ghidoni, Di Giuseppe, Fusar Imperatore; categoria G Lazzaroni, Colleoni, Gerundi.

Classifiche femminili: categoria Fidal Quadri, Magnani, Papetti; categoria A Daba, Essiba, Stefanini; categoria B Cima, Dunia Takrist, Alem Takrist; categoria C Calsana, Ronchini, Spagnoletti; categoria D Bazzani, Gregis, Oncica; categoria E Lorenzoni, Bressani, Bellomi; categoria G Moggia, Barberini, Cima. Classifica gruppi: Guinzano, ART commerciale, atletica Casazza, BR&C Castiglione d'Adda, Astor Market Ostiano, arredamenti Maiandi, Hyppodrom, Felter sport Puegnago del Garda, Sansalvatorese podisti, atletica Ogliese, LEM Lonato, Marathon Cremona, atletica Carpendolo, Cremezzano.

g.m.