

# Corsale: "Per correre serve soprattutto avere cuore"

*A tu per tu con il 48enne recente acquisto del Marathon*



Pagina a cura di Mattia Guazzi

**BORGO SAN GIACOMO**  
Venerdì sera si corre  
la Gabbianese in notturna

In notturna venerdì 17 luglio si terrà a Borgo San Giacomo (BS) la 23ª Corsa Gabbianese, manifestazione valida come 16ª prova del Gran Prix del comitato podistico Cremonese-Bresciano. Tre le distanze previste, da effettuare in base alla categoria d'appartenenza, dagli organizzatori. L'altro sport di Borgo S. Giacomo: 1,5 km per i Pulcini, 4,6 per donne e categorie B e G maschili, 7,7 km per gli altri uomini. Il ritrovo è fissato alle 19.30 presso Piazza del Comune da dove un'ora più tardi prenderà il via la gara.  
*g.m.*

Una recente pedina entrata a far parte del Marathon Cremona, Alessandro Corsale, delinea con ironia e praticità il modo in cui ha mosso i primi passi nel mondo del podismo. Al diretto interessato la parola.

**Cosa ti ha portato ad intraprendere il podismo? Da quanti anni corri?**

Prima di tutto vorrei salutare tutti gli amici del Marathon Cremona che ancora non ho conosciuto, praticamente la maggioranza, e a cui vorrei idealmente stringere la mano, ma mi auguro anche di poterlo fare personalmente, vorrei anche dire che sono orgoglioso di far parte di questa società.

Per tornare alla domanda è praticamente da quando ero bambino che faccio sport ed è da una ventina di anni che corro per il puro piacere di farlo, ed è da circa un anno che ho deciso di dedicarmi al podismo agonistico, alla "veneranda" età di 48 anni, ma come dice un vecchio adagio "meglio tardi che mai", prima da libero e poi ultimamente iscrivendomi al "Marathon Cremona".

**Fai o facevi altro sport?**

Ho praticato diversi sport in gioventù dal calcio, al lancio del disco, al canottaggio ma lo sport che mi ha formato sotto tutti i punti di vista è stato il rugby, che ho praticato per diverse stagioni con il Cus Pavia, circa 30 chili fa, quando ancora non c'era il professionismo e nel campionato di serie C in cui militavo, c'era una certa aria goliardica, con un sano livore agonistico che alla fine sfociava nei famosi "terzi tempi".

**Cos'è per te la corsa?**

Per me è esattamente ciò che il Dr. Iacchetti ha definito nell'ultima conferenza organizzata dal Marathon Cremona del 9 maggio scorso "...un qualcosa di spirituale..." e in seconda battuta la principale valvola di sfogo contro lo stress accumulato durante la giornata. Mentre corro penso molto e arrivo a trovare soluzioni o probabili soluzioni a problemi vari, cose capitate durante la giornata o nei giorni precedenti o anche a problemi di lavoro.

**Come gestisci lavoro e allenamenti?**

**Quanti allenamenti fai la settimana?**

Mi alleno dalle 3 alle 5 volte a settimana, ma anche nei momenti di "relax", cioè quando non ho gare in vista, non meno di tre volte, anche perché essendo un lavoratore dipendente, ed avendo una famiglia che non pratica il running ma che è molto comprensiva, il tempo riesco comunque sempre a trovarlo.

La fortuna è anche quella di abitare in campagna in quel di Spinadesco dove a poche centinaia di metri da casa mia c'è il canale navigabile che è il mio campo di allenamento principale. Arrivando fin quasi al Roggione mi consente di allenarmi in assoluta sicurezza, specialmente quando devo preparare i lunghi, riuscendo veramente a correre nel silenzio, in assoluta simbiosi con la ricca natura della zona e i bellissimi tramonti estivi. Nella stagione invernale, quando per forza di cose devo allenarmi con il buio, vado al bocciodromo a Cremona, pista ciclabile.

**Qual è la tua distanza preferita? I tuoi personali?**

Non ho una distanza preferita riesco ad adattarmi ad ogni tipo di gara l'importante per me è correre ovviamente con l'adeguata preparazione al tipo di distanza. Il tempo migliore sulla mezza l'ho realizzato a Crema 1.29.45 mentre nella prima e al momento unica ma non sicuramente ultima maratona a cui ho partecipato a Piacenza il 1.3.09 ho terminato in 3.22.17.

**Qual è la gara che ricordi più piacevolmente e perché?**

Sicuramente la Placentia Marathon la prima maratona: mi sono allenato per 3 mesi da fine Novembre a fine Marzo con grandi sacrifici e paure di non riuscire ad arrivare in forma viste le 2 neviccate che mi hanno "rubato" giorni di allenamento, ma alla fine ci sono riuscito e a fronte dell'obiettivo di 3,30 che mi ero posto il risultato è stato migliore di ben 8 minuti.

**Quali obiettivi podistici hai in cantiere?**

Dopo una pausa estiva vorrei cominciare la preparazione per correre il 27.9 la Milano-Pavia (30 chilometri), poi vorrei chiaramente fare la Maratonina di Cremona (la terza domenica di ottobre) e quindi valutare le condizioni fisiche per programmare anche la Maratona di Milano a Novembre (se la confermeranno, visto che girava voce venisse posticipata in primavera). Vedremo.



Corsale alla Placentia Marathon



L'arrivo alla Placentia Marathon

Certo che la voglia di fare di più ci sarebbe ma purtroppo non voglio strafare e per evitare di bloccarmi per i problemi fisici di cui ho parlato precedentemente vorrei gestirmi al meglio per partecipare a quelle più rilevanti.

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

L'essere in gara con me stesso e il tempo, per me la vera sfida è questa anche se sei circondato in gara da altri centinaia di podisti, finire una competizione migliorando anche di un solo minuto il tuo miglior tempo precedente è una soddisfazione enorme di contro la grande delusione quando lo peggiori!

**Durante gli allenamenti preferisci il rumore dei tuoi passi, la compagnia della musica o quella di un amico?**

Nonostante abbia praticato sport di squadra, preferisco il rumore dei miei passi, ma questo solo perché ho bisogno di "concentrarmi" sulla gara anche durante gli allenamenti. Comunque mi è anche capitato di alle-

narmi in compagnia, mentre la musica quando corro non l'ho mai sperimentata, ma francamente non ne sento il bisogno.

**Ora una domanda libera per aneddoti, stranezze, curiosità, qualcosa di simpatico o anche sgradevole: qualcosa di tuo.**

Premesso che la mia esperienza agonistica è agli albori, di avventure particolari non ne ho, ma mi viene in mente un episodio, quindi non un vero e proprio aneddoto. Mi è capitato alla Placentia Marathon, stavo "puntando" da diverso tempo un podista davanti a me e molto più avanti negli anni che mi stava stupendo, ovviamente positivamente, per la forma che stava dimostrando. Per farla breve dopo una rincorsa di circa 10 chilometri riesco a raggiungerlo, a superarlo e ormai convinto di averlo "seminato", cerco di tenere un ritmo alto per gli ultimi 6 o 7 chilometri che mancavano alla fine.

Ad un certo punto verso il trentesimo chilometro, ormai sfiancato, e nonostante la media al chilometrica fosse stata costante, come in un cartone animato di Willy il coyote sento i passi di un podista che si avvicinavano alle mie spalle: ebbene sì, era lui che mi aveva ripreso. La beffa esaurì le ultime forze che mi rimanevano, la conclusione fu che il mio anonimo e sorprendente "amico" no-

nostante il mio sforzo e soprattutto nonostante la differenza di età arrivò prima di me.

Come ho letto da qualche parte la corsa è "la metafora della democrazia post moderna": non occorre avere tanti mezzi per praticarla, non occorre avere la bicicletta supertecnologica da 3.000 euro o prenotare il campo per allenarsi in qualche circolo esclusivo, ma occorrono "solo" fatica sudore e soprattutto cuore, e il mio anonimo amico ne aveva avuto più di me.



Corsale alla 4 Passi in Franciacorta

## LUNGO I SENTIERI DEL PARCO OGLIO SUD

### Quasi trecento corridori sotto le stelle a Piadena

Venerdì 10 luglio in notturna a Piadena si è tenuta la gara podistica "Per i sentieri del Parco Oglio Sud", manifestazione valida anche come 15ª prova del Gran Prix del comitato Cremonese-Bresciano. Poco meno di 300 i corridori che alle 19 si sono radunati presso il campo sportivo, da cui hanno preso il via le varie categorie un'ora e mezza dopo. La categoria Pulcini ha corso per 2 km, le donne e gli uomini delle categorie B e G hanno gareggiato per 4 km, le restanti categorie maschili si sono cimentate su 8,5 km. Premi e riconoscimenti sono stati assegnati a vari atleti sia in campo maschile sia in quello femminile; anche i gruppi più numerosi sono stati premiati. Classifiche maschili categoria Fidal Minervino, Dolci, Salogni; categoria A Lautaru, Dilda, Guerreschi; categoria B Essiba, Orizio, Chiari; categoria C Ceruti, Pandini, Chiodi; categoria D Cavazza, Brunetti, Pastorelli; categoria E Gagliardi, Fusar Poli, Priori; categoria F Corbani, Ghidoni, Fusar Imperatore; categoria G Gerundi, Delfini, Poli. Classifiche femminili categoria Fidal Magnani, Papetti, Sarro; categoria A Stefanini, Ranieri, Scaratti; categoria B Takrist, Lautaru, Alem Takrist; categoria C Cavazza; categoria D Guarneri, Masseroni; categoria E Bazzani, Oncica, Persini; categoria F Bressani, Bellomi, Caningula; categoria G Moggia, Castello, Cima. Classifica gruppi più numerosi: Felter Sport Puegnago del Garda, atletica Vignenzi, podisti Castiglionesi, arredamenti Maiandi, Astor Market Ostiano, Montegargnano, atletica Prevalle, ART commerciale Gabbioneta, Marathon Cremona, BR&C Castiglione d'Adda, AIL Gussola, Ducoss, Castelgoffredo, Cremona Runner, atletica Carpenedolo, podisti Bedizzole, atletica LEM Lonato, CSI Isorella, Allegrini, Over Pontevico, Sansalvatorese podisti.

Gabriele Marca

## NUOVE TENDENZE

### Dall'Australia arriva lo Striding, simulazione di camminata in montagna su tapis-roulant

Si sta diffondendo e rendendo sempre più nota agli appassionati del settore fitness, ma non solo, una nuova tecnica di allenamento sul tapis-roulant: lo Striding. Questo nuovo metodo di camminata sul tappeto arriva non dall'America, bensì dalla Terra dei Canguri, l'Australia. Ma per chi ancora non lo conoscesse ecco una breve spiegazione in cosa consista una seduta di striding: si tratta di una simulazione di camminata in montagna fatta su un tappeto meccanico che dunque consente di regolare la propria andatura in base alle singole capacità, in quanto l'energia necessaria a far scorrere il nastro è data dal soggetto stesso mediante la forza trasmessa dai suoi passi; l'inclinazione dell'attrezzo è fissa; fondamentale per la riuscita ottimale di ogni lezione è la figura dell'istruttore che, servendosi della musica proprio come lo spinning, modifica ed imposta di volta in volta diversi tipi di passo per frequenza ed ampiezza. Si varia, infatti, dal passo corto a quello medio per arrivare al lungo, dal passo più veloce a quello lento per consentire il recupero; è richiesto, a chi si cimenta, di lavorare frequentemente sulla resistenza del tappeto per aumentare o diminuire lo sforzo che si compie. Ovviamente questi elementi si me-



vuole mantenersi attivo per combattere il tempo che avanza, chi deve dimagrire, infatti un'ora di camminata permette di bruciare fino a 600 k-cal, con un notevole consumo di grassi. Una prova di come questa nuova tecnica d'allenamento interessi, incuriosisca le persone di ogni età, è stata riscontrata durante i giovedì d'estate in cui, grazie alle lezioni dimostrative tenutesi presso lo stand della palestra Hy Way di Cremona, in molti hanno potuto constatare quanto sia divertente e varia ogni singola seduta. Riassumendo lo striding è un allenamento personalizzato e collettivo allo stesso tempo, un metodo per migliorare le proprie performance lavorando sui propri limiti, il tutto alleggerito dalla musica, e dalla fantasia di chi decide d'incamminarsi nel viaggio verso il proprio benessere fisico e mentale. (g.m.)