

# Claudio Danzi: la corsa? Diventa uno stile di vita

*Stanco della palestra, ha scoperto il running nel 2002  
Progetti per il futuro: la Maratona di Berlino in settembre*

**C**laudio Danzi, podista affiliato al Marathon Cremona, ha scoperto la corsa otto anni or sono, e da allora si è addentrato in un nuovo stile di vita che gli ha permesso di valorizzare maggiormente le proprie giornate. Dopo un passato nel basket giovanile e diverse lune di evasione sportiva, ha deciso di risalire la china, partendo dalla palestra ma abbandonandola per il running all'aria aperta. Danzi si racconta, rispondendo ad alcune domande dirette, dimostrando quanto maggiormente possa offrire la corsa, a livello anche intimistico e personale, dietro la facciata di fatica e sudore.

**Cosa ti ha portato ad intraprendere il podismo? Da quanti anni lo pratichi? Facevi altri sport?**

“Il podismo fino a gennaio 2002 era per me completamente sconosciuto, anche se alcune importanti manifestazioni alla televisione mi affascinavano, come le Olimpiadi, o i Mondiali. Un passo indietro di cinque mesi e ricordo che mi si è accesa la ‘lampadina’: ho voluto dimagrire, e in questo periodo in palestra alla Canottieri Flora tutti i giorni facevo 60 o 70 minuti sul tapis-roulant. Un giorno di



inizio 2002 ho deciso di cambiare, perché ormai lo stare in palestra mi nauseava e ho iniziato a correre da solo, per venti minuti sul lungo Po. E' stato l'inizio di un grande amore sportivo. E' stata dura cominciare a 50 anni, ma avendo i giusti stimoli ho superato davvero tante difficoltà. Il mio primo compagno di corsa, come lo è adesso, è stato Angelo Ferrari, al quale va il mio ringraziamento. Sì, qualcuno mi ha fatto notare che avevo già una base, in quanto fino a 23 anni ho sempre fatto basket, ma la corsa ha un approccio nettamente diverso da tutti gli altri sport: chi la pratica sa chiaramente di cosa parlo”.

**Cos'è per te la corsa?**

“La corsa è allo stesso tempo uno sport molto faticoso ma rilassante: ti riempie di grandi soddisfazioni personali, come arrivare a dire ‘sono un grande, ce l'ho fatta!’, ma contemporaneamente ti immergi nei tuoi pensieri, nella tua vita, nel tuo vivere quotidiano. E' conoscere tanta, ma tanta gente, con la quale condividere le gare, i problemi fisici, l'alimentazione corretta, le esperienze vicine e lontane: il podismo diventa per questo uno stile di vita”.

**Come gestisci lavoro e allenamento? Quante sessioni fai a settimana?**

“In questo periodo, soffrendo al tendine d'Achille, le mie uscite sono li-



Alcuni momenti di Claudio Danzi in gara. Sopra a sinistra a Reggio nel 2005, a destra a Nizza quest'anno. Accanto a Roma nel 2002



mitate; non sono più in grado di farne tre alla settimana con un totale di una cinquantina di chilometri: spero sempre, con molti ragionevoli dubbi, di riprendermi un poco”.

**Quali sono la tua distanza preferita e i tuoi tempi personali?**

“Forse per l'età, forse per la mia struttura fisica abbastanza imponente, e forse per la mia voglia di misurarmi con distanze che una volta mi sembravano adatte solo ad extraterrestri, sono soprattutto le sette maratone che ho corso quelle che si sono adattate meglio al mio ‘io’ di runner”.

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

“La Maratona di Parigi, del 6 aprile 2003. Mi ha semplicemente affascinato e la annovero senza dubbio fra i più bei ricordi della mia vita. Alla

partenza nei Campi Elisi eravamo in 33mila. In 33mila! Vuol dire adrenalina al massimo e un'emozione da brivido. Sul percorso migliaia e migliaia di persone che ti applaudono, ti incitano: una festa incredibile lunga 42 chilometri. Sulla mezza ho corso tre volte in 1h45", e nella maratona per due volte, una è quella di Parigi, ho totalizzato un 3h49”.

**Quali obiettivi podistici hai in cantiere?**

“Il 18 aprile con l'amico Roberto Bertoldi ho corso la mezza maratona internazionale di Nizza, ma per il mio ormai consolidato problema al tendine ho pochi traguardi nel 2010, anche se il 26 settembre prossimo con il folto gruppo del Marathon Cremona, fra cui mia figlia Veronica che ha seguito le mie orme alla grande, correrò anch'io la maratona di

Berlino, che vanta già 40mila partecipanti”.

**Qual è l'aspetto più coinvolgente di questo sport?**

“Sono essenzialmente due: il conoscere le persone che ti corrono vicino e la possibilità di elaborare riflessioni personali durante la corsa, per un tempo molto prolungato”.

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

“La vicinanza di un amico mi carica maggiormente, sia perché si può parlare, poco, ma soprattutto perché sai che anche lui sta condividendo con te uno sforzo non indifferente; per brevi corse mi piace stare solo: ascolto le sensazioni del mio corpo. Aborrisco completamente la musica”.



Pagina a cura di Mattia Guazzi

## SAN DANIELE PO

Trattoria il Cacciatore, una manifestazione tutta in notturna

SAN DANIELE PO - A San Daniele Po si svolgerà venerdì, in notturna, il 14° Trofeo Trattoria il Cacciatore, manifestazione podistica valida come terza prova del campionato provinciale. Il ritrovo è fissato alle 19, le partenze libere avverranno dalle 19,30, e quelle per la gara competitiva dalle 20,45. Per i partecipanti dai 2 ai 6 anni è previsto un mini percorso da 600 metri; la categoria A gaggerà per 1,7 chilometri, le categorie femminili insieme alle B e G maschili ne effettueranno 4,4, e tutti gli altri uomini correranno per 6,8. Le premiazioni coinvolgeranno tutti i bimbi iscritti, le prime cinque donne d'ogni categoria e i primi dieci uomini. Per informazioni Fausta Cima 0372-623300, 393-1236466, oppure Fioretta Bagni 0372-65567.

(g.m.)

## CA' D'ANDREA

Non competitive, al varo la corsa della polisportiva

CA' D'ANDREA - L'Associazione polisportiva Ca' d'Andrea organizza per domenica 1° Trofeo Comune e Polisportiva, gara podistica non competitiva aperta a tutti gli appassionati. Il ritrovo di quanti volessero trascorrere una piacevole domenica mattina è fissato alle 8 presso Piazza Vittoria, la partenza avverrà alle 9. La categoria A percorrerà 2 chilometri, le donne e gli uomini delle categorie B e G un totale di 5, mentre le altre categorie maschili si cimenteranno lungo 9 chilometri di tracciato. Verranno premiati tutti i più piccoli che parteciperanno, i primi cinque atleti di ogni singola categoria maschile e femminile e i gruppi con minimo dieci iscritti. Per informazioni 347-0001077.

(g.m.)

## 4° Trofeo Annicchetta

### In 400 alla gara in ricordo di Sara Pagliari

Ad Annico si è tenuta venerdì, in notturna, la manifestazione podistica in ricordo di Sara Pagliari, il 4° Trofeo Annicchetta; la gara è stata valida come settima prova del Gran Prix. Ben oltre 400 podisti hanno raccolto l'invito degli organizzatori, l'Avis Annico, dando vita ad una bellissima serata di sport e compagnia. A impreziosire e ingolosire i corridori, ci hanno inoltre pensato i buoni valore consegnati ai migliori cinque uomini in assoluto e alle prime tre donne.

Premi e riconoscimenti sono stati assegnati anche ai meglio posizionati per ogni singola categoria d'appartenenza sia in campo maschile che in quello femminile. Ai primi 15 gruppi classificatisi per numero di iscritti è stato dato un riconoscimento.

A primeggiare in assoluto lungo i 2,4 chilometri previsti per le donne è stata Magnani, seguita da Papetti e da Bazzani. Tra gli uomini ha concluso col miglior tempo i quasi 6 chilometri fissati Karim, secondo Tosi, e terzo Cattaneo.

#### CLASSIFICHE MASCHILI

Categoria A: Rota, Baldrighi, Amed; categoria B: Orizio, Brazzale, Piali; categoria C: Schiavone, Ghidotti, Della Frera; categoria D: Cappelli, Pastorelli, Bardoni; categoria E: Dondoni, Gandolfi, Brunetti; categoria F: Ghidoni, Gagliardi, Corbani; categoria G: Lazzaroni, Gerundi, Arcari; categoria Fidal: Karim, Tosi, Cattaneo.

#### CLASSIFICHE FEMMINILI

Categoria A: Galli, Stefanini, Azzini; categoria B: Cima, Essiba, Takrist; categoria C: Capelli, Takrist; categoria D: Ferrari, Valbuena, Cardia; categoria E: Bazzani, Boselli, Fininzio; categoria F: Bellomi, Caningiula, Bertoglio; categoria G: Moggia, Cima, Borgogni; categoria Fidal: Magnani, Papetti, Sarro.

Classifica gruppi: scuole Annico, Arredamenti Maiandi, Marathon Cremona, Agf ingrosso Gabbioneta, Br&C, gruppo Fiorini, Sansalvatorese podisti, 3C, Lem Lonato, Cremezzano, atletica Ogliese.

Gabriele Marca



La partenza maschile ad Annico (foto Marca)