

Luisa Ferrari: "La corsa va oltre il tempo, l'età e lo status sociale"



Pagina a cura di Mattia Guazzi

Luisa Ferrari - La scheda

- Professione**
Segretaria, collaboratrice Studio legale. Nel tempo libero runner ed istruttore di spinning
- Il libro preferito**
Molti che rileggerei volentieri, se avessi più tempo
- Il film preferito**
'La vita è bella' di Benigni
- Programma televisivo**
Mi verrebbe da dire... tutti i reality. Fanno da sonnifero, e Dio sa quanto ho bisogno di dormire! Sicuramente documentari e film
- Sito internet**
Non sono una patita, uso il computer per lavoro
- Preferenze musicali**
Spazio molto; essendo anche istruttrice di spinning devo tenermi aggiornata
- Il piatto preferito**
La pasta
- Città italiana**
Molte. Siena, Roma, Venezia e Cremona, la mia città la trovo bellissima
- Città straniere**
Non ho avuto modo di vederne molte, per il momento Parigi
- La vacanza**
Al sole. Con tanto spazio per correre, magari sulla spiaggia.
- Desiderio**
Non si può dire...
- La squadra del cuore**
Non sono tifosa
- Il campione**
Tutti i grandi dello sport

La protagonista di questa settimana è Luisa Ferrari, tessera Marathon dalla risposta pronta e sagace. La parola subito alla protagonista, in un divertente scambio di battute che non trascura però di invitare alla riflessione.

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

Il sovrappeso ed una sfida con gli amici di allora. Lo pratico da circa 25 anni. Faccio ora spinning da circa 10 anni. Ho praticato il duathlon, bici da corsa, tennis, un tentativo di triathlon, ma odio gli sport in acqua.



Nelle immagini, vari scatti relativi a Luisa Ferrari. Sopra, alla mezza di Cremona. Sotto, alla gara sociale



Cos'è per te la corsa?

Tutte le emozioni più grandi le ho vissute con Lei. La competizione, il dividere la fatica con gli amici, l'esplorare dentro di me profondamente. Darsi delle regole. Porsi degli obiettivi, costruire un po' alla volta uno stile di vita. Sentirsi vincenti anche senza una medaglia al collo. Essere senza tempo, età, stato sociale. Amare la vita. Sentirsi bene da soli e con gli altri. Poter dire: "Io c'ero". E da ultimo la possibilità di vedere e calpestare strade e posti stupendi che solo correndo puoi raggiungere. Insomma la motivazione che mi fa alzare presto il mattino e dire: "Forza un altro giorno, un'altra possibilità di sentirsi vivi e forti".

Quanti allenamenti fai a settimana? Dove ti alleni?

Mediamente quattro a settimana, tre dei quali al Campo scuola con gli amici, e la domenica quando c'è qualche corsa interessante.

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

E' sempre stata la mezza maratona, 1h 29', ma con l'età e dopo aver provato tutto dai 400 metri alla staffetta alla 100, prediligo le lunghe distanze, 42, 50 o 100, sono delle grandi sfide. Sulla maratona un bel 3h 27' ha coronato il mio primo tentativo di lungo, valso il quinto posto al campionato italiano amatori a Venezia. Da ultimo 100 chilometri in 13h27', e qualche giorno fa la 50 in 5h24'.

La gara che ricordi meglio?

Ci sono tanti fogli disponibili per la risposta? Tante e tutte portate nel cuore per i motivi più svariati. L'ultima, la mia prima 100 chilometri, corsa nel novembre 2008 a Tarquino Campionato mondiale con l'amico Franco Gerevini. Un'emozione senza limiti. Poi direi la prima maratona a Venezia, incantevole e, dato il risultato, indimenticabile. Ma anche la mezza maratona in 1h27' che mi è valsa il titolo regionale e tante altre.

Qual è l'aspetto di questo sport

che ti coinvolge maggiormente?

Le sensazioni, la sfida che ogni volta lancio a me stessa. La gioia dell'arrivo. Il sorriso e le lacrime di soddisfazione. Pensare: "Anche questa volta ce l'ho fatta!".

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

Possono valere tutte e tre le situazioni. Dipende dall'obiettivo. In ogni caso le ho sperimentate e scelgo comunque la cadenza del respiro ed il rumore dei passi... se poi c'è un amico a dividerli meglio.

Il tuo pensiero prima del via?

Ora con l'esperienza penso solo a mettere in pratica quello che conosco di me e per l'allenamento che ho. Anche se rimangono inalterate l'emozione e quella piccola parte di paura che ti fa affrontare la gara con testa.

Mi ricordo di quella volta che...

Avrei tanto da ricordare... dall'arrivo della mia prima maratona con l'allenatore che mi aspettava con un regalo e con la gioia negli occhi a quando insieme al mio compagno di allora, ex marito ora, abbiamo salvato un bimbo che stava annegando nel canale. Oppure ricordo di quando un grosso Terranova mi ha seguito per 20 chilometri aspettandomi quando mi vedeva in difficoltà come se fosse stato un compagno di allenamento... sino ad arrivare alle conoscenze nuove, agli apprezzamenti, insomma la corsa ti rende visibile, la gente ti riconosce, del tipo: "Ah, ma lei è quella che corre, la vedo sempre!", chissà se poi pensa anche: "Lei è quella matta che corre...".

Un consiglio?

Correte donne, è una buona occasione per dare una svolta alla propria vita, cacciare via i malumori, le ansie, lo stress, e perché no, renderci un po' più carine e sicuramente con una marcia in più.

IN BREVE

Pontoglio by night, venerdì sera il Trofeo Atletica

Si correrà a Pontoglio, in notturna, venerdì 25 luglio, l'11° Trofeo Atletica Pontoglio; la manifestazione darà un punto presenza per il gran prix del comitato Cremonese-Bresciano. Il ritrovo per coloro che avessero intenzione di trascorrere una piacevole serata all'insegna dello sport e della compagnia è fissato alle ore 19.30 presso Località Laghetti. Le partenze avverranno un'ora più tardi. 1.3 km sarà la strada da percorrere per la categoria Pulcini, 2.6 per le donne e gli uomini delle categorie B e G, 5.2 km per tutti gli altri uomini. Saranno premiati i migliori atleti di ogni categoria sia in campo femminile sia in quello maschile; nche i gruppi più numerosi riceveranno un riconoscimento per la partecipazione.

g.m.

Sconti e opportunità al Check Point store di via Mantova

Il negozio d'abbigliamento sportivo Check Point di via Mantova, ha deciso per un gustoso sconto dedicato ai corridori, prevedendo un ribasso del 30% su tutte le scarpe da running e del 20% sull'abbigliamento, più altre intriganti opportunità di risparmio.

BORGO SAN GIACOMO

Quasi duecento corridori alla 23ª Corsa Gabbianese

A Borgo San Giacomo si è disputata in notturna, venerdì 17 luglio la 23ª edizione della Corsa Gabbianese. La manifestazione era valida come sedicesimo appuntamento del gran prix del comitato podistico Cremonese-Bresciano. Il ritrovo dei corridori, 200 circa che hanno deciso di sfidare il rischio dei temporali, è avvenuto alle ore 19.30 presso Piazza del Comune da cui hanno preso il via le varie categorie un'ora dopo.



La categoria Pulcini ha percorso 1,6 km, le donne e gli uomini delle categorie B e G hanno gareggiato per 6 km, i restanti uomini delle altre categorie si sono confrontati su 7 km circa. Molti gli atleti premiati sia tra le donne sia tra gli uomini; riconoscimenti sono stati assegnati inoltre ai gruppi con almeno dieci iscritti.

Classifiche maschili: categoria Fidal Mnjka, Aguzzi, Rota; categoria A Rota, Ziglioli, Rinaldi; categoria B Essiba, Pezzali, Bersini; categoria C Ceruti, Della Frera, Besjoui; categoria D Singh, Tacchini, Pastorelli; categoria E Franceschetti, Bigoni, Gagliardi; categoria F Corbani, Passoni, Moretti; categoria G Lazzaroni, Colleoni, Gerundi. Classifiche femminili: categoria Fidal Magnani, Papetti, Sarro; categoria A Romanelli, Essiba, Stefanini; categoria B Taietti, Dunia Takrist, Alem Takrist; categoria C Cavazza; categoria D Zecchi, Calsana, Guarneri; categoria E Boselli, Bazzani, Gregis; categoria F Bellomi, Caningiuola, Bertoglio; categoria G Barberini, Moggia, Cima. Classifica gruppi: Podisti Pompiano, arredamenti Maiandi, ART commerciale Gabbioneta, Atletica Ogliessa, BR&C Castiglione d'Adda, Astor Market, Hyppodrome, atletica Pontoglio, Cremezano, Orzivecchi, Sansalvatorese, atletica Carpendolo, LEM Lonato.

g.m.

TREND AGONISTICI

Spinning, un'intuizione americana alla conquista del Vecchio Continente

C'è un'attività che ormai ha catturato l'attenzione di moltissimi sportivi, non solo in tutta Italia, ma in tutto il mondo: lo spinning. Lo spinning è un'attività aerobica e/o anaerobica da compiere in gruppo in sella ad una bicicletta fissata ad una base. La patria natia dell'evoluzione della cyclette sono gli Stati Uniti d'A-



merica, dai quali lo spinning è giunto in Europa attorno al 1996, trovando subito grandi consensi che gli hanno così permesso di poter contare oggi su una vasta schiera di estimatori. L'idea originale, da cui si è preso spunto, era quella di preparare in inverno i ciclisti, consentendo loro di allenarsi in luoghi chiusi al riparo dalle calamità meteorologiche. Nello Spinning s'alternano e combinano differenti velocità di pedalata; in genere c'è anche il supporto di una colonna sonora che serve ad incentivare gli atleti, aiutandoli a mantenere il corretto e costante ritmo di pedalata. Le lezioni si svolgono in gruppo sotto la guida, basilare, di un istruttore che, pedalando anch'egli coi propri allievi, detta i ritmi ed incoraggia i partecipanti. Lo scopo della seduta è quello di portare idealmente il ciclista in un viaggio immaginario in cui la concentrazione e il coinvolgimento emotivo facilitano la mente a superare l'ostacolo della fatica, in modo tale da superare i propri limiti fisiologici. Si consiglia l'uso del cardiofrequenzi-

metro ad ogni lezione, infatti è grazie a questo prezioso strumento che il partecipante può tenere monitorata la propria frequenza cardiaca, potendo così allenarsi nel miglior modo possibile. Il ritmo della musica e la "resistenza" della bicicletta vengono variati continuamente, il tutto per facilitare le immaginarie

variazioni del percorso che si presentano lungo il "viaggio"; ad esempio durante i tratti in salita si utilizzano ritmi lenti con un aumento della resistenza della bici. Se l'istruttore sarà abile a motivare e stimolare gli allievi, ognuno di essi riuscirà a tirare fuori il meglio di se, riuscirà a migliorarsi costantemente di training in training. Una lezione dura in media 45 minuti; è assai notevole il dispendio calorico, quindi è un'attività

consigliata non solo agli atleti che vogliono ottimizzare le proprie prestazioni, tra i quali non ci sono soltanto gli appassionati della bici, ma anche i podisti e tutti i praticanti di quelli sport che richiedono una grande capacità aerobica ed una notevole capacità di resistenza agli sforzi ed alla fatica, ma anche a tutti coloro che devono smaltire qualche chilo di troppo, o vogliono "solo" godere dei benefici che una pratica continua apporta al sistema cardio-circolatorio, divertendosi e facendosi del bene allo stesso tempo.

Gabriele Marca