

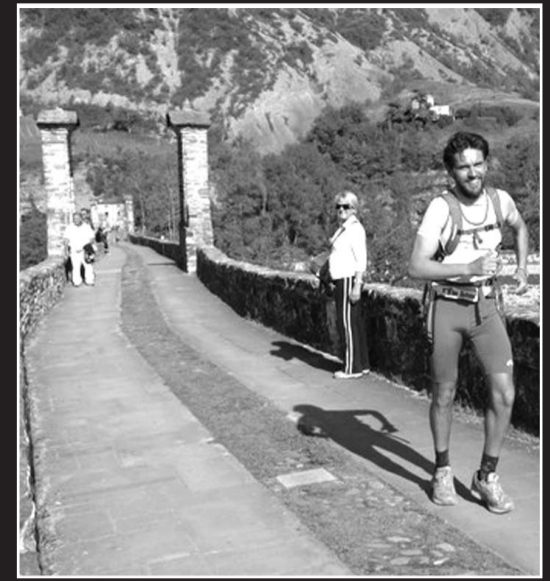
Un momento della Abbots Way



L'arrivo alla Rimini Extreme



L'arrivo della Abbots Way



Un altro passaggio relativo alla Abbots Way

Saccani, la sensibilità dell'ultramaratona



Pagina a cura di Mattia Guazzi

Il runner spiega il sottile connubio tra corsa e riflessione

Come anticipato la settimana passata, il protagonista di questo nuovo punto di vista sugli agonisti del Marathon Cremona del presidente Claudio Ardigo è Claudio Saccani, il quale il 25 luglio si è distinto nel corso della "4" 100 chilometri Rimini Extreme conquistando il sesto posto assoluto su duecento corridori, registrando un tempo di 8h53' correndo con un dislivello di 2.689 metri. La parola passa dunque al diretto interessato.

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

Da piccolo ero sovrappeso di una decina di chili, allora mi sono messo a correre e a stare un po' a dieta, poi mi è piaciuto e dai tredici anni ad oggi, a fasi alterne, ho sempre corso quindi sono 20 anni su 25 circa.

Fai o facevi altri sport?

Ho fatto per un breve periodo canoa e per lungo tempo ho alternato alla corsa nuoto e palestra leggera.

Cos'è per te la "corsa"?

La corsa è uno sfogo che mi porta ad essere più tranquillo sul lavoro e nella vita familiare, e mi permette di stare in forma sia fisica che mentale.

Come gestisci lavoro e allenamenti? Quanti allenamenti fai a settimana?

Mi alleno in pausa pranzo e durante le feste faccio due allenamenti, corro sette giorni su sette da due anni a questa parte, facendo dai 130 ai 150 chilometri la settimana.

Qual è la tua distanza preferita? I tuoi personali?

Le 100 chilometri e oltre mi rilassano molto la mente, mentre la maratona la trovo troppo veloce e stressante; ho fatto la "Maratona di Fi-



Claudio Saccani alla 100 chilometri Rimini Extreme

renze 2008" in 3h18' la "100 della Brianza 2009" in 8h53' la "125 chilometri Abbots Way 2009" in 18h15', il "Passatore 2009 100 chilometri" in 9h5' e quest'ultima "100 chilometri Rimini Extreme" terminata in 8h53'.

Qual è la gara che ricordi più piacevolmente e perché?

La "125 chilometri Abbots Way", ultra trail per i paesaggi incantevoli dell'Appennino toscano-emiliano e per la fatica che ho fatto per portarla a termine.

Quali obiettivi podistici hai in cantiere?

Voglio fare entro i prossimi due anni le tre ultra più lunghe al mondo in una tappa, a settembre inizierò con la Spartathlon, e se porto a casa la pelle nel 2010 vorrei fare sia la "Nove Colli Run" (202 chilometri) e la Badwater Ultramarathon (215 chilometri) nella Death Valley in California poi probabilmente se avrò la forza mentale di terminarle mi sentirò appagato.

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

Puoi basarti solo su quello che sei, se ti ritiri sei un perdente e non puoi incolpare nessuno non hai compagni di squadra o mezzi meccanici inefficienti, solo te stesso, ma se arrivi te la sei conquistata da solo la tua personale vittoria ed è soltanto tua.

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

Facendo le ultra devo imparare a conoscere me stesso e ascoltare il mio corpo che mi parla e molto spesso mi dice le parolacce, quindi non ascolto mai musica che tra l'altro in certe ultra, vedi la Spartathlon è considerata doping, però adoro la compagnia dei miei amici Cristiano, Davide, Franco e Marco, che nei corti di 15 chilometri condividono con me le fatiche sull'argine maestro fin dopo il ponte dell'autostrada.

Questa domanda la tengo per aneddoti che sicuramente ogni podista ha da raccontare...qualcosa di strano, curioso, simpatico...ma anche sgradevole. Qualcosa di tuo.

Correndo sulle strade provinciali attorno a Cremona durante gli allenamenti lunghi di 40-50 chilometri ti accorgi del massacro di animali selvatici che quotidianamente noi civili esseri umani compiamo con le nostre vetture. Ricci, lepri, barbagianni, civette, tassi, gatti... ho perso il conto ormai. A volte penso che magari uno di loro sta solo cercando del cibo per i propri cuccioli e non tornando più a casa i suoi figli moriranno di fame e spesso mi metto a piangere confondendo le lacrime col sudore chiedendomi in base a cosa noi ci riteniamo una civiltà, la massima espressione dell'evoluzione. Ma non trovo mai una risposta.

LE GARE DEL MARATHON



Sopra, Franco Ripari, a lato il gruppo di atleti del Marathon Cremona a Livigno

In gara tra Livigno a San Benedetto

Gli atleti del Marathon Cremona nel corso della settimana passata si sono cimentati in diverse competitive. Mauro Cattaneo, come suo solito, si è cimentato in solitaria sabato 25 a San Benedetto del Tronto, in una tappa da dieci chilometri della Gazzetta Run, cogliendo il terzo posto assoluto in 33'02". Lo stesso giorno, hanno preso parte ai 15.3 chilometri del 10° Giro del lago di Resia Franco Ripari (1h21'09"), Giuseppe Gazzaniga (1h21'59"), Luisa Ferrari (1h27'58") e Sabrina Mazzolari (1h40'42"), mentre si sono cimentati nei 20.710 chilometri della celebre Stralivigno Fabio De Gennaro in 1h51'26", Alessio Zanelli in 1h52'29", Massimiliano Fiori in 2h03'11", Paolo Taglietti in 2h03'28", Davide Soregaroli in 2h09'29", Alberto Ferniani in 2h13'16", Rita Ardemagni in 2h24'11", Francesco Ruggeri in 2h24'12", Massimo Chiodelli in 2h27'10", Claudio Bodini in 2h39'11", Gianfranco Rigolli in 3h10'04" e Guido Bodini in 3h10'05".

