

PODISMO



Nelle immagini, alcuni scatti ad immortalare momenti della carriera da podista di Alberto Fiorini. A fianco, l'arrivo alla Piacentia Hal Marathon di quest'anno. A destra, alla Maratona piacentina dieci anni prima. Nel tondo, ancora a Piacenza nel 2001.



Pagina a cura di Mattia Guazzi



Alberto Fiorini: correre mi fa sentire meglio

Si svela l'atleta iniziato da un amico ferrarese

Lo sguardo sulle avventure dei podisti del Marathon continua anche questa settimana; è la volta di introdurre le vicende di **Alberto Fiorini**, il quale delucida in maniera altamente esplicativa i momenti che l'hanno portato ad avvicinare il mondo della corsa.

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

Anche se qualche corsetta sporadica la facevo già prima, a "contagiarmi" del tutto è stato un amico di Ferrara che ha 20 anni più di me, ma che dava la paga a qualche giovane, me compreso. Da lì probabilmente è scattata in me una forma di orgoglio che mi ha portato a prendere più seriamente il podismo. Il ferrarese mi ha dato le prime tabelle di allenamento per affrontare una maratona. Ho iniziato, purtroppo, tardi a correre, esattamente a 30 anni. Quindi sono circa 12 anni che corro costantemente, salvo problemi di diversa natura che mi hanno costretto a interrompere certi allenamenti proprio quando ero nel pieno della forma.

Fai o facevi altri sport?

Sì, andavo in palestra allenandomi con i pesi per cinque giorni alla settimana per circa dieci anni. Allenamento anaerobico che non aveva nulla a che fare con l'allenamento prevalentemente aerobico della corsa. Per questo motivo ho fatto una scelta, abbandonando la palestra e dedicando quindi il tempo che avevo a disposizione esclusivamente alla corsa.

Cos'è per te la "corsa"?

La corsa è un'occasione per condividere la stessa passione con altri, scambiare le proprie esperienze, vedere i frutti dell'allenamento costante nel bene e nel male, avere coscienza dei propri limiti e quindi conoscer-

re meglio il proprio corpo. La corsa è anche una valida alternativa per passare una domenica in compagnia.

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

Beh, lavoro dalle 8:00 alle 16:00, per cui l'unico problema che ho è nei mesi da metà novembre a metà febbraio per via delle giornate troppo corte; in questo caso rimedio andando spesso al campo sportivo di Robecco correndo al buio. Se non ho problemi legati ad infortuni o indisposizioni varie, mi alleno sette giorni la settimana, senza curarmi più di tanto delle previsioni meteorologiche.

Qual è la tua distanza preferita? I tuoi personali?

La mia distanza preferita sono i 10.000 metri. Vi elenco i personali anche dei test che ho fatto, altrettanto attendibili.

Test sui dieci chilometri: 35'23"; test sui sedici chilometri: 59'29"; Stramilano 2002: 1h19'01"; Maratona Piacentia Marathon 2001: 2h56'43". Il 2005 è stato l'anno in cui ho miglio-

rato nettamente sia nei test che in gare in montagna i miei personali anche di quattro minuti in meno sull'ora. Stando alle previsioni avrei potuto fare una mezza maratona tra 1h15' e 1h16'. Pazienza.

Qual è la gara che ricordi più piacevolmente e perché?

Ho avuto la fortuna di partecipare alla maratona di New York del 2001. Già, proprio così, l'anno dell'11 settembre. Indimenticabile da tutti i punti di vista. Ricordi piacevoli, mentre affrontavo la gara: dalla gente, al percorso che attraversa i diversi quartieri, dai complessi che suonavano tutti i generi musicali, all'organizzazione...

Ricordi anche spiacevoli di una città colpita, con il fumo che usciva ancora dalla montagna di macerie dopo due mesi dall'attentato.

Quali obiettivi podistici hai in cantiere?

Per quest'anno un paio di gare in montagna, distanze tra 10 e 21 chilometri, senza pretendere troppo, poi si vedrà. Essere riuscito in tre settimane (dalla maratona di Verona,

1h31', a quella di Piacenza, 1h23'), a migliorare di otto minuti è incoraggiante.

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

Il fatto che mi fa sentire meglio, dandomi anche più sicurezza.

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

Preferisco il rumore dei miei passi.

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

Vorrei raccontare di un episodio della maratona di New York del 2001. Avevo in quell'occasione dato una tabella di allenamento a Nicola Zeni. Ebbene partii da solo, tra quelli che avrebbero dovuto andare sotto le tre ore. Dopo una corsa impegnativa, ormai giunto agli ultimi cinque chilometri, mi trovai davanti Nicola fermo con i crampi. Io passando mi feci notare dicendogli:

"Uehi, dai, cosa fai, forza, non fermarti".

Dopo aver stimolato Nicola a continuare la corsa con determinazione, rallentando ma senza mai fermarmi, ripresi l'andatura più forte che mai nonostante la leggera salita di Central Park distaccandolo, se non ricordo male, di circa un paio di minuti. Il mio tempo fu di 3h7'7".

Altro episodio in una gara in montagna di 12 chilometri a Forno di Zoldo, in provincia di Belluno, nell'agosto del 2005. Quell'anno ero preparatissimo anche se non avevo l'allenamento specifico per la montagna. Quella gara la conoscevo bene perché l'avevo fatta anche nel corso degli anni precedenti.

Giunto a metà percorso cominciai una salita veramente impegnativa e lunga. Sentivo qualcuno dietro che avrebbe voluto raggiungermi, erano due del posto.

Finalmente la discesa. Sapevo di essere avvantaggiato, li ho distaccati senza più vederli o sentirli. All'arrivo ho avuto gli elogi di quei due che non si aspettavano corressi così forte in discesa. Fu la prima volta che mi premiarono. Arrivai sesto su un'ottantina di partecipanti.

Altra gara del 2005 fu la notturna del giro del lago di Alleghe di 5,5 chilometri.

Ottima prestazione e piazzamento difficile da ripetere. I tre che vedevo, tranne il primo che ha fatto quasi i tempi di un fuoriclasse, erano dai cinque ai venti secondi davanti a me. Arrivai quinto, e vidi che premiarono anche il quarto con una medaglia di legno.

Domandai se ci fosse una medaglia di cartone per il quinto piazzamento, ma mi dissero che non era prevista. Si complimentò anche il ferrarese che quella sera era presente pur non partecipando alla gara.

GIOCHI DEL TRICOLORE/21-26 AGOSTO

A Reggio, un'occasione per apprendere nuovi valori

Dal 21 al 26 agosto si terrà la quarta edizione dei Giochi del Tricolore, in voga sin dal 1997 e organizzati ogni quattro anni nel territorio provinciale di Reggio Emilia. Nati in concomitanza con l'anno del bicentenario della bandiera italiana, i Giochi sono dedicati a ragazzi di età compresa tra i dodici e i diciassette anni, coinvolgendo 26 nazioni in 34 discipline differenti, per un totale ipotizzabile di circa 5.000 atleti. In campo vi saranno le rappresentative di Fort Worth (Stati Uniti), Kragujevac (Serbia), Novy Jicin e Olomouc (Repubblica Ceca), Zadar (Croazia), Albacete (Spagna), Bydgoszcz e Krakow (Polonia) e ancora gruppi provenienti dai cinque continenti: Chisinau (Moldova), Enzkreis, Schwerin, Treptow e Zierenberg (Germania), Dunakeszi (Ungheria), Pitea (Svezia), Botosani (Romania), Sturovo (Repubblica Slovacca), La Louvière e Senneffe (Belgio), Ferozpur (India), Pemba (Mozambico), Smara (Saharawi) e ancora altre. L'obiettivo che si sono prefissati gli organizzatori, al momento della nascita di questa manifestazione multietnica, di livello mondiale, è "far diventare il territorio della provincia di Reggio Emilia Capitale dello sport, del "sano" agonismo e Capitale della



conoscenza e della amicizia". Le discipline scelte come motivo di confronto saranno molteplici: vi sarà spazio per incontri tra atleti paraolimpici, e poi per l'atletica leggera, il baseball, il beach volley, le bocce, il calcio, il calcio a cinque, campana da tavolo, la canoa e il kayak, il ciclismo, la danza sportiva, l'equitazione, il flag e il football, ginnastica artistica e ginnastica ritmica, il golf, l'hokey su prato, il judo, il lancio del ruzzolona, il nuoto, la pallacanestro, la pallamano e la pallavolo, la pescasportiva, piastrella su terra, gli scacchi, il taekwondo, il tennis e il tennis da tavolo, il tiro a segno e il tiro con l'arco. Il 21 agosto alle ore 21 in Piazza Martiri della Libertà a Reggio Emilia si terrà l'inaugurazione, con la classica cerimonia dell'accensione della fiaccola per un evento che comincia ad istruire, già in età critiche come quella pre ed adolescenziale, i giovani che faranno anche il nostro domani ai valori dello sport, dell'amicizia e della diversità.

CREMONESE-BRESCIANO/19 AGOSTO

Dopo le vacanze si ricomincia in notturna a Carpenedolo

Riprende, dopo la pausa, mercoledì 19 agosto in notturna la stagione podistica del comitato podistico Cremonese-Bresciano. La prima gara



di ritorno dalle vacanze avrà luogo a Carpenedolo, il ritrovo è fissato alle ore diciotto e trenta presso il ristorante Colombel, la partenza avverrà alle ore 19.45. Per tutti i partecipanti la distanza da effettuare sarà di 6 chilometri. L'organizzazione sarà curata dall'Atletica Carpenedolo. Per informazioni sarà possibile contattare Mario Cogi al numero 030/7376870 o al 348/7291756, oppure parlando con Micheletti al numero 030/7470772.

Gabriele Marca