

PODISMO

Danzi, primato al secondo tentativo

Brescia, oro di categoria nella maratona per la runner del Marathon



Pagina a cura di Mattia Guazzi

“**E**ro alla mia seconda maratona - ha commentato Veronica Danzi dopo l'esperienza bresciana - e, oltre al fatto che si è trattato di una splendida giornata, il primato di categoria è stato la ciliegina sulla torta”. Domenica scorsa si è svolta a Brescia l'ottava edizione della competizione cittadina, la Brescia Art Marathon, evento che vede la contemporaneità di altre gare podistiche disegnate su distanze differenti. Oltre al circuito della maratona si disputano la Brescia Half Marathon (mezza tradizionale, da quest'anno), la Brescia Ten (sui dieci chilometri, per l'appunto), la Family Walking (passeggiata di quattro chilometri per famiglie) e la Tomorrow Runners (500 metri per gli alunni delle ultime due classi delle scuole primarie). Alla partenza delle varie sfide si sono presentati diversi atleti del Marathon Cremona. Sulla maratona, che ha visto al traguardo 477 atleti, Veronica Danzi ha ottenuto il primo gradino del podio nella categoria d'appartenenza, concludendo i 42,195 chilometri in 4h02'06”.



Sopra Mauro Cattaneo, al centro Veronica Danzi e a destra Rita Ardemagni



competitiva sono 15.346, dei quali 8.834 italiani e 6.512 stranieri, provenienti da 83 nazioni inclusa la nostra. Quasi il trenta per cento dei partecipanti corrisponde alla fetta rosa dell'evento.

“Non ci sono tante donne che corrono - stempera con modestia Veronica il successo ottenuto di recente -, e soprattutto della mia età, però è stato comunque un buon risultato, e riuscire a salire sul podio è sempre una grande soddisfazione”.

Alla seconda maratona personale anche Ivano Gerelli, arrivato in fondo con un 3h59'14”, assieme a loro anche Gianbattista Ferrari (3h29'24”) e Giuseppe Gazzaniga (3h33'31”).

Tra i 656 podisti hanno portato a compimento la mezza maratona, si sono cimentati Alessandro Corsale, 1h34'15”, Nicola Zeni, 1h45'27”, e Barbara Marchelli, 1h45'25”.

Nella dieci chilometri Rita Ardemagni ha conseguito il bronzo nella propria categoria, con un 49'38”; assieme a lei in gara, e ad altri 653 runner, Fabio De Gennaro (39'31”) e Giuseppe Voltini (45'17”).

Quattro elementi del club di Claudio Ardigo hanno invece preferito mettersi alla prova nella settima edizione della Treviso Marathon. Tra i 2.224 agonisti giunti alla fine, anche Gabriele Pastorino, con un tempo di 3h11'09”, Alessio Zanelli, in 3h17”, Cristina Agazzi, in 3h48'17”, ed Erminia Beluschi Fabeni, in 3h49'45”.

A conclusione del weekend podistico sono da ricordare la partecipazione di 28 corridori del Marathon alla manifestazione non competitiva organizzata dal Dif, e il primato assoluto di Mauro Cattaneo sui 10,5 chilometri della Corri Zibello, con un complessivo di 33'56”, evento al quale Cattaneo si è recato assieme a Fabiano Scaratti, 26° in 38'51”.

Domenica prossima è in programma una delle maggiori manifestazioni italiane: alle 9 da via dei Fori Imperiali prenderà il via la sedicesima edizione della Maratona di Roma.

Per il momento gli iscritti alla

L'APPROFONDIMENTO

Allenarsi con lo striding, un modo per potenziare anche il podista “di pianura”

Luisa Ferrari, runner e istruttrice di palestra, aiuta anche questa settimana i corridori in erba, ma anche quelli più navigati, a considerare meglio alcuni fattori per poter migliorare le proprie prestazioni podistiche. Di seguito i suoi consigli. Chi si allena costantemente di corsa per raggiungere ogni volta un nuovo obiettivo, avrà sicuramente introdotto nella propria tabella d'allenamento, i famosi ‘collinari’. Sono percorsi che mettono a dura prova. Se nelle gambe non c'è un allenamento specifico, dopo un po' i muscoli gemono, il passo rallenta sino a diventare una camminata più o meno veloce. Qualche volta ci si arrende, o si desidera ardentemente una discesa per rilassare le gambe. I più esperti consigliano però di insistere, è poi diventa un'abitudine: i muscoli diventano potenti, si sopporta meglio la fatica, e in pianura poi si vola.

Noi podisti ‘di pianura’ abbiamo poche occasioni di percorrere strade o sentieri di montagna, al massimo qualche cavalcavia ci dà l'opportunità di provare a spingere in modo differente e modificare così il solito passo. Come aiutare chi vuol affrontare il collinare con meno fatica e con le gambe preparate? Mi ricollego a quanto suggerito qualche tempo fa su queste pagine, quando si è parlato di palestra e attività fitness alternative. C'è una disciplina che, a dire il vero, richiama moltissimo la corsa in salita: lo striding. A questo proposito ho voluto scambiare quattro chiacchiere con due amici istruttori e brillanti sportivi. Sabrina Mazzolari del Marathon



Cremona, grande ultramaratoneta, e Pietro Dragoni, ciclista ed ex atleta di mezzo fondo, entrambi istruttori di indoor cycling e striding.

Che cos'è lo striding?

E' una disciplina indoor che, attraverso l'utilizzo di un tapis roulant ad inclinazione fissa e su un percorso musicale coinvolgente, simula una camminata in montagna, dando la possibilità di aumentare o diminuire l'ampiezza e la frequenza del passo, il tutto combinato ad esercizi che coinvolgono la parte alta del corpo e ponendo anche larga attenzione all'aspetto della ginnastica educativa e propriocettiva.

La sua finalità?

Coinvolgente, divertente ed efficace, lo striding ha come obiettivo finale quello di eseguire un percorso di cammino che diventa poi un ‘viaggio’, tant'è vero che la filosofia dello striding prende spunto da una vecchia usanza australiana ‘walkabout’ che celebra un rito di salute e sacralità alla scoperta del proprio essere e alla consapevolezza del proprio corpo per arrivare alla perfetta connessione tra corpo e mente. Infatti ti aiuta a meglio comprenderti e a rispettarli per il raggiungimento e il mantenimento di un giusto equilibrio che porta al miglioramento anche della performance.

Chi può fare striding?

Lo striding è adatto a tutti in quanto perfettamente modulabile in relazione al grado di allenamento e alla motivazione di ciascuno. Si tratta di un sistema di allenamento costituito da esercizi semplici e da tecniche avanzate di allenamento

ma comunque sempre adattabile alle esigenze e alle capacità di chi lo pratica. Può essere visto come attività di fitness, come preparazione atletica, come dimagrimento, come tonificazione e miglioramento dell'efficienza cardiovascolare.

Lo consigliate a chi corre?

Per le persone che praticano la corsa, lo striding è consigliato in quanto attività meno traumatica per le articolazioni, ma che comunque, utilizzando gli stessi meccanismi energetici, consente di mantenere efficiente il sistema fisico e motorio nel suo insieme.

In cosa può aiutare e che miglioramento può notare chi corre?

Coinvolge la catena cinetica della deambulazione che è la stessa che consente di correre, tonifica le fasce muscolari di cosce, glutei e polpacci, rinforzando contemporaneamente i muscoli lombari, che vengono costantemente impegnati per garantire al corpo la postura corretta e che sono utili per stabilizzare il bacino durante la corsa. Lo striding utilizza tecniche di allenamento diffuse anche nella corsa, come in altre discipline sportive, come il fartlek o l'interval training, al fine di migliorare la prestazione.

Lo consigliereste quindi, ma a chi in particolare?

A tutti: in considerazione poi del fatto che il lavoro svolto su un piano inclinato sviluppa una buona ipertrofia sui muscoli delle cosce e dei polpacci, sicuramente può aiutare nelle corse collinari e a meglio sopperire anche un allungo in pianura e ogni qualvolta la muscolatura sia sollecitata da uno sforzo intenso. E' un sistema di allenamento che consente di bruciare fino a 600 calorie l'ora, coinvolgendo tutti i gruppi muscolari, riduce la tensione e lo stress, migliora la resistenza, aiuta a stabilizzare e a ridurre il peso e la massa grassa, potenzia il sistema immunitario, migliora l'efficienza cardiovascolare contribuendo a ridurre il rischio di sviluppare coronopatie ed ictus, contribuisce a normalizzare l'ipertensione arteriosa e poi anche perché è divertente, e anche questo non guasta.

DOPOLAVORO FERROVIARIO

Quasi novecento i corridori arrivati a Cremona per partecipare alla 28ª Marcia del Ferroviere

Domenica si è corsa a Cremona la 28ª edizione della Marcia del Ferroviere, gara a carattere non competitivo, valida anche come 18ª Maratonina dei due fiumi. L'organizzazione, a cura del Dopolavoro Ferroviario settore podisti-escursionisti, ha richiamato quasi 900 corridori che hanno approfittato della bella giornata, anche se abbastanza fredda, per trascorrere insieme una mattinata all'insegna dello sport. La partenza libera è avvenuta dalle 8 alle 9, anche se ben prima c'erano appassionati già pronti a cimentarsi in uno dei quattro percorsi organizzati (6, 10, 14 o 21,5 chilometri). I tragitti sono stati modificati a causa della neve che ha imposto qualche variazione. Numerosissimi i gruppi intervenuti, oltre 40, ben 31 dei quali hanno



ricevuto un riconoscimento per la partecipazione. Tra i gruppi col maggior numero di atleti: la Pubblica Assistenza Busseto, Arredamenti Maiandi, Ginnico Club Piacenza, Piedone Mercore, Bipedi, gruppo Gelindo Bordin, Cral Sperlari, Marathon Cremona, Avis Caorso, Casalese, Italpose, Avis Castelvetro, Millepiedi di Fiorenzuola, Elisa e l'ambiente, Nati stanchi, Pasotti Broni, Marciatori piacentini, Avis San Nicolò, Pedemontana, Tavazzano, Marciatori Carpaneto, 3C Cremona, G.P. Alta Valnure, Bastelli in Marcia, Gioco Sport Piadena, Pro Chirundu, AIL Gussola, Badia Pavese, Andrea e i corsari, Gm Carpaneto, Avis Carpaneto, Costa Casaliggio, Offanengo, Avis Vigolo, Life & Sport.

Gabriele Marca

LE PROSSIME DEL CREMONESE-BRESCIANO

Gran Prix del comitato, punti presenza alle gare di Gamba e Pozzolengo

Domenica si correrà a Gamba la Classica di San Giuseppe. La manifestazione sarà valida per i punti presenza del Gran Prix del comitato podistico Cremonese-Bresciano. Per la categoria A, quella dei più giovani, sono previsti 1,5 chilometri, per le donne e le categorie B e G maschili 4,5, per tutte le restanti categorie 12. Il ritrovo è fissato per le ore 8 presso lo stadio dei Pioppi, la partenza avverrà un'ora più tardi. L'organizzazione è curata dall'assessorato allo sport locale e dal gruppo Podisti Gambaresi. Per informazioni rivolgersi a Franco Finotti (030/9567455). A Pozzolengo, nel bresciano, domenica si terrà la 30ª edizione della Camminata tra le vigne del Lugana, corsa podistica non competitiva aperta a tutti gli appassionati, organizzata dall'Atletica Pozzolengo. Due i tragitti predisposti, 6 e 13,5 chilometri. Il ritrovo dei corridori è fissato alle ore 8 presso il Centro sportivo comunale di Pozzolengo. Il via verrà sancito invece un'ora più tardi. Per informazioni contattare Silvano Buzzacchetti (030/9916144).

g.m.