

PODISMO

# Atene, Saccani da record nell'ultramaratona da 48 ore

Primo assoluto con 308,11 chilometri. Ora pensa al Mondiale



Pagina a cura di Mattia Guazzi

Lo scorso weekend Carlo Saccani del Marathon Cremona, specialista nelle ultramaratone, si è recato in Grecia, ad Atene, per correre la quinta edizione dell'International Ultramarathon Festival, un vero e proprio raduno di corridori sull'estrema distanza, in corso dal 15 al 31 marzo nella capitale greca. Nei 15 giorni di contest a ripetizione, gli eventi fruibili sono stati la 24hr Race, la 48hr Race e la 72hr Race, per quanto riguarda le gare con un limite di tempo nelle quali è necessario macinare il maggior numero di chilometri, e le temibili 6 e 7 1.000 Miles Day Race. La particolarità di ogni gara è che si corre su un circuito standard della lunghezza di un chilometro, compiendo ripetizioni nel limite di tempo prestabilito. Saccani si è cimentato nella 48 ore, spingendo con vigore e conquistando il primato assoluto nella competizione, stracciando anche il record precedente della sfida, grazie ai suoi incredibili 308,11 chilometri percorsi. Prima della sua gara vivevano ancora i 301 di Vagelis Batzoglou. "Ho fatto questa gara - spiega Saccani raggiunto telefonicamente - in via preparatoria, per affrontare i Mondiali che si terranno in maggio a Brive, in Francia, vicino a Bordeaux. In quell'occasione si parlerà di gare sulle 24 ore, ma un training su distanze maggiori mi permette di abituarci a stare meglio sulle gambe". Sorge spontanea una domanda da profani a questo punto: percorrere 308 chilometri su un circuito da uno dev'essere alquanto noioso. "La noia sale



Sopra il gruppo del Marathon in trasferta a Friburgo. A sinistra, in basso, Colomba Ceruti in gara in Germania e, in alto, Carlo Saccani

sicuramente - continua l'atleta del Marathon -, tutti gli ultramaratoneti si annoiano nell'affrontare queste gare, ma è la testa che deve portarti a sopportare la ripetitività della corsa. Io personalmente sono un individuo anche paziente, ma se non si hanno determinati modelli psicologici si abbandona al primo ostacolo". "Per praticare questa disciplina inoltre - aggiunge - sono necessarie anche una dose di fortuna nella predisposizione fisica, ossia uno stomaco ben

funzionante, una schiena senza problemi, oltre a caparbietà, allenamento e qualche rotella fuori posto. E' tutta una questione di imporsi un obiettivo da raggiungere e perseguirlo; per come sono fatto io non intendo mollare una meta che mi sono prefissato". Saccani racconta poi con umiltà del record personale conquistato in Grecia: "Ogni pista del circuito ha il suo primato. Sono stato favorito ad Atene dal fatto che sulla 48 ore ci fosse-

ro atleti di buon livello ma non fosse presente la crema di questa disciplina. Conosco atleti, come il mio compagno di Nazionale Cristiano Marchesi, che arrivano a coprire nel mio stesso tempo anche oltre 400 chilometri. Un atleta di ottimo livello fa in media 360 chilometri in 48 ore. Io non mi sono impiccato per correre, ma anche se non mi fossi risparmiato avrei fatto al massimo 15 o 20 chilometri in più". Infine, l'ultima curiosità riguarda il sostentamento

durante la gara: "In corsa si beve molto, soprattutto integratori, tè freddo e caffè. Si spendono tra le 30 e le 33.000 calorie, ma lungo la pista sono disseminati punti di ristoro che riforniscono di carboidrati, frutta, verdura o fette biscottate, oltre a settori dedicati nei quali si possono tenere cibi preparati autonomamente. Per mangiare un panino ad esempio è necessario o fermarsi o camminare - conclude -, ma riprendere dopo una pausa, seppur breve, è sempre un dramma".

E quindi un occhio agli altri atleti della scuderia di Cremona. Alla mezza maratona del Lago di Caldaro, nel bolzanese, hanno partecipato Andrea Sansoni e Giampiero Buselli, due tesserati del Marathon Cremona residenti a Madonna di Campiglio, i quali hanno concluso l'evento con i tempi rispettivamente di 1h32'23" e 1h32'25". Un ricco gruppo di maratoneti del club cremonese si è infine recato a Friburgo per partecipare alla maratona e all'evento completo della città teutonica. Alla mezza hanno preso parte Marco Pedrinelli, che ha concluso in 1h42'43", Ettore Tosi, 1h49h47", e Roberto Bertoldi, 1h51'23". Alla maratona hanno invece aderito Alessandro Corsale, 3h24'08", Sabrina Mazzolari, 4h13'00", Franco Ripari, 4h20'03", Franco Fornaciari, 4h20'04", Colomba Ceruti, la quale con 4h31h59" ha conseguito il primato di categoria, il presidente del Marathon Claudio Ardigo, 4h39'30", Mariarosa Ardigo, 4h58'04", Ian Till, 4h58'04".

LE DOMANDE

## Le prime maratone dei neo podisti del team di Ardigo

Sono diversi i podisti del Marathon Cremona ad aver intrapreso da poco la via della corsa. Al gruppo di neo maratoneti è stato quindi proposto un questionario relativo alle loro prime impressioni di gara, ai motivi che li hanno introdotti a questa disciplina e ad alcuni consigli che possono offrire a chi come loro desidera correre, ma per qualsivoglia motivo non è ancora riuscito a cogliere lo stimolo necessario. A seguire, le domande poste a tre dei corridori in erba, nelle tabelle accanto, le loro considerazioni.

- 1) Quando hai deciso di correre la tua prima maratona?
- 2) Perché?
- 3) Come ti sei preparato/a alla gara, quale corsa ti ha dato fiducia nei mesi precedenti?
- 4) Cosa pensavi durante il percorso?
- 5) Hai mai avuto paura di non farcela? Hai condiviso con qualcuno questo pensiero?
- 6) All'arrivo cos'hai provato?
- 7) Pensi di rifare quest'esperienza?
- 8) Con quale obiettivo (per chi ha risposto alla domanda precedente positivamente)?
- 9) Dopo aver provato più distanze, quale pensi che sia più appropriata per te?
- 10) Cosa consiglieresti a chi si accinge per la prima volta a percorrere 42 chilometri?
- 11) Cosa ti hanno detto gli amici?
- 12) Dopo questa prova 'regina' dell'atletica, cosa pensi di te in senso sportivo?

VERONICA DANZI

## "La maratona richiede una rigida preparazione"

- 1) Dopo la Lessinia di metà settembre, li ho testato il ginocchio. Il giorno successivo mi sono iscritta a quella di Firenze, il 29 novembre scorso (4h02'04", ndr).
- 2) La facevano tutti i miei amici e poi volevo provare una distanza diversa.
- 3) Non parlerei di mesi, bensì di due settimane prima, alla Salso-San Pellegrino, con i suoi 25 chilometri totalmente collinari. Mi ha dato fiducia.
- 4) Di godermela appieno perché dicono che la prima maratona non si scorda mai.
- 5) Nei mesi precedenti, più che paura ero piena di dubbi: mai provata quella distanza, il famoso 'mu-



- ro'.
- 6) Ho pensato che non ero stravolta e potevo proseguire. Ero molto contenta e fiera di me.
- 7) Sicuramente. Ho corso recentemente a Brescia (dove ho ottenuto il primato di categoria in 4h02'06", ndr), e in settembre mi aspetta la Maratona di Berlino.
- 8) Quello che ho realizzato a Firenze e Brescia: arrivare 'bene' in tutti i sensi, e possibilmente, prima o poi, rimanendo sotto le quattro ore.
- 9) Quella della maratona, anche se in confronto a distanze più brevi richiede una rigida e costante preparazione.
- 10) Tante cose; forse gli direi di non riempirsi di tensioni, ma di correre stando sereni e in caso di stanchezza di rallentare.
- 11) "Neanche in bici li farei 42 chilometri".
- 12) Firenze 2009 è stata un'iniezione di fiducia, e così Brescia; sono riuscita a scoprire nuovi traguardi, nuovi stimoli, nuovi obiettivi.

LUCA VICINI

## "Oltre all'allenamento conta la determinazione"

- 1) Dieci mesi prima di correrla, quasi per gioco, quando al massimo correvo per 10 o 15 chilometri.
- 2) Ero sicuro che allenandomi bene avrei potuto farcela, anche se avevo iniziato a correre da poco tempo.
- 3) Con molti allenamenti da 15 chilometri, 3 o 4 maratone e un paio di 'lunghi' non superiori ai 30 chilometri, questi mi hanno dato molta fiducia.
- 4) Che dipendeva solo da me e passo sarei arrivato in fondo in un modo o nell'altro.
- 5) Ho avuto dolori di stomaco dal 25esimo chilometro in poi, ma ero sicuro di arrivare, e ne ho condiviso il malesere con mio papà che correva al mio fianco.

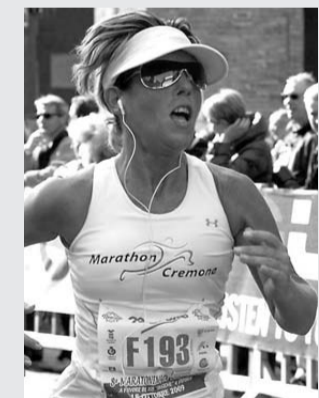


- 6) Un'emozione forte unita a grande soddisfazione, assieme alla sicurezza che ne avrei corse altre.
- 7) Sì, mi sono iscritto subito a quella di Parigi, che si correrà in aprile, e a quella di Berlino, in settembre.
- 8) Portarla a termine, e se possibile migliorare il mio tempo.
- 9) La mezza maratona è meno impegnativa e più facile da smaltire per le mie gambe.
- 10) Di considerare che oltre all'allenamento conta molto la voglia di arrivare al traguardo e determinante è la convinzione di potercela fare.
- 11) Non pensavano ci sarei riuscito davvero.
- 12) Che in questi due anni che corro ho fatto grandi miglioramenti, ma che posso fare molto meglio: questo è il mio obiettivo.

LAURA CALLINI

## "Sul traguardo a stento ho trattenuto le lacrime"

- 1) Ho cominciato a pensare alla mia prima maratona la scorsa primavera.
- 2) Perché volevo mettermi alla prova.
- 3) Ho cercato di seguire una tabella di allenamenti con parecchie ripetute. Nessuna gara in particolare mi ha dato fiducia, avevo notato però che nelle mezze maratone riuscivo pian piano a migliorare il mio tempo.
- 4) Ho pensato che dovevo portarla a termine, a qualunque costo.
- 5) Diciamo che ho avuto una leggera crisi tra il 20esimo e il 25esimo chilometro, anche se non ho potuto condividere questo mio stato d'animo con nessuno.



- 6) Un'emozione fortissima. Appena ho appoggiato i piedi sul tappeto azzurro che portava al traguardo avevo il cuore in gola, ce l'avevo fatta! Non nascondo che mi è scesa qualche lacrima.
- 7) Mi sarebbe piaciuto essere a Roma il 21 marzo scorso, anche se non mi è stato possibile. Comunque sia vedrò di rifarmi il prossimo settembre alla maratona di Berlino.
- 8) Portarla a termine in meno di 3h50'.
- 9) La lunga distanza, non sono una gran velocista.
- 10) Di scegliere una maratona in una delle nostre bellissime città dove, nei momenti più duri, ammirare la bellezza che ti circonda ti può solo aiutare; ad esempio, per me a Firenze è stato così.
- 11) Diciamo che all'inizio erano un po' increduli, ma mi hanno detto che sono stata grande.
- 12) Che non è mai troppo tardi per scoprire il bellissimo mondo della corsa.