

Pedrinelli: correre è una necessità

Il runner del Marathon spiega come conciliare corsa e quotidianità



Pagina a cura di Mattia Guazzi

Padre di due bambini, lavoratore e podista di fresco con il gruppo del Marathon Cremona di Claudio Ardigò. Una persona come tante ma mosso dall'ardore sportivo, Marco Pedrinelli, racconta di come sia nato il suo amore per la corsa e di come riesca a conciliare la passione per lo sport con la quotidianità di tutti i giorni.

Una passione che è cresciuta nel tempo sino a divenire quasi una necessità fisiologica, ma con l'insegnamento portante che chiunque possa trarre giovamento dalla corsa.

Cosa ti ha portato ad intraprendere il podismo e da quanti anni lo pratichi? Facevi altri sport?

“Ho cominciato dopo una operazione al ginocchio destro. Fino a quattro anni fa ho praticato quasi esclusivamente il nuoto. Mi capitava di correre per 30-40 minuti, due o tre volte al mese. Poi un amico che faceva maratone e mezze me ne ha parlato in maniera così entusiastica che, da un giorno all'altro, mi sono ritrovato ad affrontare la mia prima mezza a Manerbio. Ci ho messo un'eternità, ma la soddisfazione per essere arrivato al traguardo è stata immensa. Esattamente due settimane dopo, il 15 ottobre 2006, ho partecipato alla Maratonina di Cremona”.

Cos'è per te la corsa?

“La corsa è stata inizialmente solo una sfida con me stesso, il voler superare i limiti che il mio fisico e la mia insufficiente preparazione mi imponevano. Infatti, i primi due anni, fra dolorini vari, sono stato spesso fermo. Poi, correndo in maniera costante e prolungata, ho imparato ad ascoltare maggiormente il mio corpo ed a rispettarlo. Adesso oserei dire che la corsa è diventata quasi una necessità, una parte importante e irrinunciabile della mia quotidianità”.

Come gestisci lavoro e allenamenti? Quante sessioni fai a settimana?

“Riesco a correre tre o quattro volte la settimana soprattutto in pausa pranzo. Faccio spesso fatica in quanto, avendo due bimbi piccoli, uno di quattro anni e mezzo e uno di quasi due, frequentemente dormo poco e male, e non c'è sempre l'energia sufficiente per affrontare una seduta d'allenamento. Soprattutto riesco raramente a cimentarmi in lunghe distanze”.

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

“Non esiste una vera e propria distanza preferita anche se l'esperienza dei 42 chilometri mi ha dato una carica e un'energia particolari. I miei tempi sono 3h59'44”, ottenuti alla Lake Garda Marathon del 2009, e 1h39'07”, alla Maratonina di Cremona sempre nello stesso anno.

Qual è la gara che ricordi più piacevolmente e perché?

“Proprio la Maratonina, però l'edizione del 2007, con mio figlio più grande, Alessandro, ad aspettarmi alla Motorizzazione ed i miei genitori, i miei sostenitori più convinti ed acce-



Sopra Marco Pedrinelli alla Maratonina 2009. Sotto premiato alla cena sociale



si, a fare il tifo in via Ghinaglia”.

Quali obiettivi podistici hai in cantiere?

“Finché ho i bimbi piccoli preferisco non programmare troppo in anticipo per evitare poi il rischio di non poter partecipare, come è già successo in passato. Di conseguenza opto per gare non competitive in cui posso decidere anche all'ultimo minuto. L'unica eccezione è stata la recente iscrizione con il Marathon Cremona alla mezza di Friburgo, a fine marzo di quest'anno. Bellissima esperienza a 360 gradi: corsa e piacevole compagnia”.

Qual è l'aspetto più coinvolgente di questo sport?

Gli aspetti coinvolgenti sono più di uno. Innanzitutto, per me che sono ancora agli inizi e che sto imparando, il fatto di mettermi costantemente in discussione per poter superare i miei limiti attuali. Poi il fatto di vedere lentissimi ma graduali miglioramenti, sia dal punto di vista fisico per quanto riguarda la resistenza e la velocità,

sia dal punto di vista emotivo, con una maggiore convinzione e fiducia in me stesso anche nella vita quotidiana extra sportiva. Ed infine l'adrenalina, l'energia, l'euforia, l'appagamento che provo nelle varie fasi di una competitiva”.

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

“Quando ho iniziato a correre il primo acquisto è stato un i-Pod, che ho utilizzato sì e no due volte. Ciò che ritenevo potesse essere d'aiuto si è rivelato un elemento di disturbo. Per me correre vuol dire innanzitutto vivere all'aria aperta. Non ho mai corso in palestra, neppure durante i mesi invernali. Prediligo la compagnia degli amici; è sicuramente più piacevole e divertente, anche se correre in gruppo significa spesso essere al limite delle mie possibilità. Esco in solitaria quando sento il bisogno di correre tranquillamente per riflettere e osservare la natura circostante”.

IL WEEKEND

Il club di Ardigò in gara tra Parigi, Milano e Strà

Nel corso del fine settimana appena trascorso gli atleti del Marathon Cremona hanno dato sfoggio della loro bontà agonistica cimentandosi in diverse mani-

festazioni sia nazionali che riguardanti un bacino di più ampio respiro. Luca Vicini infatti si è recato in solitaria a correre la 34esima edizione della celeberrima Maratona di Parigi, concludendo la missione con un tempo di 3h50', in mezzo a 30.815 partecipanti provenienti da tutto il mondo. L'etiope Tadesse Tola ha vinto la manifestazione parigina imponendosi in 2h06'37", e precedendo i keniani Aldred Kering (2h07'09") e William Kipsang (2h07'10"). Stesso discorso, anche se lo spostamento è solo a livello regionale per Alessio Zanelli, nella trasfer-

ta veneta per correre la Maratonina Riviera dei Dogi a Strà, arrivando al traguardo tra 1.481 atleti in 1h27'53". Hanno partecipato quindi alla decima edizione della Milano City Marathon, tra i 7.213 runner in una gara condizionata da un vento notevole, Luca A

Madini (2h53'42"), **Simone Cavalleri** (3h16'04") e **Giovanna Mondini** (con un 3h45'39") che le è valso il primato di categoria. Anche in questo caso si è trattato di corsa dominata da keniani ed etiopi. Tra gli uomini è arrivato primo il keniano Chirchir Kipchunga che finora vantava come miglior risultato un sesto posto a Vienna e Istanbul nel 2009. Sorpresa tra le donne, con l'etiope Asnakech Egicayehu a precedere la keniana Cheptanui.



Sopra da sinistra Cavalleri e Mondini. In alto Amadini

CORTE DE' CORTESI - 24ª EDIZIONE

Boom di adesioni alla Marcia Arredamenti Maiandi, 1.400 corridori impegnati nei quattro tracciati a disposizione

Domenica scorsa si è tenuta a Corte de' Cortesi la 24ª Marcia Arredamenti Maiandi. Ben 1.400 corridori circa si sono ritrovati a prendere il via; tale risultato non ha potuto che rendere più che orgogliosi gli organizzatori.

Quattro i tragitti che i podisti hanno potuto affrontare: dal più breve di 6 chilometri, ai due intermedii di 10 e 18, per finire col più lungo di ben 21 chilometri. Molti i gruppi che hanno partecipato, dando vita ad una bellissima mattinata di sport e compagnia.

Più che felici i corridori che si sono disimpegnati: promossa sia la scelta dei percorsi e che il ricchissimo rinfresco finale, che ha permesso il completo recupero delle energie spese durante la corsa.

CLASSIFICA GRUPPI PIÙ NUMEROSI

Almenno San Bartolomeo, bar Gigi Nosadello, Oratorio Corte de Cortesi, Pubblica Assistenza

Busseto, Dopo lavoro ferroviario Cremona, Us Scalo Voghera, Cral Sperlari Cremona, Avis Soncino, atletica Sarnico, Tavazzano, U.S. Pianeghese, podisti Pompiano, Marathon Cremona, Acli Conca, Gp Casalini Roccafranca, Piedone Mercore, Marciatori Piacenza, Anonima Castelleone, Toccalmatto, Santa Maria della Versa, Bastelli in marcia, Millepiedi Fiorenzuola, Pansecc Agnadello, Arci Rivolta d'Adda, Pasotti Broni Pavia, Dispersi di Iseo, Gsr Ticengo, Arci Coop Vaiano, podisti Camisano, oratorio Formigara, Bagnolese, Valera Fratta, Gta Crema, Avis Caorso, Oratorio Izano, amici castionesi Fidenza, Banca Cremonese, Quadrifoglio Salsomaggiore, Ail Gussola, Running Offanengo, podisti Pandino, polisportiva Romanengo, podisti Sorensina, podisti Montodine, Crema Diesel, runnig park San Colombano, Life & Sport Cremona.

Gabriele Marca

COMPETITIVA DA 12 KM

Domenica da Palazzo Cittanova prenderà il via la Vivicità 2010

Domenica prossima si correrà a Cremona la Vivicità 2010. La manifestazione, a carattere competitivo, si disputerà sulla distanza di 12 chilometri; per chi desiderasse optare per una distanza inferiore vi sarà a disposizione la variante non competi-



tiva improntata sui 6 chilometri. L'intero circuito si snoderà lungo le vie cittadine. La gara sarà aperta a tutti, il ritrovo è fissato alle 9 presso Palazzo Cittanova, con partenza quindi alle 10,30. Nella competitiva saranno premiati, con buoni valore a scalare i primi sette uomini e le migliori quattro donne; riconoscimenti individuali infine previsti per gli agonisti della corsa amatoriale.

g.m.