

PODISMO



Marathon e Csi organizzano un convegno con il relatore Adriano Berton

Giovedì 29 aprile, il Marathon Cremona in collaborazione con il Csi riprenderà la serie di incontri stagionali dedicati ad approfondimenti sul mondo della corsa ma non solo. Il titolo del convegno sarà "Dove può portarci la comunicazione. Essere sport... Armonia tra mente e corpo", e si terrà a partire dalle 20,45 presso la Sala Spinelli del Centro Pastorale Diocesano in via S. Antonio del fuoco 9/a a Cremona. Relatore della serata sarà Adriano Berton (nella foto), esperto di personal coaching, automotivazione e comunicazione, personal coach di campioni dello sport e personaggi dello spettacolo, formatore manageriale e aziendale e vincitore

del Premio Bancarella 2008 grazie al libro "Scusa New York, vado di corsa". L'evento sarà aperto a tutti, e indirizzato in particolar modo a sportivi, tecnici ed educatori dei settori giovanili.

Berton, oltre a mettere a disposizione la propria esperienza si occuperà di raccontare una testimonianza personale toccante, una storia di disabilità, forza di volontà, voglia di raggiungere un obiettivo anche contro ogni tipo di avversità del destino.

Da bambino infatti, a causa dell'investimento da parte di uno scooter, è stato privato del padre e dell'arto inferiore sinistro, riattaccato quindi chirurgicamente tramite quello che è stato il primo inter-

vento del genere in Italia. Forte dell'esperienza acquisita è riuscito a reinventarsi nella professione dedicata alla relazione interpersonale ai fini della motivazione.

Berton presenterà nell'occasione anche il proprio volume, del quale uno stralcio è testimone del traguardo raggiunto dall'autore: "Dopo tanta carrozina e fisioterapia il mio gioco era quello di camminare di nuovo. Sarebbe già stato tanto. Ci sono riuscito ma soprattutto dopo quasi trent'anni il mio sogno si è realizzato: il 6 novembre 2005 ho partecipato (e concluso in 6h00'56") alla maratona più famosa del mondo. Ce l'ho fatta!".

A Nizza lo stand della Maratonina

I runner di Ardigò in gara in Costa Azzurra, in Versilia e alla Vivicità



Pagina a cura di Mattia Guazzi

Alcuni podisti del Marathon Cremona nel fine settimana si sono recati in Francia, a Nizza, per correre la Semi-Marathon International de Nice, giunta quest'anno alla sua diciannovesima edizione. Roberto Bertoli è giunto al termine dei 21,2 chilometri in 1h58'20",



Mario Pedroni in 1h58'24", dietro di un soffio, e infine Claudio Danzi in 2h29'38". La gara ha presentato uno spettacolare percorso turistico dipinto sull'incantevole Promenade des

Anglais. La Semi Maratona è da sempre uno degli appuntamenti della Costa Azzurra maggiormente graditi dai podisti, grazie alle bellezze dello scenario che accompagna il tragitto; dopo la partenza presso il Teatro de Verdure, nella Promenade des Anglais, come si diceva, il circuito ha costeggiato come di consueto il mar Mediterraneo per almeno sedici chilometri, in un percorso pianeggiante e molto rapido, valido per le qualificazioni ai Campionati di Francia. I cremonesi hanno anche trovato il tempo di contribuire a por-



Da sinistra, Bertoldi, Danzi e Pedroni davanti allo stand della Maratonina allestito a Nizza. A lato Ivano Gerelli in gara a Viareggio

tare in quel di Nizza uno stand per promuovere l'edizione 2011 della Maratonina di Cremona.

Un altro gruppo di atleti del team diretto da Claudio Ardigò si è invece recato a Viareggio per correre la seconda Maratonina dei Tre Pontili. Su 776 partecipanti Ivano Gerelli ha concluso con un tempo di 1h42'18", Enzo Netti in 1h43'59", Marco Galli in 1h46'22", Giuseppe Volpi in 1h48'39" e Simona Antonietti, sola ragazza della spedizione podistica in Toscana, in 1h59'32".

La manifestazione ha visto un tripudio di colori sudafricani, con i ben noti Kipkemei, Too Kipkurgat e Koech a salire sul podio di una deliziosa giornata primaverile. A battere le piste della Versilia - toccando i pontili di Forte dei Marmi, Marina di Pietrasanta e Camaiore per poi tornare nuovamente a Forte - si è presentato anche Marco Baldini, giunto al nono posto assoluto. Infine, domenica mattina molti dei runner del Marathon hanno deciso di dedicarsi alla Vivicità, la manife-

stazione podistico-solidale che ha preso il via da Palazzo Cittanova. Oltre al già noto primo posto assoluto di Mauro Cattaneo, sono da menzionare anche i primi posti nelle rispettive categorie d'appartenenza riportati da Giovanna Mondini (Mf 60), Laura Callini (Mf 40), Rita Ardemagni (Mf 45), Veronica Danzi (Tf) e Ilaria Coppola (Mf 35). Ecco i tempi di tutti i partecipanti del club di Ardigò: Mauro Cattaneo (40'05"), Alberto Fiorini (47'37"), Fabio De Gennaro (49'43"), Nicola Zeni (49'47"), Alberto Masseroli (50'28"), Massimiliano Bidini (54'02"), Daniele Della Frera (57'08"), Franco Fornaciari (57'44"), Giovanna Mondini (58'25"), Giuseppe Voltini (59'42"), Claudio Carlo Merlini (1h00'31"), Laura Callini (1h00'39"), Giovanni Raffi (1h01'55"), Rita Ardemagni (1h02'29"), Veronica Danzi (1h02'38"), Giorgio Bodini (1h02'39"), Francesco Ruggeri (1h05'05"), Ilaria Coppola (1h07'36"), Piergiorgio Ruggeri (1h12'21").

Domenica prossima invece sette atleti del Marathon si cimenteranno nella Maratona di Padova, mentre un'altra parte del gruppo si dedicherà alla terza edizione di Duathlon Sprint Torrazzo a Cremona, organizzata dal Triathlon Duathlon Cremona, impegnativa manifestazione che prevede 5 chilometri di corsa, 20 di mountain bike e altri 2,5 di corsa.

CREMONESE BRESCIANO

**Giro di San Gottardo
al via da Carpenedolo**

L'Atletica Carpenedolo organizza per domenica prossima il 26° Giro di San Gottardo. La gara sarà valida per il Gran Prix del comitato podistico Cremonese-Bresciano, del quale si seguiranno i regolamenti di corsa. Gli appartenenti alla categoria Adulti dovranno percorrere 8 chilometri, i Giovani 2,5, e i bambini 1,2. La corsa sarà aperta a tutti coloro che vorranno prendervi parte. Saranno premiati i migliori atleti sia in campo maschile che femminile per ogni categoria d'appartenenza. Riconoscimenti e trofei saranno attribuiti a gruppi con un minimo dieci iscritti. Il ritrovo è fissato alle 8 allo stadio di calcio "Mundial 82" a Carpenedolo; la partenza avverrà un'ora più tardi. Previsti ristori all'arrivo e a metà del percorso più lungo.

Gabriele Marca

LE DOMANDE

Le prime maratone dei neo podisti del team di Ardigò

Ritorna l'appuntamento con i punti di vista dei runner che hanno intrapreso di recente l'attività podistica. Di seguito le domande poste a ognuno di loro e accanto le risposte dei neo maratoneti rispetto alla prima maratona affrontata.

- 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?

ENZO NETTI

"A chi comincia a correre consiglio di godersi la gara"

- 1) Ho maturato la decisione strada facendo, durante la gara stessa.
- 2) Per il desiderio di misurarmi con la fatica e la sofferenza che questa corsa mitica propone e rappresenta.
- 3) Non ho fatto una preparazione specifica. La 32 chilometri della Duchessa a Parma.



- 4) E' irripetibile! Scherzi a parte, niente di particolare. Parlavo, mi guardavo intorno, insomma cercavo di godermi la corsa
- 5) No, perchè l'ho presa con calma e ho sempre avuto buone sensazioni, eccetto gli ultimi due chilometri.
- 6) La grande soddisfazione di appartenere a quelli che ce l'hanno fatta.
- 7) Sicuramente, senz'altro.
- 8) Cercare di migliorare la mia prestazione senza perdere di vista il divertimento.
- 9) La mezza maratona, perchè è una distanza più abbordabile e posso fare anche un minimo di velocità.
- 10) Di non pensare al tempo finale ma a godersi la corsa chilometro per chilometro.
- 11) Di tutto. Si passa dai giudizi per così dire poco lusinghieri, ai complimenti stupiti, al desiderio di emulazione.

FEDERICA BONGIOVANNI

"Dopo la prima mezza ho cercato la maratona"

- 1) Dopo aver corso la mia prima gara, la Roma-Ostia nel 2009.
- 2) Una sfida con me stessa, ero felicissima dopo la mia prima mezza, mi chiedevo come mi sarei sentita dopo aver completato una maratona completa.
- 3) Niente, ero ferma da due mesi per infortunio, ero scoraggiatissima.



- 4) Che bello essere qui.
- 5) Ero certa di non farcela, fin dal primo chilometro. E invece sono riuscita a portare a termine completamente la competizione.
- 6) Non mi rendevo conto di avercela fatta ed ero felice di poter finalmente smettere di correre, non ne potevo davvero più.
- 7) Non vedo l'ora!
- 8) Essere in buone condizioni e migliorare il mio tempo personale.
- 9) Sicuramente la mezza maratona.
- 10) Consiglio di scegliere bene le scarpe, di non preoccuparsi del tempo e soprattutto di godersi la gara.
- 11) Tu sei completamente matta!
- 12) Devo ricominciare ad allenarmi, adesso sono un disastro.

SIMONE CAVALLERI

"Volevo cimentarmi con una nuova esperienza"

- 1) La prima volta che ho corso è stata nel 2007.
- 2) Per venire a contatto con una nuova esperienza.
- 3) Mi sono allenato abbastanza bene. Tra le altre cose ho sperimentato anche una corsa in montagna di circa 32 chilometri.
- 4) Tante cose, ma nulla che avesse un riscontro pratico sulla prova.



- 5) No, nessuna delle due.
- 6) Ho provato tanta soddisfazione per una prova veramente impegnativa.
- 7) Sì, sicuramente.
- 8) L'obiettivo è quello di migliorarmi sul tempo.
- 9) La mia distanza preferita è quella della maratona, i canonici 42,197
- 10) Consiglio di prenderla come una passeggiata, di non chiedere troppo a se stessi la prima volta.
- 11) Ho ricevuto tanti complimenti per il tempo impiegato, essendo la prima volta che partecipavo a una maratona.
- 12) Mi auspico di poter continuare a correre molte altre maratone.