

PODISMO

Papetti si impone nella sezione femminile

San Daniele Po, Mura re della Marcia del Porto

SAN DANIELE PO - Domenica a San Daniele Po si è tenuta 33ª edizione della Marcia del Porto, gara podistica valida come 6ª prova del campionato provinciale. I corridori si sono ritrovati alle 7,30 presso il parco "La mela verde", alle 8 hanno preso il via coloro che hanno scelto di disputare la manifestazione non competitiva, e alle 8,30 si sono svolte le partenze della competitiva. La categoria A ha corso per 1,4 chilometri, le donne e gli uomini delle categorie B e G maschili hanno gareggiato per 3,4, mentre le altre categorie maschili hanno percorso 6,8 chilometri. Premiati molti atleti in tutte le varie categorie sia in campo maschile che in quello femminile. Ad imporsi nella classifica assoluta tra gli uomini è stato **Mura**, seguito da **Priori** e da **Tonghini**; tra le donne prima assoluta **Papetti**, poi **Magnani** e **Bazzani**. Per quanto riguarda i gruppi invece, sul podio Arredamenti Maiandi, Sansalvatorese Podisti, e Tempo Libero San Daniele Po.

CLASSIFICHE MASCHILI

Categoria A: Singh, Seccamani, Caletti; categoria B: Orizio, Stefanini, Bonfatti; categoria D: Cobelli, Pastorelli, Ortenzio; categoria E: Priori, Tonghini, Visigalli; categoria F: Ghidoni, Gagliardi, Biondi; categoria G: Dottorello, Ravasi, Pari; categoria Fidal: Mura, Priori, Tonghini.

CLASSIFICHE FEMMINILI

Categoria A: Lisa Bandera, Stefanini, Giorgia Bandera; categoria B: Stefanini; categoria D: Ronchini, Guarneri, Ce; categoria E: Bazzani, Canova, Stefanini; categoria F: Bertoglio, Santi; categoria G Moggia, Borgogni; categoria Fidal: Papetti, Magnani, Sarro.

CLASSIFICA GRUPPI

Arredamenti Maiandi, Sansalvatorese Podisti, Tempo Libero San Daniele Po, Agf Ingresso Gabbioneta, Cremezzano, Atletica Ogliese, Br&C Castiglione d'Adda, Casone Noceto, Atletica Carpenedolo, Marathon Cremona.

Gabriele Marca



La partenza a San Daniele Po

Nicola Zeni, runner dal cuore sportivo

L'affiliato Marathon racconta la passione che condivide con la moglie Barbara



Pagina a cura di Mattia Guazzi

Nicola Zeni, affiliato del Marathon Cremona e sportivo dalla nascita, racconta della sua passione per l'attività agonistica all'aria aperta, un'attitudine che l'ha condotto dritto tra le braccia del running. Nella corsa ha coinvolto anche la moglie, Barbara Marchelli,



con la quale condivide passioni e fatiche, e da cui ha avuto un figlio. **Cosa ti ha portato a intraprendere il podismo? Da quanti anni lo pratichi? Favevi altri sport?**

"Corro sin da quando sono un ragazzino; ho iniziato con il gruppo podistico del mio paese che si chiamava 'Storti arredamenti', facendo le gare della domenica mattina. Però mi divertivo anche giocando a calcio o tennis, insomma: praticando diversi sport purché all'aperto. Penso che l'unico lungo periodo di pausa dalle attività sportive sia stato dai 16 ai 19 anni, per motivi di studio, dopodiché ho ripreso e in modo particolare con la corsa. Barbara invece, prima si dilettava in palestra e sarebbe stato impensabile vederla fuori con temperature inferiori ai 10°. Quindi, un po' anche grazie a me ma soprattutto per la sua caparbia, si può dire che anche lei sia diventata succube di questo sport magnifico".

Cos'è per te la corsa?
"Prima di tutto svago, poi benessere



Alcune immagini di Nicola Zeni in gara a Cremona. A destra con la moglie Barbara Marchelli

fisico e interiore. A volte la ritengo anche un modo di confrontarmi con me stesso".

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

"Diciamo che prima di avere il bambino, facendo i turni, di tempo libero ne avevamo a volontà, ora molto meno. Ciò nonostante, a volte anche facendo peripezie riusciamo a ritagliarci

il tempo per tre sedute in media a settimana, che a volte in base agli impegni possono poi ridursi a due o una soltanto".

Qual è la distanza preferita ed i tuoi tempi personali?

"Si tratta senza dubbio dei 21 chilometri, nei quali purtroppo sono fermo da qualche anno con un crono di 1h22'. Le mie soddisfazioni più grandi? L'aver concluso la 100 km

del Passatore, la Maratona di Reggio nel 2007, con un tempo di 2h59', e per finire la Mezza di Cremona di due anni fa con mia moglie, che dopo un duro allenamento ha concluso in 1h34'".

Qual è la gara che ricordi più piacevolmente e perché?

"Senza ombra di dubbio la maratona conclusa sotto le tre ore, che mi ha ripagato fino in fondo degli allenamenti

svolti, ho pensato: 'Ora o mai più'. Grande soddisfazione anche nella mezza corsa con mia moglie, di cui parlavo prima".

Quali obiettivi podistici hai in cantiere?

"Per ora si vive alla giornata, più avanti spero di riuscire a far partecipare Barbara a una maratona completa".

Qual è l'aspetto più coinvolgente di questo sport?

"Che lo puoi svolgere da solo, in compagnia, in ogni luogo e con qualsiasi condizione climatica".

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

"Spesso mi alleno da solo, dovendomi alternare con Barbara per il bimbo, e devo dire che non mi dispiace perché ho occasione di pensare, e fra un pensiero e l'altro a volte mi capita di fare chilometri senza accorgermene. Sicuramente anche quando riesco a fare qualche uscita con mia moglie è piacevole. Lei quando esce da sola si porta l'immane lettore mp3, anche in gara. Una delle emozioni più grandi l'ho vissuta quando ho partecipato alla maratona di New York del 2001, l'anno dell'attacco alle Torri Gemelle. In quell'occasione confesso che alla partenza mi è scappata qualche lacrima dall'emozione".



IL CLUB DI ARDIGÒ

Marathon, nel fine settimana impegno di duathlon a Lograto

Domenica scorsa, la compagine orchestrata da Claudio Ardigò (foto) si è suddivisa tra una challenge collinare a Prato Ottesola e una sgambata in pianura a Casalpusterlengo. La prima è stata una corsa imperniata su più distanze, 12, 19, 25 o 30 chilometri a seconda della volontà e della gamba, mentre la seconda, la Caminada de Casal, è stata per l'appunto una manifestazione dedicata al passo o semplicemente alla corsa blanda, sui 6, 14 o 21 chilometri. Il prossimo fine settimana in cartellone ci sono due appuntamenti: la quarta edizione del Duathlon di Lograto, nel bresciano, che come l'anno scorso prevede 6 chilometri di corsa, seguiti da 21 in mountain bike e quindi altri tre di corsa o in alternativa la 33ª Caminada Suresinesa, con



la possibilità di percorrere 7, 14 o 22 chilometri. Inoltre è giunta una comunicazione interessante, in merito alla ripresa della 5 Porte di Cremona, posticipata il mese scorso a data da destinarsi: la data finalmente è stata trovata, e sarà il prossimo 3 settembre. Ulteriori dettagli sono ancora da concordare.

GARA SU PIÙ DISTANZE

Pieve San Giacomo, percorsi rimaneggiati per impraticabilità alla Marcia della Vita

A Pieve San Giacomo, venerdì scorso si è disputata in notturna la 10ª Marcia per la vita, manifestazione podistica valida come 10ª prova del Gran prix. I corridori si sono ritrovati alle 19 presso la sede Avis pievese; alle 20,45 hanno preso il via le gare. La categoria A ha disputato la prova sulla distanza di 1,5 chilometri, le

donne e gli uomini delle categorie B e G hanno percorso 3,3 chilometri, tutte le altre categorie maschili si sono cimentate su 5,5. I tragitti di uomini e donne sono stati accorciati causa di impraticabilità del tracciato previsto. Sono stati tutti i numerosi bambini iscritti, le prime cinque donne di ogni categoria e i primi dieci uomini



di ogni categoria; inoltre hanno ricevuto un riconoscimento tutti i gruppi con un minimo dieci iscritti.

g.m.

VENERDÌ SERA

A Gambarà si corre in notturna, grazie al 15º Trofeo Circolo Arci

Venerdì a Gambarà si terrà il 15º Trofeo Circolo Arci Gambarà, nonché 35ª edizione della Marcia notturna, manifestazione podistica competitiva e non. Il ritrovo è fissato alle 19,30 presso il circolo Arci in via Marcolini, un'ora più tardi inizierà la gara. La categoria A percorrerà 1 chilometro, le donne e gli uomini delle categorie B e G ne faranno 3, e le restanti categorie maschili ne disputeranno 6. Per informazioni: Guido Crotti 030/ 9567387.

g.m.

CREMONESE-BRESCIANO

Una domenica in corsa alla Cava con le gare del Trofeo Agropolis

La cooperativa sociale Agropolis organizza per domenica il Trofeo omonimo. Gli uomini gareggeranno per 7,5 chilometri, le donne e le categorie B e G maschili percorreranno 4 chilometri, mentre la categoria A ne farà 1,7. Il ritrovo, presso la sede di Agropolis a Cavatigozzo in via Marasco, è previsto alle 7,30, la partenza alle 8,30. Premi ai primi cinque uomini e alle prime cinque donne di ogni categoria. Per informazioni Giovanni Pitti 0372/ 416659.

g.m.