

# Il Marathon Cremona



La rappresentanza del Marathon Cremona alla premiazione della Half Marathon Tour 2008. A sinistra podisti in gara a Crema. A destra il gruppo del sodalizio cittadino alla Maratonina di Cremona.



## «La corsa rigenera la mente»

### Il presidente Ardigò 'invita' ad accostarsi alla pratica podistica

di Massimiliano Tosi

CREMONA — Da gennaio alla guida del Marathon Cremona è stato eletto come nuovo presidente Claudio Ardigò, atleta con alle spalle più di cento maratone che si trova ora alla guida di una delle società podistiche cremonesi più importanti. Dopo sei mesi il neopresidente fa il punto della situazione.

**Qual è stato il primo pensiero da nuovo presidente di una società di podismo storica come il Marathon Cremona?**

«L'importante ruolo che mi è stato affidato mi inorgoglisce e mi stimola ad impegnarmi al massimo verso questa società a cui sono profondamente legato».

**Quali sono le considerazioni dopo questi primi sei mesi di "mandato"?**

«Il primo desiderio come presidente del Marathon è stato portare la società ad obiettivi concreti che non siano solo puramente votati alla corsa. Attraverso convegni e incontri a tema abbiamo cercato infatti di educare gli iscritti alla civiltà dello sport, inteso come palestra di vita, come rispetto dell'avversario, come lealtà al confronto. Mi vengono in mente i due incontri realizzati a marzo e maggio con ospiti sportivi illustri ed esperti del settore che hanno riunito nella sala Avis di Cremona molti podisti cremonesi oppure al corso di allenatori di atletica realizzato in collaborazione con il Csi di Cremona che ha visto promossi istruttori di 1° livello cinque nostri tesserati: Rita Ardemagni, Sabrina Mazzolari, Beppe Gazzaniga, Giuliano Rosani e Stefano Bonetti. Sono pertanto convinto che lo sport educativo è quello che mette al centro la persona».

**Qual è la motivazione che porta uno sportivo ad iscriversi ad una società come la vostra?**

«Credo che i nostri iscritti abbiano bisogno di una società che faccia coincidere la propria identità attraverso la corsa. Solo la corsa offre momenti di riflessione e di rigenerazione mentale, momenti sempre più rari e sempre più importanti nella vita frenetica di tutti i giorni. Ar-



Claudio Ardigò e a destra la partenza della maratonina di Casalmaggiore

*«Solo il nostro sport offre momenti di riflessione e di rigenerazione mentale, sempre più rari e preziosi»*

riva il giorno in cui è impossibile sfuggire al richiamo davvero irresistibile della gara che non è contro gli avversari ma con se stessi».

**In questo biennio di presidenza cosa vorrebbe veder realizzato?**



«Il mio obiettivo e sogno come presidente è che tutti gli associati corrano almeno una maratona nell'arco di un anno perché la maratona è un'impresa che inconsapevolmente cambia la vita, obbliga ad allenarsi, porta a sta-

bilire un contatto con il proprio fisico, costringe dolcemente a modificare lo stile di vita liberando dalla schiavitù della pigrizia. Per questo credo che la maratona non sia solo un'attività sportiva ma il gesto più bello che la

mente umana possa produrre.

**Da un po' di tempo si denota una ventata rosa nelle presenze alle iniziative proposte dalla società, questo "boom" di praticanti femminili come si può spiegare?**

«Sono relativamente sorpreso visto che già in altri paesi come Stati Uniti e Francia il numero di donne nella corsa raggiunge quello degli uomini; da noi finalmente il processo, già iniziato tempo fa, sta evolvendosi piacevolmente, basti pensare alle quasi 30 atlete iscritte nella nostra associazione che svolgono regolare attività agonistica, un numero che è destinato a crescere. Tutto questo si sta realizzando grazie anche alla cultura verso la corsa che nel nostro paese sta cambiando, le donne stanno sperimentando in prima persona i benefici di questo sport sul fisico e stanno comprendendo la semplicità (non ci sono gesti tecnici da apprendere), l'economicità (basta un paio di scarpe, magliette e pantaloncini) e la facilità nel praticarlo».

**Ormai anche i runners, sport di per sé povero e con regole basilari, si avvale del supporto della tecnologia; quali sono i vantaggi e i benefici che questa disciplina ne trae?**

«Internet ha reso la comunicazione più veloce e immediata; basti pensare alle gare competitive con relativo "chip" cronometrico e le aziende che forniscono questo prezioso servizio, dopo poco tempo dal termine della manifestazione, indipendentemente dal numero di atleti che hanno partecipato (si va da gare con poche centinaia di podisti ad eventi di massa come la Maratona di Roma che nell'ultima edizione ha fatto registrare la partecipazione di 15.000 persone) si hanno i risultati finali, parziali completi di media al km e diploma di partecipazione. Anche noi, nel nostro piccolo facciamo la nostra parte. Da anni ormai il nostro sito (www.marathoncremona.it) è un punto di riferimento per i nostri tesserati e non solo. Ci sono sezioni sempre aggiornatissime dedicate ai risultati, al calendario, alla rassegna stampa, alle foto dei nostri viaggi itineranti-sportivi, agli "appunti di viaggio" e tutto ciò che ruota intorno alle nostre attività ludiche e non. Insomma è un luogo di incontro, utile, piacevole da consultare e molto semplice».

## Zanelli, bella impresa a Zermatt

Unico rappresentante del Marathon Cremona nella famosa località svizzera, Alessio Zanelli ha concluso la difficile maratona di Zermatt in 5h 22m. La gara, sulla distanza classica di 42,2 km, è stata stravinta dal neozelandese Jonathan Wyatt, un autentico "marziano", leader mondiale della corsa in quota che solo una settimana prima aveva dominato anche nell'ancora più dura maratona dei Grigioni. I temerari partecipanti hanno percorso quasi tutta la valle del Mattertal, da Sankt Niklaus a Riffelberg attraversando Zernatt, con un dislivello totale in salita di quasi 2 km ed arrivo ai piedi di Monte Rosa e Cervino, a circa 2.600 m di quota. Superfluo descrivere quanto dura si riveli una corsa simile, con pendenze da capogiro (punte di oltre il 25%), dove crampi e improvvise crisi sono sempre in agguato e si è costretti a cam-

minare per lunghi tratti, su ripidi pendii, morene e qualche attraversamento di nevi. L'ambiente di alta montagna non è proprio congeniale a chi è abituato alle corse in pianura, ma i fantastici scenari di cui si può godere (tempo permettendo) si rivelano comunque di grande aiuto per portare a termine l'immane fatica. Gli organizzatori sono stati davvero impeccabili in tutto: allestire fornitissimi rinfreschi, assistenza sanitaria, docce calde, massaggi e quant'altro per oltre 1.000 persone in mezzo ai ghiacciai non è cosa da poco neanche per i precisi e orgogliosissimi amici svizzeri. Da non dimenticare il simpatico viaggio di ritorno sul treno a cremagliera della ferrovia del Matterhorn-Gornergrat, allietato da bande di ottoni e cantori jodel immortalati dalle fotocamere degli immancabili nugoli di turisti giapponesi.



Alessio Zanelli