

Ciao Runners, questo numero della newsletter è dedicato al ricco diario dei vostri traguardi del 2011, con una prima occhiata ai primi appuntamenti del nuovo anno. Buona lettura e buone corse!

DIARIO DI RUNNERS

Giorgio Calcaterra ha vinto il Campionato Mondiale della 100 km, 10 Settembre 2011

Campionato del Mondo 2011 di 100 km su strada, Winschoten, Netherland, 10 settembre 2011: Giorgio Calcaterra è campione del mondo. Grande gara quella condotta da Giorgio Calcaterra: dopo avere fatto dei passaggi piuttosto veloci nei primi quattro giri, ha rallentato lievemente l'andatura, ma ha mantenuto incontrastato la posizione di testa. Il tentativo degli atleti USA di raccorciare le distanze è fallito dopo il 60° km. Gli ultimi tre giri Giorgio li ha corsi in solitaria, tagliando il traguardo con circa 15' di vantaggio (con il crono di 6h27'32), rispetto al 2° classificato che è stato Michael Wardian (USA), con il crono di 6h42'27, seguito a ruota dal suo connazionale Andrew Henshaw (con il tempo di 6h44'35) e dal nipponico Shinji Nakadai (6h48'32). Secondo degli Italiani classificati è stato Daniele Palladino che concorreva nella gara open: il suo crono è stato di 7h09'39 (16° assoluto). Terzo degli Italiani, Ivan Cudin (della delegazione nazionale), 30° assoluto con il crono di 7h29'40.



Lido delle Nazioni (FE), 18 settembre 2011

Alla vigilia del mio secondo triathlon su distanza olimpica, una meritata *visita alla città di Ferrara*: gioiello del Rinascimento, bella e tranquilla, con i suoi rossi mattoncini e le sue biciclette. Il Duomo, il Castello degli Estensi, il monumento a Girolamo Savonarola con il suo messaggio quanto mai attuale, il Palazzo dei Diamanti. La visita prosegue poi nelle campagne del Delta del Po: vasto e silenzioso paesaggio agricolo che si estende a perdita d'occhio e che induce alla calma. Alla sera l'arrivo nell'antica Locanda, con la sua deliziosa cucina e tutti quegli oggetti strani, a ricordo di un tempo che fu, e che ancora oggi è.

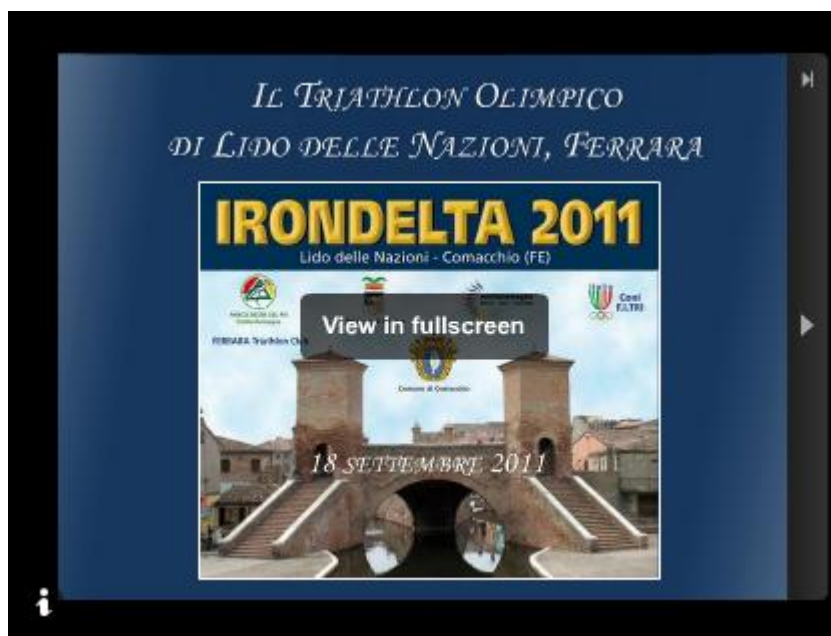
Numerosi gli atleti raccolti sulla spiaggia del Lido delle Nazioni per l'edizione 2011 dell'*Irondelta, triathlon su distanza olimpica*. Si alza un forte vento, segno che il tempo reggerà solo per qualche ora. Prima la partenza degli uomini, dopo un quarto d'ora quella della donne.

Prima frazione - 1500 m nuoto. Al fischio si corre in acqua e ci si lancia in mezzo agli spruzzi, come tanti cani eccitati per un gioco "allo stato brado". Senza muta, con la temperatura dell'acqua del mare di fine estate non serve. Il percorso è impegnativo: prima ci si sposta un poco verso il largo, poi si segue una linea retta parallela alla spiaggia lunga più di un km, poi si torna sulla spiaggia in un punto diverso dalla partenza. Il tratto più lungo è tutto contro corrente: non è una corrente profonda, la superficie dell'acqua è spostata dal vento. Non riesco a tenere una direzione: la corrente mi sposta indietro e al largo, lontano dalle boe. Nell'ultimo tratto strani esseri marrognoli, spugnosi e viscidì, mi accarezzano le braccia e le gambe: meglio non pensare e andare avanti! A grande fatica esco dall'acqua e termino la frazione: non finiva più!

Seconda frazione - 40 km bici. In zona cambio si scambiano due chiacchiere nel gruppetto di donne che come me ha faticato parecchio per uscire dal mare. Un breve ristoro e si parte per la seconda frazione: due giri da 20 km nelle campagne del Delta. Un percorso interamente chiuso al traffico: fantastico, posso pedalare sulla strada senza preoccuparmi delle auto, gran bella organizzazione per questa gara! Il vento non esita a farsi sentire: le raffiche laterali mi fanno tenere stratta la mia Lady sull'asfalto irregolare. In alcuni tratti sento il vento dietro, che alleggerisce la pedalata. Nel lungo rettilineo di ritorno il vento è contrario e le gambe fanno una gran fatica a spingere sui pedali. Nella media tengo più o meno i 30 km/h, per me va benissimo così.

Terza frazione - 10 km corsa. Un altro breve ristoro in zona cambio e si comincia a correre. Finalmente! Che piacevole senso di liberazione, sentire solo il leggero picchietto dei piedi sull'asfalto, sotto le morbide Kinvara. Mi rilasso, adesso so che posso arrivare alla fine trotterellando sull'anello di percorso da ripetere 4 volte. Incrocio volti segnati dalla fatica e respiri in affanno. Io procedo tranquillo: le mie gambe hanno deciso il loro passettino e quello è, così mi resta pure il fiato per scherzare con lo speaker e con il caloroso pubblico, davvero unico per la sua partecipazione. Il cielo è diventato grigio e in breve si scatena un forte acquazzone: sembra di essere sotto la doccia, in certi tratti non riesco a tenere gli occhi aperti, ma è divertentissimo! Le scarpe inzuppate si fanno ancora più morbide per i due giri che restano. Finalmente il traguardo: *finisher al mio secondo triathlon olimpico!*

Meritato ristoro: ma quanto è buona la vera *piadina romagnola*! Uno sguardo ai tempi impiegati, dato che in gara non porto l'orologio: nuoto e bici come mi aspettavo, una sorpresa invece la corsa, dove pensavo di avere un ritmo molto più tranquillo. Si chiude così, con grande soddisfazione, *la mia prima stagione di triathlon: uno sprint e due olimpici*.



La Spartathlon di Ivan Cudin, 25 Settembre 2011

Immenso Cudin, rivince l'Atene-Sparta in 22 ore

L'ultramaratoneta di Codroipo si conferma al top mondiale, staccando tutti sui 246 km della gara



Ivan Cudin è stato autore di un'altra grande impresa nella Atene-Sparta

Ivan Cudin concede il bis alla Spartathlon. Ultramaratoneta dalle eccezionali doti di resistenza alla fatica e con grandi capacità mentali e agonistiche, ha rivinto la mitica corsa da Atene a Sparta che rievoca l'impresa leggendaria di Filippide e che si sviluppa su 246 km lungo le strade della Grecia. Partenza ai piedi dell'Acropoli e poi un percorso con ben 75 posti di controllo da superare.

Il 36enne ingegnere di Codroipo che rispetto alla prestazione vincente dell'anno scorso si è migliorato di oltre tre minuti, ha percorso la massacrante e interminabile distanza in 22 ore 57' 34". Il nuovo ri-

scontro cronometrico che Cudin ha ottenuto rappresenta il settimo tempo all time su 20 edizioni il cui record assoluto è detenuto dal greco Yiannis Kouros con 20 ore e 25'.

Per la seconda volta il friulano è stato quindi incoronato "re di Sparta", portando a termine una tra le più strepitose performance della storia della corsa greca, considerato che negli ultimi 15 anni solo lo statunitense Jurek Scott era riuscito a scendere sotto il muro delle 23 ore. Il portacolori del Gruppo marciatori udinesi e punta del team Iacuzzo pneumatici si è giocato il successo con il danese Jan Albert Lantink, secondo nel 2010.

Quest'ultimo, rimasto in testa nella prima metà della gara, è stato risucchiato lentamente dal codroipese che dopo la rimonta ha proseguito solitario nella seconda parte, amministrando le sue risorse in una giornata dalle temperature tropicali. Al primo check point (81 km) era transitato terzo con circa mezz'ora di distacco dal danese Lantink. Primo su 285 runners Cudin ha completato il trionfo staccando di un'ora e mezza il giapponese Yuji Sakai, non un carneade qualsiasi ma il campione mondiale delle 24 ore su strada 2010, e di due ore il tedesco Michael Vanicek.

Vincenzo Mazzei

Domande e risposte (da www.sportfx.it)

Come si prepara un'impresa del genere, in quanti mesi? Quanti KM percorri a settimana prima della gara? e quando inizi a scaricare, se scarichi prima della gara?

Normalmente preparo gare del genere in 4 mesi. Primo mese di fase aerobica, al max 130km a settimana, poi due mesi di lunghi, con 150-180km a settimana lo scarico dura 3 settimane. Ma quest'anno la preparazione è stata forzatamente diversa per dei problemi familiari a maggio e giugno e un "infortunio" a luglio. Ho modificato sensibilmente la mia preparazione, preparando la corsa in 60 giorni: la condizione atletica non era al top, ma la differenza rispetto ad atleti più in forma è stata la gestione della gara e la forte serenità che mi ha sostenuto durante le crisi più dure.

Una curiosità: quando parli di chilometri a settimana tu fai 3/4 uscite da 30/40 chilometri o ne fai anche più al giorno o magari ogni giorno con distanze inferiori? Fai mai ripetute o allenamenti con progressioni, cambi di ritmo ecc. o fai solo chilometri magari differenziando i ritmi nelle varie uscite?

In genere quei chilometri li faccio in 8-9 sedute su 6 giorni settimanali, cercando di fare anche qualità: ripetute lunghe, scalette, fartlek. Faccio un lunghissimo ogni 15 giorni, mai oltre 50km, debilitano molto e non sarebbero allenanti. Piuttosto trovo molto utili un bigiornaliero con medio e lento e pasto ipoglicidico per "allenare" il metabolismo dei grassi.



La casalinga e il meccanico di ferro

Nicoletta Bosio e Claudio Farina hanno portato a termine l'Iron Man di Barcellona, a 48 e 52 anni. La gara si articola su tre specialità: 3,8 km a nuoto, 180 in bicicletta e una maratona di corsa

Triathlon

LUCA PERSICO

Il trionfo della normalità è una moglie che mano nella mano ti accompagna verso il traguardo, o un marito che «ruba» il microfono allo speaker per porgerne di persona le congratulazioni del caso.

Eccole le immagini dell'arrivo di Claudio Farina e Nicoletta Bosio, i due triatleti bergamaschi finisher dell'Iron Man di Barcellona. Più che il «come» a volte la notizia è il «cosa»: i due (alla prima esperienza sulla distanza nonostante non siano di primo pelo), sono riusciti a portare a termine una fatica lunga 3,8 chilometri a nuoto, 180 in bicicletta e 42 chilometri e 195 metri di corsa.

«Serve solo allenamento»

«Gente di ferro? Felici di esserlo diventati, ma non ci sentiamo speciali - raccontano dopo aver smaltito l'enorme sforzo fisico -. Per portare a termine una gara così servono solo sana e robusta costituzione fisica, buon allenamento e forza mentale». Sarà. Intanto, in casa Triathlon Bergamo (la società per cui sono tesserati, e che in Spagna ha schierato anche il meneghino Francesco Pedrucci) sono diventati entrambi dei piccoli grandi eroi. Claudio, 52 anni, professione operaio in un'officina mecca-

nica, uno che aveva iniziato con lo sport una mezza dozzina di anni fa giusto per evitare di mettere su chili: «E ora mi viene da ridere a pensare alla prima gara sulla distanza sprint all'Italcementi - ricorda lui, residente a Bergamo -. Dopo due vasche a nuoto volevo ritirarmi, e proseguì giusto sotto minaccia del mio istruttore».

La super casalinga

Nicoletta, 48 primavere, l'insidabile casalinga con lo sport nel dna (prima tennis e sci), si è trovata folgorata sulla via di Barcellona più dalle incombenze della vita di tutti i giorni che da richiami Olimpici: «La manifestazione era appena dopo l'estate, l'unico periodo buono per allenarsi - dice lei, di Scanzorosciate,

«È stata una grande fatica, ma alla fine ce l'abbiamo fatta»

mamma di due figli -. È un'esperienza che consiglio a tutti perché rappresenta una bellissima metafora della vita: le difficoltà ci sono, ma trovando le forze dentro sé stessi si possono superare».

Ben oltre il far della sera hanno entrambi superato l'arrivo di Calella, in Costa Brava, dopo una fatica iniziata di primo mattino e condivisa con un migliaio di atleti da tutto il mondo. Tutti e due hanno dediche per i rispettivi coniugi «Maria Grazia e Marco, presenti nelle vesti di tifosi-assistenti», entrambi si so-



Da sinistra Nicoletta Bosio e Claudio Farina alla gara per Iron Man di Barcellona

no fatti forza lungo il percorso, «Dove le crisi non sono mancate e la tentazione di ritirarsi è stata forte». Il tempo di farsi una doccia, e hanno dovuto ricominciare a... correre. La mattina dopo bisognava imbarcarsi su quell'aereo che riportava alla quotidianità: «La mia medaglia è sta-

ta non saltare nemmeno un giorno di lavoro - chiude con orgoglio nostrano Claudio -. Spero valga qualche permesso extra per il futuro». «Riabbracciare i miei figli è stato bellissimo - spiega con spirito materno Nicoletta -. In attimo ho ritrovato tutte quante le energie».

Ma adesso? Non si direbbe, ma visto che per l'Iron Man vale lo stesso principio delle ciliegie (una tira l'altra) pensano già al futuro. Zurigo o Lanzarote 2012 che sia, la normalità è pronta a prendersi di nuovo il suo momento di gloria. ■

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Nuovo record italiano per la Mezza Maratona Femminile, 16 Ottobre 2011

Nadia Ejjaferi, l'italo-marocchina dell'Esercito, ha stabilito il nuovo primato italiano femminile di mezza maratona. Lo scorso 16 ottobre ha corso la Maratonina di Cremona in 1h08'27" (passaggio in 32'31" ai 10km), 33" meglio del vecchio record nazionale assoluto che era di 1h09'00" stabilito da Maria Guida il 12 giugno del 2000 a Malmö (Svezia). La Ejjaferi migliora di ben 2'11" il suo precedente limite personale di 1h10'38" ottenuto a Milano nel 2007.



Corrono i ragazzi e le ragazze dell'Atletica Presezzo. Anzi.....volano! Basta scorrere i riscontri cronometrici (tra cui molti best personal) ottenuti nella maratonina di Cremona valida quest'anno come Campionato Italiano individuale assoluti, juniores e promesse e per noi dell'Atletica Presezzo gara valida come campionato sociale. Siamo in tanti a raggiungere la città del Torrazzo e del torrione, 42 iscritti con 38 atleti effettivamente schierati al via: risultiamo il sesto gruppo come numero di iscritti (alla fine verranno premiati i primi cinque gruppi in base al numero di iscritti), anche se da un approfondito controllo risultiamo il quarto gruppo come numero di atleti portati al traguardo.

Il ritrovo è fissato alle 6,30 presso gli impianti sportivi dove di primo acchito spicca il rosso della nuova divisa sociale, un colore brillante che ci rende ben visibili prima e durante le varie fasi della corsa; qui Marco è già in grado di consegnare ad ognuno i pettorali e la maglia tecnica che ha provveduto a ritirare il giorno prima. Tutto è pronto e si può partire alla volta di Cremona non disdegnando una calda colazione in autogrill; nelle vicinanze di Pontevico il termometro segna 3° C, ma il sole sta già facendo capolino: è il preannuncio di una splendida giornata con condizioni ideali di temperatura e umidità che consentiranno a tutti di correre ed esprimersi al meglio. Tanto è che i primi quattro dei ben 3200 partecipanti piombano sul traguardo, racchiusi nello spazio di trenta secondi, con un considerevole crono vicino all' 1h 02'; decimo assoluto e vicecampione italiano si piazza all'età di 42 anni il nostro amico Migidio Bourifa con 1h03'58" mentre il titolo di campione Italiano promesse (17° assoluto) va al vincitore dei 10000 m di Presezzo, Palamini Michele con l'ottimo tempo di 1h04'52": questo risultato è anche un valido riconoscimento della bontà della manifestazione organizzata dalla nostra società. Ottimi i risultati anche in campo femminile, dove la giovane Ejjaferi Nadia domina stabilendo il nuovo primato italiano nel tempo di 1h08'27".



E veniamo ai nostri! Sicuramente galvanizzati dalla foto di gruppo con il campione olimpico Stefano Baldini, sicuramente ben preparati visto l'appuntamento con il campionato sociale, sicuramente ancor più stimolati dalle splendide condizioni ambientali e sicuramente spinti dal suono delle trombe che ai vari passaggi annunciano la presenza dei nostri numerosi supporters, dicevamo che tutti hanno volato.

Hanno volato i primi, dove tra i giovani scalpitanti alla fine ha prevalso il vecchio marpione Angioletti Massimo (291° assoluto) che con 1h20'27" ha preceduto Gavazzeni Fausto in 1h21'14" e Busi Angelo in 1h21'35"; notevoli anche l' 1h23'09" di Rottoli Riccardo e l'1h 27'01" di Facchetti Angelo, 7° di categoria negli MM 55. Hanno volato le ragazze con Scotti Ester vincitrice in 1h34'39" davanti a Malvestiti Mariella in 1h41'03", a Perico Marina in 1h41'14" e a Mazzocchi Simona in 1h44'49" al debutto in mezza maratona. E sempre al debutto nella mezza, hanno volato Bonacina Omar in 1h29'51", Esposito Diego in 1h30'30" e Menghini Stefano in 1h37'40". Ma anche tutti gli altri non sono stati da meno, facendo riscontrare ottimi tempi spesso accompagnati dal proprio personale. Alla fine tutti assieme, atleti e supporters, abbiamo gustato le bontà dell'ottimo ristoro predisposto dall'organizzazione, un'organizzazione sapiente ed efficace che si evince in tutti i vari momenti della manifestazione e che fa della maratonina di Cremona un appuntamento da non mancare.



La Gazzetta RUN di Paola Sanna, 16 Ottobre 2011-12-23



Si è conclusa a Parma, il 16 ottobre la Gazzetta R.U.N. 2011, il circuito di running più famoso d'Italia, organizzato da RCS Sport - La Gazzetta dello Sport, con l'ottava ed ultima tappa organizzata in collaborazione con Comune di Parma e il C.U.S. di Parma. Si è confermato vincitore assoluto del circuito il marocchino Adil Lyazali (Atl. Casone Noceto). Paola Sanna (Atl. Ambrosiana) si aggiudica, per il secondo anno consecutivo il circuito di Gazzetta R.U.N.

Al via, all'interno dell'area Parco delle Scienze del polo universitario, si sono presentati oltre 700 podisti tra competitivi e non e molti spettatori che, al Villaggio, hanno partecipato alle iniziative organizzate dagli sponsor. Ad ogni vincitore delle 5 categorie maschili e femminili del circuito è stato consegnato un pettorale della Milano City Marathon 2012, il prossimo grande evento running organizzato da RCS Sport - la Gazzetta dello sport, in calendario il 15 aprile.



Venice Marathon, la prima Maratona di Luca, 23 Ottobre 2011



23 ottobre 2011. Ci siamo, è passato solo un anno dalla prima corsa fatta per gioco, ed ora sono qui (Venezia) pronto per affrontare una nuova sfida "la prima maratona". Mi passano per la testa i mille consigli degli amici runner, ma so già che dopo il via non ne ascolterò nessuno; oggi ho un solo obiettivo: fermare il cronometro prima delle 3 ore e 30 minuti. Si parte, il primo chilometro più che correre si salta da una parte all'altra, cercando di superare il più possibile per raggiungere le "lepri" delle 3 ore e 30; ma la strada è piena, ci vuole pazienza ... km 5, finalmente raggiungo il gruppetto delle 3 ore e 30, ora non resta che godersi la corsa e aspettare la reazione del fisico dopo il km 32...già, non so come starò, perché non ho mai corso una distanza del genere. Si arriva a Mestre, passo il km 30 e mi preparo psicologicamente per affrontare il ponte; tutti me ne hanno parlato 4 Km, nessuno spettatore, brezza sempre contraria, situato tra i km 32 e 38... i peggiori!

Affronto il ponte fissando Venezia, che sembra non arrivare mai; arrivano invece i primi dolori alle gambe e la fiducia inizia a diminuire. Mancano solo 6 km, non posso mollare, non ora.

runnerSTORY

Libero la testa da qualsiasi pensiero e mi concentro solo sulla corsa... km 38, i dolori spariscono, sono a Venezia, tra me e l'arrivo "solo" 14 ponti da attraversare. Affronto il primo ponte di slancio, mi giro e vedo che ho staccato le "lepri" delle 3 ore e 30, sto bene, ormai sento che ce la farò, che nessuna crisi potrà fermarmi. Migliaia di persone a fare il tifo, la pelle d'oca che spunta sulle braccia, aspetto solo il cartello del 42esimo chilometro ... eccolo, proprio prima dell'ultimo ponte, ormai è fatta... una soddisfazione incredibile, alzo i pugni al cielo e mi sembra di volare. Il tempo netto è di 3h 27 31, obiettivo raggiunto.

I miei amici non sportivi me lo chiedono spesso: ma chi te lo fa fare? La preparazione è impegnativa, lunga, faticosa anche psicologicamente ma poi vedi quel cartello con scritto 42Km e improvvisamente ti accorgi che ne è valsa la pena, che tutto è possibile, che quando vuoi davvero qualcosa ce la puoi fare, ti accorgi che in fondo la maratona è un po' come la vita!



L'Atletica Presezzo alla Maratonina del Basso Garda, 30 Ottobre 2011



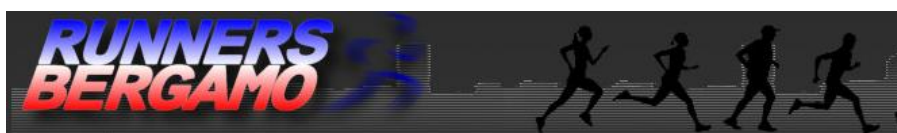
*L'Atletica Presezzo alla Maratona di New York,
6 Novembre 2011*

A New York record assoluto di partecipanti alla 42^a edizione della New York City marathon. Alla partenza ben 47.438 maratoneti pronti a percorrere i 42,195 km. del percorso che, attraversando tutti i 5 quartieri della Grande Mela, hanno portato gli atleti dal Ponte Giovanni da Verrazzano fino al traguardo in Central Park continuamente accompagnati dall'incitamento del pubblico stipato lungo tutto il percorso; le statistiche parlano di circa 2.000.000 di spettatori. Anche le condizioni meteo sono state ottimali per disputare la maratona, cielo sereno con temperatura max di 13° ca. Hanno tagliato il traguardo in 46.795 e tra essi anche 10 nostri atleti a cui vanno aggiunti, nel loro viaggio, anche 8 accompagnatori.



UNO SGUARDO AL CALENDARIO

6 Gennaio 2012:
Mezza Maratona sul Brembo
 Sito web: www.runnersbg.eu



22 Gennaio 2012: **La Montefortiana**
 Sito web: www.montefortiana.org



13 Febbraio 2012:
Maratonina di Lecco
 Sito Web: www.triathlonlecco.it



19 Febbraio 2012:
Giulietta e Romeo Half Marathon
 Sito web:
www.giuliettaeromeohalfmarathon.it



26 Febbraio 2012:
Maratonina di Treviglio
Sito web: www.atleticatreviglio.it



11ª MARATONINA CITTA' di TREVIGLIO

Domenica 26 febbraio 2012

Gara regionale "A" di Km 21,097

4 Marzo 2012:
**Maratona e Mezza Maratona di
Piacenza**
Sito web:
www.placentiamarathon.it



4 Marzo 2012: **Strasimeno**
Mezza Maratona, Maratona, Ultramaratona
Sito web: www.podismo.it/strasimeno.htm

18 Marzo 2012: **Maratona di Roma**
Sito web: www.maratonadiroma.it



NEL PROSSIMO NUMERO



La newsletter vi augura Felice Anno Nuovo e aspetta i vostri racconti!
A presto e buone corse!

sarah.burgarella@runnerstory.it