

Successo per il convegno di Marathon e Csi

Il personal coaching Adriano Berton ospite alla serata di sport e valori



Pagina a cura di Mattia Guazzi

La settimana scorsa, giovedì sera, si è svolta una serata organizzata dal Marathon Cremona in collaborazione con il Csi, intitolata 'Dove può portarci la comunicazione. Essere sport... Armonia tra mente e corpo'. Il convegno si è svolto a partire dalle 20,45 presso la Sala Spinelli del Centro Pastorale Diocesano in via S. Antonio del fuoco a Cremona, e in un paio d'ore ha visto la compartecipazione di un centinaio di persone che hanno seguito con gusto l'evento. Relatore della serata è stato Adriano Berton - 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 con il volume 'Scusa New York, vado di corsa'.

"Abbiamo avuto una buona partecipazione - ha sottolineato il presidente del Marathon Cremona, Claudio Ardigò -. Nel corso della serata abbiamo rimarcato il discorso dei valori del Csi, nel quale l'aspetto ludico dello sport prevale su quello puramente agonistico". La serata era stata infatti promossa con particolare attenzione agli sportivi, i tecnici e gli educatori dei settori giovanili.

"Adriano Berton - ha aggiunto Ardigò - ha portato al pubblico la propria esperienza di vita; lui è un diversamente abile, una gamba gli è stata riattaccata dopo un brutto incidente, ma ha comunque corso la Maratona di New York. Il desiderio di correre questa gara, nel suo caso, dimostra l'importanza di sapersi porre un obiettivo, come lui stesso ha spiegato nel corso dell'appuntamento. Si è dimostrato molto felice anche degli interventi fatti dal pubblico, e ha annunciato l'intenzione di tornare a Cremona in occasione della Maratonina". Domenica scorsa invece, diversi atleti del Marathon



Sopra il convegno di Marathon e Csi, sotto il gruppo di Ardigò alla Soave-Bolca

Cremona si sono cimentati nella 30km trail Soave-Bolca, una corsa in montagna con un dislivello compreso tra +1.800 metri e -1.000 dalla partenza all'arrivo. Ottimo primo posto di società e nono posto assoluto per Cristina Agazzi. Di seguito, i partecipanti e i rispettivi tempi: Alessio Zanelli (3h22'25"), Gianbattista Ferrari (3h30'40"), Ugo Binotto (3h35'15"), Cristina Agazzi (3h56'34"), Giuseppe Furci (4h26'41"), Paolo Taglietti (4h26'42"), Alberto Ferniani (4h26'44"), Massimo Chioldelli (4h47'19").



Non solo corsa / Il punto di Luisa Ferrari

Bettoli: "Con il triathlon amore a prima vista"

Il triathlon, potrebbero pensare in molti che si tratti di una disciplina per pochi eletti, dato il notevole impegno e dispendio psicofisico necessario per praticarlo. Luisa Ferrari si è occupata di porgere alcune interessanti domande a chi in questo sport ha un'esperienza ventennale, Lorenzo Bettoli, molto noto nel giro per i suoi trascorsi e per il suo impegno profuso nello sport. Di seguito, il testo raccolto da Ferrari e i consigli di Bettoli.

Come hai vissuto la tua esperienza di triatleta e come hai iniziato?

"Il mio approccio al triathlon è stato fortuito e casuale, nel maggio 1989, un sabato pomeriggio, passando casualmente da Manerba del Garda sono stato incuriosito dal veder nuotare nel lago un buon numero di persone che, una volta uscite dall'acqua, sono saltate su biciclette come dei matti, e una volta terminato il giro si sono messi a correre. 'Ma chi sono questi?', mi sono chiesto, ma esattamente due settimane dopo ero anch'io uno di loro, partecipante alla gara Sprint di Fidenza, il mio battesimo nella Triplice.

E' stato amore a prima vista! A quel tempo eravamo pochissimi praticanti, guardati da tanti come 'gente strana'. Difficile confrontarsi con atleti di altre discipline in quanto il pensiero dominante era che mettere insieme questi tre sport era impossibile, troppo diversi ed incompatibili. Nel frattempo la mia esperienza aumentava, fino a pensare nel 1993 di partecipare al mio primo Ironman a Lanzarote. Da lì ne sono poi seguiti altri sei in giro per il mondo. Quanti bei ricordi ed emozioni uniche; grazie al Triathlon ho conosciuto un mondo fatto di gente semplice ma ricca di passione ed entusiasmo, desiderosa di condividere quei magnifici momenti fatti di fatica e sudore, ma allo stesso modo anche divertimento e gioia".

Ricordo di averti conosciuto sulla pista di terra battuta del Campo Scuola e di aver continuato con te un percorso fatto di tante emozioni. Mi hai fatto conoscere il Triathlon quando già ero in età matura. Ecco, a questo proposito, c'è un limite di età consigliato per intraprendere questo sport?

"L'unico vero limite è quello che ci viene posto dai nostri stereotipi, abitudini e stili di vita troppo 'classificate'. Viaggiando nelle mie competizioni all'estero ho

avuto la fortuna di incontrare in gara e conoscere persone di tutte le età, con lo stesso entusiasmo che vediamo nei bimbi davanti ad una sorpresa. Ricordo in particolare un certo Bill Bell, 73 anni, americano; nel 2000 ha partecipato e terminato l'Ironman a Klagenfurt, credetemi non era un mostro e neppure pazzo, aveva solo una gran voglia di divertirsi insieme agli altri 1.500 partecipanti a quella gara".

E per quanto riguarda le giovani leve?

"Negli anni il triathlon si è fatto conoscere, lo scetticismo di un tempo ha lasciato spazio alla convinzione dei benefici che derivano dalla diversificazione delle attività motorie, che permettono uno sviluppo armonico e completo del corpo soprattutto se iniziato in età giovanile. Ecco perché da qualche tempo anche a Cremona il Triathlon Cremona Stradivari, ha deciso di strutturarsi per creare un vero e proprio Settore Giovanile, del quale sono il responsabile, che possa permettere ai ragazzi in età compresa dai 9 ai 18 anni di intraprendere questo sport. Il ritrovo è il mercoledì e il sabato alle 17, alla pista ciclabile al Po, chiunque sia interessato può venire".

A Cremona come viene vissuta questa disciplina? Ci sono strutture e mezzi per potersi allenare? Qualche indicazione utile per chi vuole iniziare?

"Dal 1993 anche Cremona ha la sua squadra di triathlon, il Triathlon Cremona Stradivari con sede in Via Milano, presso l'omonimo centro sportivo. Questa società negli ultimi anni è balzata alla ribalta nazionale con la propria squadra Elite maschile e femminile centrando prestigiosissimi traguardi sia in campo nazionale che internazionale.

Presidente della società è Massimo Ghezzi che di recente ha raggiunto anche la carica di Consigliere Nazionale della F.I.TRI. La cosa importante è che di questa società fanno parte anche semplici appassionati che quotidianamente grazie alla perfetta organizzazione del Club si allenano usufruendo degli spazi acqua riservati alla Piscina Comunale di Cremona, presso il Campo Scuola ed infine al Centro Sportivo Stradivari. Il prossimo 9 maggio la società organizzerà una gara promozionale per i giovani atleti al Parco Po di Cremona, tutti sono invitati".

Gare sui 9, 6 e 2,5 chilometri

Ottimi tracciati al Trofeo di Pieve d'Olmì

Domenica si è corso a Pieve d'Olmì il terzo Trofeo Comune di Pieve d'Olmì, manifestazione podistica a carattere competitivo organizzata dai Gruppi di Volontariato Olmesi col patrocinio del comitato Cremonese-Bresciano. Hanno riscosso un notevole successo i percorsi predisposti per i corridori, che si sono più volte complimentati per l'ottima scelta. La categoria A ha gareggiato per 2,5 chilometri, le donne e gli uomini delle categorie B e G maschili si sono confrontati sui 6, e le restanti categorie maschili si sono date battaglia sui 9. Riconoscimenti e premi sono stati distribuiti ai migliori

atleti di ogni categoria, così come hanno ricevuto prodotti gastronomici, coppe e trofei i gruppi più numerosi. Ai partecipanti è stato ricordato inoltre che la notturna di Verolanuova del 6 maggio è stata annullata.

CLASSIFICHE MASCHILI

Categoria A: Rota, Singh Lautaru; categoria B: Stefanini; categoria D: Pastorelli, Zeni, Baldini; categoria E: Bonali, Russo, Minelli; categoria F: Gagliardi, Corbani, Ghidoni; categoria G: Lazzaroni, Gerundi, Ravasi; categoria Fidal: Cattaneo, Rota, Gibellini.

CLASSIFICHE FEMMINILI



Categoria A: Stefanini, Fusar Poli Cadei, Kaur; categoria B: Stefanini, Lautaru, Petri; categoria C: Mafezzoni, Ferrari; categoria D: Calsana, Valbuena, Guarneri; categoria E: Bazzani, Stefanini; categoria F: Bressani, Bellomi, Bertoglio; categoria G: Moggia, Barberini, Vecchi; categoria Fidal: Papetti, Sarro.

CLASSIFICA GRUPPI

Agf Gabbioneta, arredamenti Maiandi, Sansalvatorese podisti, Gioco Sport Piadena, Cremezzano, 3C Cremona, atletica Carpenedolo, atletica Ogliese, BR&C Castiglione d'Adda, Gruppo Fiorini, Marathon Cremona, Ipercoop. Gabriele Marca

VENERDÌ SERA

Arriva la notturna del Trofeo Conca

Venerdì, in notturna, torna anche quest'anno il Trofeo Gian Paolo Conca, giunto a quota 21 edizioni. La gara è inoltre valida come 3° Memorial Dossena-Vicentini. La distanza sarà per tutti, uomini e donne, di 6 chilometri, mentre per i Pulcini



sarà ridotto a 1,5. Il ritrovo è fissato presso la sede del circolo Acli Conca, in zona S. Ambrogio per le 20; un'ora dopo ci saranno le partenze. Premi ai primi cinque classificati di ogni categoria; ai gruppi più numerosi saranno offerti coppe e trofei.

g.m

19ª EDIZIONE

Quasi 200 runner al "Comunale" di Binanuova

Premi e riconoscimenti per i migliori di ogni categoria

Si è corso sabato a Binanuova il 19esimo Trofeo Comune di Binanuova, gara podistica valida come seconda prova del Gran Prix. Quasi 200 atleti hanno preso parte alla manifestazione organizzata dal Gruppo Insieme di Binanuova. Tre le distanze affrontate in base alla categoria d'appartenenza; 1,5 chilometri per la categoria A, 4,5 per le donne e gli uomini delle categorie B e G maschili, e infine 7 per gli altri uomini. Premi e riconoscimenti sono stati assegnati ai migliori atleti di ogni categoria, sia tra in campo maschile che femminile, e ai gruppi più numerosi.

CLASSIFICHE MASCHILI

Categoria A: Vettura, Rinaldi, Lautaru; categoria B: Gualeni, Orizio, Valotti; categoria C: Fiorini, Della Frera; categoria D: Bassetto, Bozzolini, Pastorelli; categoria E: Dondoni,



Brunetti, Bonali; categoria F: Ghidoni, Gagliardi, Prestini; categoria G: Lazzaroni, Gerundi, Arcari; categoria Fidal: Cattaneo, Morahd, Calsana.

CLASSIFICHE FEMMINILI

Categoria A: Galli, Stefanini, Idrissi; categoria B: Stefanini, Lautaru; categoria C: Cavazza; categoria D: Fabiola Calsana, Ferrari, Sibilla Calsana; categoria E: Tribulzi, Bazzani, Manni; categoria F: Lorenzoni, Bressani, Bellomi; categoria G: Moggia, Vecchi, Cima; categoria Fidal: Vassalli, Papetti, Sarro.

CLASSIFICA GRUPPI

Gruppo insieme Binanuova, AGF Gabbioneta, Arredamenti Maiandi, Sansalvatorese, gruppo Fiorini, atletica Ogliese, Marathon Cremona, BR&C Castiglione d'Adda, LEM Lonato, Cremezzano, Atletica Pozzolengo.

g.m

GRAN PRIX

Gabbioneta, domenica 1°8° Oratorio S. Agostino

Domenica l'Oratorio S. Agostino di Gabbioneta, in collaborazione col comitato podistico Cremonese-Bresciano, organizza l'8° Trofeo Oratorio S. Agostino, gara valida come quarta prova del Gran



Prix. La manifestazione sarà a carattere competitivo e non, e prenderà il via alle 9 dalla chiesa di Gabbioneta. I percorsi saranno pianeggianti, per lo più su sterrato, lungo le rive del fiume Oglio. I partecipanti della categoria A percorreranno 2,5 chilometri, le donne e gli uomini delle categorie B e G maschili 5, e le altre categorie maschili 10. Premi ai migliori di ogni categoria e ai gruppi più copiosi, con minimo dieci iscritti.

g.m