

Salvarani al via della Maratona «Per me una nuova sfida»

Fissato il 7 marzo a Piacenza l'esordio sui 42 chilometri

La maratona di Piacenza la conosce a memoria. Perché per anni l'ha fatta tutta, dal primo all'ultimo metro, commentandola per Radio Sound. La differenza è che nel 2010 Claudia Salvarani scenderà dalla macchina, lascerà a casa il microfono e diventerà protagonista della corsa.

E' la novità dell'edizione in programma il 7 marzo. La più forte atleta piacentina degli ultimi tempi indossa scarpe e pettorale e per la prima volta in carriera si presenta al via della maratona. Negli anni scorsi più di una volta le avevano chiesto quando si sarebbe trasferita dalla pista ai 42 chilometri. Una domanda ricorrente ogni volta che andava in scena la Placentia Marathon. Da parte sua sempre la stessa risposta: «La maratona non mi entusiasma, ma se mai dovessi decidere di farla sicuramente sarei in gara a Piacenza, nella mia città».

Detto fatto, adesso il momento è arrivato. Claudia non ha voluto pubblicizzare l'evento, ma si sta allenando già da mesi. Perché la maratona non si improvvisa, c'è bisogno di tempo per prepararla e la poliziotta le cose vuole farle per bene.

Anche perché sa che il 7 marzo i riflettori saranno per lei. Nel sito internet della gara (www.placentiamarathon.it) è inserita nella sezione riservata ai Vip e a lei si è già interessata anche Sky, che parlerà dell'esordio di Claudia nel programma Icarus.

«Per me - spiega la Salvarani - è un'avventura nuova e anche una sfida. In tanti mi hanno detto: gareggia nella mezza, le condizioni sono le stesse ma la fatica molto minore, soprattutto in preparazione. Invece mi metto in gioco, voglio vedere come reagisco. L'obiettivo? Arrivare in fondo, non punto a risultati cronometrici particolari».

La preparazione è iniziata da qualche mese e in questa fase la piacentina sta aumentando i carichi di lavoro, anche se intorno a Natale ha dovuto rallentare a causa del maltempo.

«Rispetto ai miei soliti allenamenti che svolgo in preparazione agli 800 metri è cresciuta la quantità di chilometri percorsi. Dagli 80 a setti-



Claudia Salvarani a un'edizione della Placentia Marathon

mana sono salita fino a 115-120. In più di un'occasione però ho dovuto fare i conti con il maltempo che mi ha creato non pochi problemi e oltretutto nelle ultime settimane sono spesso in caserma a Padova per esigenze di lavoro».

Dal doppio giro di pista alla maratona. La differenza è enorme e non solo per la quantità di chilometri da coprire.

«I problemi principali li ho riscontrati nella meccanica di corsa. In pista bisogna puntare parecchio sulla

forza, considerato che il mezzofondo rispetto alla maratona può essere paragonato a una gara di velocità. Adesso invece devo correre al risparmio e non è facile. Per 25 anni ho lavorato in un certo modo, cambiare di colpo non è semplice».

A suggerire modifiche e tabelle di allenamento è Lucio Gigliotti, il suo tecnico che in passato ha preparato, fra gli altri, anche Gelindo Bordin e Stefano Baldini. Per chi negli ultimi 20 anni non avesse letto i quotidiani, entrambi hanno vinto l'oro alle

Olimpiadi proprio sui 42 chilometri e 195 metri.

«Gli ho spiegato che volevo gareggiare in una maratona e gli ho detto: ce la faccio a correre alla media di 4'50 al chilometro, chiudendo in circa 3 ore e 25'. Su due piedi la sua risposta è stata: assolutamente no. Il giorno successivo ci ha ripensato, mi ha chiamato dicendomi che potevo tagliare il traguardo in 3 ore e 15-3 ore e 20 al massimo. E man mano che la gara si avvicina lui abbassa il tempo finale».

La preoccupazione maggiore, come è ovvio, è legata alla tenuta sulla lunga distanza.

«Ho già fatto un paio di sedute di 2 ore e mezza e continuo a divertirmi. A Modena, dove mi alleno, c'è sempre qualcuno con cui prepararsi e per il 7 marzo sarà con me anche una ragazza già esperta di maratona che mi starà vicino per una trentina di chilometri».

Insomma, Claudia non vuole lasciare nulla al caso e ha preparato tutto nei minimi particolari, anche se qualche incognita è fisiologica quando si parla di chilometraggi simili.

«La paura maggiore? Per adesso non ci sono problemi particolari, ma temo che a lungo andare possano arrivare delle difficoltà fisiche o di testa».

I primi risultati sono più che soddisfacenti. A San Bartolomeo in Bosco, in provincia di Ferrara, ha chiuso la mezzamaratona in 1 ora 26 e 20 («Sono soddisfatta, credevo di correre intorno all'ora e 28, ma obiettivamente c'erano le condizioni ideali, con sole e dieci gradi») e domenica sarà in gara a Modena sui 13 chilometri per un nuovo test.

Poi sarà ora di pensare a Piacenza e all'esordio sui 42 chilometri e 195 metri, ma Claudia mette già le mani avanti.

«Credo proprio che sarà la mia unica esperienza in una gara così massacrante. Chi corre le maratone mi dice che entri in una sorta di malattia e non riesci più a fermarti. Per adesso mi diverto ed è tutto bello, ma so già che arriveranno delle difficoltà. Penso proprio di fare come Paganini, non ripeterò».

Matteo Marchetti

LA SUA CARRIERA

Ha conquistato sei titoli italiani sugli 800 metri

Claudia Salvarani è nata a Piacenza l'8 marzo del 1975 e ha iniziato a fare atletica all'età di 11 anni con la maglia dell'Atletica Farnese, guidata da Carlina Patteri. Ha ottenuto ottimi risultati sia nelle prove multiple sia negli ostacoli.

E' stata tesserata anche per Cises Frascati e Snam, ottenendo diversi primati giovanili negli ostacoli, arrivando anche alla finale mondiale di Lisbona fra gli juniores nel 1994.

Nel 1996 è passata agli 800 metri e dal doppio giro di pista ha ottenuto le maggiori soddisfazioni da seniores, conquistando 6 titoli italiani, di cui uno indoor, e venendo convocata per 8 volte in Nazionale.

Attualmente è tesserata per le Fiamme Oro, il gruppo sportivo della Polizia, e allenata da Lucio Gigliotti.

Il suo personale sugli 800 metri è di 2'01 e 23, ottenuto a Parigi il 19 giugno 1999.

Altri personali: 54 e 18 sui 400 metri, 2'46 e 74 sui 1000, 4'19 e 79 sui 1500 e 58 e 82 sui 400 ostacoli.

Calcio: domani a Casaliggio «Giochiamo con...e non contro»

Prosegue il torneo riservato alla categoria Pulcini 2001-02 "Giochiamo con... e non contro" organizzato da Kiara Eventi in collaborazione con gli Arbitri Autonomi, Punto Sport e Acquelaria. La prima giornata di incontri ha fatto registrare un ottimo successo di pubblico, c'era davvero tanta gente ad assistere alle imprese dei calciatori in erba, impegnati in una manifestazione che alla fine non vedrà un solo vincitore ma tutte le squadre classificate al primo posto a pari merito. A testimonianza che il calcio dei più piccoli deve essere inteso come un puro e sano divertimento con l'unico obiettivo la crescita dei protagonisti.

Il torneo proseguirà fino a metà febbraio e sarà una sorta di prologo al campionato Figc che prenderà il via alla fine dello stesso mese.

Domani seconda giornata (con gli organizzatori che si augurano di ottenere lo stesso successo del debutto) a partire dalle 15.30 sempre sui campi indoor Acquelaria di Casaliggio. Questo il programma:
Pulcini 2001 - Campo A



Sopra, il Fontana Audax. A destra, in alto il Podenzano, sotto La Valtidone

Ore 15.30: Borgonovese-Junior Pontolliese
Ore 16.10: Fontana Audax-Pol.Podenzano
Ore 16.50: San Giorgio-Valtidone Pulcini 2002 - Campo B

Ore 15.30: Borgonovese-Gossolengo
Ore 16.10: San Nicolò-San Giuseppe
Ore 16.50: Valnure-Valtidone.
(anvol)

