

CORRIAMO



APPUNTAMENTI

Le "mezze" a Chiavari e Sanremo Feglino-Pian dei Corsi è tutta in salita

Giovedì 21 il "Trofeo Spinun" di 7 km ritrovo in piazza della Chiesa della Giarezza nel Comune di Ceranesi (Ge), partenza ore 19,30. Info 3294165780. "Cittadella sotto la luna" ad Alessandria di 5 km, ritrovo presso la Fortezza della Cittadella, partenza ore 20,30. Info 3485349720.

Sabato 22 giugno 21,097 km ad anello, veloce e scorrevole e ideale per ottenere ottimi tempi, parte la "Mezza Maratona di

Chiavari" tra le vie del centro storico e il lungomare. Partenza ore 20. Anche gara corta di 7 km e la staffetta 3x7km; info www.lamezzadichiavari.it. Anche a Sanremo si corre una 21,097 km "Sanremo Half Marathon" e la 10 km. Info www.runforthewholes.it.

Domenica 23 giugno a Cignana (Ge) in Valfontana buona si corre la "Marcia di Falò" nei due percorsi di 6 e 10 km; partenza ore 19.



Domenica Trail Golfo dei Poeti

"Feglino Pian-dei Corsi" partenza ore 10,9,6 km 883 metri D+ tutta in salita; ritrovo a Feglino (Sv) Info 3472241603. Le Cinque Terre di La Spezia ospitano il "Trail Golfo dei Poeti" 47,8 km - 2900 D+ e anche gare corte di 28 e 14 km. Info www.trailgolfodeipoeti.it. "Corri a Mornese" di km 10 a Mornese (AL) ritrovo presso le Scuole Medie, partenza ore 9, info 3479736672.

Martedì 25 giugno a Silvano d'Orba il "Giro delle frazioni" 5,3 km ritrovo presso Impianti sportivi, partenza ore 20,30, info 3333480491.

Mercoledì 26 giugno "StraMazzucchetto" di 6

km a Valenza (AL) ritrovo in via Deambrogi, partenza ore 20, info 3333504792.

Giovedì 27 giugno "Stracollinando Ricaldonese" a Ricaldone (AL) di 6,7 km; ritrovo presso Pro Loco, partenza ore 20,30, info 3774854258.

Venerdì 28 giugno "Corsa del Quarto Stato" a Volpedo di 6,5 km ritrovo in piazza Quarto Stato, partenza ore 20:20 info 3204111234.

Domenica 30 giugno Cambiaso Riso organizza a Genova "La Corsa di Fede" di 5,4 km di salita da Apparizione al Monte Moro. Partenza ore 9 dalla Chiesa di Apparizione. Info www.cambiasorisorunnign.it. —

M. CESCH.



Il 7 luglio Siusi, 21 chilometri sull'altopiano

Si avvicina la 7ª Mezza Maratona Alpe di Siusi, al via il 7 luglio alle 10 su un percorso di 21,0975 km, con 601 metri di dislivello. Partenza e arrivo al Compaccio, sull'altopiano delle Dolomiti dove si allenano tanti campioni. Pettorali ancora disponibili, numero chiuso a quota 700.

L'ALESSANDRINA, 43 ANNI, CERCA IL MINIMO PER TOKYO. INFORTUNI PERMETTENDO

Straneo: «A Genova i miei allenamenti per la terza Olimpiade»

La maratoneta azzurra sarà alla Shipping Run del 29 giugno. E invita tutti i podisti: «Venite a divertirvi, senza esagerare»

Claudio Paglieri

«In questo momento sono focalizzata sull'Olimpiade di Tokyo. Sarebbe la terza, ci terrei a farla. Purtroppo il tendine di Achille non mi dà tregua da mesi. Dico la verità, se gli infortuni continuano, alla fine della prossima stagione potrei anche chiudere la mia carriera agonistica». Valeria Straneo, la migliore maratoneta azzurra, argento ai Mondiali di Mosca nel 2013, primatista italiana con 2h23'44", è in un momento complicato. Ma non rinuncia all'appuntamento di sabato 29 giugno con la Genoa Shipping Run, la corsa nel porto antico aperta a tutti, che raccoglie donazioni in favore del Gaslini. «Amo correre a Geno-

va e in Liguria, ho già corso la Due Perle e vengo spesso ad allenarmi, da Alessandria è solo un'oretta e d'inverno, io che odio il freddo e quando vedo la nebbia mi deprimono, trovo dieci gradi in più. Mi alleno con Emma Quaglia, la mia migliore amica, alla Sciorba, e a volte con Corrado Pronzati a Varazze. Sabato 29 sarà una bella festa, e poi al porto antico sono già venuta diverse volte con i miei figli (Leonardo e Arianna, nati nel 2006 e 2007, ndr) per vedere l'Acquario o la Città dei bambini».

Che cosa sta preparando in questo periodo?

«Una maratona. Devo fare il minimo per l'Olimpiade di Tokyo, ma non è semplice: hanno abbassato il limite a

L'EVENTO

Iscrizioni aperte il ricavato andrà al Gaslini

Sabato 29 Genoa Shipping Run nel porto antico, percorso dichiarato 10 km (in realtà meno) che passerà anche in aree chiuse al pubblico. Ritrovo alle 9,30, foto ricordo con Straneo, partenza ore 10. Al Molo Giano raccoglimento per le vittime della Torre Piloti. La corsa rientra negli eventi della Genoa Shipping Week; per correre bisogna registrarsi su www.gsweek.it. Ricavato al Gaslini.



Valeria Straneo, medaglia d'argento ai Mondiali di Mosca 2013

2h29'30", a Rio era 2h45'».

Un tempo alla sua portata.
«Lo sarebbe, a dicembre a Valencia ho fatto 2h30'26" ma gli infortuni non mi lasciano in pace. Dovevo fare Milano ed è saltata. Il problema è il tendine d'Achille, secondo gli esami è tutto a posto, ma dopo un po' che corro si blocca, fa male. Sono stata anche al centro medico della Juventus per capirci qualcosa, perché non mi aveva mai dato problemi. Proverò a modificare i plantari. Devo dire che purtroppo il settore medico della Federazione lascia a desiderare, non ti seguono come dovrebbero. Ci sono

tante atlete infortunate, anche in altre specialità: è un'ecatombe e non solo di vecchiette come me, anche di giovani».

A proposito di giovani. Ha individuato una sua erede?

«Sara Dossena è molto caparbia, ha sfiorato il record italiano e se il fisico la assiste potrà fare benissimo nei prossimi anni. E poi Veronica Inglese potrebbe fare bene in maratona. Purtroppo anche lei si è infortunata spesso».

La maratona resta la sua gara preferita?

«Sì, è quella in cui riesco meglio, perché ho buona tenuta e basso consumo di energia. An-

che la Mezza mi piace molto, i decimila invece no, quelli in pista poi sono un incubo».

Talento e allenamento quanto hanno contato, in percentuale, nella sua carriera?

«Più che talento, parlerei nel mio caso di buona predisposizione alla corsa lunga, alla fatica. Mentre non sarò mai una velocista. Ma il talento da solo non serve assolutamente a niente, certo devi essere predisposto ma è la testa che conta: da quel punto di vista anche una persona normale può fare cose straordinarie. Perciò dico 30% talento e 70% allenamento».

E l'alimentazione?

«Ci sto attenta, ho una nutrizionista che mi segue. Lo sguardo si può fare, se prepari una maratona non stai a contare le calorie, ma in generale so cosa mangiare, le proteine sono fondamentali anche a colazione, a merenda mangio spesso la bresaola con un agrume, per la vitamina C. E poi limbo la verdura e le fibre nelle vicinanze di una gara».

Un consiglio ai neofiti, in vista di sabato 29?

«Non esagerate. L'entusiasmo è bello, ma rischia di rovinarvi una giornata che deve essere di divertimento. Partite tranquilli, se siete stanchi camminate, e se vi restano energie chiudete in crescendo: vi resterà un bel ricordo».

© F. NALDI/CONTRASTO/REUTERS

Piccolo trionfa nel Trail Montebore

Repetto fa il tris in Valbisagno Bolognesi tricolore in montagna

RISULTATI

Matteo Ceschina

Traversata della Valbisagno 2014, 2017, 2018 e 2019: Emanuele Repetto fa poter e diventa il re della Valbisagno. «Sono molto contento anche perché quest'inverno sono stato costretto a due

mesi di stop forzato, ora sto recuperando la condizione e speriamo di fare bene nei mesi a venire». L'emozione di Repetto della Cambiaso Riso: «Partenza fulminea, si è sgranoato presto il gruppo con un'accelerazione violenta di Ghallab già al km uno. Ho preferito rimanere, tenere il mio passo. Al km sette ho provato ad attaccare, dopo i primi tentativi sono riuscito ad

andare via, a creare subito il buco. Per una volta mi sono potuto godere l'ultimo km». Repetto conclude in 33'35" davanti a Savio Ghebrehanna (Cambiaso Riso) e Matteo Pezzana (Cambiaso R.). E' Valentina Martorella (42195 Running Team) la regina della Valbisagno: «Prima di partire avevo un pensiero, ma non era certo vincere! Mentre correvo faticavo a

tenere il ritmo sostenuto, ma ho cercato di resistere fino alla fine. La gioia all'arrivo è stata immensa. Dedico la vittoria a Massimo, il mio papà». Chiude in 44'26" su Chiara Poli (Cambiaso Riso) e Federica Anelli (Delta Spedizioni). "Trofeo Moretti" nel verde della Valcerusa (Voltri) a Mattia Grosso (Alessandria) che precede Francesco Prumo (Emozioni Sport) e Manuel Stroppa (Valmaremola). Donne: Silva Dondero (Maratoneti G.) vince su Hero (Arcobaleno) e Balostro (Maratoneti Genovesi). In 232 runner a Masone (Ge) al "Memorial Giabbani": primaggia l'astigiano Musso (Alfieri) su Repetto (Delta Spedizioni) che cede solo nel finale. 3° Faranda (AtaAcqui).



Emanuele Repetto, 28 anni, ha vinto tre volte la "Vally"

Donne: Grosso (Bio Correndo), Giribaldi (Novese), Barona Scanu (Rensen). "Up & down" a Pietra Ligure (Sv) a Dondero (Maratoneti Genovesi) che raggiunge quota 25 vittorie stagionali. 2° Vitton Mea (Cogne), 3° Carey (Don Kenya). Uomini: Aragno (Fossano) su Benati (Cogne) e Bozano (RunRivieraRun). Ramorino (Bergteam) e Oliveri (Bergteam) vincono la 42 km del "Trail Montebore" mentre la 21 km in mano a Piccolo (Maratoneti G.) e Clara Nobile (Iriente).

Altro scudetto per Silvia Bolognesi (Cambiaso R.) che vince anche il Titolo Italiano master di Corsa in Montagna categoria SF65: domina in 1h01'40" portando a casa il 6° titolo 2019. —