

DOMANI LA MEZZA MARATONA

Arenzano, settecento al via africani a caccia del record

Si corre a due passi dalle scogliere sul mare. Quaglia testimonial

MATTEO CESCINA

LO SCENARIO è quello, splendido, lungo il quale si allenano spesso amatori e campioni. Una lunga corsa a due passi dalle scogliere a picco sul mare che attira iscritti non solo dalla Liguria, ma anche da altre regioni d'Italia e dall'estero. Gli iscritti, quest'anno, sono già oltre quota settecento e in tempi di crisi una crescita così importante rispetto all'anno precedente (522 finisher) è segnale di grande forza.

La Half Marathon di Arenzano prende il via domani, 6 settembre, alle 18.30: orario insolito ma quantomai opportuno visto il caldo di questi giorni. «Tutto è pronto - conferma l'organizzatore Riccardo Ridolfi - come da

BAMBINI COINVOLTI
Confermata a furor di popolo anche la Kid's Run

sei edizioni con la nostra mezza apriamo ufficialmente gli eventi del fine settimana della "Mare Monti". Gli oltre 700 iscritti arrivano da tutta Italia e anche dalla vicina Francia, un nuovo record che fa piacere al nostro turismo».

Dal punto di vista tecnico si prospetta un'affascinante battaglia tra i molti top runners come i genovesi Concas, Giorgianni, Chiaohui (vincitore nel 2010) e i big scesi da oltre Appennino come il keniano Paul Tiongik, il ruandese Jean Baptiste Simukeka, il marocchino Taoufiq El Barhoumi e Ahmed Nasef, tutti concentrati a migliorare il tempo record dello scorso anno di 1h04'43" di Lahcen Mokraji vincitore di due edizioni. Mancherà invece un altro dei favoriti, il giovane marocchino Mohamed El Mounim, appena trovato positivo a un controllo antidoping (testosterone) e in attesa di probabile squalifica.

Tra le donne le forti Elisa Stefani, campionessa italiana di maratona 2013, Marzena Michalska e la keniana Zeddi Limo andranno a caccia del record di Emma Quaglia di 1h13'45": la forte atleta del Cus, reduce dal sesto posto nella maratona olimpica, parteciperà solo in veste di madrina.

Ma la mezza maratona non è solo gara competitiva: «Da sempre ci impegniamo nel sociale - spiega Ridolfi - con la presenza di diverse asso-



Rida Chihaoui, vincitore nel 2010, domani ci riprova

CESCINA

ciazioni durante la manifestazione. Voglio ricordare in passato "Corri per la SMA" per la ricerca sull'atrofia muscolare spinale. "Cuori in Forma", associazione coordinata dal dottor Clavario che assiste in fase preventiva e riabilitativa persone con problematiche di malattie cardiovascolari. Quest'anno sarà presente l'associazione "Contro la Fibrosi Cistica».

Confermata, a grande richiesta, anche la 1.000 metri per i bambini: «Lo scorso anno la Kid's Run ha avuto un grande successo sia in termini di partecipazione che di entusiasmo da parte di futuri campioni e sicuramente è un evento nel quale puntiamo».

I 21,097 km di paesaggio tra i più suggestivi della Liguria si sviluppano da Arenzano (partenza e arrivo da piazza Calasetta) lungo la pedonale De Andrè, poi la passeggiata di Cogoleto per inoltrarsi nelle gallerie della ex ferroviaria fino al Nautilus a Varazze dove è fissato il giro di boa per il rientro. Informazioni 010.9138240, www.halfmaratho-narenzano.it

IL CAMPIONE OLIMPICO DEL 1988 È TESTIMONIAL

BORDIN: «FA CALDO, GODETEVELA SENZA PENSARE AL CRONOMETRO»

VENTICINQUE anni fa, Gelindo Bordin emozionò l'Italia con la vittoria nella Maratona all'Olimpiade di Tokyo, e quel bacio alla pista rimasto nell'immaginario. Oggi, con molto meno stress e più voglia di divertirsi, rimetterà le scarpette da corsa per affrontare la Mezza di Arenzano di cui è testimonial, tramite lo sponsor Diadora, da tre anni.

Bordin, è vero che si rimette in gioco? Che correrà la Mezza?

«Correre è una parola grossa. Diciamo che mi sposterò, lentamente, lungo i 21 chilometri del percorso, in compagnia di qualche amico».

Tempo previsto?

«Due ore, due ore e cinque, sono totalmente fuori forma. A fine carriera sono stato fermo tanti anni, poi ho ripreso a fare un po' di jogging ogni tanto, ma non ho mai più fatto gare né niente del genere».

Ai tempi correva anche le mezze, oltre alle maratone. Risultati e



Bordin (al centro) in Riviera CESCINA

preferenze?

«Le mezze non le ho mai preparate in maniera specifica, anche se ho vinto una Stramilano e una volta sono arrivato secondo, e un campionato italiano. Ma di solito preferivo gare o più corte o più lunghe».

Ora la Mezza di Arenzano. Dia qualche consiglio ai meno esperti.

«È una mezza dal percorso veloce, ma il clima va considerato: purtroppo si è alzata la temperatura, ci sono

30 gradi, quindi starei attento a partire più tranquillo e poi, se c'è ancora energia, a crescere nel finale, quando si rientra all'imbrunire».

A lei il caldo piaceva?

«Non tanto, anche se poi con la preparazione specifica mi sono abituato. Il giorno della maratona olimpica faceva molto caldo».

Ma questa moda di correre non ha controindicazioni?

«No, è un bel segnale di cultura sportiva, l'italiano da allenatore di calcio sta diventando atleta. Però bisogna stare molto attenti, affrontare soprattutto la maratona non è facile anche perché lagente ci si avvicina tardi, a 35-40 anni. Bisogna evitare che diventi uno stress: anche qui il percorso è bellissimo, l'importante è finire, lo scontro quotidiano col cronometro va bene per i professionisti. Per gli altri, arrivare qualche minuto prima o dopo non cambia nulla».

C.P.