



### CORSA, CHE PASSIONE

A fianco un passaggio della Laus Half Marathon, sotto da sinistra Mario Mai e il presidente del Gp Casalese Gabriele Ferrari

**PODISMO** ■ IL 2015 APPENA FINITO IN ARCHIVIO FA BEN SPERARE IL PRESIDENTE FIASP MAI

## Record di marce nel Lodigiano: «E aumentano anche i gruppi»

Secondo le statistiche del Gp Casalese, primo nella «classifica a squadre», solo nel 2011 si registrarono più partecipanti; mai così alte però le presenze lodigiane

#### CESARE RIZZI

**LODI** Come sta il podismo nel Lodigiano? Non è forse nella forma migliore di sempre, ma è di sicuro in salute. Il calendario 2015 delle prove Fiasp (Federazione italiana amatori sport per tutti) si è chiuso ufficialmente due settimane fa circa con la «Walking Together» di Somaglia consegnando agli archivi una serie di cifre prontamente catalogate dal Gp Casalese e dal suo presidente Gabriele Ferrari. Sono state 32.309 le presenze complessive delle non competitive organizzate dal comitato lodigiano: rapportandosi agli ultimi dieci anni si tratta di un dato inferiore solo ai 32.368 del 2011. A «referto» però in questa stagione vanno 48 marce (non viene censita per mancanza di dati ufficiali la «Rundays by Decathlon» inserita all'ultimo nel programma a metà maggio, ma si tratta comunque di record a livello di competizioni organizzate) contro le 46 del 2011: quattro anni fa le «presenze-giornata» furono 703, stavolta «solo» 673. A proposito di partecipazione media è comunque confermato il trend di risalita del 2014: dopo un 2013 da 598 partecipanti-marcia lo scorso anno si passò a 680, un dato molto simile a quello della stagione successiva.

Dei 32.309 cartellini 2015, 23.990 appartengono a tesserati per gruppi sportivi, mentre le iscrizioni singole sono ammontate a 8.101. Tra le iscrizioni degli alfiere di società podistiche, 15.517 presenze (66,3 per cento) rappresentano club affiliati alla Fiasp Lodi, valore anche proporzionalmente superiore rispetto a stagioni come il 2008 e il 2009 in cui l'adesione di gruppi podistici era in prevalenza «forestiera» (sei anni fa la percentuale era del 46,7). Il nostro gruppo più presente come preve-

dibile si è rivelato proprio il Casalese con 2391 presenze totali davanti al Gp Tavazzano (1289) e al Gp Valera Fratta (1206). La fotografia di Mario Mai, presidente Fiasp Lodi, è decisamente positiva: «La partecipazione si è rivelata superiore alle previsioni e inoltre si sono affiliati nuovi sodalizi come i Tripi di Villanterio e il Gp Montanaso e sono entrate in calendario nuove marce».

Nel «report» del Gp Casalese sono classificati anche i partecipanti per singola manifestazione podistica: il record va alla «Marcia del Nebbiolo» di Tavazzano, a quota 2356. Sette le non competitive che hanno superato quota 1000 adesioni: da evidenziare come l'unica prova con una «età» inferiore alle 30 edizioni ad approdare alle quattro cifre sia stata il «Trofeo del Mago» di Merlino con 1012 corridori, alle spalle anche della «Camminata tra le cascate» di Valera Fratta (1525), della «Marcia della Fiera» di Codogno (1319), del «Trofeo San Giorgio» di Dresano (1116), della «Caminada de Casal» (1059) e della «Caminada Ludesana» (1050). Non c'è che dire, nel podismo lodigiano le «decane» vanno sempre di moda.

#### CLASSIFICA GRUPPI

Gp Casalese	2.391
Gp Tavazzano	1.289
Valera Fratta	1.206
Gruppo Marciatori Lodigiani	1.045
Gp Sant'Angelo	1.019
Gp San Giorgio Dresano	772
Gp Zivido	766
Gp Codogno 82	695
Runner's Park	547
Sport Club Melegnano	539
Gp Brembio	521
Aurora Secugnago	512
Gp Miradolese	446
Gp Badia Pavese	428
Corno Giovine	425
San Bernardo	408
Raptorunner Lodi Vecchio	404
Polisportiva Marudo	343
Sport Frog Senna	334
Caselle Lurani	300
Pro Loco Vidardo	265
Cerro al Lambro	250
Santacristinese	240
Corsari delle Spadazze Graffignana	196
Castelnuovo Bocca d'Adda	66
Gp Montanaso	50
Gp Merlino	36
Gp Casaleto Lodigiano	24
<b>TOTALE</b>	<b>15.517</b>



#### LE MARCE NEL LODIGIANO NEL 2015

Data	Marcia	Lodigiani	Tot. partecipanti
1 mar	41° Camminata tra le cascate	450	1525
8 mar	23° Marcia Graffignanina Maurilio S.	523	817
15 mar	37° Marcia del Nebbiolo	532	2356
22 mar	6° Tra Venere e le cascate	379	595
6 apr	9° Marcia del latte	461	800
11 apr	30° 12 x 1/2 ora Fiasp	336	336
12 apr	5° Su e giù per il Lambro	267	738
17 apr	6° In marcia per Edo	223	403
19 apr	22° Marcia Miradolese Sergio Maruffi	491	887
26 apr	28° Marcia a Badia	289	679
3 mag	40° Marcia Barasina	427	952
10 mag	39° Trofeo San Giorgio	386	1116
15 mag	6° Corsa delle 4 cascate	132	209
17 mag	11° Giro nell'oasi del Parco Collinare	506	983
22 mag	3° Memorial Francesco Fiorani	127	219
24 mag	1° Rispadura Run	424	563
29 mag	3° Marcia dei Corsari	214	321
31 mag	33° Caminada Ludesana	455	1050
5 giu	27° Marcia del Belpensiero	127	263
7 giu	10° Marcia dei colori	407	917
10 giu	5° Caminada serale parco Sillaro	173	723
14 giu	32° Caminada de Casal	455	1059
21 giu	6° Marcia tra i due fiumi	242	655
28 giu	36° Camminata di Marignano	361	898
3 lug	6° Marcia serale Amici di Luca	146	173
5 lug	12° Caminada de Marud	372	754
10 lug	8° Staffetta Corno Giovine	145	145
12 lug	14° Trofeo F.lli Cervi	234	401
17 lug	22° Marcia serale tra colli e prati	147	300
19 lug	21° Camminata Casalettese	338	571
24 lug	3° Corsa d'la Madunina	148	280
26 lug	4° Marcia Verde	326	524
2 ago	1° Giro delle 3 Province	373	564
30 ago	15° Trofeo del Mago	358	1012
4 set	7° Quattro passi sotto la luna	59	153
6 set	11° Tra rogge e pioppi	498	712
11 set	6° Staffetta di Codogno	195	215
11 set	7° Memorial Inge Frisch Zivido	37	208
13 set	8° Corsa di Mulin Veg	313	480
20 set	36° Caminada de Scugnai	547	970
27 set	5° Lodi che corre	489	793
4 ott	6° Trofeo Castellotti Giuseppe	397	604
11 ott	10° Marcia lungo gli argini Corno G.	341	502
25 ott	9° Trofeo Ugo Guazzelli	200	507
8 nov	1° Marcia oltre l'Adda Corte Palasio	315	704
15 nov	33° Marcia Fiera di Codogno	400	1319
22 nov	1° Camminando nella Vecchia Laus	319	665
6 dic	15° Walking Together	433	689
<b>TOTALE</b>		<b>15.517</b>	<b>32.309</b>

#### I CONSIGLI PER L'INVERNO

### «DOPO I 30 ANNI UN ELETTROCARDIOGRAMMA, VESTIRSI IL GIUSTO E FARE RISCALDAMENTO»

**LODI** Per il corridore amatoriale, senza classifiche né cronometri, è iniziata la stagione del letargo: due mesi in cui continuare a correre ma prestando ancora maggiore attenzione ad alimentazione, abbigliamento e soprattutto prevenzione. La prima non competitiva del 2016 nel Lodigiano è in calendario il 28 febbraio a Livraga e abbiamo chiesto al dottor Mario Orlandi (cardiologo e medico dello sport per oltre vent'anni al seguito della Nazionale di hockey su pista) qualche consiglio importante per i podisti che vogliono affrontare la stagione invernale.

Per Orlandi, attualmente presidente dell'associazione «Amici del Cuore», l'attività può essere tranquillamente proseguita nei mesi più freddi («Lodi abitualmente non tocca mai temperature che rendano proibitiva la corsa») ma ponendo ancor di più l'accento sulla «sillaba» della prevenzione: «L'inverno è la stagione a maggiore rischio per l'insorgere di spasmi coronarici. Dopo i 30 anni è fondamentale svolgere una visita cardiologica e un elettrocardiogramma sotto sforzo». Oltre alle consuete indicazioni sull'abbigliamento rese necessarie dall'umidità («Vestirsi il giusto e cambiarsi il prima possibile al termine dello sforzo») Orlandi sottolinea il ruolo dell'alimentazione: «Rispetto all'estate conviene assumere cibi più ricchi di proteine e grassi. Importante poi che passi un intervallo di tempo congruo tra pasto e attività sportiva e che non si riempia lo stomaco subito dopo la corsa».

Due aspetti che chi fa jogging con assiduità a volte trascura sono il riscaldamento e il defaticamento. «È fondamentale soprattutto con il freddo arrivare preparati al momento della corsa e non patirne poi le conseguenze nei giorni successivi: prima di iniziare l'allenamento vero e proprio sono utili 15 minuti di corsa lenta seguiti da stretching; poi, subito dopo la corsa, è importante sciogliere le gambe con 20 minuti a passo lieve e stretching leggero assumendo anche un bicchiere di latte». (Ce. Ri.)

#### I NUMERI DEGLI ULTIMI 10 ANNI

