

CORRIAMO



Appuntamenti

Venerdì sera 10 chilometri a Varazze Sabato il Miglio Blu nel Porto di Genova

Venerdì 24 maggio appuntamento con la "Varazze di Sera" alle 20.30 di 10 km; info www.atleticavarazze.it. Parte da Civezza la prima prova della "Imperia a Tappe" nell'entroterra tra gli uliveti. Seconda tappa sabato Pantasina-Lucinasco e terza tappa domenica a bordo mare sui moli di Imperia. Info 3474059559.

Sabato 25 maggio Genova ospita "Il Miglio Blu" gara competitiva di 1.609,34 metri che si corre intorno ai Magazzini del Cotone del Porto Antico. Partenze dalle 17. In-

fo pagina facebook Il Miglio Blu.

Domenica 26 maggio la "Strapontasso" a Pontasso di Ceranesi (Ge) di 9 km ritrovo al Bar L'Angolino di Sonia in via Parodi 250r; partenza ore 9.30; info 3403121681. A Vado Ligure (Sv) il "Trail Aschero" nelle distanze di 30, 20 e 10 km; info www.podisticasavonese.altervista.org. "Sulle colline del Nizza-Memorial Beppe Guastello" a Nizza Monferrato (Al) di 11 km ritrovo e partenza in piazza Martiri ore 9.30; info www.gpcartotecnica.it

ca.it o 3475022229. A Visone di Ovada (Al) la "Corsa della Busia" di 5,7 km. Ritrovo nel Piazzale Torre, partenza ore 19. Info 3477589058.

Venerdì 31 maggio "3000 metri in passeggiata" a Cogoleto (Ge). A Cavatore (Al) la "StraCavatore" di 8 km; ritrovo in piazza del Comune, partenza ore 19.30. Info 335 6573086

Sabato 1 giugno a Genova l'attesissimo "Campionato Italiano Master 10 Km". Il via da corso Italia all'altezza dei Bagni S. Nazaro per le ore 14. Le partenze saranno ca-

denzate in base al numero di batterie. In arrivo da tutta Italia i migliori interpreti della distanza. Info www.10kgenovaticolore.it.

Domenica 2 giugno Ronco Scrivia ospita il "Giro del Monte Reale" di 10 km partenza ore 9.30. Info www.monte-reale.it.

A Sant'Olcese (Ge) la "Marcia della Ciliegia" di 6 km. Info www.santolceseinforma.wordpress.com. A Montale (Al) la "StraMontale" di 8,7 km. Ritrovo presso gli impianti sportivi, partenza alle 9. Info 3476103097. A Conzano Monferrato la "4 Colli Monferrato" di 15,5 km; ritrovo presso piazzale Australia, partenza ore 15. Info 338 4896759. —

M. CESC.

L'happening di Capriata d'Orba

Al Trail di Villa Fortunata vincono Rity e Quaglia trecento al traguardo, alla fine torte per tutti

Domenica di festa a Capriata d'Orba per il tradizionale "Trail di Villa Fortunata" organizzato dall'Atletica Novese nella tenuta dell'armatore-runner Augusto Cosulich (nella foto di Federica De Angeli). Cento gli atleti al via nella Mezza e 200 nella breve di 10 km. Mohamed Rity (Delta Spedizioni) torna al successo nella gara lunga in 1h14'30" precedendo Ghebrehanna Savio (Cambiaso Riso) e Khalid Ghallab (Città di Genova), di nuovo a buoni livelli, quindi El Jaoui e Timothy Cosulich. Vittoria genovese anche tra le donne con Emma Quaglia (Cambiaso Riso) su Elisabetta Ottone (Cus Genova) e Daniela Barna Scanu (Rensen). Nei



10 km vince Alessio Ottoboni (Novese) su Carlo Pogliani (Cambiaso Riso) e Luca Campanella (Cambiaso Riso). Fra le donne Angela Giribaldi davanti a Laila Hero (Arcobaleno) e Marta Cairo (Solvay). Alla fine grande festa e torte per tutti.

LA NOVITÀ

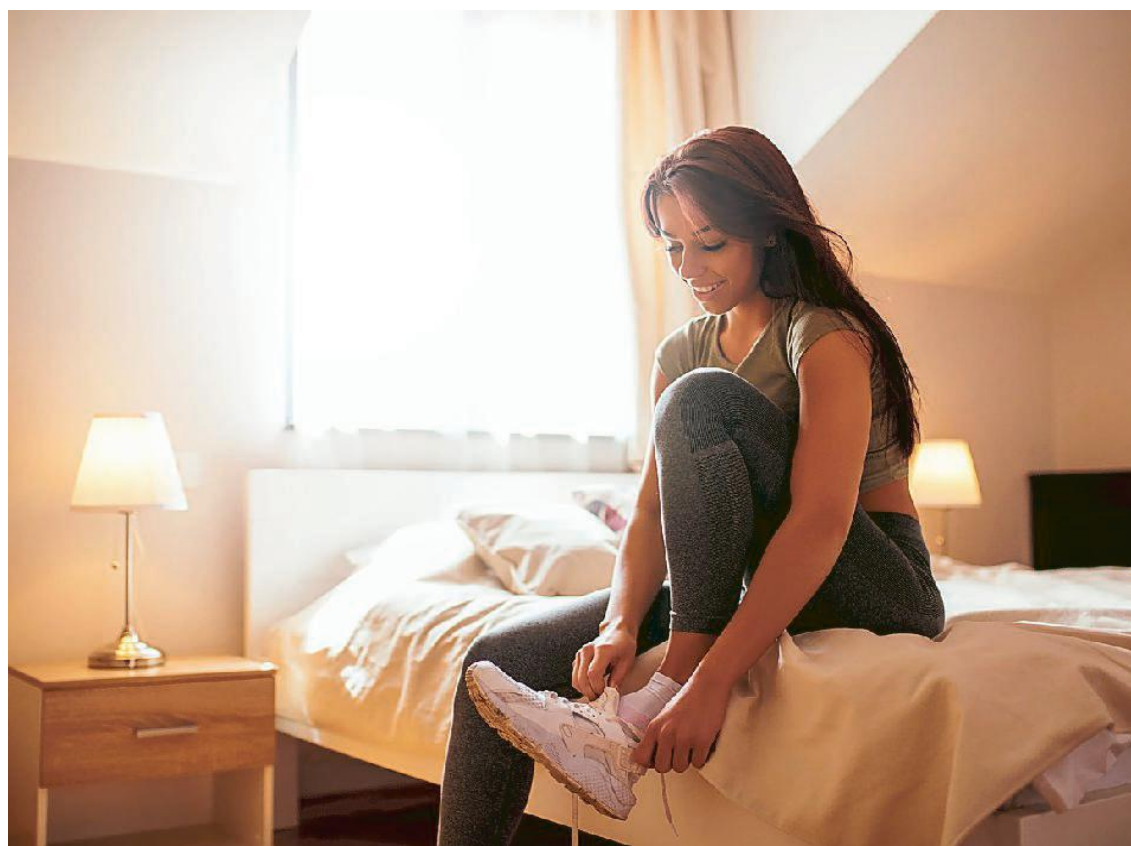
Bed&Breakfast a misura di runner per correre bene anche in vacanza

In città sconosciute capita di sbagliare strada o di avere difficoltà con gli orari Bagnasco: «Nel portale strutture che danno consigli, colazione, lavatrice»

Claudio Paglieri

L'ultima esperienza personale è stata a Tallinn, in Estonia. A me, come a tanti runner, piace "bagnare" le nuove città che visito con una corsa, perciò anche questa volta ho infilato nel trolley scarpe, maglietta e calzoncini. Ma una volta lì, dove andare esattamente? Il centro di Tallinn, pavimentato con tanti bei sassi rotondi, è da evitare. Così studio la mappa e vedo una promettentissima promenade sul mare, lunga diversi chilometri, alla destra del porto. Parto con grandi aspettative, ma quando ci arrivo scopro che la passeggiata è ancora in parte in costruzione, c'è un vento tremendo, una notevole puzza che sale dal mare e nessuna fontanella. La corsa è rovinata, senza contare i soliti problemi: la colazione saltata, il check in rigido che mi costringe a fare tutto di corsa, la roba sudata da rimettere in valigia così com'è. Più tardi scoprirò che poco lontano c'era un parco favoloso frequentato da decine di giovani runner.

Dura la vita di chi vuol correre in trasferta. Ma adesso, almeno in Italia, tanti piccoli grandi problemi potrebbero essere superati con l'aiuto di "Bed & Runfast", un portale che raccoglie strutture turistiche attente alle esigenze dei corridori. «L'idea mi è venuta perché amo correre e ho una struttura ricettiva - spiega l'ideatore Claudio Bagnasco - volevo creare un punto d'incontro tra questi due mondi, una cosa che mancava». In occasione di gare importanti ci sono, in effetti, alberghi convenzionati, ma in una norma-



Trovare un albergo "runner friendly" può rendere ancora migliore la vacanza

BERNARDOBODO

le vacanze o un viaggio di lavoro non è sempre facile trovare il posto giusto. «Per entrare in questo gruppo bisogna fornire quattro servizi essenziali: l'esperienza di una persona del posto che può consigliare dove correre, anche in base al tipo di allenamento; un servizio lavatrice ed eventualmente asciugatrice; una colazione adatta al podista, sia come alimentazione sia come orari; una zona esercizi per fare stretching, core stability, eccetera». A questo pacchetto base si possono aggiungere un check out flessibile, una biblioteca di libri sul running, allenamenti di gruppo con runner lo-

cali, un servizio di babysitting per coppie che corrono, sconti nei negozi specializzati e così via.

Il portale è aperto da pochi giorni e conta su una trentina di strutture in tutta Italia; per ora in Liguria sono due, entrambe in provincia di Savona: il B&B Le Tecchie a Bardino Vecchio e il B&B André a Urbe. «La quota associativa è di 59 euro l'anno - spiega Bagnasco - facilmente recuperabili grazie alla visibilità che assicuriamo». Per tutte le info si può andare su bedandrnf.com, un punto d'incontro che spera di fare tanta strada, naturalmente di corsa. —

GIOVANI IN CRESCITA

Imbriadori e Costadura brillano in Germania

In Germania emigrano i nostri migliori cervelli, e alcuni confermano di avere anche ottime gambe. A Monaco di Baviera, Giulio Imbriadori (Freccce Zena) centra il personale sui 5.000 in 15'15"78. Clara Costadura (Trionfo Ligure) è in corsa con altri atleti per guadagnare una sponsorizzazione importante: tifosi e runner liguri possono aiutarla votando su community.larasch.de/mizuno

RISULTATI

Martini torna e vince dopo oltre un anno «Una grande gioia»

Matteo Ceschina

Quasi 300 runner tra le vie del centro storico hanno affrontato la "Marcia Città di Chiavari" dove il lombardo Daniele Ravelli dell'Atletica Arcisate ha sorpreso i runner genovesi chiudendo in 41'49" davanti a Marco Parodi (Maratoneti Genovesi) e Francesco Profumo (Urbe). Ma la notizia più bella è il ritorno fra le donne, oltretutto vittorioso, di Sonja Martini (Cambiaso Riso), ex campionessa europea master di mezza maratona, che ha chiuso in 48' netti davanti a Stefania Arpe (Atl Levante) e Sonia Ceretto (Maratoneti Tigullio). «Sono stata ferma praticamente un anno per problemi di salute - racconta Martini - da quattro mesi ho ripreso ad allenarmi e domenica ho deciso di "buttarmi", senza grandi aspettative. È andata molto meglio di come pensavo e soprattutto ho provato grande gioia, rivedere tanti amici mi ha fatto bene all'umore». Martini, 42 anni, vanta 35'40" sui diecimila in pista e 1h19' nella Mezza. «Ripartirò da queste due gare, penso di potermi ancora migliorare anche se l'obiettivo è provare a correre una maratona prima di fine anno». Ad allenarla è sempre Sergio Lo Presti, «uno dei pochi punti fermi della mia esistenza».

Ad Acqui il "Miglio Acquese" è andato ai genovesi Luca Pari (Cambiaso Riso) e Silva Dondero (Maratoneti genovesi). Completano il podio maschile Giuseppe Lombardo (Mar Genovesi) e Massimiliano Cantarelli (Brancaleone). Donne: Loredana Fausone (Brancaleone), Stefania Russo (Atl Cerile). Silvano Repetto (Delta Spedi-



Sonja Martini

COSSO

zioni) è il terzo e migliore dei liguri al "Trofeo Avis di Valmadonna" nell'Alessandrino dietro al vincente Gianfranco Cucco (Bio Correndo) e Matteo Pia. Fra le donne vince Ilaria Zavanone (Solvay) su Raffaella Palombo (Bio Correndo) e Tiziana Timossi (Corrivallestura).

Sfida contro la forte pioggia alla "Stranovi" per 400 runner: vince Diego Scabbio (Novese) davanti al compagno di squadra Valerio Ottoboni e Diego Piccolo (Mar Genovesi). Vittoria rosa per Claudia Marchisa. È il valdostano della Sandro Calvesi Davide Cherez (specialista di trail running e futuro rappresentante della nazionale di trail ai mondiali portoghesi di giugno) a dominare l'impegnativo "Le Finestre di Pietra" in Val Borbera, 44 km con 2.200 metri D+ in 4h07'17". Ottimo secondo posto per il genovese Davide Cavalletti (Sisport) che precede Manuel Bonardi. Alla 72 km 4000 metri D+ "Le Porte di Pietra" vince Fulvio Dapit (La Sportiva), ottimo 3° posto per Andrea Beoldo della genovese Sisport. Fra le donne seconda Monica D'Urso sempre del team genovese Sisport, specialista in trail running.