



Rassegna Stampa

mercoledì 18 marzo 2015

Rassegna Stampa

18-03-2015

DICONO DI NOI

CORRIERE DELLO SPORT	18/03/2015	25	Intervista a Giorgio Calcaterra - Calcaterra una maratona è per tutti <i>Leandro Sanctis</i>	2
CORRIERE DELLO SPORT	18/03/2015	44	La maratona del Progetto Filippide <i>Redazione</i>	5
GARANTISTA	18/03/2015	20	Acea Maratona di Roma: scendono in strada le star <i>Redazione</i>	6
LEGGO ROMA	18/03/2015	26	Trasporti & Mobilità - Domenica la XXI Maratona di Roma tra Centro, Prati, Parioli e Ostiense <i>Redazione</i>	7
LEGGO ROMA	18/03/2015	26	Trasporti & Mobilità - Partenza dai Fori AI via ci sarà anche "nonno" Angelo 86 anni tutti di corsa <i>Redazione</i>	8
MATTINO	18/03/2015	18	Un cuore da campione <i>Francesca Filippi</i>	9
MESSAGGERO	18/03/2015	23	Un cuore da campione <i>Francesca Filippi</i>	10
METRO ROMA	18/03/2015	18	T&M Trasporti & Mobilità - Domenica la XXI Maratona di Roma tra Centro, Prati, Parioli e Ostiense <i>Redazione</i>	12
METRO ROMA	18/03/2015	18	T&M Trasporti & Mobilità - Partenza dai Fori AI via ci sarà anche "nonno" Angelo 86 anni tutti di corsa <i>Redazione</i>	13
NAZIONE FIRENZE	18/03/2015	38	Federatletica, gemellaggio fra le maratone di Firenze e Roma che si corre domenica <i>Redazione</i>	14
QUOTIDIANO DELLA CALABRIA CATANZARO	18/03/2015	31	Due fratelli di Petilia alla Roma Ostia <i>Redazione</i>	15
QUOTIDIANO SPORTIVO	18/03/2015	32	Federatletica, gemellaggio fra le maratone di Firenze e Roma che si corre domenica <i>Redazione</i>	16
REPUBBLICA ROMA	18/03/2015	8	Locandina - Roma Marathon Village <i>Redazione</i>	17

CALCATERRA

«UNA MARATONA È PER TUTTI»

L'ex tassista domenica a Roma ne farà due consecutive
«Voglio incoraggiare gli ultimi. Correre ci migliora»

(?)

L'intervista
di Leandro De Sanctis

A volte i miti hanno il cuore semplice, guardano e si fanno guardare con gli occhi della semplicità, non volano tre metri sopra il cielo ma camminano, anzi corrono, terra terra, verrebbe da dire giocando sul nome di Giorgio Calcaterra, per chi crede al destino del nome.

Enrico Castrucci, il presidente del Comitato Organizzatore della Maratona di Roma, non ha usato mezzi termini per definirlo.

«E' il più grande campione romano del podismo. E sapete perchè è un mito? Perchè è genuino, trasparente. E' campione ma non ha dimenticato la base, il suo calore, la sua passione per la corsa hanno una valenza culturale. Ed è un paladino della lotta al doping. Ha deciso di tentare questo progetto di correre due maratone una dietro l'altra e noi siamo con lui. Aiutarlo a completare anche

la seconda corsa, con le strade capolinee nel frattempo riaperte al traffico è una grande sfida per le nostre capacità organizzative»

Giorgio Calcaterra è romano de' Roma, nato a Trastevere, nel cuore della cultura cittadina.

«Papà romano, nonno romano. Mi sento romano in tutto e per tutto. Sono nato a Trastevere e vivo a Monteverde, vicino a Villa Pamphilj. E guidando per anni il taxi questa città me la sono girata tutta»

Quando gli si deve dare un'etichetta è quasi d'obbligo ricorrere al titolo di un celebre album di Bruce Springsteen, "Born to run", nato per correre.

«Sì, ma il suo era un altro correre. A me piace la corsa, è il mio sport preferito, anzi il gioco che amo di più. E sapete cosa vi dico? La corsa rende migliori le persone. Quindi potrei dire che corro per essere un uomo migliore»

A proposito di musica e canzoni, le piace la canzone romana? Ce n'è una in particolare che non ha dimenticato?

«La canzone che forse ho amato di più è stata "Roma Capoccia" di Antonello Venditti: "Vedo la maestà der Colosseo, vedo la santità

der Cuppolone..." E poi mi è sempre piaciuto molto Lando Fiorini, tutte le sue canzoni più famose. Io abitavo a Trastevere, dove c'era il Puff, me lo fece scoprire mio padre»

Col suo taxi e a piedi ha imparato a conoscere ogni strada, ogni scorcio della città. Quale è il suo posto prediletto di Roma?

«Il Colosseo, senza dubbio»

Qualche anno fa si era bloccato per via di un'ernia del disco. Le ore passate sul suo taxi per le strade sconnesse della Capitale, tra buche e sampietrini, avevano intaccato la sua integrità fisica.

«Avevo temuto il peggio. Fissai perfino la data dell'operazione, comprai una cinta per sostenermi, prendevo antinfiammatori. Lì per lì stavo meglio, ma poi il dolore tornava, allora ho cominciato a guidare meno e a correre di più, ho addirittura fatto due maratone, non dico che il dolore era sparito ma sono stato meglio. Ho disdetto l'operazione, non ho più preso gli antinfiammatori e ho cominciato a pensare che forse sono nato per correre. Magari sembrerà assurdo, ma in quella fase correre fu l'unica cosa che mi faceva star bene. Insomma, altro che nuoto e ginnastica posturale: io per stare bene devo correre»

Ora si è preso una pausa dalla sua attività di tassista, ha dato in gestione la licenza per un anno, dedicandosi solo alla corsa. Giorgio, come nasce questa idea delle due maratone consecutive?

«Il messaggio che vorrei dare è che tutti possono correre la maratona. Spero di chiudere la maratona ufficiale tra i primi venti o trenta, tra le 2 ore e mezza e le 2 ore e 40 e poi se starò bene, dopo cinque, dieci minuti di pausa, il cambio di maglietta e uno spuntino, ripartirò per accodarmi agli ultimi gruppetti, incoraggiarli, incitarli. E poi arrivare con loro al traguardo, anche se correre a ritmi lenti può creare problemi. Questo progetto un po' è preparato ma sarà anche molto improvvisato, non faccio programmi troppo precisi, dipenderà dalle situazioni del momento. Troppa gente critica chi corre... piano. Io non sono d'accordo: anche



quella è corsa. E con questa mia idea voglio dimostrarlo praticamente. Se io riesco a correre due maratone consecutive vuol dire che chiunque, munito di certificato medico, può finire una»

Difficile anche ipotizzare una tattica di..doppia corsa.
«Nelle 100 chilometri parto piano, ma dovrò cambiare tattica perchè la prima maratona la farò normalmente»

A tavola come ci si prepara ad una faticaccia del genere?
«La sera prima molti carboidrati, anche mezzo chilo di pasta, due piattini in bianco, olio e parmigiano come piace a me. Poi la mattina a colazione tè e fette biscottate

con marmellata. Non si può mangiare troppo prima della gara»

Di corsa per le vie di Roma, la prima volta nel 1982, anno della primissima Maratona di Roma.

«Avevo 10 anni, feci la non competitiva e quel giorno nacque il mio amore per la corsa. Mio padre mi vide felice e contento, come non succedeva quando finivo calcio o nuoto. Non mi vollero far correre da ragazzo la maratona perchè sostenevano facesse male e io appena compiuti i 18 anni la feci subito, per puntiglio. Alla fine ero stremato, mi andai a cambiare in macchina e...mi addormentai. Mi sveglia papà, bussando al finestrino»

Ha qualche rimpianto per non aver provato ad essere un maratoneta da Olimpiadi o Mondiali?

«Forse un piccolo rammarico c'è. Avrei dovuto lasciare il taxi e dedicarmi solo alla corsa...Ma sono contento anche di quello che ho fatto»

L'uomo tranquillo sale di tono quando si parla di doping.

«Un dopato resta un dopato per sempre. Ci vorrebbe maggior severità perchè doparsi è un reato che dovrebbe portare in prigione. Io corro da 33 anni allenandomi due volte al giorno: il mio doping è la passione per la corsa. Uno sportivo dovrebbe essere leale. E non si può

nemmeno più dire che uno è pulito solo perchè non viene trovato positivo all'antidoping: ricordiamo cosa è successo con Armstrong...».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

I NUMERI

Squadrone, 86 anni, il più anziano

ROMA - Giorgio Calcaterra non sarà l'unico maratoneta speciale al via domenica mattina. Giancarlo Filonzi, ultramaratoneta di 54 anni che corre per l'Amatori Avis Castelfidardo, gareggerà insieme a Pepito, il suo cane corridore con il quale ha portato a termine gare su distanze superiori ai 150 chilometri. Tra gli iscritti c'è anche

Antonio Grotto, 65enne veneto che il 22 marzo correrà la sua maratona numero 760, una carriera incredibile la sua. Ma non ancora quanto quella della 74enne tedesca da "Guinness dei Primati" Sigrid Eichner che di maratone e ultramaratone ne ha concluse la bellezza di 1880. Nessuna donna è riuscita a fare ciò che ha fatto lei, le appartiene il

primato del più alto numero di gare sulla distanza terminate. Correrà per l'ennesima volta a Roma il pisano Angelo Squadrone, che con i suoi 86 anni è il partecipante più anziano. Sui nastri di partenza, anche Marzio Zanato, ex giocatore di rugby e allenatore della nazionale Under 21 e assoluta.

Il progetto:
«Starò in strada per sei ore: dovrò essere bravo a improvvisare»

La maratona
«A 10 anni la prima corsa, con tanto divertimento E fu subito amore»

Il rimpianto:
«Per essere atleta da Olimpiadi avrei dovuto decidermi a lasciare il taxi»

Roma, la sua città:
«Amo il Colosseo, "Roma Capoccia" e le canzoni di Lando Fiorini»

Il doping:
«E' un reato, serve più severità: chi si dopa deve andare in prigione»



Peso: 67%



Giorgio Calcaterra, 43 anni, romano nato a Trastevere, specialista delle lunghe distanze



Peso: 67%

CITTÀ DI FONDI

La maratona del Progetto Filippide

L'Università Niccolò Cusano oggi vuole raccontare una bella storia, nata a Roma e giunta a Fondi, città di uno dei suoi protagonisti, Luca Biasillo: un laboratorio di ricerca e sviluppo innovativo rivolto al trattamento della sindrome autistica e di quella di Down. È il Progetto Filippide, nato nel 2000 da un'idea del professor Nicola Pintus e dall'Associazione Sport e Società, società dilettantistica affiliata alla Fisdire e riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico, che svolge attività di allenamento e preparazione a competizioni sportive, con soggetti affetti da autismo e sindromi rare a esso correlate. Ogni giorno, decine di ragazzi e ragazze disabili trovano la loro identità come

atleti, relazionandosi alla pari con sportivi professionisti e non. In ambienti e strutture pubbliche totalmente integrate al contesto sociale, gli atleti del Progetto Filippide si preparano con costanza e coraggio agli appuntamenti sportivi in calendario. Il Progetto conta ormai decine di sezioni affiliate in tutta Italia che hanno sperimentato e validato il metodo di lavoro, efficace e funzionale all'educazione fisica, al trattamento comportamentale, all'integrazione. Grazie al fondano Luca Biasillo, che dirige il Centro Pilota Nazionale di Roma dal 2010, e alla firma di una convenzione con il Comune di Fondi, presto una sede sarà creata anche nella città pontina.

L'ESPERIENZA. Con il tempo, l'Associazione ha dedicato una speciale attenzione ai disabili affetti da autismo, individuando una corrispondenza tra le ecolalie di tali soggetti e il gesto atletico del maratoneta. Sulla scorta di tale intuizione nel 1993, per la prima volta in Italia, un atleta autistico allenato dall'Associazione Sport e Società (poi Progetto Filippide), ha partecipato a una maratona, quella di Torino, percorrendo i 42 km in meno di 4 ore. Un successo che ha portato a un incremento degli allenamenti fino a partecipare alla maratona di New York nel 1994, e ottenere poi l'ingresso al Centenario di quella di Boston nel 1996. Nel 1999, l'Associazione ha preparato l'atleta au-

tistico per la spedizione in Himalaya, al Campo base della Piramide Ev-K2 del CNR, raggiunta nell'ottobre dello stesso anno. Nel 2000 ha accompagnato lo stesso atleta per la mezza maratona delle Isole Svalbard, a circa 800 km dal Polo Nord. Domenica 22 marzo, invitati dal presidente della maratona di Roma, Enrico Castrucci, oltre 50 atleti affetti da autismo che si allenano grazie al Progetto Filippide parteciperanno alla gara, sia sulla stracittadina che in staffetta sul percorso competitivo.



Fra i testimonial la showgirl Milena Miconi, al centro, e il comico Antonio Giuliani, a destra



Peso: 31%

DOMENICA 22 MARZO LA XXI EDIZIONE

Acea Maratona di Roma: scendono in strada le star

Domenica 22 marzo, tra le migliaia di runner in gara alla 21^a Acea Maratona di Roma, ce ne saranno alcuni davvero singolari. È il caso, ad esempio, dei 42 "senatori" della Maratona di Roma, ossia coloro i quali hanno terminato tutte le 20 precedenti edizioni e che il 22 marzo si apprestano a correre per la ventunesima volta sulle strade della capitale. Tra questi ci sono Paola Cenni, la podista romana che nel 2013 ha raggiunto il traguardo delle 100 maratone terminate in carriera. Per lei l'esordio sulla distanza avvenne proprio in occasione della prima edizione del 1995. E ancora l'ex preparatore atletico dell'AS Roma Claudio Infusi, lo storico presidente dell'Amatori Villa Pamphili Sandro Curzi, e il marciatore capitolino Romano Dessì. E ancora di Giancarlo Filonzi, ultramaratoneta di 54 anni che corre per l'Amatori Avis Castelfidardo, che gaggerà insieme a Pepito, il suo cane corridore con il quale ha portato a termine gare su distanze superiori ai 150 chilometri.

GIANCARI SOPRA GI

Al via ci sarà anche Antonio Grotto, 65enne veneto che il 22 marzo correrà la sua 760^a maratona della carriera. Grotto sarà in buona compagnia, perché al via ci sarà anche la 74enne tedesca da "Guinness dei Primati" Sigrid Eichner in quanto in carriera ha concluso 1880 maratone e ultramaratone, risultando la donna con il più alto numero di gare sulla distanza terminate.

Correrà per l'ennesima volta a Roma il pisano Angelo Squadrone, che con i suoi 86 anni è il partecipante più anziano.

Sui nastri di partenza, anche Marzio Zanato, ex giocatore di rugby e allenatore della nazionale Under 21 e assoluta.

L'impresa più singolare, però, la tenterà il 43enne romano Giorgio Calcaterra, che come annunciato proverà a correre due volte consecutive la 42 chilometri, terminando la prima in 2:35 e la seconda accompagnando "per mano" i runner più lenti.



GIANCARLO FILONZI SOPRA GIORGIO CALCATERRA



Peso: 25%

T&M TRASPORTI & MOBILITÀ

L'EVENTO/1

Domenica la XXI Maratona di Roma tra Centro, Prati, Parioli e Ostiense

Oltre 15mila gli iscritti. Previste modifiche per 67 linee del trasporto pubblico

Centro, Prati e San Pietro, Flaminio e Parioli, Aventino e Circo Massimo, Testaccio, Ostiense e Marconi. Domenica 22 marzo torna, nel cuore della città, l'appuntamento con la XXI **Maratona di Roma**. 15.456 gli atleti iscritti alla gara (in rappresentanza di 111 paesi, per un totale 12.398 uomini e 3.058 donne) che si sfideranno sul consueto percorso di 42 chilometri e 195 metri.

Numerosi i provvedimenti che si renderanno necessari sul fronte della viabilità pubblica e privata per lo svolgimento dell'evento. Sabato via dei Fori Imperiali resterà chiusa, da piazza del Colosseo a piazza Madonna di Loreto, anche

dopo le 18. La riapertura avverrà dopo le pulizie post-gara. A spostarsi saranno le linee 51, 75, 85, 87 e 810 seguiranno la consueta deviazione del fine settimana. A spostarsi, nella notte tra sabato e domenica, sia verso il capolinea di Rebibbia che in direzione di Laurentina, saranno anche i bus della n2.

Dalle 8 di domenica (e fino alle 17 circa), sarà chiuso al traffico poi tutto il percorso della maratona: nove linee saranno sospese (2, 40, 51, 53, 64, 70, 116, 280 e 628), dieci deviate (23, 69, 83, 85, 118, 160, 673, 766, C2 e C3), mentre altri quarantotto collegamenti di bus e tram verranno

limitati: 3, 3B, 8, 19, 32, 34, 44F, 46, 48, 49, 60, 62, 63, 71, 75, 80, 81, 87, 89, 115, 128, 130F,

170, 180F, 190F, 200, 201, 226, 301, 446, 490, 492, 495, 590, 715, 716, 719, 780, 870, 881, 910, 911, 913, 916F, 982, 990, H, C6 e C8. Nel resto della città, la completa normalità, sia per il trasporto pubblico che per la viabilità, tornerà solo nel tardo pomeriggio. In attesa della riapertura di via dei Fori Imperiali, invece, fino alle 22, potranno restare deviate, le linee 51, 75, 85 e 87 ■



Peso: 35%

T&M TRASPORTI & MOBILITÀ

L'EVENTO/2

Partenza dai Fori Al via ci sarà anche "nonno" Angelo 86 anni tutti di corsa

Domenica gli atleti iscritti alla Maratona potranno viaggiare gratuitamente sui mezzi del trasporto pubblico esibendo il pettorale di gara. Gli atleti riceveranno anche la Marathon Art Card, che offrirà una riduzione sul biglietto di ingresso ai musei civici della Capitale dal 19 al 24 marzo.

Tra gli italiani attesi in questa edizione, Deborah Toniolo, per la prima volta a Roma, e Ruggero Pertile. In gara anche Giorgio Calcaterra, che con la **Maratona di Roma** ha un legame speciale,

avendo corso per la prima volta la stracittadina a 10 anni, nel 1982. Correrà per l'ennesima volta anche il pisano Angelo Squadrone che, con i suoi 86 anni, è il partecipante più anziano. Sui nastri di partenza, anche Marzio Zanato, ex giocatore di rugby e allenatore della nazionale Under 21.

Il **Marathon Village** sarà allestito come sempre al Palazzo dei Congressi dell'Eur e aprirà i battenti domani ■



Peso: 14%

Correre o camminare velocemente fa bene, riduce il rischio di ipertensione e abbassa il colesterolo. Lo testimonia anche un runner d'eccezione, Sergio Molinari, 79 anni, iscritto alla Maratona di Roma

Un cuore da campione

LA TERAPIA

Corri che ti passa. E ti fa stare in salute. Lo sa bene Sergio Molinari, 79 anni compiuti ieri, che dal 1998, dopo aver abbandonato la bicicletta, ha deciso di dedicarsi alla maratona. Domenica non mancherà alla stracittadina di Roma, è uno dei 15.456 iscritti con il pettorale 10550: «È la gara più bella del mondo». Molinari, che corre per l'Atletica Tusculum, ha iniziato con una camminata a passo svelto con moglie e amici nel parco di Villa Torlonia a Frascati, dove da oltre 60 anni ha un negozio di barbiere, poi sempre più veloce, tanto da diventare un maratoneta da record. Non solo per l'età. «Tutto è cominciato quando avevo 68 anni - racconta Molinari - partecipando quasi per gioco alla maratona di Roma, conclusa in 4,14 ore e poi a quella di New York in 4,27 ore». Da allora non si è più fermato. Diventando anche campione d'Italia nel 2008.

Ad oggi, il portavoce di tutti i corridori che arriveranno a Roma (start e arrivo in via dei Fori Imperiali) ha corso in 50 maratone, 5 nel 2011 (Roma, Trieste, lago di Garda, Dublino e Nizza), 3 do cui in un mese, piazzandosi sempre ai primi posti. «Non male per un vecchietto. Il mio battito al mattino oscilla tra 46 e 50. Pressione media 70-130. Un pi-

schello!» ride Molinari, detto 'a Nicchia perché durante i bombardamenti del '43 si nascondeva in una nicchia. Dice che non è necessario correre per mantenersi in forma. Basterebbe avvicinarsi alla camminata veloce. Che coinvolge gli stessi gruppi muscolari della corsa ed ha analoghi effetti benefici contro ipertensione e colesterolo. Camminare a passo sostenuto riduce i rischi di alcune patologie molto diffuse: pressione alta, diabete e colesterolo cattivo, mentre facilita la circolazione coronarica e allena i polmoni più dello jogging.

LO STUDIO

Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista dell'American Heart Association "Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology" condotto su oltre 33mila runners e 15mila persone dedite alla camminata veloce tra i 18 e gli 80 anni. I ricercatori hanno visto che in chi praticava jogging il rischio di insorgenza dell'ipertensione si riduceva del 4,2% contro il 7,2% di chi si dedicava alla camminata veloce. Allo stesso modo, il rischio di colesterolo si abbassava del 4,3% negli joggers e del 7% negli appassionati della camminata. Non solo. Chi correva aveva una riduzione del rischio di malattie coronariche

del 4,5%, chi camminava ha visto diminuire il pericolo di insorgenza del 9,3%

«Correre fa bene al cuore - avverte Molinari - ma non per forza bisogna essere dei runners. È vero, si è diffusa la mania per questo sport, ci sono insospettabili di ogni età che si danno alla maratona ma occorre sapere che non è per tutti. Coloro che si dedicano al movimento solo nel fine settimana, rischiano di peggiorare il loro stato di salute perché il fisico non è allenato e subisce forti stress quando viene sottoposto a sforzi improvvisi. Per me, invece, la corsa è vita, è salute ma sono ben allenato. Due volte a settimana faccio 22 km, la metà in un'ora. Quando gareggio mi sento un altro». Attento all'alimentazione, mangia pasta, verdure, noci, nocciole. Ai più giovani Sergio Molinari, che tutti i runners chiamano "il maestro", consiglia: «Ragazzi, sognate, imparate un mestiere e correte. È l'unico modo per non cadere in tentazioni e stare lontani da droga e cattive compagnie».

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL CORRIDORE DI FRASCATI È UN MARATONETA DA RECORD: «MA IL FISICO VA ALLENATO GRADUALMENTE»

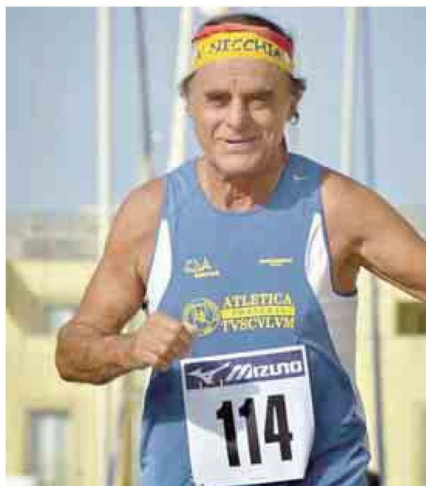
I benefici

► In chi pratica jogging il rischio di insorgenza dell'ipertensione si riduce del 4,2% contro il 7,2% di chi si dedica alla camminata veloce con una certa costanza.

► Il rischio di colesterolo cattivo si abbassa del 4,3% nei runner e del 7% negli appassionati della camminata veloce.

► I benefici della corsa non sono eterni, va ricordato che vengono meno dopo circa 12 mesi che non si corre

► Riduzione delle malattie coronariche: il rischio si abbassa del 4,5% per chi fa attività di corsa e del 9,3 per chi invece pratica con continuità la camminata veloce.



IL CAMPIONE Sergio Molinari, 79 anni, detto 'a Nicchia



Peso: 35%

Correre o camminare velocemente fa bene, riduce il rischio di ipertensione e abbassa il colesterolo. Lo testimonia anche un runner d'eccezione, Sergio Molinari, 79 anni, iscritto alla **Maratona di Roma**

Un cuore da campione

LA TERAPIA

Corri che ti passa. E ti fa stare in salute. Lo sa bene Sergio Molinari, 79 anni compiuti ieri, che dal 1998, dopo aver abbandonato la bicicletta, ha deciso di dedicarsi alla maratona. Domenica non mancherà alla stracittadina di Roma, è uno dei 15.456 iscritti con il pettorale 10550: «È la gara più bella del mondo». Molinari, che corre per l'Atletica Tusculum, ha iniziato con una camminata a passo svelto con moglie e amici nel parco di Villa Torlonia a Frascati, dove da oltre 60 anni ha un negozio di barbiere, poi sempre più veloce, tanto da diventare un maratoneta da record. Non solo per l'età. «Tutto è cominciato quando avevo 68 anni - racconta Molinari - partecipando quasi per gioco alla **maratona di Roma**, conclusa in 4,14 ore e poi a quella di New York in 4,27 ore». Da allora non si è più fermato. Diventando anche campione d'Italia nel 2008.

Ad oggi, il portavoce di tutti i corridori che arriveranno a Roma (start e arrivo in via dei Fori Imperiali) ha corso in 50 maratone, 5 nel 2011 (Roma, Trieste, lago di Garda, Dublino e Nizza), 3 do cui in un mese, piazzandosi sempre ai primi posti. «Non male per un vecchietto. Il mio battito al mattino oscilla tra 46 e 50. Pressione media 70 - 130. Un pischello!» ride Molinari. detto 'a Nic-

chia perché durante i bombardamenti del '43 si nascondeva in una nicchia. Dice che non è necessario correre per mantenersi in forma. Basterebbe avvicinarsi alla camminata veloce. Che coinvolge gli stessi gruppi muscolari della corsa ed ha analoghi effetti benefici contro ipertensione e colesterolo. Camminare a passo sostenuto riduce i rischi di alcune patologie molto diffuse: pressione alta, diabete e colesterolo cattivo, mentre facilita la circolazione coronarica e allena i polmoni più dello jogging.

LO STUDIO

Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista dell'American Heart Association "Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology" condotto su oltre 33mila runners e 15mila persone dedite alla camminata veloce tra i 18 e gli 80 anni. I ricercatori hanno visto che in chi praticava jogging il rischio di insorgenza dell'ipertensione si riduceva del 4,2% contro il 7,2% di chi si dedicava alla camminata veloce. Allo stesso modo, il rischio di colesterolo si abbassava del 4,3% negli joggers e del 7% negli appassionati della camminata. Non solo. Chi correva aveva una riduzione del rischio di malattie coronariche del 4,5%, chi camminava ha visto

diminuire il pericolo di insorgenza del 9,3%

«Correre fa bene al cuore - avverte Molinari - ma non per forza bisogna essere dei runners. È vero, si è diffusa la mania per questo sport, ci sono insospettabili di ogni età che si danno alla maratona ma occorre sapere che non è per tutti. Coloro che si dedicano al movimento solo nel fine settimana, rischiano di peggiorare il loro stato di salute perché il fisico non è allenato e subisce forti stress quando viene sottoposto a sforzi improvvisi. Per me, invece, la corsa è vita, è salute ma sono ben allenato. Due volte a settimana faccio 22 km, la metà in un'ora. Quando gareggio mi sento un altro». Attento all'alimentazione, mangia pasta, verdure, noci, noccioline. Ai più giovani Sergio Molinari, che tutti i runners chiamano "Il maestro", consiglia: «Ragazzi, sognate, imparate un mestiere e correte. È l'unico modo per non cadere in tentazioni e stare lontani da droga e cattive compagnie».

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**IL CORRIDORE
DI FRASCATI
È UN MARATONETA
DA RECORD: «MA
IL FISICO VA ALLENATO
GRADUALMENTE»**



Peso: 38%



IL CAMPIONE Sergio Molinari, 79 anni, detto 'a Nicchia

I benefici

► In chi pratica jogging il rischio di insorgenza dell'ipertensione si riduce del 4,2% contro il 7,2% di chi si dedica alla camminata veloce con una certa costanza.

► Il rischio di colesterolo cattivo si abbassa del 4,3% nei runner e del 7% negli appassionati della camminata veloce.

► I benefici della corsa non sono eterni, va ricordato che vengono meno dopo circa 12 mesi che non si corre

► Riduzione delle malattie coronariche: il rischio si abbassa del 4,5% per chi fa attività di corsa e del 9,3 per chi invece pratica con continuità la camminata veloce.



Peso: 38%

T&M TRASPORTI & MOBILITÀ

Domenica la XXI Maratona di Roma tra Centro, Prati, Parioli e Ostiense

Oltre 15mila gli iscritti. Previste modifiche per 67 linee del trasporto pubblico

Centro, Prati e San Pietro, Flaminio e Parioli, Aventino e Circo Massimo, Testaccio, Ostiense e Marconi. Domenica 22 marzo torna, nel cuore della città, l'appuntamento con la XXI **Maratona di Roma**. 15.456 gli atleti iscritti alla gara (in rappresentanza di 111 paesi, per un totale 12.398 uomini e 3.058 donne) che si sfideranno sul consueto percorso di 42 chilometri e 195 metri.

Numerosi i provvedimenti che si renderanno necessari sul fronte della viabilità pubblica e privata per lo svolgimento dell'evento. Sabato via dei Fori Imperiali resterà chiusa, da piazza del Colosseo a piazza Madonna di Loreto, anche dopo le 18. La riapertura avverrà

dopo le pulizie post-gara. A spostarsi saranno le linee 51, 75, 85, 87 e 810 seguiranno la consueta deviazione del fine settimana. A spostarsi, nella notte tra sabato e domenica, sia verso il capolinea di Rebibbia che in direzione di Laurentina, saranno anche i bus della n2.

Dalle 8 di domenica (e fino alle 17 circa), sarà chiuso al traffico poi tutto il percorso della maratona: nove linee saranno sospese (2, 40, 51, 53, 64, 70, 116, 280 e 628), dieci deviate (23, 69, 83, 85, 118, 160, 673, 766, C2 e C3), mentre altri quarantotto collegamenti di bus e tram verranno limitati: 3, 3B, 8, 19, 32, 34, 44F, 46, 48, 49, 60, 62, 63, 71, 75,

80, 81, 87, 89, 115, 128, 130F, 170, 180F, 190F, 200, 201, 226, 301, 446, 490, 492, 495, 590, 715, 716, 719, 780, 870, 881, 910, 911, 913, 916F, 982, 990, H, C6 e C8. Nel resto della città, la completa normalità, sia per il trasporto pubblico che per la viabilità, tornerà solo nel tardo pomeriggio. In attesa della riapertura di via dei Fori Imperiali, invece, fino alle 22, potranno restare deviate, le linee 51, 75, 85 e 87 ■



Peso: 33%

T&M TRASPORTI & MOBILITÀ

Partenza dai Fori Al via ci sarà anche “nonno” Angelo 86 anni tutti di corsa

Domenica gli atleti iscritti alla Maratona potranno viaggiare gratuitamente sui mezzi del trasporto pubblico esibendo il pettorale di gara. Gli atleti riceveranno anche la Marathon Art Card, che offrirà una riduzione sul biglietto di ingresso ai musei civici della Capitale dal 19 al 24 marzo.

Tra gli italiani attesi in questa edizione, Deborah Toniolo, per la prima volta a Roma, e Ruggero Pertile. In gara anche Giorgio Calcaterra, che con la **Maratona di Roma** ha un legame speciale,

avendo corso per la prima volta la stracittadina a 10 anni, nel 1982. Correrà per l'ennesima volta anche il pisano Angelo Squadrone che, con i suoi 86 anni, è il partecipante più anziano. Sui nastri di partenza, anche Marzio Zanato, ex giocatore di rugby e allenatore della nazionale Under 21.

Il **Marathon Village** sarà allestito come sempre al Palazzo dei Congressi dell'Eur e aprirà i battenti domani ■



Peso: 13%

Podismo Nel programma di corse delle "Città d'arte" anche Venezia e Torino. Già aperte le iscrizioni all'Avon Running, l'evento per le donne del 19 aprile

Federatletica, gemellaggio fra le maratone di Firenze e Roma che si corre domenica

LA MARATONA di Roma che si correrà domenica è la prima delle quattro maratone denominate "delle Città d'arte" dalla Federatletica, che ha così individuato le quattro principali maratone d'Italia per numero di partecipanti e qualità: l'elenco comprende (nell'ordine) quella di Firenze (29 novembre), Venezia e Torino. Tra Roma e Firenze è stretto il gemellaggio. Il presidente Giancarlo Romiti e i componenti dello staff organizzativo di Firenze Marathon saranno infatti a Roma nel fine settimana nello stand dell'Expo capitolino appositamente riservato all'evento fiorentino. Sarà occasione per raccogliere le iscrizioni alla maratona di Firenze a prezzo scontato, e per promuovere la città di Firenze e le numerose attività che sono organizzate nell'anno da Firenze Marathon.

Fulvio Massini, direttore tecnico di Firenze Marathon, sarà anche uno dei relatori del convegno tecnico della vigilia. Firenze Marathon naturalmente restituirà l'ospitalità agli organizzatori romani a novembre, al Firenze Marathon Expo.

INTANTO sono aperte le iscrizioni all'Avon Running, la corsa delle donne del prossimo 19 aprile (5 e 10 km). Quest'anno, novità, sarà aperta anche a 1000 "accompagnatori" maschili. Il ricavato andrà all'associazione fiorentina Artemisia, che si occupa di donne e bambini vittime di violenza. Il 10 maggio poi sarà la volta della "Guarda Firenze", mentre il 15 e il 16 maggio allo stadio Ridolfi si terrà il Meeting internazionale di atletica Multistars che avrà quest'anno anche due gare aperte ad atleti Master e Amatori: i 3000 metri donne e i 5000 metri uomini.



L'arrivo dell'ultima edizione



Peso: 20%

MARATONA

Due fratelli di Petilia alla Roma Ostia

PARTE nel migliore dei modi il 2015 per gli atleti petilini, i fratelli Rizzuti. In particolare, da segnalare la prestazione di Giuseppe Rizzuti nella nota mezza maratona di Roma Ostia. Un risultato importante, se si pensa che nella gara nella Capitale, di poco più di 21 chilometri, la più partecipata d'Italia, c'erano atleti provenienti da tutta Italia e non solo. In questa competizione, i fratelli Rizzuti, dopo la preparazione invernale, sono riusciti a centrare il

loro obiettivo. Giuseppe è stato, primo dei podisti Petilini e terzo a livello calabrese, con il tempo di un'ora 17 minuti e 7 secondi, è giunto 111° su ben 13.000 podisti. Il fratello Piero, invece, con il tempo di un'ora 25 minuti e 40 secondi, è arrivato al traguardo al 638° posto. Entrambi i podisti, inoltre, hanno ottenuto il primato sulla mezza maratona. Gli atleti Petilini sono stati sostenuti dalla neo squadra Asd Jure Sport di San Giovanni in Fiore e dal tecnico

Giovambattista Audia, maratoneta di livello internazionale. Soddisfatti per le loro prestazioni, i due fratelli; Giuseppe, intanto, il prossimo 29 marzo parteciperà alla Stramilano campionato nazionale italiano vigili del fuoco di mezza maratona e Piero nella mezza di Agropoli il prossimo 12 aprile.



Peso: 8%

Podismo Nel programma di corse delle "Città d'arte" anche Venezia e Torino. Già aperte le iscrizioni all'Avon Running, l'evento per le donne del 19 aprile
Federatletica, gemellaggio fra le maratone di Firenze e Roma che si corre domenica

LA MARATONA di Roma che si correrà domenica è la prima delle quattro maratone denominate "delle Città d'arte" dalla Federatletica, che ha così individuato le quattro principali maratone d'Italia per numero di partecipanti e qualità: l'elenco comprende (nell'ordine) quella di Firenze (29 novembre), Venezia e Torino. Tra Roma e Firenze è stretto il gemellaggio. Il presidente Giancarlo Romiti e i componenti dello staff organizzativo di Firenze Marathon saranno infatti a Roma nel fine settimana nello stand dell'Expo capitolino appositamente riservato all'evento fiorentino. Sarà occasione per raccogliere le iscrizioni alla maratona di Firenze a prezzo scontato, e per promuovere la città di Firenze e le numerose attività che sono organizzate nell'anno da Firenze Marathon.

Fulvio Massini, direttore tecnico di Firenze Marathon, sarà anche uno dei relatori del

convegno tecnico della vigilia. Firenze Marathon naturalmente restituirà l'ospitalità agli organizzatori romani a novembre, al Firenze Marathon Expo.

INTANTO sono aperte le iscrizioni all'Avon Running, la corsa delle donne del prossimo 19 aprile (5 e 10 km). Quest'anno, novità, sarà aperta anche a 1000 "accompagnatori" maschili. Il ricavato andrà all'associazione fiorentina Artemisia, che si occupa di donne e bambini vittime di violenza. Il 10 maggio poi sarà la volta della Guarda Firenze, mentre il 15 e il 16 maggio allo stadio Ridolfi si terrà il Meeting internazionale di atletica Multistars che avrà quest'anno anche due gare aperte ad atleti Master e Amatori: i 3000 metri donne e i 5000 metri uomini.



L'arrivo dell'ultima edizione



Peso: 21%

MY SKIN CHECK FOR RUNNERS
CAMPAGNA DI PREVENZIONE ED EDUCAZIONE ALLA CORRETTA ESPOSIZIONE AL SOLE

Un'iniziativa di
LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**Prima di fargli vedere il sole,
fagli vedere il dermatologo.**

Il 90%* dei tumori cutanei potrebbe essere guarito,
se diagnosticato in tempo.

MY SKINCHECK è un progetto dermatologico di salute pubblica, promosso da La Roche-Posay, che dal 2009 sensibilizza alla **prevenzione del melanoma**.

Anche quest'anno il progetto sposa i valori dello sport per educare alla corretta esposizione al sole durante le attività all'aria aperta ed è sponsor ufficiale della Maratona di Roma.

TI ASPETTIAMO ALLO STAND LA ROCHE-POSAY PER LA VISITA GRATUITA DEI NEI CON IL DERMATOLOGO e ricevere consigli sulla corretta esposizione al sole.

Roma Marathon Village - Piazzale Kennedy, 1
19-20 marzo dalle 10 alle 20 **21 marzo** dalle 9 alle 20

Per saperne di più visita il sito www.myskincheck.it

*www.euromelanoma.org/EPI factsheet 2014



Peso: 100%

Il presente documento è ad uso esclusivo del committente.

000-141-080