



Correre, tutti insieme, la maratona

■ La storia di un quartetto, messi di impegno, con grande volontà e sacrificio, per affrontare e terminare la regina dell'atletica: la maratona. Dei quattro solo Mario Friggè aveva già affrontato la maratona in nove occasioni tra cui New York, Parigi e Valencia, mentre Paola Peviani, Mauro Codazzi e Valeriano Salamina, non ne avevano la più pallida idea di cosa fosse. Nel settembre 2017 si mettono in testa di partecipare alla maratona di Ravenna (novembre 2107) incominciando subito un programma di allenamenti guidati da Friggè, sacrificando tempo alle famiglie e anche una parte al lavoro. Arriva il gran giorno e con tante speranze e moltissime aspettative, si presentano alla partenza della maratona di Ravenna, giornata quasi perfetta, ma l'emozione dell'esordio gioca qualche scherzetto ai protagonisti che alla fine vedeva la sola Paola parzialmente soddisfatta, mentre Mauro e Valeriano per niente soddisfatti. Passata la parziale delusione, decidono di partecipare alla maratona di Salsomaggiore, intensificando gli allenamenti mantenendo anche il contatto con il resto del gruppo inserendo il "lungo" nelle non competitive domenicali. Purtroppo il quartetto perde un pezzo, infatti Valeriano Salamina è vittima di un infortunio e non può correre a Salsomaggiore. Alla maratona verdiana, il trio, deve fare i conti con le avverse condizioni atmosferiche, vento gelido e freddo intenso, proprio l'esatto opposto di quello che ci vorrebbe per ottenere un buon tempo. Ma i tre atleti casalesi non si perdono d'animo, e partono alla grande con la grinta di chi vuole ottenere un risultato anche contro la sfortuna. Per l'esperto Friggè non ci sono problemi di cronometro, perché il suo personale è difficilmente attaccabile (3:23'49") e quindi si limita ad accompagnare e dare consigli. Paola Peviani taglia il traguardo di Busseto in 3:47'36" migliorando il tempo di Ravenna di 14'12" classificandosi al 3° posto di categoria. Mauro Codazzi arriva in 3:58'47" abbassando il suo record di 31'53". Una grossa soddisfazione per tutti, anche per il Gruppo Podistico Casalese che si ritrova altri maratoneti motivati e grintosi, pronti per altre imprese. ■