

**ATLETICA LEGGERA** Il coronavirus ferma anche i podisti

# Si può correre da soli? E quando le prime gare? Tutti i dubbi dei "runner"

Ferrari: «Servirebbero ulteriori chiarimenti su come muoversi per i corridori, per i Comuni e per le forze dell'ordine»

di **Cesare Rizzi**

## LODI

■ In un'emergenza che ha quasi azzerato la pratica sportiva resta a livello normativo una "finestra" per la corsa. Il decreto firmato lo scorso 9 marzo spiega infatti come "sia consentita l'attività motoria all'aperto purché non in gruppo": ergo, se proprio volete correre (l'optimum resta ovviamente stare a casa, ma è stata proprio una segnalazione del Ministero della Salute a inserire la chance "motoria" nel decreto), fate-lo da soli, rispettando sempre la distanza interpersonale di almeno un metro da chi incontrate e (come ha poi segnalato il sito del Viminale) all'interno del vostro Comune di residenza. Sul piano pratico alcuni aspetti sono però ancora da chiarire e a farsene portavoce è il presidente del comitato Fiasp di Lodi Gabriele Ferrari: «Non tutti gli agenti o i vigili che effettuano questi controlli interpretano la situazione nello stes-

so modo. Servirebbero ulteriori chiarimenti su come muoversi per i corridori, per i Comuni e per le stesse forze dell'ordine: per esempio nell'autocertificazione chi sta correndo rispettando tutte le norme del decreto, in caso di richiesta delle autorità quale motivazione può indicare? Sul modulo non esiste una "voce" che parli di attività motoria».

Le marce del circuito Fiasp di Lodi sono intanto sospese fino al 5 aprile, ma lo stesso Ferrari lascia

intendere come lo stop sia destinato a essere molto più lungo: «Anche nei primi tempi di riavvio dell'attività temo che molti faticeranno a tornare a correre in compagnia. Spero che questa emergenza non porti in futuro all'abbandono di podisti e società».

Anche il mondo delle competitive su strada è destinato a vivere uno stop molto lungo, pur se i fondisti più forti la prendono abbastanza con filosofia: «Qualsiasi piano per



raggiungere i nostri obiettivi - dice Fabio Buccigrossi, portacolori dell'Sc Melegnano, che aveva in programma la Milano Marathon - deve tenere conto di limiti imposti. Dobbiamo accettarlo e in qualche modo farli rientrare nei nostri piani. Quasi tutti i runner preferiscono correre, ma quale occasione migliore di questa per lavorare su potenziamento muscolare e stretching? Sto lavorando su questi elementi a casa e nella corsa non sto ovviamente ca-

ricando, così riesco anche ad allenarmi all'interno del Comune di Melegnano. Occorre trasformare le difficoltà in "rabbia" agonistica per migliorare, per aumentare ulteriormente la propria tenacia».

Se Elena Zambelli, lodigiana della Fanfulla, "benedice" lo stop alle gare («Perché la condizione di forma ora è lontana dal top»), pure Alessandro Volpara, casalese che gareggia per la Fanfulla in ambito Fidal e per il Gp Casalese tra Fiasp e Csi,

spiega di non soffrire da "astinenza da gare": «Mi è già capitato di allenarmi per tre mesi di fila senza gareggiare: da un mese, ovvero da quando è emerso il primo caso a Codogno ed è stata creata la "zona rossa", sto uscendo a correre tutti i giorni da solo nei limiti imposti dal decreto e su strade poco frequentate. Sono abbastanza rilassato sul piano sportivo, questa è solo una pausa per tutti prima di tornare a sfidarsi in gara». ■