

## Quattro chiacchiere con il "Cittadino" - 143



PAOLA PEVIANI

di **Cesare Rizzi**

### CASALPUSTERLENGO

«La corsa è uno stile di vita». Non è il pensiero solo dei top runner mondiali, di chi insegue i record oppure i successi ai Giochi olimpici o nelle "majors": la vede così anche Paola Peviani, che di anni ne ha 52 e che ha iniziato a correre agonisticamente quando era già oltre i 45. Casalese doc, Peviani è una delle principali esponenti del movimento "corsaiolo" femminile lodigiano ma anche emblema di quello che lei stessa definisce «il podista tardivo», che scopre tardi la corsa senza però che questo impedisca di ottenere risultati di rilievo pure cronometrici.

**Passare all'agonismo a 46 anni, correre una 50 e una 100 km dopo aver compiuto mezzo secolo e scoprirsi ultramaratoneta di buon livello: non è mai troppo tardi per iniziare a correre forte?** «Ho iniziato dopo la seconda gravidanza, tra i 38 e i 39 anni, giusto per rimettermi in forma, ma con i figli piccoli è difficile trovare il tempo: correvo la domenica mattina quando mio marito era a casa. Non ho mai fatto sport da ragazza, ma ho sempre avuto un buon rapporto con la fatica: dopo aver conosciuto il Gp Casalese grazie a un vicino di casa ho scoperto l'aspetto più ludico della corsa, la dimensione aggregativa, trovando valide compagnie di allenamento come me mamme e lavoratrici».

**Di corridori da mezze maratone ce ne sono tanti ma 50 e 100 km non sono distanze per tutti.**



Ho iniziato dopo la seconda gravidanza, tra i 38 e i 39 anni, giusto per rimettermi in forma, poi ho scoperto l'aspetto più ludico della corsa

### CHI È

Paola Peviani è nata il 12 luglio 1968 e vive da sempre a Casale. Assistente sociale di formazione, lavora come impiegata in ambito amministrativo per l'Ats Città Metropolitana di Milano a Lodi. Sposata con Ezio Sarina, è madre di Lucrezia, 18 anni, e di Lorenzo, 15. Figlia di un podista amatoriale, Battista, in gioventù non è una sportiva praticante: alla corsa si avvicina a 38 anni dopo essere diventata madre per la seconda volta. Dopo una manciata di anni di pratica amatoriale senza finalit  agonistiche le prospettive cambiano nel 2015, quando si tesser  per il Gruppo podistico Casalese. Le sue distanze vanno dalla mezza maratona in su. Sui 21,097 km ha un personale da 1 ora 37'48" siglato a Crema nel 2019 e quattro partecipazioni (dal 2016 al 2019) alla Laus Half Marathon. In maratona vanta un personale da 3 ore 29'02", anch'esso ottenuto a 50 anni gi  compiuti (2019, a Reggio Emilia). Peviani ha inoltre corso una 50 km nel 2018, ma   sulla 100 km che ha centrato finora il proprio risultato pi  importante: la seconda posizione assoluta (e ovviamente la vittoria nella categoria SF50) nella "Cento chilometri delle Alpi" in Piemonte nel 2019 con un crono, all'esordio, subito sotto le 10 ore (9 ore 46'47"). ■

«La 50 km l'ho corsa per festeggiare i miei 50 anni, per la 100 km ho fatto un salto di qualit  grazie a Tiziano Marchesi, il corridore lodigiano azzurro delle ultramaratone e campione italiano Assoluto della 24 ore di corsa. Mi sono allenata un po' di pi , Tiziano mi disse subito che potevo scendere sotto le 10 ore come poi   accaduto. Ma l'obiettivo principale era farla per divertirmi».

### Che ruolo ha la corsa nella sua vita?

«Pap  la praticava come amatore, mi   venuto spontaneo dedicarmi a questo per ritrovare forma. Per me   uno stile di vita: alzarmi prima dell'alba, non guardare com'  il tempo e uscire per allenarsi. Non seguo tabelle di allenamento: correre   per me una sorpresa



**Paola Peviani in alto con i figli Lorenzo e Lucrezia, qui sopra con Tiziano Marchesi in allenamento e a fianco con la mascherina d'ordinanza alla "Salomon Running" a Milano in settembre**



continua, avendo iniziato tardi».

### Suo marito e i suoi figli come vivono questa sua passione? Sono anche loro atleti?

«Mio marito non corre ma mi segue alle gare, i miei figli lo fanno "da lontano": erano presenti tutti e due al traguardo della mia prima maratona. Lorenzo durante la sospensione degli allenamenti ha seguito alla lettera gli allenamenti di corsa proposti dal suo allenatore al Casale Calcio, ma non ha mai corso con me: correre   una cosa che   difficile che un 15enne pratici in compagnia della propria mamma. Poi la corsa non   uno sport "da ragazzi"».

**La corsa su strada, al pari di corsa in montagna e trail, non   "un paese per giovani": come mai,**

### secondo lei?

«Perch    facile praticarla: bastano un paio di scarpe e via. E a ruota perch  fino a 30 anni la salute si d  per scontata,   dopo che si inizia a badarci di pi : la corsa   un ottimo modo per mantenere la salute fisica e mentale. Si inizia a correre da "podisti tardivi" quasi sempre per queste ragioni, non per fare le gare o i tempi».

### Le gare sono arrivate con i colori del Gruppo podistico Casalese, un riferimento per chi corre nella Bassa.

«Lo potrei definire un "luogo della mente", un punto di riferimento molto importante, il mondo della domenica mattina presto: ha cambiato il mio modo di intendere la corsa. Corsi la mia prima maratona a Ravenna nel 2017: era la prima 42,195 km per me ma anche per tanti altri atleti del gruppo, con cui ebbi la possibilit  di condividere la preparazione».

### Domenica 21 febbraio (sfiorando il primato personale con 1h38'09")   tornata in gara nella mezza maratona di Treccate:   stato un anno difficilissimo per gli amanti della corsa, come l'ha vissuto?

«Avevo gi  corso la Salomon Running a Milano in settembre, ma occorre dire che le gare oggi sono molto diverse da prima della pandemia, con protocolli impegnativi, dai primi 500 metri con mascherina alla cancellazione dei ristori. Chi organizza lo fa molto bene ma anche gli atleti sono sul pezzo nel rispetto delle regole».

### Il lockdown ha rallentato la sua corsa?

«Non ho un tapis roulant a casa, io non mi sono mai fermata: ho imparato nel tempo a correre da sola e l'ho sempre fatto rispettando le regole anche quando c'era il limite dei 200 metri da casa. Nessuno mi ha mai additata come "untore" come purtroppo accaduto in qualche caso durante la prima ondata. La solitudine per noi podisti   comunque complessa: si   sempre allenato solo chi aveva davvero la passione per la corsa, mentre   vero che nuove persone si siano avvicinate a questo sport. Lo smart working poi aiuta paradossalmente a conciliare corsa e lavoro: ho iniziato ad allenarmi in pausa pranzo».

**Gare e non competitive in questo periodo entrano purtroppo con il contagocce in calendario.** «  giusto che si possa riprendere a pieno ritmo quando ci saranno davvero le condizioni di sicurezza per farlo, ma   stato un anno pesante per tutti: penso a mia figlia che sta preparando la maturit  e a mio figlio che ho praticamente visto "sbocciare" in lockdown. La corsa o la camminata tipiche delle non competitive per tanti over 70 sono un modo per aggregarsi e sviluppare la propria passione in mezzo alle campagne. Spero si riparta prima possibile perch  anche questo   salute».

S , anche questo   il mondo della domenica mattina presto, "terra promessa" dei podisti. ■



La 50 km l'ho corsa per festeggiare i miei 50 anni, per la 100 km Tiziano Marchesi mi disse subito che potevo scendere sotto le 10 ore