

IL MIGUELISTA

A photograph of two female runners standing on a red running track. The runner on the left is wearing a black t-shirt and black shorts, with a Mizuno race bib number 2092. She is waving her right hand. The runner on the right is wearing a blue and white patterned long-sleeve athletic top and blue leggings, with a Mizuno race bib number 1450. She is wearing sunglasses and has her left arm around the waist of the first runner. In the background, there are other people, some in athletic gear, and a white ambulance parked on the track. The scene is outdoors under bright sunlight.

**MICHELANGELO GIAMPIETRO:
10 CONSIGLI PER L'ALIMENTA-
ZIONE DELL'ATLETA**

**FRANCO FAVA: MIGUEL E
LA STORIA DELLA CORSA
SU STRADA**

**SAPIENZA, MUSICA E CORSA:
SCOPRIAMO ETNOMUSA**

**PALMISANO, ROSOLINO,
MOLFETTA... MENNEA!
I CAMPIONI E LA MIGUEL**

**MARISA MASULLO: ATLETICA,
GIORNALISMO E ALLENAMENTI**

MIGUEL ERA UNA PERSONA SEMPLICE E APPASSIONATA. VI RACCONTO LE MIE MARATONE PREFERITE

Franco Fava è un giornalista del Corriere dello Sport - Stadio che si occupa di atletica. È stato un atleta olimpico e ha sfiorato la medaglia agli Europei (1974 nei 3000 siepi) e ai Mondiali (1977, nel cross).

Cominciamo da qui: è vero che hai conosciuto Miguel?

Sì, l'incontro è avvenuto nel centro di San Paolo il 30 dicembre '76. Mi mostrò i suoi diari. La sua famiglia abitava a Villa España, parte sud della Gran Buenos Aires. Era un atleta nella media dei sudamericani dell'epoca.

Come fu il vostro incontro?

Fu un contatto molto breve. Lui era una persona piena di passione e semplice, ci allenammo anche insieme quel giorno. Ricordo con piacere la foto in cui è sorridente, davanti ad un maggiolino.

E dunque correste entrambi la corsa di San Silvestro, il 31 dicembre.

Sì. Le corse su strada non erano ancora di massa. La San Silvestro era una delle poche possibilità delle corse di strada di alto livello. La maratona di New York aveva appena iniziato la sua storia. Non c'era ancora sentore di come si sarebbe trasformato il podismo.



Oggi sembra quasi impossibile pensare alla maratona come fenomeno “di nicchia”.

Beh, all’inizio mi prendevano in giro quando partecipavo a gare su strada non di campionato: “ma chi sei, Bartali?”, mi dicevano. Anche giornalisti di grande rilievo come Scalfari criticavano questo tipo di scelte: erano considerate controproducenti.

Feci parte del primo gruppo sportivo italiano organizzato che andò a correre la maratona di New York; l’iscrizione costava circa 8\$... oggi, invece, circa 500.

Fu un processo lungo o cambiò tutto in poco?

L’evoluzione fu piuttosto rapida. Il running diventò un fenomeno turistico: nasceva la figura del corridore-turista.

Ascanio Celestini, un autore, raccontò in tv che era andato a correre con il padre proprio la maratona della Grande Mela.

Intorno agli anni ‘70 nacque la Stramilano, prima competizione in Italia di questo livello. Gli organizzatori ebbero il merito di trasformare una manifestazione all’inizio folkloristica e carnevalesca in una vera gara agonistica.

E la maratona di Roma?

Il 1982 fu l’anno della svolta, in quel caso. Si svolse il 14 marzo, ci furono 30-40 mila partecipanti e si bloccò tutta la città, che non era pronta. Si alzarono tante polemiche. Lì conobbi Valerio Piccioni, speaker ufficiale della nuova RoMaratona.

Quali sono i posti più belli dove hai corso?

In generale, mi è sempre piaciuto tanto andare a correre appena arrivavo in una nuova città: quale modo migliore per scoprire ed esplorare nuovi posti?

Ho corso anche a Machu Picchu: sicuramente tra i posti più suggestivi.

E la maratona più bella del mondo, attualmente?

C’è l’imbarazzo della scelta: si corrono dappertutto, persino all’Isola di Pasqua.

Quella di Sydney – città bellissima – è fantastica perché si passa per la strabiliante baia affacciata sul Mar di Tasman.

Quella di New York non si può non citare, così come quella di Tokyo, anche se quest’ultima non è certamente la più affascinante in assoluto.

La Maratona di Roma, poi, è gettonatissima. Ha una percentuale di stranieri di più del 50%: è l’unica a presentare statistiche del genere. Correre nel centro storico della Capitale è un’esperienza che tutti vogliono provare.



Masullo ha partecipato a tre edizioni dei Giochi Olimpici, è stata dal 1988 al 1993 capitana della Nazionale. Ha vinto un argento agli Europei indoor nei 60 metri, 3 ori 2 argenti ed un bronzo ai Giochi del Mediterraneo.

“JACOBS È ADORATO DAI GIOVANI: QUELLA PARTITA A BASKET FU MEMORABILE”

Com'è cambiata l'atletica rispetto agli anni '80? Sono più i mutamenti positivi o negativi?

Sono più quelli positivi: l'evoluzione e le tecnologie consentono di migliorare le performance. L'unico lato negativo è che bisogna usare le nuove scarpe più “rimbalzanti” con cautela, per evitare eventuali infortuni.

Ti dedichi con ottimi risultati all'attività di tecnico.

Sì, faccio l'allenatrice a 360 gradi, spinta dalla mia folle passione per questo sport. Cerco di formarmi in continuazione tramite corsi e di scambiare idee con i miei colleghi. Inoltre, mi piace vedere i ragazzi che evolvono e migliorano anche come persone. Con la mia società, la CSAIn VeloceMente Academy, abbiamo creato un team di persone competenti. Mi fido dei miei collaboratori, li lascio lavorare in autonomia.

Come si fa a far appassionare i ragazzi?

Si devono divertire. Senza passione non c'è continuità. Io seguo i ragazzi un po' più grandi; l'unico che ho “preso” quando era un po' più piccolo è Dario Stanghellini, che a breve avrà i campionati italiani cadetti. Vedevò in lui delle potenzialità che dovevano essere sgrezzate senza fretta. Se non andrà forte in qualche gara, non succederà nulla: sono quelli i momenti in cui stare vicino ai ragazzi.

Com'è l'atmosfera al Paolo Rosi, dove convivono grandi campioni ed atleti “normali”? Peraltro, è fresca la notizia che Jacobs cambierà allenatore.

Marcell è stato una grande “molla” per i ragazzi: per lui nutrono ammirazione ed amore. Quando, una volta, hanno giocato insieme a basket, per loro è stato come vincere alla lotteria. È stato un esempio anche nella sconfitta: sempre con il sorriso.



Sono tristi ora, i ragazzi?

Sì. Qualcuno ha anche versato qualche lacrima. Ma ho spiegato loro che Jacobs sentiva il bisogno di una nuova esperienza, hanno capito.

Non solo atleta e allenatrice: sei stata anche divulgatrice e giornalista.

Ho lavorato nelle pubbliche relazioni e negli uffici stampa, soprattutto per altri sport. Poi, ho collaborato con Rai2 per un programma di Maurizio Mosca. La comunicazione è il mio ambiente. Mi piacerebbe fare un'altra esperienza nel settore, qualora dovesse capitare.

Mi ha sbalordito la tua costanza, da atleta: 11 titoli nazionali nei 100 metri tra il 1980 e il 1992.

Ho avuto la fortuna di allenarmi con un tecnico molto preparato, Adolfo Rotta, presidente della Pro Sesto atletica.

Sono stata sempre "integra" fino al 1986, quando mi sono fratturata il femore. I medici consideravano finita la mia carriera, ma mi ripresi molto bene e quell'anno corsi addirittura la 4x400 ai Mondiali. Mi piaceva la vita da atleta: la grande passione per la corsa era accompagnata da interessanti viaggi in giro per il mondo. Ho rimandato la mia carriera lavorativa, ma nel frattempo ho studiato.

Come si è sentita quando Zaynab Dosso le ha portato via il record dei 60 con cui vinse in bronzo agli Europei indoor del 1983?

Ero pronta a "cederlo" già a Manuela Levorato, che ci arrivò vicinissima. Stimo Zaynab: l'ho abbracciata e le ho detto "tu volerai". Può scendere sotto gli 11 secondi e fare il grande salto. Lo meriterebbe, si impegna tantissimo. In conclusione, mi sono goduta il record per 40 anni; non ho rimpianti, né malinconie. Sono contenta di poter trasferire la mia esperienza agli atleti e - lo ribadisco - sdrammatizzo quando vanno male ad una gara: la vita è anche altro.

Marisa Masullo (a destra) con Manuela Olivieri, moglie di Pietro Mennea
Foto di LUCA BONANNI - Foto4Go



“SUONARE DURANTE UNA CORSA È DIVERSO, CI PIACE: GLI ATLETI TI ASCOLTANO PER POCHI SECONDI”

Parliamo con Letizia Aprile, fondatrice del gruppo Etnomusa: musica etnica, sociale e... atletica.

Com'è stato il tuo primo approccio alla musica?

Mio padre suonava ad orecchio diversi strumenti: è stato lui ad insegnarmi a suonare la chitarra. Poi sono stata Scout ed ho avuto la possibilità di cantare e suonare tanto. Ascolto molto la musica etnica ed il blues, ma sono stata per tanti anni appassionata di musica classica.

Da quanto esiste il gruppo Etnomusa? In cosa consiste?

Etnomusa è un'orchestra di musica e danza tradizionale, etnica e sociale. Il gruppo si è creato a cavallo tra il 2012 e il 2013 ed è aperto agli studenti della Sapienza. Partecipiamo a diversi eventi, anche nelle scuole e nelle carceri, ad esempio. Sono stata la direttrice del progetto dalla sua nascita fino allo scorso anno, quando ho lasciato la responsabilità del coordinamento del gruppo a Francesco, una persona squisita ed un bravo musicista.

Da quanti anni suonate per la Miguel? Vi piace farlo?

Abbiamo iniziato nel 2014, poco dopo la nascita del gruppo. Il primo anno è stato colmo di entusiasmo per noi. I ragazzi si sono svegliati presto: è un'esperienza diversa rispetto al solito, siamo abituati a suonare la sera.

Com'è suonare per così tante persone che passano davanti a voi per così pochi secondi?

Quando vediamo arrivare i tanti runners diamo il massimo per trasferire loro più entusiasmo ed energia possibile. Inoltre, è bello contribuire a veicolare gli importanti messaggi della gara: la sua attenzione alle situazioni sociali del passato e del presente e la sua proiezione al futuro dei giovani.

Una volta alcuni runners si sono fermati un po' per ascoltarci perché avevano riconosciuto qualche cenno di pizzica e tarantella. È stato un momento molto piacevole.



QUANTI OLIMPIONICI ALLA CORSA DI MIGUEL!



Il 2024 è un anno olimpico. L'anno di Parigi. La Corsa di Miguel, lo dice il suo slogan più famoso, è la corsa che fa correre tutti. Ma nella sua storia, ha visto al via tanti campioni, e addirittura qualche campione olimpico. Campione olimpico nel senso di aver già vinto la medaglia d'oro più prestigiosa, ma anche in quello di futuro campione olimpico. Insomma, la Corsa di Miguel ha anche portato fortuna...

Per esempio ad Antonella Palmisano, che a Parigi difenderà il titolo conquistato a Tokyo nel 2021. La ragazza pugliese delle Fiamme Gialle si raccontò in uno dei seminari di Miguel davanti ai ragazzi del liceo Aristofane. Poi, scese in strada nell'edizione 2015: una foto la ritrae con il presidente del Coni Giovanni Malagò, anche lui in gara quell'anno, in un'edizione che per la prima volta lasciava lo stadio Paolo Rosi e l'Acqua Acetosa ed entrava al Parco del Foro Italico. L'arrivo, però, era fissato ai Marmi, solo l'anno dopo arrivò l'Olimpico. Da allora, Antonella fece molta strada, un quarto da posto a Rio de Janeiro, accolto però con straordinario entusiasmo, che fu il preludio all'assolo di Tokyo.

Nella collezione d'oro della Miguel, ci sono però anche altri campioni. Negli ultimi anni un fedelissimo è stato Massimiliano Rosolino, olimpionico nei 200 misti a Sydney nel 2000 e oggi atleta e triatleta con il Lungotevere come luogo di allenamento preferito. Prima c'era stata Alessandra Sensini, velista d'oro a Sydney 2000 insieme con amiche e amici della Canottieri Aniene.

Nel 2013, il numero 1 fu assegnato a Carlo Molfetta, fresco fresco olimpionico del taekwondo a Londra pochi mesi prima. A proposito di taekwondo, il 25 aprile 2022 - la data figlia di uno spostamento dovuto a una delle emergenze Covid - a dare il via (senza correre) fu un altro olimpionico di questo sport: l'aspirante giornalista Vito Dell'Aquila.

Risale al 2005 una vera e propria doppietta olimpionica: Igor Cassina, vincitore ad Atene alla sbarra, diede il via nell'edizione a cui partecipò anche Andrea Benelli, olimpionico del tiro a volo. Infine Pietro Mennea: non gareggiò mai, non erano le sue distanze... Ma abbracciò Elvira Sanchez, la sorella di Miguel, in un bellissimo incontro presso la sede della Canottieri Tevere Remo. E quel giorno con loro c'era anche Hugo Sconochini, cestista futuro campione olimpico con l'Argentina nel 2004. Anche lui non aveva ancora vinto: insomma, la Miguel porta fortuna.



VALUTARE LA DIGERIBILITÀ DEGLI ALIMENTI E FARE A MENO DEGLI INTEGRATORI: LA MIA RICETTA PER LA CORSA



MICHELANGELO GIAMPIETRO

- 1. Idratazione:** dobbiamo far evaporare il sudore e “mettere l’acqua nel radiatore” per attivare il sistema di termodispersione. Se si corre al massimo un’ora, comunque, la sola acqua va bene. Per allenamenti o gare di durata superiore, meglio aggiungere zucchero e sodio. Attenzione: quando corriamo “perdiamo” proprio quest’ultimo minerale (non magnesio o potassio) ed è per questo che dobbiamo “reintegrarlo”. Se beviamo solo acqua senza sodio, corriamo il rischio della iponatriemia, che presenta sintomi simili alla disidratazione.
- 2. Carboidrati:** sono fondamentali per le competizioni lunghe. Sono il nostro rifornimento di energia prima della gara, in quanto zuccheri semplici. Prima di correre, evitare proteine e grassi.
- 3.** Si può fare a meno degli **integratori**, non aggiungono nulla che non si possa acquisire tramite alimenti.
- 4. Tempistiche:** dipende dalla digeribilità del nostro pasto. Se si è mangiato qualcosa di più sostanzioso, meglio aspettare almeno 2 ore o 2 ore e mezzo prima di correre.
- 5. Barrette energetiche no:** meglio gelatine di frutta o biscotti con pochi grassi e tante proteine.
- 6. Non ridurre eccessivamente le calorie:** se non mangio e non reintegro creo dei danni. Al maschile c’è un incremento di REDS (Deficit energetico relativo allo sport), al femminile di disturbi alimentari, osteoporosi ed amenorrea.
- 7.** No ai **digiuni intermittenti** per chi fa sport (non si parla, chiaramente, di digiuni religiosi).
- 8. No all’alcool:** favorisce la disidratazione e la ricreazione di carboidrati (glicogeno).
- 9.** Non ci sono prove che **diete vegane e vegetariane** diano vantaggi prestativi, ma si possono attuare. L’importante è assicurarsi di non avere carenze (in primis, quella di vitamina B-12).
- 10.** Verificare la propria alimentazione con un **professionista** che si occupa di alimentazione sportiva.

LE ASSOCIAZIONI

C'è questa parola, ASSOCIAZIONE, che a volte ci viene da sottovalutare. L'associazione tal de' tali, l'associazione non mi ricordo come si chiama, ma sì quello lavorava nell'associazione però non ho capito bene cosa facesse... Eppure associarsi, in una quotidianità che spesso volte ti porta a far le cose da solo, è un verbo che vale tanto. E vale tanto anche per lo sport. E vale tanto per la Corsa di Miguel. Ne abbiamo conosciute in questi anni di associazioni, molte sono diventate dei compagni di viaggio inseparabili.

Ecco perché la Corsa di Miguel ha sentito il bisogno di trovare loro un posto, per la precisione un tratto di percorso. Da tutto questo è nata l'idea: un'associazione ogni 200 metri, un tratto che viene adottato con uno striscione, in un gemellaggio sui social. Chiunque fosse interessato, dunque, è il benvenuto. Dunque, che cosa devono fare le associazioni interessate a entrare dentro questa speciale "geografia" podistica solidale? Semplicemente contattarci a lacorsadimiguel@gmail.com o via Facebook o Instagram, raccontarci la loro attività e concordare una serie di piccole, minime iniziative per promuoversi reciprocamente con la Corsa di Miguel. Da una parte, per fare un esempio, la possibilità di avere uno stand allo Stadio dei Marmi Pietro Mennea, dall'altra un'informativa a tutti i soci o attivisti perché diffondano l'appuntamento del 21 gennaio. Chi vuole dunque batta un colpo...

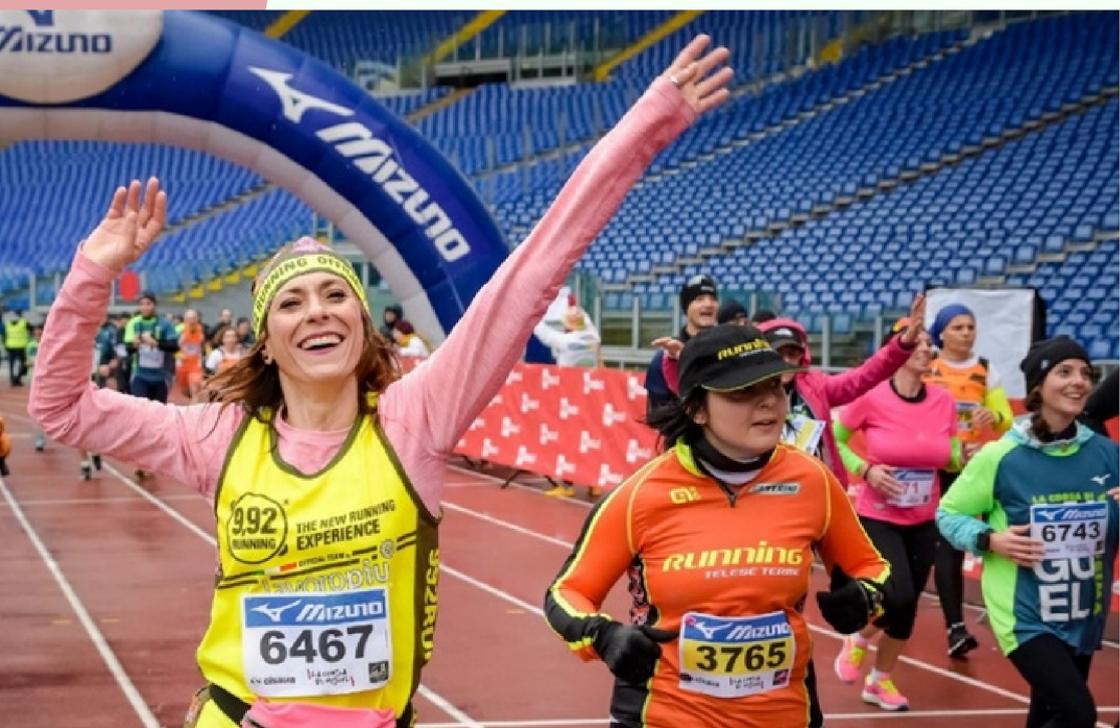


ISCRIZIONI: LA CORSA SI AVVICINA!

È possibile iscriversi alla Corsa di Miguel del 21 gennaio 2024. Il conto alla rovescia è finito e cliccando sul nostro sito, www.lacorsadimiguel.it, sarà possibile vivere con noi l'avvicinamento allo Stadio Olimpico aderendo subito alla gara. Scherzando con le metafore regalateci dell'atletica, si può dire anche che c'è un piccolo sprint nel bel mezzo della maratona... Per i primi 500 iscritti singoli ci sarà anche un gadget di Decathlon e un assaggio d'autore di natura alimentare che saranno ritirati al Villaggio di Miguel, che quest'anno tornerà nella vecchia (si fa per dire) casa della Palestra Monumentale dell'Università del Foro Italico, in piazza Lauro De Bosis.

L'iscrizione alla prova competitiva e a quella non competitiva sui 10 chilometri avrà un costo di 15 euro fino al 31 ottobre e di 18 euro fino alla scadenza delle iscrizioni. Per qualsiasi informazione potete scriverci a lacorsadimiguel@gmail.com.

E non escludiamo altre sorprese lungo il percorso...



Il Mennea Day quest'anno sarà il 28 ottobre (non il 12 settembre come spesso negli scorsi anni). Le competizioni in memoria del grande Pietro saranno come di consueto una festa; i programmi tecnici sono in via di definizione.

La Studentesca Rieti si laurea campione d'Italia a livello U23. Sia la squadra maschile che quella femminile dominano i Campionati di Società nazionali svoltisi a Modena.

Il 14 ed 15 ottobre si svolgerà a Viterbo (impianto di via Campo scolastico, 12) una manifestazione interamente dedicata al Decathlon allievi. L'organizzazione sarà a cura della società 'Alto Lazio atletica leggera'.

Si avvicinano i Campionati Italiani Cadetti: diramate le convocazioni per la rappresentativa laziale. Tante le stelle; presente il neo primatista italiano dei 1200 siepi Valerio Ciaramella.



LA CORSA DI MIGUEL

A cura di:
Leonardo Musio
Cristian Salvatore Miglietta