FINALMENTE TUTTI GLI IMPIANTI SPORTIVI TUTTI I CORSI TUTTO LO SPORT DI FORLÌ IN UNA GUIDA SEMPRE AGGIORNATA CON LA PIÙ COMPLETA MAPPA DELLA CITTÀ



FORLi

+ SPORT

LORENZO GEMMA E IL POPOLO DELLE LUNGHE

非 PER ORA...

SWIMMING TEAM

NNIVERSARI

K

20°, AUSER

Hamilton® Pan-Europ

Calibro H31 Cronografo automatico.

Cassa da 45mm, fondo in vetro zaffiro, cinturino coccodrillo.

c|o **Camillo Ricci** piazza Saffi, 49 Forlì

Gioielleria

Camillo Ricci



di Claudio Babbi

INFO | Podismo

foto Ghirardelli, Bergamaschi, BERGMAN

anti i traguardi di Lorenzo Gemma, 57 anni, maresciallo dell'areonautica in pensione da pochi mesi, campione italiano di categoria militare per la maratona svoltasi a Bari nel 2005, in missione in Kosovo tra la fine del 2009 e maggio 2010, atleta del Gruppo Podisti AVIS Forlì, con 460 maratone certificate all'attivo e una media di 2700 km percorsi ogni anno. Lorenzo è inoltre vicepresidente del Club Super Marathon Italia, associazione fondata nel 1996 dall'indimenticato Sergio Tampieri, che raccoglie il ristretto gruppo di atleti (circa 350), quasi tutti in attività, che hanno concluso almeno 100 maratone e ultra-maratone certificate (con lunghezza olimpica di 42 km e 195 metri o anche superiore): il cosiddetto "popolo delle lunghe".

D] ATTUALMENTE SEI AL 7° POSTO DELLA GRADUATORIA DEI PODISTI CON PIÙ DI 100 MARATONE PERCORSE. RICOR-DI ANCORA LA TUA PRIMA VOLTA?

R] Nel 1994 a Vigarano Mainarda, vicino a Ferrara. All'epoca correvo con l'Edera: ho impiegato 3 h e 59', una grande fatica. Le prime maratone sono sempre le più difficili da affrontare.

D 1 CHE COSA TI SPINGE A CORRERE?

R] Una grande passione e poi la forza di volontà. La molla è sempre mentale. Il podismo è una questione prima di tutto di testa. Le gambe e l'aspetto atletico vengono dopo. Non mi riten-

go un campione: i miei tempi non sono quelli di un fenomeno (per una maratona impiego mediamente 4 ore). Mi interessano i benefici fisici e psicologici di questa pratica sportiva, non la competizione esasperata.

Affronto le gare con equilibrio, perchè mi piace correre e riuscire a dosare le energie per arrivare in fondo e magari farne un'altra nella stessa settimana o farne anche due ravvicinate. I miei primati sono la quantità di km che riesco macinare e le maratone o ultra-maratone (50km/100km) che concludo.

D 1 COME E QUANDO TI ALLENI?

R] Ogni settimana, in qualsiasi condizione meteo, pioggia o neve che sia, al lunedì dopo la gara faccio un'ora di allenamento defaticante (circa 10 km in scioltezza) per smaltire

l'acido lattico accumulato. Al mercoledì un'ora e mezza di allenamento (15 km circa) e al venerdì un'altra ora di corsa. Poi, ovviamente, mi preparo anche con i pesi in palestra, anche al sabato. E la domenica partecipo alle gare.

D 1 LE SCARPE FANNO LA DIFFERENZA COME LA MOTO PER UN PILOTA? CON QUALI CRITERI LE SCEGLI?

R] Magari... La scelta delle scarpe è soggettiva. Per me è importante che siano comode. Ogni 10/12 gare (che equivale a dire ogni 4 mesi) le devo cambiare: ho il difetto che appoggio il piede di tallone. Ho provato con i plantari ma poi mi facevano ancora più male.

D 1 CAPITOLO ALIMENTAZIONE?

R] Mangio un po' di tutto, con equilibrio. Quando si avvicina la gara diminuisco le proteine e aumento i carboidrati: pasta, patate e dolci. Dopo la gara invece ci pensa mia suocera a prepararmi sempre due belle fiorentine.

Invece durante la gara sono sempre presenti dei punti ristoro dove vengono distribuiti alimenti contenenti carboidrati, e acqua, arance e limoni, banane per il potassio e sali minerali. In una maratona mediamente si perdono 2 o 3 kg, in una 100 km anche 7 kg che in parte si recuperano la mattina dopo. Ma qualche kg si perde definitivamente.

D 1 PERCHÈ CI SI AVVICINA ALLA MARATONA SOPRATTUTTO DA ADULTI?

R] Perchè con il podismo non si diventa ricchi e famosi: non c'è molta pubblicità e non permette lauti guadagni, è una passione da praticare nel tempo libero, dopo il lavoro.

Ed è uno sport faticoso. I giovani preferiscono la discoteca... Poi, ad esempio, occorre fare delle trasferte nei fine settimana, costose, stancanti e soprattutto lontano da casa e dalla famiglia.

D 1 A PROPOSITO DI FAMIGLIA, TUA MOGLIE RITA E I TUOI FIGLI COME VIVONO QUESTA TUA PASSIONE?

R] Inizialmente mia moglie era contraria e, ogni volta, era una discussione. Io ero sempre fuori casa per i turni di servizio e ovviamente, quando rientravo, mia moglie non riusciva ad accettare che "scappassi" per andare a correre. Ma le dicevo: non bevo, non fumo, non vado al bar e non ho un'amante. Ho solo questa passione,

* 57 anni e 460 maratone, finora...



Lorenzo Gemma con il tatuaggio fatto per le 300 maratone.

MULTISPORT FORLI

TORE

OPERATORE

OPERATORE

GRAF

CON COMPETENZ

OPERATORE
CREAZ
COMPUTERIZZATE COP

MEC(AUTOR

OPERATORE TERN



INFO

→ Info → Util → Pho

→ Vid → Dis → Dis

→ Gra → Gra

→ Ing → Fra

WWV

Forli v Cesen INFO | Podismo

Gruppo AVIS Forli





CLUB SUPER MARATHON ITALIA il Popolo delle Lunghe... ass. promozione sociale via P. Gobetti. 45/C — Bologna Fax 051 353769 Lorenzo Gemma: 334 6326914 Gianfranco Gozzi: 347 7856602 www.clubsupermarathon.it

2º MARATONA DEL PRESIDENTE
PRIMO MEMORIAL SERGIO TAMPIERI

Sergio Tampieri



Gara competitiva di km 42,195 aperta a tutti gli atleti (che abbiano compiuto la maggiore età al 10 settembre 2011) iscritti a qualsiasi Ente di promozione sportiva e in possesso di certificato medico per l'attività agonistica.

A tutti gli arrivati una medaglia ricordo.

CONSEGNA PETTORALI sabato 10 settembre dalle 15:00 alle 20:00 e domenica 11 settembre: alle 07:00 alle 08:15. Domenica 11 settembre: RITROVO ore 07:00 e PARTENZA ore 08:30. Presso il Buscherini: maratona e ritrovo, ass. medica, spogliatoi, docce e deposito borse.

Partenza: ore 08:30 presso il PARCO del CENTRO SPORT O. BUSCHERINI, in via Orceoli. 17

Organizzata da: ATLETICA MELITO, in collaborazione con: AVIS FORLÌ e CLUB SUPER MARATHON I

InfoLine: LORENZO GEMMA 334 6326914 GIANFRANCO GOZZI 347 7856602 FAX 051 353769

lasciamela vivere! Poi con il tempo è diventata la mia prima sostenitrice. Mi tiene informato sulle scadenze delle iscrizioni delle maratone. Ora tutto è più facile. Sono in pensione e du-



NEGOZIO TECNICO SPECIALIZZATO IN RUNNING

corso G. Mazzini, 189, Forlì tel. 0543 27710 www.trevisport.it stare insieme e... appena lei si siede sul per vedere la sua telenovela del primo p gio... io scappo in palestra ad allenarmi i miei figli, Francesco, Davide e Chiara, hanno seguito molto. Solo Chiara ha ir sgambettare per tenersi in forma.

rante la settimana abbiamo tanto ten

D] IN TANTI ANNI DI ATTIVITÀ, CHISSÀ QUANTI PO: Visitato e quanti aneddoti avrai da raccont

R] Ho percorso l'Italia a piedi dalla l'Bolzano. Quasi tutte le città organizza maratona e io le ho fatte quasi tutte. I tecipato a quelle di Londra, Parigi, An Milano, Roma e Venezia. A New York lizza la città: si respira l'evento. Anche Amburgo sono bene organizzate. Le I in queste città, si divertono a vedere I podisti e si preparano per fare il tifo. T festa. A Milano invece non accade: g mobilisti protestano per il disagio! Son

MULTISPORT FORLI



OPERATORE ELET

OPERATORE ELETT

GRAF
GON COMPETENZ

OPERATORE
CREAZ
COMPUTERIZZATE COM

MEC(

OPERATORE TERM



INFU

→ Info ◀ → Utili → Phc

→ Vide

→ Disc → Gra → Gra

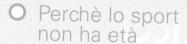
LING

→ Ing→ Fra

➤ Fra Livelli E

WWW

Forli vi Cesen



INFO | Podismo

alla salute sono linee guida dell'attività dell'Amministrazione comunale. Sport è attività fisica, formazione, disciplina, fair play e promozione di un corretto stile di vita. Sport è anche spettacolo, divertimento, rispetto delle regole, partecipazione. I valori e i contenuti sono la sostanza delle cose e, in questo caso, la sostanza riguarda il benessere delle persone e della società. Perchè lo sport non ha età ed accompagna (o almeno dovrebbe accompagnare!) i cittadini durante l'intero arco di vita, come un buon amico, di quelli che aiuta nella quotidianità: dalle palestre delle scuole ai campi dei polisportivi, delle aree verdi e delle parrocchie; dalle passioni dell'attivissimo mondo degli

amatori e degli appassionati, fino ai massimi

Promozione dello sport ed educazione

La nostra città riconosce allo sport un ruolo di punto di riferimento e nei programmi dell'Amministrazione comunale grande attenzione e impegno sono riservati alla valorizzazione delle discipline, alla

livelli del professionistico.



cura e al potenziamento degli impianti, al sostegno del ruolo eccezionale esercitato dal tessuto associativo. Esempi come quello del maratoneta Lorenzo Gemma, del quale si parla in queste pagine, concentrano l'attenzione sull'importanza dell'attività in età adulta e permettono di cogliere la possibilità sempre accessibile di raggiungere obiettivi di grande spessore (misurabili, nel suo caso, in migliaia di chilometri corsi all'anno). Oltre ai risultati raccolti appare evidente anche la possibilità di trasmettere messaggi forti, di solidarietà e impegno, come quelli collegati alla casacca del sodalizio al quale Gemma appartiene, il Gruppo Podisti AVIS Forfi.

Questi sono valori dello sport che vanno coltivati e che fanno crescere la nostra comunità.

Il Sindaco di Forlì Roberto Balzani



legato a quella di New York per la c pubblico, una marea di gente: quando versato il Ponte di Verrazzano (era il avuto i brividi. Roma è affascinante pe che si attraversano. Alla maratona d si parte da Strà, si percorre il Lungo si entra in Venezia tramite dei pianali sopra l'acqua per raggiungere piazza s co. Un'esperienza suggestiva ed emozi

D] PORTI LA FAMIGLIA NELLE TUE TRASFERTI R] Se il viaggio mi obbliga a perno il week-end, magari prendendo l'ae capitare: ad esempio nell'occasione d pani-Palermo. Avevamo il ritorno i dopo e io e mia moglie, abbiamo a tato per visitare Palermo: molto roi Se invece faccio andata e ritorno, m macchina con i colleghi, il viaggio è s e poi, in molti casi, non c'è posto.

D]COME SCEGLI LE MARATONE A CUI PARTECI R] Sinceramente scelgo quelle più vicin perchè meno costose e più comode giungere. Mi interessa arrivare sul porere e tornare presto a casa. Faccio un'ec quando gli amici, che sono nell'organ ne di qualche gara, insistono. Allora a accontentarli. Poi per fare sempre la " (due maratone nello stesso fine settima devo organizzare scegliendo due corse y



Lorenzo Gemma in compagnia della moglie Rita, ci alcuni fra i numerosi premi e medaglie.



OPERATORE

OPERATORE ELET

GRAF
GON COMPETENZE

OPERATORE
CREAZ
COMPUTERIZZATE CON

MECC

OPERATORE TERM



INFO

→ Infor 《 → Utiliz

→ Phot → Vide

→ Dise

→ Gra → Gra

LING

→ Ingl → Frai Livelli B

www

Forli via Cesena







D] OGGI QUALI SONO I TUOI OBIETTIVI SPORTIVI?

R] Dedico al podismo tempo e denaro ma almeno ci guadagno in salute. Essendo stato in missione in Kosovo, la medicina del lavoro mi tiene costantemente sotto controllo: poco tempo fa ho fatto le analisi e andavano benissimo. Voglio continuare a correre fino a che le gambe mi sorreggono. Entro fine anno dovrei raggiungere le 500 maratone e a quel punto mi farò un altro tatuaggio. Poi si vedrà ...

D] QUANTI TATUAGGI HAI?

R] Tre. Il primo, qua sul deltoide sinistro, raffigura un'aquila che sorregge una pergamena con sopra il numero 188 e più sotto il 200: mi ero fatto male giocando a racchettoni e pensavo di non tornare più a correre. A avevo percorso 188 maratone. Mi sono fare il tatuaggio. Poi ho ricominciato : re e, raggiunta quota 200, per l'entu l'ho completato aggiungendo il resto. deltoide destro ho fatto quello dedica 300 maratone, e sul polso destro il tat della quota 400.

D] OLTRE CHE PER I TUOI RECORD SEI NOTO AN Un grido di Battaglia molto divertente ...

R] È nato come una battuta, ma orma ventato un mio slogan come dire, "ufl Quando al traguardo lo speaker chiama nome, la gara non si conclude bene se i spondo: "stasera si tromba!"