

Sembrava di dover raccontare una giornata da tregenda climatica invece il sole alla fine si è fatto vedere anche in questa 7<sup>^</sup> edizione, con buona pace delle previsioni atmosferiche, per una volta anche quelle svizzere non ci hanno preso.

Partiamo subito con i numeri che, tanto per non cambiare, anche nel 2012 sono cresciuti, 3355 sono stati complessivamente i partecipanti classificati nelle varie distanze, categorie e tipologia di gara. I dettagli sono molto ben riportati nel sito della Datasport, tuttavia da rimarcare il peso degli italiani, che superano il 50% del totale dei convenuti.

La Stralugano in realtà è una manifestazione i cui contorni vanno ben oltre ben oltre la gara podistica vera e propria; si comincia il giorno prima con una serie di attività collaterali. Rimanendo in ambito strettamente sportivo, una di queste è la gara internazionale di handbike, con 36 partecipanti. Al maschile vince Cecchetto Paolo, tra le donne Cuccuro Rita.

Impressionante vedere sfilare per le vie del centro cittadino questi atleti, il percorso a tratti era tutt'altro che filante, ma le velocità sempre molto sostenute, nei rettilinei si sfioravano i 40 km/h!

La sera prima faccio il classico giro di ritiro pettorale e per rendermi conto della logistica; non è facile organizzare e correre in un centro cittadino, inevitabilmente c'è una suddivisione delle operazioni ed attività, ma tutto sommato le distanze sono molto contenute, semmai il fastidio è che pioveva.

Al pasta party conosco Francesco Belmessieri di San Secondo (PR), col quale parliamo a lungo; il nome del suo gruppo podistico è tutto un programma, "piedi di ghisa". In realtà traduce un modo social-turistico di interpretare la corsa, non ricordo nemmeno la quantità di "gare" cui ha partecipato all'estero, sarà anche per questo modo di intendere che la sua simpatica compagna Lorena è sempre al suo fianco? ( e di correre proprio non se ne parla).

La domenica invece il ricco programma podistico, che prevedeva 10 k, 30 k ( sia singola che in staffetta) e i ragazzi da 8 a 14 anni.

Classiche generale e di categoria le trovate nell'apposita sezione del nostro sito, oppure sul sito di Datasport, però questi sono gli highlights di giornata.

La 10 k donne è vinta in 37'33 da Jeanette Bragagnolo, davanti a Rosalba Rossi e Joanna Bourke-Martignoni. Al maschile Oukrid Lhoussaine con il tempo di 30'46, secondo e terzo posto rispettivamente di Abdellah Haidane e Merihun Crespi. La 30 km è appannaggio di Oqubit Berhane, che chiude in 1h36'08, siamo lontani dal record della gara, tuttavia girare a 3'12/km su questo percorso non è niente male. Il podio è completato da Hamid Mohammednur e Sthepen Kiplimo. Al femminile la keniana Sang Chelangat porta a casa la vittoria in 1h50'50, davanti a Jebet Nancy Koech e Lorenza Di Gregorio.

Peccato per Eliana Patelli, più volte vincitrice e protagonista su queste strade; non so cosa sia successo, pochi chilometri dopo la partenza l'ho vista fermarsi ma non ho avuto modo di chiederle cosa le era capitato.

La staffetta a tre sulla 30 km è stata vinta in 2h07'22 dal team Malcantone a spass, seguito dai Flinstones e dai vecchietti di Vescio. Alla fine sono state 31 le staffette classificate, era una novità per questa edizione, a mio parere un'esperienza da ripetere nel tempo.

Chiusura ad ora di pranzo con quasi 300 ragazze e ragazzi, da 8 a 14 anni, che si sono dati battaglia per uno, due o tre giri secondo la categoria di appartenenza.

Ma veniamo alla parte che mi ha riguardato più direttamente, la gara sui 30 k, cui ho partecipato.

Il percorso: personalmente l'ho trovato molto bello e vario, mi piacciono sempre meno i lunghi e tristi piattoni, sia pure utili quando si deve "fare il tempo". Giro di lancio in città, poi si corre lungo il lago, fino al km 7 siamo in piano, poi per un chilometro si sale. Successivamente una lunga e ben percettibile discesa ci porta in zona primo cambio della staffetta (km 10). Da qui in avanti è difficile trovare tratti di particolari difficoltà, mentre in effetti troviamo continue ondulazioni che costringono ad adattare il proprio ritmo; è così che questo percorso diventa particolarmente utile, soprattutto se interpretato come allenamento in prospettiva maratona. I continui, sia pur lievi cambi di pendenza, se ben gestiti sviluppano quella sensibilità al ritmo che rappresenta una dote essenziale per chi corre le lunghe distanze (e in queste inserisco anche la mezza),

## Lugano (SVI) - 7^ Stralugano

Scritto da Maurizio Lorenzini - Redazione Podisti.Net  
Martedì 02 Ottobre 2012 13:12 -

---

quando ogni variazione comporta un ulteriore dispendio energetico. Inoltre, elemento di notevole importanza, contribuiscono in modo significativo al potenziamento muscolare.

Correndo correndo siamo arrivati al km 20 , quando si lascia il lago, ma in precedenza abbiamo attraversato un paio di piccoli borghi con paesaggi da cartolina.

Al km 25 troviamo quella che mi era stata descritta come una salita impegnativa, della lunghezza di circa 1 chilometro, a ben vedere la pendenza non è mai severa e il fatto di essere regolare aiuta a trovare il ritmo giusto. In realtà a questo punto per tanti subentra la stanchezza che ci fa sembrare tutto più difficile. Segue un lungo tratto di discesa fino al lago; qui mi supera l'amico Andrea Libanore, in genere nelle gare gli finisco davanti, vado piano io o sta andando forte lui? In fondo poco importa. Mi supera anche la bella Marina Spada, il passo è notevole, va sempre più forte.

Sarà questa discesa, a tratti è molto ripida, che ci resterà nelle gambe per qualche giorno, piuttosto che le precedenti salite non salite.

Si rientra a Lugano, un tratto di lungolago, poi un breve giro cittadino e finalmente l'arrivo. 100 metri prima mi fermo ad abbracciare con trasporto mia figlia Silvia (manco avessi fatto il personale in maratona!), subito dopo l'arrivo lo speaker mi intervista al volo vicino a Giovanni, presidente del comitato organizzatore. Per fortuna avevo rallentato poco prima e un po' di fiato era rimasto.

Lo speaker, ormai da non so quanti anni a questa gara, è Gianni Mauri.

Regge il ruolo come pochi, già dal giorno precedente.

Partecipazione del pubblico: modesta, come ovunque, ma rispettosa della nostra fatica. Mi hanno segnalato un paio di episodi di "insofferenza" ( tentativi di passare in macchina attraverso la corsa e qualche strombazzamento) ben gestiti dagli addetti e dai volontari. Saranno stati i "soliti" milanesi?

Ristori e spugnaggi, tanti, alla fine più di quanto siamo abituati nelle gare nostrane , inoltre la presenza di numerose fontanelle lungo il percorso ha aiutato ulteriormente a idratarsi secondo necessità.

Ai ristori si trovavano sempre sali e acqua, ma anche un'ingente quantità di soldi , per tutti i gusti e abitudini.

In conclusione, una bella esperienza. Mi chiedevo come sarebbe stato correre in una città così bella e ordinata, dalla ricchezza più che percepita, al cospetto di uno sport concettualmente povero ma che porta un bel po' di confusione....mi pare proprio tutto bene.

Sotto il profilo organizzativo mi pare difficile fare meglio ma, come sempre, ognuno vive e valuta secondo le proprie esperienze personali, se qualcuno vuole raccontarcele le ospiteremo volentieri sulle pagine di questo sito.

Mentre venivo via ero ancora a chiedermi come fosse possibile non trovare nessun ortichino da queste parti, eppure li trovi ovunque...ecco materializzarsi Bortolo Dezio, ma poi ho scoperto che c'erano anche Cesare Branca e Ivan Montresor.