

I piedi ancorati alle nuvole

Pianta, e punta. Una reiterazione ormai intrinseca nella routine quotidiana. Nel lontano dicembre di una ventina di anni orsono, una comitiva di amici si riunisce intorno ad una tavola imbandita e manifesta la volontà di istituire una nuova società podistica per 'adulti' in quel della capitale. Da quella radunata, il 7 marzo 1998 nasce l'odierno Runner's Club Bellinzona. «La principale finalità è di promuovere l'attività fisica quale vettore salutare», chiosa il presidente Mario Marzano. C'è chi preferisce competere a livello internazionale, chi invece solo una corsetta rigenerante. «Alcuni affiliati sono riusciti a conquistare ottimi risultati, quali titoli nazionali o cantonali nelle rispettive categorie. Ma, la nostra, non è una società elitaria. Anzi. È una grande famiglia solida ed affiatata, senza distinzione di età né capacità». Una preparazione fisica appropriata rimane però fondamentale: «gli allenamenti sono proposti settimanalmente e amministrati da un'eccellente allenatrice, Sofia Scanzini, e differenti collaboratori qualificati quali monitori ESA (Sport per gli adulti); la preminenza dei membri rientra infatti nella schiera degli 'anta'. La dimostrazione: il clan dei pensionati-vecchie glorie del panorama podistico ticinese, e non. «L'importante è sì la salute, ma, soprattutto, il piacere di trascorre qualche ora in compagnia».

Podismo, trail e cross. «Il Comitato propone tutta una serie di trasferte, sia in Svizzera che all'estero. Per soddisfare più persone possibili, cerca di individuare le manifestazioni nella quali sono presenti più distanze. Dieci chilometri, maratone. E di unire l'attività fisica, alla ludicità». Il fiore all'occhiello della società è ora la Sementina San Defendente, sostituita della corsa cittadina Go & Run. «Entrambe rinomate, sia in Ticino che oltreconfine». Da pochi affiliati, a più di un centinaio... I chilometri macinati in circa vent'anni di vita sono pa-



Runner's Club Bellinzona – Gara Sociale Claro (2018)

recchi. Eppure la filosofia è rimasta pressoché invariata: «la volontà è sempre quella di instaurare un clima conviviale, informale».

Mens sana in corpore sano

Dopo intense settimane di preparazione, ecco il giorno cruciale: gli spalti sono gremiti, migliaia di persone sono accorse per acclamare i proprio pupilli. Ma non solo. Alla partenza spicca un puntuale pettorale, il 17'789. Un flebile colpo di pistola, e s'incammina speditamente in direzione della meta. Il ritmo prende lentamente forma, ma, ormai entrati nella fase conclusiva, inizia ad affiorare la fatica. Piedi e polpacci implorano pietà. Arrendersi pare semplice, eppure la forza di volontà permette di compiere gli ultimi chilometri. Di inchiodare il cronometro su un sensazionale 3'46"17. All'arrivo in quel di Amsterdam, la losonese Claudia Scholz è sorridente, più che sorridente. Sì, perché solamente pochi individui sono in grado di frantumare la barriera psicologica delle quattro ore alla prima partecipazione in una maratona. Delle emozioni indelebili,

dimenticabili. Amministratrice immobiliare di professione, fin da piccola è sempre stata particolarmente attiva. Aerobica. Atletica. «Una manciata di anni fa mio figlio prese parte alla 'Corsa da Natal' di Ascona. E per solidarietà alla sua sollecitazione fisica, m'iscrissi anch'io». Né scarpe, né indumenti idonei. Da quel momento, Claudia inizia a correre sistematicamente. A partecipare a delle competizioni per puro divertimento. «Nell'ambiente conosco pochi intimi, perciò la proposta di aggregarmi alla comitiva dei Runner's in una delle uscite in calendario fu accolta positivamente». Un vero e proprio colpo di fulmine. «Allenandosi in compagnia la fatica è più sopportabile, meno rilevante: condividere le medesime emozioni, confrontarsi con differenti podisti uniti però dalla passione per la corsa è qualcosa di fantastico». Il rosso, ed il bianco. «Esternare i colori della propria società di appartenenza è motivo di fierezza». Alzarsi di prima mattina, e correre nel silenzio indifferente. I pensieri che volano, l'umanità che inizia a ridestarsi. «È simile ad una medicina, una ricarica», afferma entusiasta.

LT-EXPERTEN.CH

**CHECK-UP
TIME PER LE SUE
CONDUTTURE.**

I SUOI ESPERTI LE CONSIGLIANO

**RISANAMENTO INTERNO DELLE
TUBATURE DELL'ACQUA**



Consigliabile per stabili di 25 anni in su!

- Rimozione della ruggine
- Rivestimento interno della tubatura
- Niente detriti e nessun rumore
- Nessun danneggiamento dei pavimenti e delle pareti
- Molto più rapido e sensibilmente meno costoso di un'installazione nuova
- Messa in sicurezza dei tubi a lungo termine

**RISANAMENTO INTERNO DEI
RISCALDAMENTI A PAVIMENTO**



Consigliabile per stabili di 20 anni in su!

- Pulizia interna e, se occorre, rivestimento interno
- Niente detriti e nessun rumore; durata dei lavori 2-3 giorni

CONTROLLATE ORA LE
VOSTRE TUBATURE
091 744 61 40 info@lt-experten.ch

RISANAMENTO DEI
TUBI DALL'INTERNO: