

# Una ricetta da seguire

PER CONTINUARE A FARE CRESCERE IL NUMERO DELLE DONNE NEL MONDO DELLE CORSE AMATORIALI. BASATA SULL'ESPERIENZA DIRETTA DELLA SEZIONE FEMMINILE DEL GRUPPO SPORTIVO ATLETICA 85 FAENZA. RIMBOCCATEVI LE MANICHE E METTETEVI AL LAVORO. NE OTTERRETE UN PIATTO PRELIBATO



JULIA JONES  
FOTO: ARCH. ATLETICA 85 FAENZA

**C**on sempre più frequenza le persone che lavorano nel mondo della corsa amatoriale mi pongono la stessa domanda: «Qual è il modo per far correre più donne?». In genere sono gli uomini a chiedermelo, dirigenti di gruppi sportivi o di importanti manifestazioni di atletica. Vogliono un paio di consigli, veloci ma concreti, per aumentare il numero delle partecipanti. Pensano che sia una cosa facile che, magari, a loro era solo sfuggita. Vogliono una ricetta perché, poi, con la lista degli ingredienti potranno andare al supermercato, comprarli, mescolarli insieme, metterli in forno e produrre un risultato. Ancora meglio se c'è un mix già pronto, così risparmiano su uova e latte fresco. Ad avvalorare questa mancanza di fantasia ci sono anche alcuni comunicati promozionali: "Iscrizione gratuita a tutte le donne!". Come se il costo di un pettorale fosse la cosa che impedisce a una donna di partecipare a una maratona, allenandosi per mesi con un impegno quotidiano.

Non so se esiste una ricetta per coinvolgere più donne nelle gare amatoriali valida per tutti o (come ogni vera ricetta) con variazioni "regionali". Quello che spopola al nord non ha nessun attrazione al sud. Dipende anche da che tipo di piatto si vuole ottenere. Non è sufficiente mettersi a tavola e mangiare. Bisogna capire qual è l'occasione e che ingredienti ci sono a disposizione. Se comunque ci fosse una ricetta gastronomica da seguire, l'avrebbe scritta la sezione femminile del gruppo sportivo Atletica 85 Faenza. Prendete carta e penna per poter preparare questa delizia.

## Ingredienti di base: passione e volontà

Oriana Rossi correva già da giovane. Nella sua Faenza, si misurava in pista già a quattordici anni. Col tempo si era specializzata nei 400 m, ottenendo un discreto 56"19. Amava correre, amava la pista, ma quando, finita la scuola, si affacciò nel mon-

do del lavoro, iniziarono i problemi pratici. Per poter migliorare e progredire bisognava non solo sacrificarsi fisicamente ma anche economicamente. Ottenere risultati a livello nazionale, per non parlare delle gare internazionali, era molto difficile e, dopo vari tentativi, si è accorta che il gioco non valeva la candela. Con molto rammarico ha appeso le scarpe chiodate al muro e si è dedicata interamente alla sua bella famiglia. Ventidue anni dopo ha rivisto alcuni amici con i quali aveva corso in gioventù partecipare alla maratona di New York. Avendo sempre praticato le distanze della pista, non le era mai venuto in mente che fosse possibile correre anche fuori dallo stadio. Nella sua testa si accese una lampadina, così l'anno successivo si trovò iscritta alla maratona dei cinque borough. «L'ultimo chilometro a Central Park ho sentito la sensazione terribile dei 400 m. Era come un amore ritrovato.» Tornata a casa ha ristabilito i contatti sportivi di un tempo, tesserandosi di nuovo con la sua vecchia società, l'Atletica 85 Faenza.

Marcella Minardi ha iniziato a correre con la gara più difficile e complicata: il Passatore. È partita con zero allenamenti e il pensiero fisso di completare, dopo un anno di lavoro, quel viaggio lungo cento chilometri. La sua amica Beatrice Bondi invece per anni si era mantenuta corpo e mente con la corsa... di nascosto. Si vergognava a correre in pubblico, così cercava sentieri in collina per poterlo fare liberamente. Poi, un giorno, è scattata la molla per la maratona. «Dopo essermi dedicata per anni alla mia famiglia, volevo fare finalmente qualcosa solo per me.» Cercando un gruppo sportivo, entrambe si sono iscritte all'Atletica 85 Faenza. Con allenamenti mirati e sotto la guida di allenatori qualificati Marcella e Beatrice cominciarono a ottenere risultati interessanti nella propria categoria. «A portarci avanti erano per lo più motivazioni personali che ci hanno consentito di crescere e di conoscerci sia nel corpo sia nello spirito», dice Marcella. Ma, a un certo punto, questo non era più sufficiente per mantenere l'entusiasmo e la voglia di allenarsi. Tutte e tre le donne

del club sportivo hanno sentito l'esigenza di coinvolgere altre, di formare un gruppo nel gruppo che, fino a quel momento, era sempre stato, storicamente, maschile.

## Lievito, essenze e cuocere

Il metodo adottato fu quello che, ognuna, doveva tirarsi dietro un'amica all'allenamento successivo. A sua volta, la nuova amica doveva portarne un'altra... e così di seguito. Nel giro di soli tre anni sono riuscite a tesserare altre cinquanta nuove "ragazze" di tutte le età, dalla più giovane di 23 anni, alla meno giovane, Marta Billi, che di anni ne ha 67. In poco tempo e con la sola intenzione di fare gruppo e divertire tutte, cominciarono ad arrivare anche i primi risultati di squadra ai CdS Master. Insomma, la famosa ciliegina sulla torta. Dal 2008 al 2010 tre titoli regionali di cross, due ori nazionali, sempre nel cross, nel 2009 e 2010, due titoli italiani nel 2008 e 2009 sulla mezza maratona e il titolo italiano nel 2009 sui 10 km. Infine, nel 2009 hanno conquistato anche la Super Coppa Non-Stadia istituita dalla Fidal per la prima volta. Eppure loro affermano che a nessuna è chiesto di fare un tempo. L'unica raccomandazione è quella di partecipare e di divertirsi e che comunque, per fare gruppo, tutte sono indispensabili.

Per il futuro hanno tanti progetti, molti sogni. «Vorremmo aumentare il numero delle nostre iscritte attraverso la pubblicità che facciamo e le nostre conoscenze. Vogliamo comunque trasmettere un approccio alla corsa tranquillo e non traumatico. Molti non sanno che basta superare quel primo momento e poi il movimento non è più fatica.» Importante la dichiarazione che Marcella fa in fondo: «Il nostro principale obiettivo non è l'agonismo fine a se stesso, ma realizzare un sogno comune. Prepararsi e, quindi, lottare unite per condividere il viaggio e il traguardo che ogni volta si rinnova».

Così il numero di donne che corrono e partecipano alle gare lievita naturalmente, senza dover aggiungere altri ingredienti. **C**