

PODISTI PAVESI
**Lavora al San Matteo
e si allena da sei anni**

di Pier Angelo Vincenzi

VALLE SALIMBENE. Donatella Mazzoni è una forza della natura: ha iniziato a gareggiare pochi anni fa, sei per la precisione, scoprendo un talento innato per la maratona. Come, d'altronde, i tempi sono lì a dimostrare: Mazzoni, tesserata Avis Pavia, infermiera professionale al San Matteo di Pavia, ha infatti un record personale di 3h17' che la pone ai vertici del panorama pavese. Nella sua categoria, master over 45, non ha rivali. «E' innegabile che i risultati sono importanti — spiega l'infermiera del policlinico residente a Valle Salimbene —, ma conta anche il piacere che si prova a correre: perché se non mi divertissi, smetterei».

La forte maratona 46enne ha ottenuto tempi eccellenti senza seguire particolari regimi alimentari: «Noi diciamo la verità, mangio an-



Donatella Mazzoni ha un personale di 3h17'

che delle schifezze, non sto molto attenta». Niente dieta a zona, niente omega 3, niente integratori particolari. «Mi limito — dice ancora Mazzoni — ad allenarmi: non tutti i giorni, non potrei con il lavoro che faccio». Mazzoni si è scoperta una maratona fuori del comune sei anni fa, nel 2005: «Un amico mi ha convinto a partecipare a una gara sui 10mila metri, ha visto che andavo forte, ho cominciato così». Ma solo negli ultimi due anni la maratona di Valle Salimbene ha intensificato gli sforzi e le soddisfazioni sono arrivate. Lo scorso anno, a

Treviso, Mazzoni ha fatto il suo record personale, 3h17', che le è valso il secondo posto di categoria. Risultati eclatanti che Mazzoni ottiene allenandosi, in media, quattro volte la settimana, per un totale di 60 chilometri. «Ma non ho una tabella, non seguo un programma, mi diverto a correre con i miei amici podisti alla Vernavola. Ci tengo a ringraziare in modo particolare Enzo Busi e Lorenzo Guarnaschelli, due atleti eccezionali. I loro consigli mi sono serviti molto». La podista dell'Avis Pavia ha, all'attivo, cinque maratone: «Tutte in Italia, non

Mazzoni, infermiera e maratona

«Mi diverto e sfido i miei limiti, senza dieta né tabelle»

sento il bisogno, almeno per il momento, di correre all'estero, magari a New York. Le città italiane sono bellissime, regalano emozioni incredibili, mi bastano». A Treviso Mazzoni ha fatto il suo miglior tempo: «Ma ogni volta è un'impresa, una vera sfida con i propri limiti, mentali e fisici. Pensi che a Treviso ho percorso 40 chilometri in 3h4', poi il crollo. La maratona è così imprevedibile. Il mio obiettivo? Scendere di altri due minuti», risponde la maratona che nella mezza ha un personale di 1h30'. «Due minuti sembrano pochi, ma non lo sono. Bastano poche parole di un amico, che corre con te, per tirare fuori le ultime energie per finire la gara. I podisti sono competitivi, certo, ma anche molto solidali tra di loro», conclude l'atleta dell'Avis Pavia, che sarà alla maratona di Milano ad aprile.

© RIPRODUZIONE RISERVATA