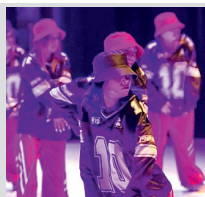


D.A

La società della settimana

Progetto Danza sfiora i settecento tesserati

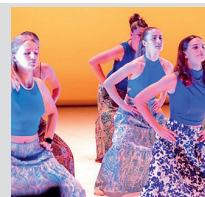
» Mugnaini a pag.



Il settore dell'associazione

«Con l'urban si uniscono tecnica e personalità»

» Simonelli a pag.



Il reggiano partecipa ad eventi Uisp «**Correre** è una liberazione Il podismo mi fa sentire vivo»

La storia di Ettore Marmioli, 78enne vincitore di diverse gare



Ettore Marmioli, 78 anni, vince diverse manifestazioni Uisp negli over 75; è tra i migliori a livello italiano nella sua categoria

» Nicolò Valli

«**C**orrere mi fa sentire vivo e mi dà una grande idea di libertà».

Ettore Marmioli è il Forrest Gump reggiano. A 78 anni, il podista amatoriale partecipa a diverse gare che si svolgono in territorio reggiano e non solo, e ottiene ancora grandi risultati, basti pensare che negli Over 75 è tra i migliori a livello italiano. Il suo è un esempio tangibile di passione e resilienza, sia per quelli della sua età sia per i ragazzi più giovani.

Marmioli, reggiano e residente in città, corre da una sessantina d'anni dopo aver appeso le scarpe da calcio al chiodo e lo fa a prescindere dalle abilità, che lo hanno visto e lo vedono tuttora raggiungere risultati di tutto rispetto. Uno dei suoi grandi segreti è il sorriso, che gli consente anche di gestire la fatica.

Quando ha cominciato?

«Da ragazzo, e non mi sono più fermato. Giocavo a calcio ma quando ho capito che non sarei diventato nessuno ho virato sulla corsa. Ho partecipato a diverse maratone in giro per il mondo: America, Islanda, Finlandia, solo per citarne qualcuna».

Oggi, invece?

«Sono sempre in movimento e mi alleno praticamente tutti i giorni. Faccio almeno 10 chilometri al giorno e, quando ho finito, salgo sulla bici e pedalo per le vie di Reggio come defaticante. Inoltre a casa ho una palestra che mi consente di restare sempre in movimento: abbiamo creato il nostro spazio».

Dove si allena quando corre per strada?

«Lungo la ciclabile, nei parchi della città e in collina, precisamente ad Albinea. Inoltre, qualche volta vado alle piste d'atletica di Rubiera, San Polo e Correggio per tenere i tempi sui 1000 metri».



Qual è il segreto?

«La passione è la base, ovviamente, ma se devo scegliere punto su alimentazione e riposo. Non dormo mai meno di otto ore e cerco di alimentarmi al meglio. Non bevo alcool, vino e nemmeno il caffè e non mi aiuto con sostanze per ottenere energia. Cerco di seguire una dieta corretta a base di

«Ho iniziato da giovane e non mi sono fermato, mi alleno sempre facendo anche 10 chilometri al giorno»

uova, tofu, pasta, riso, orzo. E poi c'è Anna, mia moglie».

La segue?

«Siamo sposati da 31 anni ed è la mia allenatrice e motivatrice. Mi tiene i tempi, mi incoraggia, mi accompagna alle gare. È eccezionale».

Quali risultati ha ottenuto recentemente?

«Sono reduce dai 10 km a

Il programma

Nel weekend le gare a Correggio e a Vezzano

» Il programma delle manifestazioni podistiche Uisp è molto intenso e prevede tre corse di rilievo per questo weekend. Si inizia sabato a Correggio per l'11ª Camminata in Rosa. Il ritrovo è alle 14.30 in Corso Mazzini, lo start scatta un'ora più tardi. Sono due le proposte, entrambe non competitive: 3 e 7 chilometri. Domenica, invece, spazio al Canossa Trail Marathon e al Canossa Mini Trail per i ragazzi, a Vezzano: si parte alle 10 (ritrovo ore 9) alla palestra comunale. Per la Trail Marathon sono tre le distanze competitive: 12,5; 24; 42. Una corsa a cui parteciperanno anche atleti di livello. Si chiude sabato 31 alla Pista Cimuri di via Marro con la 5ª Uisp Mini Race.

» RIPRODUZIONE RISERVATA

Parma dove sono arrivato primo negli over 75. La cosa che mi fa sorridere è che ho messo alle mie spalle anche gli under 70 (ride, ndr). Per correre i 10 chilometri impiego circa 45 minuti. Ho partecipato anche ad eventi a San Marino e in altri posti, sia a livello Fidal che Uisp».

E a breve? Cosa ha in programma nel suo calendario di competizioni?

«Tra due settimane saremo a Piacenza. Inoltre, mi sto allenando per la 21 di Reggio che si terrà a dicembre. Si tratta di una mezza maratona che promuove la società per la quale sono tesserato, la Tricolore Sport Marathon».

Ora che è in pensione non ha orari. Ha una fascia oraria prestabilita in cui correre? Quando lavorava, invece, come si organizzava?

«Ai tempi correvo in zona Campovolo dopo il lavoro. Ora alterno mattina e pomeriggio, dipende. Correre è una liberazione e ho sempre cercato di ricavare il

mio spazio».

E quando piove come fa?
«Macché, mi metto il k-way e vado. Una volta non usavo nemmeno quello ma ora per non ammalarmi devo farlo, al tempo stesso però non mi faccio scoraggiare».

Avrà ottenuto diversi premi in questi anni...

«Sì, ma tengo solo le me-

«Non mi ferma neanche una giornata di pioggia, prendo tanti premi ma tengo solo le medaglie e regalo tutto il resto»

daglie. Tantissimi premi culinari li doniamo, molti sono finiti alla Caritas, ad esempio».

Sisente un supereroe?

«Assolutamente no, molti mi chiedono come faccio ma sono solo me stesso».

Nel suo futuro cosa c'è?

«Finché il fisico mi aiuterà, non mi fermerò».

» RIPRODUZIONE RISERVATA



Uno dei segreti è alimentarsi correttamente, mangio uova, pasta e riso



Mia moglie Anna mi segue e mi accompagna anche alle gare, è eccezionale