



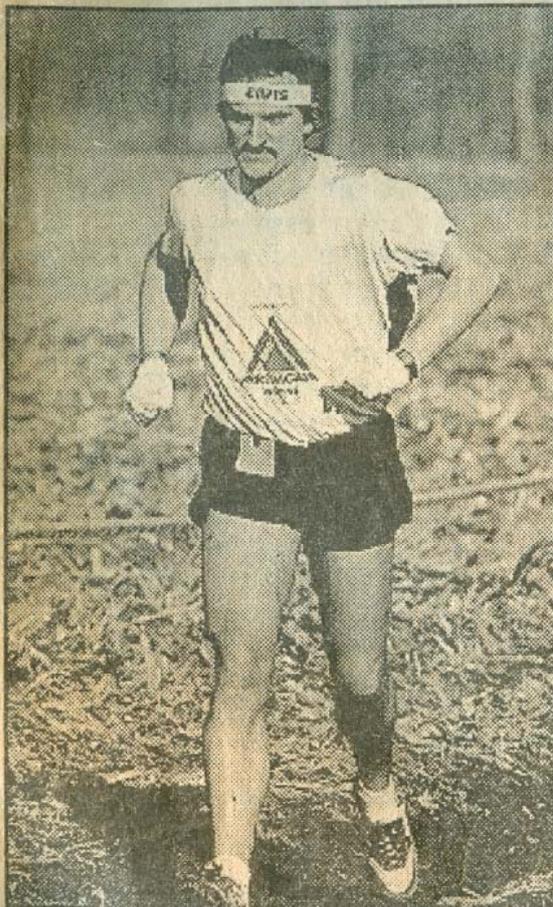
turin marathon

## GIOVANNI GILETTA

del podismo, come sanno tutti i podisti, non consiste solo nel mantenimento della forma fisica. Ci sono anche i risultati che esaltano, specialmente il principiante. E Giletta non sfugge a questa

tutto il tifo degli spettatori, sotto gli occhi degli amici, è davvero esaltante ed impagabile.» Poi Giletta rivela:» Il podismo non mi ha mai fatto vivere episodi spiacevoli, perché l'ambiente è favoloso. Solo gli infortuni che qualche volta bloccano l'allenamento, sono delle parentesi poco gradevoli. Ma per il resto, la corsa è grande!» I suoi suggerimenti per migliorare le gare sono:» Tagliare le categorie, che sono troppe. Sarebbe meglio premiare in base all'ordine d'arrivo assoluto, dividendo in due fasce, senior eed oltre 40 anni. E cosa molto importante, poter tornare al foglietto dato all'arrivo, con la posizione di arrivo.»

E.B.



La molla che spinge a praticare il podismo in età non più adolescenziale, il più delle volte è la voglia o l'esigenza di perdere peso. La tesi è senz'altro valida per Giovanni Giletta, operaio trentasettenne di None, che dopo aver praticato in età giovanile il calcio, per le consuete vicende della vita, lavoro, amore, famiglia, i suoi un metro e 82 di altezza, si sono presto tramutati in 96 chili da portare a spasso. E allora nel 1992 la grande decisione di tessersi nel gruppo podistico nonese, e via con la corsa. Ben presto, con le prime salutari sudate, è arrivato anche il sospirato calo nella scala graduata della bilancia. Ma il bello

diffusa regola. Le trenta gare annuali, sono preparate con cinque allenamenti settimanali, differenziati in sedute di lungo, ripetute ed anche lavoro in pista. Ma il lavoro sulle brevi distanze può capitalizzarsi anche per la classica maratona, ed allora, come racconta Giovanni:» Dopo appena otto mesi dall'inizio della mia attività podistica, mi sono deciso di disputare una maratona, e devo confessare che una simile emozione è raro da provare altre volte nella vita. Ho terminato la gara in poco meno di quattro ore, un tempo che farà sorridere qualcuno, ma per me è come avessi scalato il Cervino. A terminare i 42,195 km, con