

# A TUTTE LE ETÀ

di Mauro Ghinassi

## SIETE ALLA RICERCA DI UNA SOLUZIONE ALLO STRESS DELLA VITA MODERNA? LA RISPOSTA GIUSTA: L'ATLETICA LEGGERA ANCHE PER GLI OVER 35

60

**P**er chi non si accontenta dei diversivi, di un hobby, del volontariato, gli presento uno sport che si può praticare dopo i 35 anni di età: l'ATLETICA LEGGERA, categoria MASTER.

Si tratta di una disciplina affiliata agli organismi federali riconosciuti dal Coni e si svolge come tutte le competizioni assolute, solo che è divisa in categorie di 5 anni ciascuna, maschile e femminile (35 - 40 - 45 ... oltre 85). Uno sport che comprende tutte le discipline dell'Atletica Leggera anche se, con il passare dell'età, le distanze e le misure diminuiscono. Ovviamente le manifestazioni si svolgono sia all'aperto che indoor.

Il bello dell'atletica leggera, oltre che mantenere in forma e scaricare le tensioni, consente di allacciare nuove amicizie nonchè di visitare dei posti nei giorni in cui avvengono le gare. Si tratta di veri e propri campionati: regionali, italiani, europei e mondiali. Il bello è che si svolgono a rotazione nelle varie località e nazioni che ne fanno richiesta: esempio nel 2002, per quanto riguarda le gare su pista, si sono svolti gli italiani indoor a Ponticelli (NA), gli italiani all'aperto a Fiuggi (FR), gli europei a Potsdam (GER), i mondiali ad Adelaide (Australia). Ci sono i vari campionati societari, corsa di montagna, 10 Km di corsa, mezza maratona, ecc. ...

Avendo praticato l'atletica da giovane e poi interrotta, mi sono riavvi-



cinato a 45 anni. La molla è scattata allorché mio figlio ha chiesto anche lui di provare ed accompagnarlo. Andando allo stadio, vedendo lui, mi era tornata la voglia. Anche stimolato da un amico allenatore, feci qualche allenamento e .... essendoci una squadra di Master, eccomi di nuovo

appassionato e giramondo. E' già tre anni che gareggio a discreti livelli, fino ai campionati nazionali. La passione mi ha preso a tal punto che .... ho cominciato ad allenare i ragazzini che si avvicinano a questo sport. Tutti quelli che hanno volontà di gareggiare, possono trovare il loro spazio in

