

Di corsa sulla ciclabile contro il Parkinson

Pubblicato: Martedì 10 Aprile 2018



La pista ciclopedonale nella preziosa oasi naturalistica del Lago di Comabbio è la splendida cornice in cui **domenica 15 aprile 2018** si terrà **la Run for Parkinson's**, una importante manifestazione sportiva, finalizzata a dare visibilità e sensibilizzare sulle criticità di una malattia degenerativa, che conta oltre 350mila malati in Italia, di cui 35mila solo in Lombardia.

L'idea di realizzare questo evento a Ternate risale ormai a sei anni fa ed è **nata da Lidia Sbalchiero**, una **runner con Parkinson**, appartenente all'**Associazione Parkinson Insubria** di Cassano Magnago, che attualmente rappresenta il punto di riferimento per oltre 250 soci tra Cassano Magnago, Busto Arsizio, Gallarate, e che opera in collaborazione con la Onlus capofila e cioè l'Associazione Parkinson Insubria di Varese, che pure sarà presente all'evento.

Una manifestazione non competitiva, organizzata anche grazie al **supporto dell'Associazione sportiva Cardatletica** e che prevede tre percorsi e precisamente: il **giro completo del Lago di Comabbio di 12,5 km** sulla pista ciclopedonale, quello da **tre km** fino alla magnifica passerella in legno e ritorno ed infine il **percorso più breve di 500 metri** all'interno del Parco Berrini, punto di partenza comune ai tre percorsi.

«In particolare, questa edizione vuole porre l'accento sull'importanza dell'attività fisica per le persone con Parkinson e con questo obiettivo richiama l'attenzione su tre storie di tre atleti che correranno a Ternate e che come denominatore comune hanno lo sport, quale terapia complementare contro il Parkinson. La storia più toccante e che è stata persino citata da Linus a Radio DeeJay è sicuramente

quella di **Alfonso Ruocco**, che si è avvicinato alla corsa solo dopo la diagnosi e si è appassionato a questa disciplina, grazie ad un runner di provata esperienza, **Alberto D'Auria**, poi divenuto suo inseparabile compagno di corsa e suo migliore amico. Purtroppo, durante un allenamento in preparazione della Maratona di Firenze, a causa di un malore improvviso, Alberto è spirato tra le braccia di Alfonso. Dopo il primo attimo di smarrimento, Alfonso ha deciso di correre comunque la Maratona di Firenze in memoria di Alberto e per tutte le persone con Parkinson; quindi il 26 Novembre 2017, nonostante il freddo e la pioggia, Alfonso Ruocco è riuscito a correre la sua prima maratona in 4h : 10. Parliamo ora di un altro runner, che tra l'altro era presente anche alla scorsa edizione della Run for Parkinson's. Si tratta di **Diego Ortelli**, che ha deciso di partecipare alla manifestazione di Ternate anche quest'anno, per l'importante messaggio dell'evento. Diego ha sempre praticato l'attività sportiva, anche se la passione per la corsa è iniziata dopo la diagnosi. Nonostante il Parkinson, Diego continua ad allenarsi con un grande sogno nel cassetto : la maratona di New York. Ed infine l'atleta triathlon **Stefano Ghidotti**, da sempre grande appassionato di sport: dalla vela, al tennis, dalla bicicletta al nuoto, fino alla corsa. Dopo la diagnosi, il primo pensiero di Stefano è stato difendere il suo corpo, intensificando l'attività sportiva e soprattutto con un approccio scientifico per tenere sotto controllo la situazione nel tempo. E' nato così il progetto Parkinson & Triathlon, con la supervisione dell'Istituto Neurologico Mondino di Pavia, per uno studio longitudinale, sulla base di specifici programmi di allenamento e di esami clinici. Sarà quindi un evento all'insegna dello sport e del divertimento, senza dimenticare comunque l'obiettivo principale della giornata, che resta comunque l'importanza dell'attività fisica per le persone con Parkinson, che spesso si isolano e tendono ad essere sedentarie, mentre invece è importante muoversi, ognuno secondo le proprie possibilità, ognuno col proprio passo e se può servire, ripetendo a se stessi il motto: "meglio piano, che sul divano"».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it