

A 74 anni Gianfranco Sala correrà la sua 19esima maratona

Pubblicato: Martedì 26 Marzo 2024



Maratoneta a 74 anni. È la storia di **Gianfranco Sala**, podista solarese che, il 7 aprile, correrà la 42 km di Milano. Una storia che va avanti ormai da vent'anni, attraverso 18 maratone e 15 mezze maratone, girando tutto il mondo puntando sempre lo sguardo sul traguardo. La sindaco di **Solaro** Nilde Moretti l'ha incontrato per complimentarsi e per augurargli una buona corsa in vista dell'ormai prossimo impegno.

Da giovane correva in bicicletta, poi con la famiglia ed i figli è diventato naturale passare al podismo, una passione coltivata senza particolari ambizioni, anche nelle pause di un lavoro che l'ha portato a girare il mondo, in valigia con lui c'erano sempre le scarpette. Poi è stato sfidato dal cognato ed ha capito che era il momento di fare sul serio, lì ha preparato e partecipato **alla prima Maratona, quella di Roma, del 2004**, chiudendola subito sotto le 4 ore. A Padova, alla terza prova della sua vita, all'età di 55 anni è arrivato il record personale di 3h21'50'', un bell'andare a qualsiasi età. A 68 anni ha chiuso le maratone di Roma e Milano, nello stesso anno, a 3h35' e 3h37'. **Ora, a 74 anni, sta preparando una nuova maratona di Milano.**

Gianfranco Sala: «La maratona non è solo corsa, ma anche alimentazione, riposo, recupero, preparazione mentale. Così come tutte le attività sportive. Sono sempre stato sportivo tra bicicletta e calcio, ho iniziato a correre per tenermi in forma, poi dai primi libretti e manuali ho scoperto un altro mondo e mi sono voluto cimentare. Fino ai 60 anni devo dire che mi sono sentito un ragazzino e anche oggi continuo a curare l'alimentazione, prima, durante e dopo lo sforzo, ed il mio corpo al meglio che posso per continuare a correre. **La maratona più bella forse è stata quella di Atene**, la più dura a Firenze a

novembre con la pioggia e due gradi di temperatura. Ma sono state tante le emozioni, ad esempio quando il pubblico ti allunga la mano per battere il cinque oppure quando al 41esimo chilometro a Roma ti trovi a salire dal Colosseo ai Fori Imperiali. **La prima volta che la corri l'unico obiettivo è arrivare**, il muro lo incontri al 30esimo chilometro quando l'acido lattico paralizza le gambe e inizi a pensare. **La maratona si corre prima con la testa che con le gambe**. Serve moltissima preparazione. All'inizio ci vuole un anno per arrivare pronti, da allenati bastano tre mesi. Più passano gli anni e naturalmente più diventa difficile, ma ora sto preparando la maratona di Milano e ho una proiezione di 4h10' in testa. Vediamo come andrà».

La sindaca di Solaro Nilde Moretti: «Storie come quella di Gianfranco penso che possano essere formative e incoraggianti per tutti i giovani e meno giovani praticanti. Scoprire che ha iniziato con le maratone vent'anni fa, a 54 anni, e ancora oggi, a 74, riesce a correrle intorno alle quattro ore mi ha molto impressionato, perché ho potuto avere la riprova che con l'impegno e la forza di volontà si possono raggiungere anche traguardi impensabili. **A Solaro siamo molto amanti della corsa** e negli anni sono state organizzate diverse manifestazioni podistiche, anche grazie al lavoro dell'assessore allo Sport Christian Talpo. Storie come quella di Gianfranco ci convincono ancora di più a continuare su questa strada, perché l'attività sportiva è un toccasana per la mente oltre che per il corpo».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it