

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

A Laveno si corre con lo SPRInTZ

Damiano Franzetti · Wednesday, January 25th, 2023

La goliardia spesso è una componente delle squadre sportive affiliate a Uisp. E' il caso anche di **SPRInTZ Running Laveno**, nome scelto per il legame tra la convivialità degli **aperitivi** a base di spritz e lo sprint della **corsa**.

Le basi di quella che oggi è una **frizzante Asd dalla popolarità riconosciuta** sul territorio vennero messe nel **2017**, quando un piccolo gruppo di amici decise di fare la **Milano Marathon solidale** con quattro staffette. Quell'anno l'attuale presidente di SPRInTZ, **Isabella Spertini**, *pink ambassador* del progetto Umberto Veronesi, si stava allenando per affrontare la maratona di New York.

«È stato il 2017 l'anno in cui **nacque la mia passione** per la corsa – racconta Spertini – Mentre mi allenavo per la maratona di New York, ha iniziato a farsi avanti l'idea di costituire un **gruppo con cui correre in compagnia** e allenarsi seriamente».

Isabella, ormai innamorata della corsa, anche dopo le maratone aveva continuato ad allenarsi con alcuni amici **sul lungolago di Laveno**. Dopo gli allenamenti estivi, il gruppo si riuniva davanti a uno spritz, appuntamenti informali in cui prendeva forma l'idea di costituire un gruppo di runners e di battezzarlo *SPRInTZ*. Il **sogno si materializzò nel 2021**, grazie all'incontro con **Roberto Cignarale: un tecnico Fidal** che, trasferitosi da Torino a Laveno, mise la sua competenza al servizio della nascente Asd.

Il **passo decisivo avvenne il 22 febbraio 2022**, quando la data palindroma suggellò la formazione dello SPRInTZ Running Laveno, i cui valori di riferimento sono condivisione, inclusione, ed assenza di competitività.

Il direttivo SPRInTZ, che ritiene importante promuovere lo sport a tutti i livelli e per tutti i livelli, lo scorso ottobre ha organizzato la **prima edizione della corsa lungolago, "10 SPRInTZ a Laveno"** in collaborazione con le realtà del territorio e con il comune di Laveno-Mombello, iniziativa che replicherà anche nel 2023.

Il cuore dell'esperienza è il **ritrovo settimanale del martedì** per condividere corsa ed amicizia, organizzata con metodo. Gli allenamenti si svolgono il martedì, alle 19.30, a Laveno Mombello, in **piazza Caduti del Lavoro**, condotti e guidati dall'allenatore. Dopo **15-20 minuti di riscaldamento**, il gruppo affronta alcuni **giri di corsa** sul lungolago, un allenamento specifico, e poi lo **stretching**.

Durante la **settimana i runners si allenano in autonomia**, seguendo le tabelle fornite

dall'allenatore (un gruppo whatsapp consente a chi lo desidera di trovarsi per correre insieme). La **domenica mattina**, dalle 9.30 alle 10.30, alcuni dei soci si ritrovano sul lungolago per correre. «Tanti di noi sono passati **dal divano alla corsa**: siamo orgogliosi di quello che siamo riusciti a fare – commenta Isabella insieme al vice presidente **Flavio Petrone** – I soci a fine 2022 sono 25, presto se ne aggiungeranno altri. Tutti animati da tanto entusiasmo e dagli stessi valori».

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

This entry was posted on Wednesday, January 25th, 2023 at 8:05 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.