

EVOLUZIONE DELLA MIGLIORE PRESTAZIONE MONDIALE FEMMINILE SULLA MARATONA

Oggi si sente parlare spesso del *record* maschile sulla distanza della maratona, se prima o poi un atleta riuscirà a scendere sotto il fatidico muro delle 2 ore. Ma un argomento che merita sicuramente un approfondimento è quello del *record* femminile. L'attuale di 2h15'25" risale al 2003, quindi a quasi 15 anni fa, da parte di un'atleta non più in attività, la britannica Paula Radcliffe, la quale solo sei mesi prima l'aveva siglato (2h17'18"), migliorando quello precedente della keniana Catherina Ndereba di 2h18'47" (Chicago, 2001). Nel nostro secolo, il XXI, il *record* femminile è stato migliorato quattro volte. Nel XX sec. nessuna donna era stata capace di scendere sotto le 2h20'. Il maggior numero di miglioramenti si sono registrati negli anni Settanta, con l'abbattimento del muro delle 3 ore. Le *recordwoman* sono soprattutto britanniche o statunitensi. Soltanto due keniane sono state detentrici di *record* (Loroupe e Ndereba) e nessuna etiope, benché oggi atlete di questa nazionalità si trovino a vincere numerose maratone internazionali.

TEMPO	ATLETA	NAZIONALITÀ	LUOGO	DATA
3h40'22"	Violet Piercy	GBR	Chiswick	03.10.1926 ¹
3h37'07"	Merry Lepper	USA	Culver City	16.12.1963 ²
3h27'45"	Dale Greig	GBR	Ryde	23.05.1964
3h19'33"	Mildred Sampson	NZL	Auckland	21.07.1964
3h15'22"	Maureen Wilton	CAN	Toronto	06.05.1967
3h07'26"	Anni Pede-Erdkamp	GFR	Valdnieel	16.09.1967
3h02'53"	Caroline Walker	USA	Seaside	28.02.1970
3h01'42"	Elizabeth Bonner	USA	Filadelfia	09.05.1971
3h00'35"	Sara Mae Berman	USA	Brockton	30.05.1971 ³
2h46'30"	Adrienne Beames	AUS	Werribee	31.08.1971
2h46'24"	Chantal Langlace	FRA	Neuf Brisach	27.10.1971
2h43'45" ⁵	Jacqueline Hansen	USA	Culver City	01.12.1974
2h42'24"	Liane Winter	GFR	Boston	21.04.1975
2h40'15" ⁸	Christa Vahlensieck	GFR	Dulmen	03.05.1975
2h38'19"	Jacqueline Hansen	USA	Eugene	12.10.1975
2h35'15" ⁴	Chantal Langlace	FRA	Oyarzun	01.05.1977
2h34'47" ⁵	Christa Vahlensieck	GFR	Berlino Ovest	10.09.1977
2h25'41"	Grete Waitz	NOR	New York	26.10.1980
2h25'28" ⁷⁴	Allison Roe	NZL	New York	25.10.1981 ⁴
2h22'43"	Joan Benoit	USA	Boston	18.04.1983
2h21'06"	Ingrid Kristiansen	NOR	Londra	20.04.1985
2h20'47"	Tegla Loroupe	KEN	Rotterdam	19.04.1998
2h20'43"	Tegla Loroupe	KEN	Berlino	26.09.1999
2h19'46"	Naoko Takashaki	JAP	Berlino	30.09.2001
2h18'47"	Catherine Ndereba	KEN	Chicago	07.10.2001
2h17'18"	Paula Radcliffe	GBR	Chicago	12.10.2002
2h15'25"	Paula Radcliffe	GBR	Londra	13.04.2003

¹ Il percorso era probabilmente un "time trial".

² Percorso non accertato.

³ Percorso più corto della distanza regolamentare.

⁴ Percorso sulla distanza di km 42,040.

LA STORIA DEL RECORD

I *record* mondiali nella maratona sono riconosciuti ufficialmente dalla IAAF (*International Association of Athletics Federations*) soltanto dal 1° gennaio 2004. Prima si parlava invece di miglior prestazione mondiale. Affinché un *record* possa essere omologato il tracciato deve rispettare gli *standard* stabiliti dalla IAAF: a) lunghezza 42,195 km; b) dislivello non superiore allo 0,1 %. La misurazione e omologazione del percorso avviene da parte di misuratori ufficiali.

EXCURSUS STORICO

OLIMPIADI ATENE 1896 La tormentata storia tra donne e maratona inizia nel lontano 1896, ad Atene, in occasione dei primi Giochi Olimpici dell'era moderna. La gara era un corsa di circa 40 chilometri, che ripercorreva e celebrava la famosa leggenda di Fidippide. Nel 490 a.C., il soldato greco percorse di corsa la strada dal villaggio di Maratona ad Atene per annunciare la vittoria dell'esercito greco su quello persiano nella battaglia di Maratona, per poi accasciarsi a terra e morire. A quella I edizione dei Giochi Olimpici moderni, 17 atleti erano pronti per competere su quel cammino leggendario, tutti di sesso maschile. Mentre le donne non furono autorizzate a partecipare. Secondo il barone Pierre de Coubertin, il fondatore delle Olimpiadi moderne, la loro inclusione sarebbe risultata «noiosa, antiestetica e scorretta». La loro più grande aspirazione avrebbe dovuto essere piuttosto quella d'incoraggiare i propri figli a distinguersi nello *sport* e applaudire gli uomini per i loro sforzi. Stamata Revithi, una donna greca di umili origini e amante della corsa su lunga distanza, decise di partecipare alla famosa gara, con l'idea di guadagnare così un po' di denaro e di fama, e in tal modo uscire dalla sua precaria condizione economica. Stamata si presentò il giorno prima della gara al villaggio di maratona con l'intenzione di correre a fianco degli altri 17 atleti. Tuttavia la sua richiesta fu rifiutata dal Comitato Organizzativo. In ogni modo la Revithi non si fece scoraggiare e decise di correre i 40 chilometri da sola, il giorno dopo la gara ufficiale, avendo trovato tre persone disposte a testimoniare la sua impresa. Alle ore 8:00 dell'11 aprile 1896, Stamata partì, impiegando 5h20' per giungere ad Atene. La però si scontrò con due ufficiali militari, che le proibirono l'accesso allo stadio olimpico Panathinaikos, luogo di arrivo della gara ufficiale, ma al contempo registrarono e ufficializzarono il suo tempo di arrivo. Al traguardo della gara ufficiale, il giorno prima, erano arrivati soltanto 9 corridori. Il vincitore, il greco Spyridon Louis, aveva impiegato 2h58'50". Nonostante l'impegno e la determinazione dell'atleta, non risulta che il Comitato Olimpico abbia riconosciuto l'impresa della Stamata in modo ufficiale. Per diversi decenni la maratona rimase un affare per il solo genere maschile.



Violet Piercy

ANNI VENTI Tra le due Guerre Mondiali, la britannica Violet Piercy è diventata la prima donna a correre una maratona □ una caratteristica che non è stata ripetuta da alcuna del suo sesso per quasi 40 anni. Nel corso del tempo i dettagli della storia della Piercy sono rimasti alquanto imprecisi e vaghi. Ma ella è stata ampiamente ritenuta un personaggio eccentrico e grintoso. Per dimostrare al mondo che le donne potevano essere brave a eventi sportivi e di resistenza, ella decise di cimentarsi a correre una maratona. Con lo stupore dei curiosi, la Piercy partì alle ore 4:20 di sabato 3 ottobre 1926 dal castello londinese di Windsor. Il tempo registrato fu di 3h40'22". Ella dichiarò ai giornalisti: «L'ho fatto perché volevo mostrare agli americani che cosa possiamo fare e per dimostrare che le donne inglesi sono buone, dopo tutto!». Negli anni a seguire, la Piercy completò altre tre maratone.

ANNI QUARANTA All'inizio degli anni Quaranta le devastazioni della II Guerra Mondiale (1939-1945) avevano precluso la possibilità di utilizzare percorsi europei per organizzare maratone; negli anni successivi ciò si estese pure all'Oriente. L'impegno militare dei giovani fisicamente abili limitò notevolmente il numero di partecipanti disponibili. Negli Stati Uniti, la mobilitazione militare determinò l'annullamento di gran parte delle corse e una ristretta partecipazione numerica alle poche gare sopravvissute, benché nello Stato americano non si combattesse. Al termine della II Guerra Mondiale nacquero poi nuove manifestazioni, le quali si svilupparono sino a diventare fra le più importanti maratone dei tempi. Le Olimpiadi del 1940 avrebbero dovuto svolgersi a Tokyo, ma furono soppresse.

ANNI CINQUANTA Negli anni Cinquanta il livello dell'atletica leggera in generale migliorò notevolmente e in particolare quello della maratona. Già nei primissimi anni del decennio le nuove scoperte produssero miglioramenti. I programmi di allenamento divennero più intesi e conseguentemente i tempi di percorrenza degli uomini si abbassarono. Di donne sulle lunghe distanze non se ne parla.

ANNI SESSANTA



Roberta Gibb

Dopo quasi un secolo, nel 1966, la statunitense Roberta “Bobbi” Gibb divenne la prima donna a correre, benché fuori classifica, la *Boston Marathon*. La Gibb aveva tentato d’iscriversi regolarmente alla gara, ma l’ingresso le era stato vietato, in quanto «le donne non sono fisiologicamente in grado di correre per 42 chilometri». Come Stamata, neppure Roberta si diede per vinta ma, come dichiarò: «A quel punto capii che stavo correndo per molto di più che raggiungere un traguardo personale, stavo correndo per cambiare il modo di pensare della gente». Il giorno della competizione la Gibb si nascose dietro a un cespuglio nei pressi della linea di partenza. Una volta dato il via, ella si precipitò nella mischia e iniziò a correre assieme altri atleti. La folla reagì in modo positivo a quella presenza femminile, incoraggiandola e sostenendola. Così l’atleta corse fino a raggiungere l’arrivo in 3h21’25”, davanti ai due terzi dei partecipanti: poiché non iscritta alla gara, la sua prestazione non rientra nelle graduatorie mondiali.

Ben trentasette anni dopo la pionieristica prima maratona della Violet, un’altra donna, l’americana Merry Lepper, completò 26 miglia, a Culver City, il 16 dicembre 1963, con il tempo di 3h37’07”. Poi, il 23 maggio 1964, a Ryde, Dale Greig fu la seconda donna britannica a compiere l’impresa con il tempo 3h27’45. Alla *Boston Marathon* 1966, Roberta Gibb, vedendosi rifiutata l’iscrizione perché donna, alla partenza si mimetizzò tra gli uomini e riuscì a tagliare il traguardo dopo una corsa estenuante.

L’anno dopo, alla *Boston Marathon* 1967 ci provò Kathrine Switzer, la quale s’iscrisse con le sole iniziali. Kathrine fu la prima donna a partecipare ufficialmente a quella manifestazione sportiva. Le regole non si erano modificate; Kathrine si era iscritta come K.V. Switzer, un dettaglio sfuggito agli organizzatori, i quali avevano inconsapevolmente autorizzato la sua partecipazione. Il giorno della gara la Switzer si presentò alla linea di partenza con il suo pettorale, unica donna tra i 741 iscritti. Assieme a lei decisero di correre la maratona, il suo compagno Tom Miller e il suo allenatore Arnie Briggs. Dopo aver percorso i primi chilometri in tranquillità, il gruppetto fu raggiunto e fiancheggiato dal furgone della stampa, da dove spuntò il direttore di gara Jocke Semple, il quale

infuriato, rincorse e spintonò Kathrine nel tentativo di strapparle il pettorale e impedirle così di continuare la prova, gridando: «Vattene dalla mia gara e dammi il tuo pettorale!». Se si poteva ancora accettare una donna in gara in maniera ufficiosa, di certo non era ammissibile che ve ne fosse una con un pettorale regolarmente registrato, che la mettesse sul medesimo livello dei colleghi maschi. Tom e Arnie riuscirono a fermare il direttore di gara. Così la Switzer corse l'intero percorso raggiungendo il traguardo in 4h20'. «Qualunque cosa succeda, devo finire questa gara [...] devo, anche a costo di arrivare in ginocchio. Se non arrivo alla fine, la gente dirà che le donne non sono in grado di farlo». Anche la sua, come quella di Stamata Revithi e di Roberta Gibb, pur non risultando negli annali ufficiali della disciplina, rimane certamente una prestazione che rientra nella storia della maratona.

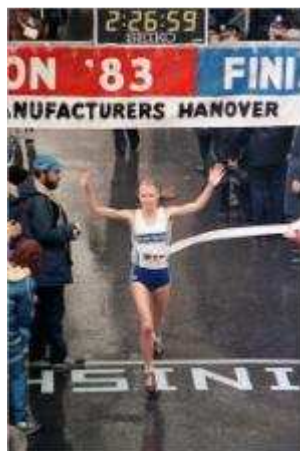


Kathrine Switzer

Nel 1968, a Seaside, la sedicenne Caroline Walzer di Portland migliorò con 3h02'53" la migliore prestazione mondiale femminile, prima di allora detenuta da Annie Pede-Erdkamp (3h07'26"), nel 1967. La Walzer, ragazza minuscola di 1,53 m di altezza per soli 40 kg di peso, si era preparata correndo 70 miglia alla settimana, ovvero circa un centinaio di chilometri.

ANNI SETTANTA Il 1971 fu un anno che registrò un "boom" nella partecipazione femminile alla maratona. La migliore prestazione mondiale femminile sulla distanza fu migliorata due volte e quella americana tre. Ora le donne potevano iscriversi alla gara di maratona senza sotterfugio. Al Fairmount di Filadelfia (USA), il 9 maggio 1971, Elisabeth Bonner siglò 3h01'42", benché nella gara che valeva come Maratona Regionale Orientale dell'AAU, non era ancora stato dichiarato che le donne potessero essere ammesse ufficialmente alla gara. Il percorso di questa maratona comunque risultò più corto della distanza regolamentare. Poi, il 31 agosto 1971, a Werribee (Australia) la ventottenne australiana Adrienne Beames fu la prima donna a correre sotto le 3 ore, registrando 2h46'30", lungo un percorso di andata e ritorno a forma di punto interrogativo, con condizioni meteorologiche avverse, pioggia e freddo, che provocarono rigidità muscolare all'atleta. Questa maratoneta si era preparata seguendo un programma che prevedeva 100 miglia alla settimana. Alla *New York City Marathon* gli organizzatori compresero che bisognava apporre un correttivo e già nel

1971 le donne arrivarono al traguardo di *Central Park*: la prima fu Beth Bonner. Un anno dopo, nel 1972, le donne sarebbero state ufficialmente ammesse alla *Boston Marathon*. Nel 1973, in Germania, si corse la prima maratona femminile internazionale.



Grete Waitz

ANNI OTTANTA Negli anni Ottanta, in campo femminile, spicca il nome della norvegese Grete Waitz. Alle Olimpiadi di Montreal 1972, l'atleta partecipò alla gara dei 1'500 m, la distanza ai quei tempi la più lunga tra quelle che comparivano nelle prove olimpiche femminili. Grete corse la prima maratona a New York, nel 1978, siglando l'allora miglior tempo mondiale con 2h32'30". Nella sua luminosa carriera, la Waitz ha vinto per cinque volte il titolo di campionessa mondiale di corsa campestre (1978, 1979, 1980, 1981 e 1983); ella è stata medaglia d'oro ai Mondiali di Helsinki 1983, nella maratona, con il tempo di 2h28'09"; medaglia d'argento alla prima maratona olimpica femminile di Los Angeles 1984, dietro all'americana Joan Benoit. Ma ciò che la rende particolarmente famosa sono le ben nove vittorie alla famosissima *New York City Marathon* (1978-1980; 1982-1986; 1988). I suoi *record* personali sono: 1'500 m: 4'00"5; 3'000 m: 8'31"75; 5'000 m: 15'08"80; maratona: 2h25'29". Fu vincitrice anche della *London Marathon* 1983, nell'anno nel quale a New York siglò il suo primato personale sulla distanza.



Jean Benoit Samuelson

Un altro nome di spicco nel mondo della corsa femminile degli anni Ottanta è quello di Jean Benoit Samuelson. Nata il 16 maggio 1957 a Cape Elizabeth, nel paradiso ambientale del Mire (USA), la piccola americana con i suoi 1,62 m di altezza per 56 kg di peso, è stata la prima donna a

vincere la gara di maratona alle Olimpiadi, quelle di Los Angeles 1984. Nelle edizioni precedenti, dal 1896 in poi, non si era mai corsa la maratona femminile ai Giochi Olimpici. La Benoit è stata il punto di riferimento per un'intera generazione di corridori, dotata di una grinta davvero eccezionale, che l'ha portata a successi e tempi di valore: 8'53"49 nei 3'000 m (1983); 15'40"42 nei 5'000 m (1982); 32'07"41 nei 10'000 m (1984); 1h08'23" nella mezza maratona (1983); e soprattutto 2h21'21" nella Maratona di Chicago 1985. Il successo olimpico della Benoit a Los Angeles, l'atleta statunitense se l'era costruito gradino per gradino: prima il 2° posto a Bermuda, nel 1979, in 2h50'54"; poi le vittorie, nello stesso anno, alla *Boston Marathon* con 2h35'15" e alla Maratona di Eugene, in 2h35'41". Il 18 aprile 1983 ella vinse la *Boston Marathon*, con il tempo di 2h22'42", crono che equivaleva alla migliore prestazione mondiale *all time* e ottenuto con il passaggio alla mezza maratona in 1h08'23", altra migliore prestazione. Prima dei Giochi di Los Angeles 1984, la Benoit si era aggiudicata i *Trials*, diciassette giorni dopo aver subito un intervento in artroscopia al ginocchio destro. Alla Maratona di Chicago 1985 la Benoit mise in fila la norvegese Ingrid Kristiansen e la portoghese Rosa Mota. La sua grinta le ha permesso di continuare a correre e gareggiare nonostante una grave forma d'asma, diagnosticata fin dal 1991.

ANNI NOVANTA Tegla Loroupe, nata il 9 maggio 1973 a Chepkite nella Rift Valley in Kenia, culla di campioni della corsa, nella Maratona di Rotterdam del 1998 segnò, con il tempo di 2h20'47", la migliore prestazione mondiale della maratona. L'anno seguente si migliorò di 4" a Berlino, risultando ancora la vincitrice femminile. Alta 1,53 m per 47 kg di peso, la keniana è la "gazzella" africana che negli ultimi anni del secolo scorso è stata la capofila della maratona femminile, disciplina a cui si è dedicata dopo l'iniziale attività in pista, ed è stata definita lo "scricciolo di acciaio". I suoi primati nelle altre distanze dell'atletica leggera del mezzofondo e fondo sono ugualmente notevoli: 8'33"36 nei 3'000 m (Montecarlo, 1999); 14'49"12 nei 5'000 m (Berlino, 1999); 18,430 km nell'ora in pista (Borghol, 1998), allora migliore prestazione mondiale; 1h07'12" nella mezza maratona (Lisbona, 1996). La Loroupe è stata campionessa mondiale di mezza maratona nel 1998 e nel 1999, nonché medaglia di bronzo sui 10'000 m ai Mondiali di Siviglia del 1999. La keniana vanta vittorie nelle maratone internazionali di New York, Rotterdam, Berlino, Roma, Londra, le classiche più importanti del mondo. Ella è riuscita a cancellare il tempo di 2h21'06" della norvegese Ingrid Kristiansen, per anni migliore prestazione mondiale femminile sulla maratona. La tattica abituale della Loroupe, nei suoi tempi d'oro, è stata di tirare dall'inizio alla fine della maratona, per stroncare le rivali; per far ciò si avvaleva di una notevole elasticità e agilità d'azione, grazie per l'appunto alla sua struttura esile ed efficace, costruita attraverso anni di continua e dura applicazione, iniziata quando da giovane si recava a scuola di corsa assieme ai suoi compagni nella nativa Chepkite.

IL XX SECOLO Dal 1° gennaio 2003 la IAAF riconosce come “*World Best*” le prestazioni ottenute su alcune distanze su strada, a condizione che siano rispettati alcuni criteri, tra cui la misurazione AIMS del percorso. Le gare che interessano questo criterio sono le seguenti:

Uomini: 10 km; 15 km; 20 km; 1/2 maratona; 25 km; 30 km; maratona; 100 km; staffetta Eikiden.

Donne: 10 km; 15 km; 20 km; 1/2 maratona; 25 km; 30 km; maratona.



Paula Radcliffe

Nel panorama mondiale femminile d’inizio terzo millennio emerge la britannica Paula Radcliffe, la quale ha stabilito nella *London Marathon* del 13 aprile 2003 lo straordinario tempo di 2h15’25”, al ritmo di 3’15” al km. La Radcliffe è succeduta nella vetta mondiale femminile della maratona con 2h17’18” a Chicago 2002 alla keniana Catherine Ndereba, che realizzò 2h18’47” (Chicago, 2001). La gara londinese 2003 ha fruttato alla Radcliffe un guadagno complessivo di 255’000 dollari, probabilmente il più grande mai registrato in una sola giornata da un’atleta. Alla *London Marathon* del 17 aprile 2005, nella prova femminile, la Radcliffe si affermava ancora siglando 2h17’42”, il *record* in competizioni per sole donne. Ai Campionati Mondiali di Helsinki, il 14 agosto 2005, nella prova femminile, dominava Paula Radcliffe, che vinceva con il tempo di 2h23’02”. Insomma, la Radcliffe è il nome più importante nella maratona femminile del primo decennio.

Paula Radcliffe è nata a Davenham il 17 dicembre 1973, ma è cresciuta a Bedford. All’età di 11 anni si è iscritta al *Bedford and Country Athletics Club*. Poi, a 16 anni ha esordito nel Campionato del Mondo di *cross country*. Nel 1996, dopo aver conseguito la laurea in lingue moderne, si è dedicata totalmente all’atletica. Nel suo *palmarès*, 3 vittorie alla *London Marathon* (2002, 2003, 2005) e il 13 aprile 2003 ha siglato il già menzionato *record* del mondo, tuttora imbattuto. È sposata con Gary Lough (marito e *coach*) e ha due figli: Isla di 10 anni e Raphael di 6 anni. Il 24 aprile 2015, all’età di 41 anni, Paula ha dato l’addio alle gare, correndo la sua ultima maratona nella *Virgin Money London Marathon* in 2h36’55”. Questa la sua dichiarazione:

«Questa è certamente la mia ultima maratona, ma continuerò ad allenarmi. Forse fra vent’anni, quando i miei figli saranno grandi potrei correrne una con loro, ma per adesso non ci penso proprio. Il mio fisico non è più disposto a sopportare altri sacrifici. È giusto così. [...] tornerò al mio lavoro negli studi della BBC di Manchester. E riprenderò ad allenare il gruppo di *runners* che seguo».

Avvicinandoci ai nostri giorni, in campo femminile, nel 2010, tra le prime dieci migliori prestazioni ci sono soltanto due africane, per la precisione una keniana (Ndereba) e un'etiope (Adere). Se tra i maschi tra il 1° e il 10°, ci sono 1'14" di differenza, tra le donne la differenza del crono è più significativa (5'17"). Soprattutto è la Radcliffe che si trova per così dire, su un altro pianeta, con il suo 2h15'25" (Londra, 2003). I dieci migliori tempi femminili comunque sono meno recenti di quelli degli uomini, i quali nell'ultimo triennio evidentemente hanno compiuto passi da gigante. Come scrive Orlando Pizzolato¹, gli statistici recentemente hanno misurato i vari *record* del mondo mediante i logaritmi; tutte le prestazioni stanno praticamente su una curva ben definita. Fanno eccezione tre primati al di fuori di tale curva: i 100 m femminili, i 3'000 m femminili e il record femminile della maratona. Di quest'ultimo si è praticamente sicuri che sia stato conseguito dalla Radcliffe grazie alla sua dedizione agli allenamenti e ovviamente all'enorme talento, oltre che per merito del favorevole supporto di *pacer* uomini. Inoltre gli statistici hanno elaborato il logaritmo della prestazione delle due ore in maratona. Pure in questo caso la prova si trova ben al di fuori della curva, a dimostrazione che tale prestazione è in anticipo sui tempi.

Nell'universo femminile del mezzofondo e fondo mondiale la situazione è diversa da quello maschile, ove emerge lo strapotere keniano ed etiope, anche in quanto le gare atletiche sono state introdotte in un secondo tempo rispetto a quelle maschili e i miglioramenti, seppur evidenti, procedono più a rilento. Non vi è qui uno strapotere keniano, anche per il motivo che in quel Paese le donne corrono sino a circa quindici anni di età. Ma poi sono costrette a cominciare la loro vita da madri di famiglia e soltanto quelle di grido hanno potuto continuare la corsa a tempo pieno. Ora molte più ragazze di una volta vanno a scuola in Kenia, ma rimangono ancora tantissime quelle che lasciano anzitempo lo studio per dedicarsi al lavoro, generalmente in campagna o perché precocemente incinte. Di Lorupe, disposta a trascorrere gran parte del suo tempo all'estero, ce n'è una sola. Scorgere in una keniana una futura campionessa e convincerla ad abbandonare il lavoro o soprattutto la scuola, rappresenta un rischio altissimo di essere accusati, cosa più difficile per gli uomini.

DIFFERENZA TRA RECORD MASCHILE E FEMMINILE Negli ultimi 30 anni, la miglior prestazione mondiale uomini è scesa dal 2h07'12" del portoghese Carlos Lopes (1985) al 2h02'57" del keniano Dennis Kimetto, quindi 4'15" in meno. Mentre le donne, negli ultimi 30 anni, sono scese di quasi sei minuti, dal 2h21'06" della norvegese Ingrid Kristiansen (1985) al 2h15'25" di Paula Radcliffe (2003), primo *record* della maratona femminile ratificato dalla IAAF. Oggi, tra il *record* maschile di Kimetto (2h02'57") e il *record* femminile della Radcliffe (2h15'25") ci sono ben 12'28" di differenza. Su qualsiasi distanza oltre la maratona, il *gap* tra i *record* maschili e femminili

¹ Cfr. O. PIZZOLATO; *Muro delle due ore e progressi forzati*, *Corriere*, Milano 2017/388, 5.

è dell'ordine del 9/10% e tende ad aumentare, anche piuttosto considerevolmente, a livello amatoriale. Le cause: la differenza nella composizione del corpo e nella sua funzionalità. Le *performance* più veloci dai 100 agli 800 m da parte degli uomini in genere sono dovute alla loro maggiore massa muscolare e al più elevato numero di fibre veloci, qualità che consentono di generare più forza, più velocità e più energia prodotta anaerobicamente. Sulle distanze oltre gli 800 m il motivo risiede invece nella maggiore capacità aerobica media degli uomini (VO_{2max}) dovuta al fatto ch'essi hanno una minore percentuale di grasso corporeo, livelli più alti di emoglobina, una maggiore massa muscolare, cuore e polmoni più grandi di quelli delle donne. Poiché le donne si sono dedicate alla maratona in tempi più recenti, più lenti sono stati i miglioramenti. Considerati i tempi che oggi conseguono atlete keniate ed etiopi anche nella distanze inferiori, si può ipotizzare un miglioramento cronometrico sui 42,195 km anche a breve termine: l'evoluzione continua.

STEFANO SEVERONI

BIBLIOGRAFIA

AA.VV, "Maratona" in DEI, Roma 1957, VII, 374.

J. HEINONNEN, *Corsa femminile*, Milano 1985.

D. E. MARTIN – R. W. H. GYNN, *La corsa di maratona*, Roma 1993.

M. MARTINI, *Correre per essere. Origini dello sport femminile*, Roma 1996.

O. PIZZOLATO; *Muro delle due ore e progressi forzati*, in *Correre*, Milano 2017/388, 5.

J. SAMUELSON'S – G. AVERBUCH, *Running for women*, Pennsylvania, 1995.