

Brevissima introduzione

Giorgia Morano è ormai non solo una promessa dell'atletica leggera ma qualcosa di più : un'affermata atleta che si esprime con regolarità con prestazioni di riguardo. Allenandosi spesso in un circuito cittadino di Pinerolo ed abitando il sottoscritto nei pressi ho potuto osservare nel corso degli anni l'evolversi del suo modo di correre. Oggi presenta una falcata decisa, ben proiettata in avanti ed efficace mentre in passato era più contratta risultando meno performante nel "divorare" la distanza. Questo passaggio sul modo di correre è sicuramente frutto di lungo lavoro dei suoi coachs ed un'applicazione mentale non comune. Penso non sia ancora giunta al massimo delle sue possibilità per cui Le auguro ancora tante soddisfazioni.

Ecco come ha risposto alle mie domande :

1 Direi per prima cosa che potresti iniziare a presentarti ai lettori di questo sito

Mi chiamo Giorgia Morano, ho 28 anni, sono sposata da pochi mesi con Renzo Costantin (sindaco di Pramollo, provincia di To Val Chisone) e vivo ad Abbadia di Pinerolo. Sono laureata in Matematica ed attualmente insegno alle scuole medie di Cumiana (scuola media salesiana Don Bosco). La mia società di appartenenza è il CUS Torino dove sono seguita da Gianni Crepaldi.

2 Cosa ti ha spinto a scegliere la corsa prolungata come tua attività sportiva preminente ed, in particolare, le distanze di fondo e mezzofondo?

Sin da piccola la corsa prolungata ha rappresentato la mia specialità preferita; riuscivo a esprimermi meglio quando i chilometri aumentavano e così è nata la passione per le distanze più lunghe. Tuttora non fatico a macinare tanti chilometri con i famosi "lunghissimi" in previsione della maratona ma il mio coach conosce bene la fatica che faccio ad eseguire le ripetute veloci in pista.

3 Puoi tracciare, in breve, qual è stata la tua evoluzione atletica, il tuo percorso dall'inizio attività ad oggi ?

Ho iniziato a praticare atletica un po' per gioco all'età di 11 anni con un piccolo gruppetto di ragazzi a Vigone tesserandomi, successivamente, per l'atletica Saluzzo. Dopo qualche anno ho incontrato il coach Mauro Riba che, con grande dedizione e passione, mi ha fatto capire che se volevo ottenere qualche risultato di rilievo dovevo allenarmi con più serietà e così è iniziata la nostra avventura insieme. E i risultati sono arrivati...quando ero nella categoria Juniores ho partecipato ai Mondiali di corsa in montagna. Al primo anno di università, nel 2010, decisi di fare un bel cambiamento: nuova squadra ed

allenatore, approdando nel gruppo sportivo CUS Torino sotto la guida di Danilo Caroli. Gli allenamenti sono diventati più impegnativi, ma è stato un vero periodo di svolta poiché, dopo un anno, ho vinto il titolo italiano di mezza maratona. Dal 2014 il gruppo è passato sotto la guida tecnica di Gianni Crepaldi, ex siepista carabiniere a livelli nazionali.

4 Vuoi ricordare qualcuno dei tuoi tanti successi a cui sei particolarmente legata e quali sono attualmente i tuoi records personali sulle varie distanze che pratichi?

Sono due i risultati a cui sono particolarmente legata che porterò per sempre con me. Il primo è il titolo italiano di mezza maratona a Cremona nel 2011, tuttora solo all'idea rivivo quell'emozione. Un titolo del tutto inaspettato perché non partivo fra le favorite, ma in gara ero riuscita a dare veramente il meglio.

Il secondo risultato è la vittoria alla Maratona di Pisa nel 2016. L'emozione di vincere la maratona è qualcosa di indescrivibile perché quel traguardo arriva non solo dopo quei fatidici 42,195 km ma dopo tanti mesi di preparazione e sacrifici. Ho vissuto la maratona come una sorta di viaggio e non vedo l'ora di ripartire.

Questi i miei attuali records :

- 10km strada:34'47"
- Mezza maratona 1h15'21"
- 5000 m pista:16'27"
- Maratona:2h47'10"

5 Hai un'atleta del passato o del presente a cui ti piacerebbe assomigliare?

Shalane Flanagan, vincitrice dell'ultima maratona di New York, è l'atleta che guardo con grande ammirazione per il capolavoro che ha compiuto a Novembre 2017 (?) in quella occasione.

6 Qual è la metodica allenante che ritieni più importante e perché?

Reputo che per allenarsi bene e soprattutto per prevenire eventuali infortuni non bisogna tralasciare nulla. A partire dai lavori di potenza muscolare (come sprint in salita o palestra), i lavori specifici in pista (come ripetute veloci) ed, infine, i lunghi di fondo lento.

7 In estrema sintesi puoi illustrarci come strutturi la tua preparazione durante un anno di attività?

Solitamente gennaio e febbraio li dedico alla stagione delle campestri. Utilizzo i cross come potenziamento in vista poi della stagione su strada. Marzo e Aprile sono mesi in cui gareggio su strada, mezze maratone o delle 10 km. La stagione procede con la pista fino a luglio. Dopo una breve pausa, nell'estate solitamente organizziamo con la squadra tre settimane di altura a Sestriere in vista della stagione autunnale in cui viene programmata la maratona.

8 Qual è la distanza che ami particolarmente correre e perché?

La distanza che al momento prediligo è la Maratona, è una gara molto particolare in cui la testa conta tantissimo. La vivo come una sfida con me stessa, un viaggio interiore in cui riesco a estraniarmi da tutto ciò che mi circonda.

9 Quando sei impegnata in una competizione di alto livello e si fa strada “ la sofferenza del procedere” quale strategia mentale adotti per giungere al traguardo ?

La strategia che utilizzo nei momenti di difficoltà è quella di automotivarmi ;comincio a pensare a quanti allenamenti ho fatto per prepararmi a quella competizione e che non posso mollare. Oppure in alcuni momenti ripenso a momenti felici che mi distraggono da quel pensiero di fatica. A volte funzionano ma altre volte la testa non si controlla e la fatica prevale.

10Puoi annoverarti tra le atlete che danno il meglio di sé nelle competizioni che contano e perché ?

Vorrei tanto dire che sono una di quelle atlete che in gara dà il 110% ma la verità è diversa: in tante occasioni mi è capitato di non rendere per come mi ero allenata. È molto difficile riuscire a trasformare la tensione in pura adrenalina da sfogare in gara. Posso dire che negli anni con la maturità e acquisendo più sicurezza sono migliorata molto. Cerco di trovare sicurezza nei tempi che ho fatto in allenamento e da matematica cerco di ottenere i risultati che avevamo preventivato.

11Nell’ambito della tua preparazione c’è un posto riservato all’allenamento mentale ?

No, ho sentito parlare dei mental coach ma non ho mai avuto occasione di provare.

12 Segui una dieta particolare ? Se si quale

Non seguo una dieta particolare essendo la mia alimentazione un po' limitata perché sono intollerante al glutine e ai latticini, quindi devo porre molta attenzione a ciò che mangio e a sostituire il glutine con cereali alternativi come grano saraceno, quinoa. L'alimentazione è un aspetto fondamentale per un atleta, è necessario mangiare i giusti alimenti che permettano al fisico di recuperare al meglio lo sforzo fisico. Il pensiero comune è quello che di mangiare ciò che si vuole tanto poi si corre e si brucia tutto, ma in realtà non è propriamente così.

13 Termino proponendoTi di mettere in ordine gerarchico i seguenti elementi che secondo il mio punto di vista concorrono a determinare il successo di un atleta :

A) Madre natura b) allenamenti regolari e ben strutturati c) solida preparazione mentale d) giusta alimentazione e) un eccellente coach f) sostegno familiare g) ambiente societario di qualità

Questo il mio ordine : 1) madre natura 2) solida preparazione mentale 3) allenamenti regolari e ben strutturati 4) un eccellente coach 5) sostegno familiare 6) giusta alimentazione 7) ambiente societario di qualità

Intervista realizzata il 6 Maggio 2018 in occasione della Maratonina di Varenne in Vigone (to)