

Ho letto con piacere della tua bella prestazione nella recente maratona di Torino (2015) e non posso che congratularmi con Te. Con l'occasione vorrei porti qualche domanda per far conoscere a chi frequenta il sito Essere Corsa "il mondo donna che corre" nonché la tua esperienza pluriennale di runner

· **Puoi dirci quando hai iniziato a correre e perché ?**

Lo sport mi è sempre piaciuto, ho iniziato a correre a fine 2006 iniziando partecipando ad una gara organizzata dal Gruppo Sportivo della SKF Industrie, l'azienda dove lavoro. Come prima esperienza, è stata faticosa e, a dire il vero, non troppo entusiasmante, probabilmente avrei finito lì se non avessi incontrato, in quella gara, amici podisti che mi hanno incoraggiata a continuare e ai quali devo tutto le soddisfazioni che sono arrivate con la corsa.

· **Sei seguita da un coach (allenatore) o organizzi da sola i tuoi allenamenti ?**

Nei primi 2 anni, correvo con gli amici che ho menzionato al punto precedente e che, avendo molti anni di esperienza podistica, hanno saputo darmi i giusti consigli. Ora mi alleno quasi sempre da sola, con il supporto di riviste specializzate e seguendo, a grandi linee, tabelle di allenamento.

· **Puoi descrivere con molta sintesi lo schema usuale del tuo lavoro atletico ?**

In passato avevo più tempo libero e riuscivo a seguire piani di allenamento ed allenamenti strutturati. Al momento, non riuscendo a prevedere il tempo a disposizione per gli allenamenti, cerco almeno di sfruttare ogni seduta in base agli obiettivi agonistici. Il risultato è che, ad esempio, nel periodo di gare su corte distanze, alterno sedute di ripetute brevi a sedute di media velocità per favorire il recupero; un paio di mesi prima di una maratona, invece, di solito svolgo qualche seduta di velocità iniziale per potenziamento muscolare e poi fino alla gara aumento progressivo dei km percorsi, sempre a media/bassa velocità.

· **Quante maratone disputi in un anno ?**

In media 2/3

- **Pensi che la maratona sia soprattutto fatica fisica o mentale ?**

Non arrivando mai ben preparata alla gara, di solito prevale la fatica fisica. La fatica mentale arriva sempre dal 35/38° km in poi e non se ne va fino alla fine della gara.

- **Quale strategia mentale adotti per superare i momenti di crisi ?**

Se non ci sono disturbi fisici, fisso nella mente che la gara la devo finire, visualizzo il traguardo finale, ricavo forza da tutti gli incoraggiamenti ricevuti prima e durante la gara e penso ai bei ricordi che lascerà arrivare alla fine della maratona.

- **Preferisci le lunghe distanze come i 42 Km o gareggi con più piacere su distanze più brevi ?**

Preferisco le lunghe distanze, non ho mai amato la velocità nella corsa.

- **Ti sei mai misurata sulle distanze classiche olimpiche come 5000 o 10.000 metri? Se no pensi di farlo?**

Sì, ho partecipato a diverse gare dai 5.000 ai 10.000 metri e oltre.

- **In particolare in quanto tempo hai preparato quest'ultima maratona e come ti sei allenata ?** Per quest'ultima maratona non sono da prendere da esempio, in quanto, anche se nei mesi precedenti non ho mai smesso di correre, ho iniziato l'allenamento, se così lo possiamo chiamare, 3 settimane prima della gara, aumentando i km percorsi in ogni allenamento e inserendo un solo lungo di 30 km.

- **Come riesci a conciliare i tuoi impegni di lavoro con gli allenamenti nonché con l'organizzazione della tua vita privata ?**

Il lavoro mi impegna dalle 8,30 alle 17,30, un'ora per l'andata e il ritorno, poi c'è la casa da gestire, dove vivo con il mio compagno, e due genitori anziani che vivono da soli da seguire quotidianamente. Il tempo libero non è molto, ma cerco di ritagliarmi lo stretto tempo necessario per correre, la sera dopo il lavoro. Se non lo facessi starei male, sia fisicamente che mentalmente, credo che ogni podista mi capisca in questo...

- **Pensi che “la donna che corre” sia più svantaggiata rispetto “all’uomo che corre”?**

Questa domanda fa subito pensare al fatto che la donna ha meno tempo a disposizione perchè piu' impegnata nella gestione della casa e della famiglia e che quindi sia svantaggiata perchè in continua lotta per strappare un momento di tempo per l'allenamento. Da un punto di vista sportivo, trovo che la donna sia piu' tenace e scrupolosa nel seguire un programma di allenamento o anche solo nell'aver la costanza di fare delle semplici uscite di corsa. Nell'ambito della corsa agonistica, un vantaggio è rappresentato dal fatto che, essendo numericamente di meno, è piu' facile rientrare nelle premiazioni assolute o di categoria. E poi...nelle gare siamo sempre piu' sostenute e incoraggiate rispetto agli uomini dal tifo delle persone presenti, un modo per sentirsi coccolate.

- **Hai qualche progetto atletico nel cassetto a cui tieni particolarmente?**

Piu' che progetti, un paio di idee in testa. Mi piacerebbe rifare la 100 km del Passatore, cercando di migliorare il tempo rispetto della volta precedente, alla quale avevo partecipato quasi 'per scherzo'. Mi piacerebbe, inoltre, provare con il trail, diciamo con la corsa in natura, in montagna, per non avere sempre l'assillo del cronometro, anche se so è una corsa piu' traumatica per il fisico rispetto a quella su strada. Non so cosa riuscirei a fare, ma mi piacerebbe almeno provare.