

INTERVISTA AI SOCI



OMAR FABBRI

- 1) Da quanto tempo sei iscritto alla EASY RUNNER ?
tre anni
- 2) Da quanto tempo pratici il podismo ?
da tre anni a tempo pieno
- 3) Prima praticavi un altro sport ?
vari sport , tra cui calcio, nuoto e saltuariamente ciclismo
- 4) Che cosa ti ha spinto a scegliere la corsa ?
la totale libertà che la contraddistingue, in cui è possibile ascoltare il proprio corpo
- 5) Quali benefici hai riscontrato con questo tipo di sport ?
senza dubbio quelli fisici sono notevoli, ma quelli mentali sono maggiori.
- 6) Hai apportato variazioni alla tua alimentazione ?
si....ho stravolto letteralmente il mio regime alimentare, in meglio ovviamente
- 7) Quante volte ti alleni durante la settimana ?
in media 3 volte, quando riesco anche 4 volte a settimana
- 8) Quale è stata la tua prima gara e quale è stata la tua impressione personale ?
strabagnolo 2009, debutto alle corse.....bellissima, la ricorderò a vita.
- 9) Quali sono le gare del nostro calendario che ti piacciono di più e per quale motivo ?
Giro della torre 10 kme la corsa della FESTA DI PRIMAVERA 8 km in pineta che si tiene il 25 aprile a marina di Ravenna. Il motivo è che non amo molto le lunghe distanze.
- 10) Hai partecipato a MEZZE MARATONE ?
(se SI , raccontaci qualche aneddoto legato alle tue gare, il tempo migliore, quello peggiore, le sensazioni positive o negative ecc...
se NO , raccontaci se questo tipo di gara è nei tuoi obiettivi e con quali prospettive...)
**Si, la prima è stata la MARATONINA DI PRIMAVERA 2010, chiusa con il tempo di 1h 31' circa
Il mio tempo migliore è di 1h 29'05" a COTIGNOLA 2010. in genere quando finisco una mezza sono sempre stravolto....questo tipo di gara non è nei miei obiettivi.**
- 11) Hai partecipato a MARATONE ?
(se SI , raccontaci qualche aneddoto legato alle tue gare, il tempo

migliore, quello peggiore, le sensazioni positive o negative ecc...
se NO , raccontaci se questo tipo di gara è nei tuoi obbiettivi e con quali prospettive...)

Per ora no.....la prima sarà Roma 18 marzo 2012

12) Hai partecipato a ULTRA MARATONE ?

(se SI , raccontaci qualche aneddoto legato alle tue gare, il tempo migliore, quello peggiore, le sensazioni positive o negative ecc...
se NO , raccontaci se questo tipo di gara è nei tuoi obbiettivi e con quali prospettive...)

No.....non intendo farlo

13) Hai mai avuto la tentazione di "mollare" durante una qualsiasi gara e ritirarti ?

(se SI , per quale motivo?)

in un paio di occasioni si.... mi sono trovato a dover camminare per dolori fortissimi al fegato presumo, però non ho mollato e con sofferenza sono arrivato alla fine.

14) Sei soggetto ad infortuni legati all'attività sportiva ?

(se SI , come li hai superati ?)

spesso ho dolori alle caviglie e soprattutto ai tendini d'achille.

15) Hai qualche valido suggerimento da dare ai "podisti emergenti" di questo gruppo ?

allenatevi bene ma soprattutto prendetevi i giusti tempi di recupero....un buon allenamento è composto da due fasi, il primo riguarda la corsa il secondo e non meno importante riguarda il riposo

16) Quali sono le tue intenzioni, per quanto tempo vuoi continuare a correre e con quali aspettative ?

spero di continuare a correre il più a lungo possibile cercando di migliorarmi.

17) Hai domande, proposte o critiche da rivolgere al comitato direttivo della EASY RUNNER ?

sarebbe bello creare un settore giovanile per far crescere giovani atleti all'interno della EASY RUNNER.....cosa ne pensate?