

INTERVISTA AI SOCI



1) Da quanto tempo sei iscritto alla EASY RUNNER ?

* Dalla fondazione del gruppo.

2) Da quanto tempo pratici il podismo ?

* Circa 10 anni fa ho cominciato a fare qualche camminata per poi passare a qualche corsetta, il “**podismo vero e proprio**” probabilmente non lo pratico neanche adesso.

3) Prima praticavi un altro sport ?

* Si certo, uno sport molto rilassante che si chiama “**ozio sul divano**”.

4) Che cosa ti ha spinto a scegliere la corsa ?

* Mi aiutava a scaricare lo stress e forse a non ingrassare più di tanto poi è subentrata la **sfida con me stessa**.

5) Quali benefici hai riscontrato con questo tipo di sport ?

* Più autocontrollo caratteriale e meno grasso corporeo.

6) Hai apportato variazioni alla tua alimentazione ?

* Si, ho inserito una buona quantità di proteine che prima erano presenti in quantità insufficiente nella mia dieta ed ho riscontrato un netto miglioramento nelle mie “scarse prestazioni sportive”, adesso la corsa è anche divertimento oltre che **fatica, sudore e dolore**.

7) Quante volte ti alleni durante la settimana ?

* Mi accontento di due allenamenti oltre alla corsa domenicale, le mie ginocchia non sopportano più assiduità. Ho incluso una seduta di velocità, ripetute o allunghi (la mia velocità massima si aggira intorno ai 5 minuti al km...**non ridete!!!**) e una corsa lunga (purtroppo **molto lenta**) ma si può sempre migliorare... **o no?**



8) Quale è stata la tua prima gara e quale è stata la tua impressione personale ?

* Confesso che non partecipo mai alle gare ma seguo i percorsi da **non competitiva**. La prima partecipazione con la Easy Runner è stata alla 5 ville a Bertinoro nel 2008... **un disastro assoluto!** Però mi sono vendicata il pomeriggio del 2 ottobre 2011 a Selvapiana gareggiando da competitiva su un percorso massacrante (soprattutto dopo gli 8 km mattutini del giro della Carletta), sono arrivata penultima percorrendo i 10700 metri in 1h 14' 13" ma sono stata premiata sul podio essendo 3° classificata della mia categoria (**eravamo solo in tre!**). La mia impressione?...la furbizia paga...è stato divertentissimo salire sul podio essendo la "schiappa" del gruppo... **Che risate!!!**

9) Quali sono le gare del nostro calendario che ti piacciono di più e per quale motivo ?

* **Igea marina e Cotignola**, perché sono mezze maratone ed ero convinta che non avrei mai potuto correre per 21 km...invece ce l'ho fatta! Il percorso di Cotignola poi mi è piaciuto un sacco!

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!!! E' stato bellissimo anche se faticosissimo**. Naturalmente ci ho messo il mio tempo da "trenino a pile scariche" ma che importa? A Igea ho terminato in 2h 14' ma a Cotignola ho migliorato: 2h 08' e vedrete che alla prossima andrà ancora meglio. A Igea sono "scoppiata" al 16° km allora mi sono "attaccata" ad un paio di scarpe "verde lucertola" che mi stavano sorpassando e mi ci sono "aggrappata" per oltre 3 km ma il tizio (forse scocciato dal mio pressante tallonamento) si è fermato lasciandomi sola in preda ai crampi... **ma non ho mollato!**



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...)

* Parteciperò con una parte del nostro gruppo alla Maratona di Roma... Con quale prospettiva?
Quella di arrivare **viva** al traguardo, di corsa, camminando o... in carriola (con le ginocchia a pezzi!)

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...)

* Ancora no ma... La 50 km di Romagna non la prendo neanche in considerazione, punto direttamente alla **100 km Firenze-Faenza**, naturalmente in sella ad uno scooter (di grossa cilindrata, visto le salite!).

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

(se SI , per quale motivo?)

* **Mollare?** Piuttosto mi vedrete arrivare strisciando sulle ginocchia ma **mollare mai!**



14) Sei soggetto ad infortuni legati all'attività sportiva ?
(se SI , come li hai superati ?)

* **Sono sempre in infortunio.** Come mi disse il dott. Massimo Bolognesi, non ho il fisico da podista e le mie ginocchia non reggono la corsa ma ho la fortuna di avere un ottimo fisioterapista che mi permette di continuare a correre malgrado gli acciacchi.

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

* Sono anni che faccio parte della categoria dei “ podisti emergenti” e non riesco a passare alla categoria superiore ma un consiglio lo voglio dare anch'io: **Stringete i denti e non mollate!**

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

* **All'infinito!** Le mie aspettative sono molto umili... se adesso mi limito a correre ai 5.30/6 minuti al km (con grande impegno!), fra qualche anno mi accontenterò degli 8 minuti poi probabilmente mi comprerò una canadese, mi accamperò la sera prima sul luogo delle gare e alle sei del mattino inizierò il percorso in modo da essere al traguardo in tempo per tornare a casa con gli altri componenti del gruppo!!!

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

EASY RUNNER ?

* Utilizziamo di più la nostra sede, anche se vecchia è **carina ed accogliente...**

-----Silvia-----

