

# ANNA AD OSAKA ACCOLTA COME UNA REGINA

Scritto da Alberto Stretti

Mercoledì 26 Gennaio 2011 20:28 - Ultimo aggiornamento Giovedì 27 Gennaio 2011 06:26

---

## INTERVISTA REALIZZATA DA ATLETICA WEEK



Anna Incerti è da ieri a Osaka dove domenica prossima parteciperà alla maratona di Osaka. Atleticaweek è riuscita a contattarla in assoluta esclusiva e a scambiare con lei alcuni pensieri sulla preparazione per questa importante competizione.

### **Allora Anna, la prima impressione arrivata a Osaka è stata positiva?**

Si sono proprio contenta. Non me l'aspettavo proprio di trovarmi membri dell'organizzazione ad attendermi all'aeroporto e hostess che mi hanno accolto festanti dandomi un gradito benvenuto e omaggiandomi anche di fiori. Un gesto che mi ha fatto molto piacere. Non pensavo che la maratona fosse come una religione in Giappone: sono stata accolta molto bene e stata portata subito in conferenza-stampa dove tutta la stampa locale mi stava aspettando: situazioni che noi in Italia non siamo proprio abituati.

### **Come è andata la preparazione? Sappiamo che sei stata in Sudafrica tre settimane?**

La preparazione è iniziata ancora a fine settembre e anche le due gare fatte all'estero (Portsmouth e Valencia) erano finalizzate per la maratona che stavo preparando. Ho curato ancora la forza, che pare diventata un mio punto a favore, e ho prestato particolare attenzione a correre sedute di collinari e salite abbastanza impegnative per riuscire ad adottare una buona ciclistica nei cambi di pendenza e non perdere la capacità reattive. Il mio coach Tommaso Ticali è stato come sempre molto attento a tutte queste particolarità non trascurando assolutamente nulla.

### **Quali motivi ti hanno spinto a scegliere proprio Osaka?**

Dopo una attenta analisi fatta insieme a mio marito Stefano e al mio allenatore Tommaso Ticali, abbiamo convenuto per questa sede giudicandola il giusto compromesso all'interno del calendario. Una gara da sempre ad alto livello tasso tecnico su un percorso decisamente veloce e con condizioni climatiche adatte.

### **Dopo Osaka, come sarà il tuo cammino?**

Mi prenderò qualche settimana di meritato riposo per poi iniziare con un graduale recupero muscolare e poi iniziare a lavorare sulla velocità della mia corsa. Non escludo qualche apparizione in pista anche ad onorare la mia società delle Fiamme Azzurre ma non escluderei neppure competizioni su strada ma, tutte scelte che competono a Tommaso Ticali.

### **Parteciperai ai prossimi mondiali coreani di Daegu?**

Ho dato la mia disponibilità alla federazione per la competizione iridata: potere gareggiare con la maglia azzurra per me è sempre un onore e anche una sorta di portafortuna. Se mi permettete una battuta giudico i Mondiali un bel bocconcino e vorrei proprio migliorare il mio piazzamento del 2007 proprio qui a Osaka anche grazie alla maturazione atletica che ho avuto in questi anni

### **Pensi già alle Olimpiadi di Londra del prossimo anno?**

A Pechino era un sogno esserci riuscita ad andare, l'anno prossimo sarà invece qualcosa di diverso e sarà quindi tutto diverso per me. Vorrei provare a fare qualcosa di buono in quella competizione..

### **Tecnicamente senti di dover migliorare qualcosa? Qualcosa è stato variato nei tuoi allenamenti?**

Certo, con il mio coach Ticali ora abbiamo raggiunto l'equilibrio. Lavoriamo su tutti gli aspetti senza trascurare nessun dettaglio. Ho un fisico delicato e soggetto agli infortuni, ma appunto, ora sappiamo fino dove posso spingermi. Non lavoriamo molto sui volumi, come fanno le mie colleghe, ma cechiamo di mantenere la brillantezza anche nel pieno della preparazione.

### **Come vedi il tuo futuro alla fine della carriera?**

Mi piacerebbe rimanere di certo nell'ambiente. Per adesso penso totalmente all'attività in ogni sua forma ma non nego che mi piacerebbe in futuro poter portare al campo a correre insieme a mio marito Stefano un piccolo Scaini ad allenarsi: la famiglia è per me un valore fondamentale.

### **Sempre legata alla tua terra di Bagheria?**

Si a Bagheria sono nata e vivo anche adesso dopo il matrimonio. Un'ottima terra per allenarmi con inverni miti e percorsi non facili ma performanti. Quando salgo in Friuli dalla famiglia di Stefano, non posso dimenticare di non citare le mie lepri personali nella persona dei miei cari

## **ANNA AD OSAKA ACCOLTA COME UNA REGINA**

Scritto da Alberto Stretti

Mercoledì 26 Gennaio 2011 20:28 - Ultimo aggiornamento Giovedì 27 Gennaio 2011 06:26

---

cognati.

In bocca al lupo da tutta la redazione di AtleticaWeek ad Anna Incerti con la speranza di rivivere le stesse emozioni che ci ha regalato la scorsa estate a Barcellona!!