

Scritto da LAURA MAGGIORE

Sabato 30 Ottobre 2010 18:49 - Ultimo aggiornamento Domenica 31 Ottobre 2010 20:28

32 | **SPORT** | Ottobre-Novembre 2010 |

## Anna Incerti

### Storia di una campionessa straordinaria nella sua normalità

**'Un figlio significherebbe fermarmi un bel po', ospitiamo ancora qualche anno. Speriamo che nasca un campioncino altrimenti guai. Poverino già abbiamo deciso il suo destino'**



**Sveglia, corresta la mattina, una doccia e comincia la giornata tra casa, marito e spesa. Sembra il nono tra quattordici di una persona normale e invece è la giornalista di Anna Incerti, campionessa italiana che, tre mesi dopo le Olimpiadi di Pechino, ha vinto la maratona di Milano con un personale di 2 ore, 27 minuti e 42 secondi e a Barcellona ha conquistato la medaglia di bronzo ai campionati europei 2010. La raggiungeremo telefonicamente in aeroporto poco prima del suo imbarco.**

**Anna come hai fatto, parlando da Bologna che non offre grandi spazi al atletismo, a raggiungere questi risultati da campionessa?**

«Dopo l'ingaggio al mio allenatore (Tommaso Tacali n.d.r.), lui ha creduto in me e mi ha portata fino a questo punto. Però ricordando le faticose strutture per giovani e la bella fiducia, e come per strada, lo ho controllato coi classici gli di campo a 16 anni, ma la vera atletica l'ho cominciata da grande a 20 anni. Anche qui col mio allenatore mi ha aiutato, parlando da casa mia. Non è proprio bello, purtroppo Bologna offre solo questo e non prendiamo quello che offre».

**A un giovane che volesse intraprendere questa carriera consiglieresti di partire?**

«Gli direi di fare piccoli sforzi atletici, perché da qualche parte devi cominciare. A Bologna abbiamo la fortuna di avere un allenatore come Tacali che ti segue molto, lo puoi incontrare e frequentare i

rituali. Fanno Battaglia, Minella, che è il paese di Massimo Lorenco Modica. Ho cominciato così, non andando subito fuori dalle Sudaie. E' dura, ma se hai un po' di denaro ce si può fare».

**Già nel 2003 tu sei stata campionessa italiana di maratona.**

«Ho avuto la fortuna di essere in un posto che colto dall'allenamento ti permette di arrivare a questi risultati, ma chiaramente ti devi allenare tanto. Fanno tutti sport, perché tutto ciò che porta a fare delle maratone, i giovani possono ricreare i piccoli spazi che ho, molto con le gare da due chilometri e poi sono arrivata alla maratona».

**Cosa ti ispirava della corsa?**

«A me lo stare bene, specie se sono tanto, preferisco fare 20 chilometri piuttosto che il mio arrivo. Come la mattina presto e poi affarito meglio la giornata».

**Quali sono i fattori principali per essere un buon corridore? Oltre al talento esiste una dieta specifica per migliorare le prestazioni?**

«Inizialmente si tratta di un insieme di cose. Per ciò che riguarda l'alimentazione bisogna stare attenti a non fare merenda niente, lo mangio un po' di tutto, ma niente fritture. Qualche mela anche a una persona che non corre. E' importante un controllo».

**Un paio di mesi prima di una gara sei molto allerta a quello che mangi, la sera evitavi carne, pane, e le altre due settimane faceva il pieno di carboidrati. Spiega gli ultimi tre giorni: pranza a carica e in-**

33 | **SPORT** | Ottobre-Novembre 2010 |



**grò con sal minerali e multivitaminici. Poi è chiaro che essere sotto, specie se devi correre la maratona, è meglio. Anche se ci sono molte alternative ben strutturate, soprattutto multinazionali, cose che non sono io. Devi lavorare ancora tanto sulle mie gambe. Lavoro molto in salita, faccio sal e scendi».**

**Fai un allenamento misto a seconda della gara scelta e esiste una strategia?**

«Per la maratona si corrono 42 chilometri a prescindere da dove la corri. E chiaro che se trovi un percorso più pesante il tempo non ti soddisfa mai. Quando puoi scegliere corri nei percorsi dove puoi correre un ottimo tempo. Fatta eccezione per la maratona internazionale come gli Europei, le Olimpiadi o i Mondiali dove il percorso è quello. Lì è un percorso fatto senza di particolari».

**Come si fa a sviluppare una resistenza per fare 42 km?**

«La maratona non è un evento, circa 10 km e il percorso 10 km, ma a volte ci sono uscite di 30-40 km. Quando proprio la maratona percorro dai 100-200 km e all'inizio, l'allenamento di solito non è perché prima di allenamenti la maratona non si porta a termine».

**La base a casa viene scelta una gara? E quale sarà la prossima maratona che percorrerà?**

«Per il momento una per gennaio ma ancora deve decidere dove andare. Siamo soltanto in mente. E' meglio che ti indirizzi su quella più scorrevole, più vicina».

**A Roma è venuta a fare un fatto che ha inciso molto sulla competizione. Il mese poi giocare brutti scherzi. Meglio come va la stagione e nelle i mesi?**

«Sono ambiente condizioni ottimali. La pioggia per 42 km sulla gamba è pesante, specie se ballano. Col sole bene e male il caldo è bene soltanto, in netto lo sento. In una maratona come in qualsiasi altra gara. Roma ha un ospizio che hanno poche maratone e nessuno almeno una volta nella vita un maratona la deve correre. A marzo 2009 ho avuto la fortuna di fare il percorso tra gli scudi e aspettare e pensare, purtroppo ho avuto la fortuna di battere pure il vento. Comunque è stato un'esperienza bellissima, una maratona che sicuramente

**«Non ho fatto il personale, ma comunque ho chiuso bene».**

**Trent'anni e tanti successi. Qual è il bilancio della tua vita?**

«Ho cominciato a correre e mi ha stata insegnata da arrivare fino a questo punto. Invece grazie al mio allenatore sono riuscita ad entrare in un gruppo sportivo e a raggiungere risultati importanti. L'arrivo scorso mi sono sposate con Stefano Susini e quindi diciamo che ho iniziato il mondo della famiglia».

**Anche tuo marito corre, lui come vive la sua maggiore visibilità?**

«Stefano è diavolo più forte, la maratona me la fa di supporto, mi sta sempre vicino, mi aiuta, forse, poi è contento per me. Ci mettiamo in la base anche lui, prima di me. Ho visto due Belli modelli di come ti mette da parte, a un certo punto di campionati europei di casa. Io da giovane non corro a livello agonistico, non faccio gare, quindi mi ha solo aiutato».

**I figli quando arriveranno? Avranno il peso d'aver due genitori campioni?**

«Un figlio significherebbe fermarmi un bel po', aspettiamo ancora qualche anno. Comunque speriamo che nasca un campioncino altrimenti guai».

**La campionessa si ferma a fare le sue gare e conclude dicendo: "Proviamo già ad allenare nostro figlio sportivo".**

**E' arrivato il momento di salire sul terreno che la portava dal suo Stefano. La voce dolce e gentile di Anna è calata e ti stupisce.**

# STORIA DI UNA CAMPIONESSA STRAORDINARIA NELLA SUA NORMALITA'

Scritto da LAURA MAGGIORE

Sabato 30 Ottobre 2010 18:49 - Ultimo aggiornamento Domenica 31 Ottobre 2010 20:28

---