

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, corrette la mattina, una doccia e comincia la giornata tra casa, marito e spesa. Sembra il non troppo quotidiano 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 di allenamento, a raggiungere questi risultati da campionessa?

«Dopo l'ingaggio il mio allenatore (Tommaso Ticali n.d.r.), lui ha creduto in me e mi ha portata fino a questo punto. Però ricordando le fatiche per il giovane e la bella ragazza, come per strada, lo ho controllato coi classici giri 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 Ticali che ti segue molto, lo puoi ho cominciato a frequentare i

rituali. Pieno Battaglia, Mimola, 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 tempo ce ne puoi fare».

Già nel 2003 tu sei stata campionessa italiana di maratona.

«Ho avuto la fortuna di essere in un posto che offre un allenamento e permette di arrivare a questi risultati, ma chiaramente il mio allenatore è stato il mio papà, perché lui mi ha portato a fare delle maratone. I genitori possono aiutare i piccoli come lo ho fatto 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 solito lavoro. Come la mattina presto e poi affarino meglio la giornata».

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

«Innanzitutto 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 volta mangio anche a una persona che non corre, l'importante è un corridore».

Un paio di mesi prima di una gara sto molto attenta a quello che mangio, lo farei sempre come, almeno e in altre due settimane faccio il pieno di carboidrati. Spesso gli ultimi tre giorni pranza a carica a ita-

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



grò con sal minerali e multivitaminici. Poi è chiaro che essere sole, specie se devi correre la maratona, è meglio. Anche se ci sono molte alternative ben strutturate, soprattutto munitamente, 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 cerchi 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 da un percorso».

Come si fa a raggiungere una maratona per fare 42 km?

«La maratona non è un evento, circa 30 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'arrivo, i chilometri di ritorno fanno perché arriva da allenamento la maratona non si porta a termine».

La tua casa viene scelta una gara? E quale sarà la prossima maratona che percorrerai?

«Noi ci mettiamo una per giorno ma anche dopo dobbiamo dare ai cari. Siamo soltanto in casa. E' il marito che ti indirizza in quella più scorrevole, più vicina».

A Roma è venuta a fare un fatto che ha inciso molto sulla competizione. Il marito può giocare brutti scherzi. Meglio come va la stagione e come ti senti?

«Sono ambiente condizioni ottimali. La pioggia per 42 km sulla gamba è pesante, specie se ballano. Col sole bene e male. Il figlio è un bel sollievo, in tutto lo sport, 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 aiutato l'allenatore di arrivare fino a questo punto. Invece grazie al mio allenatore sono riuscita ad entrare in un gruppo sportivo e a raggiungere risultati importanti. L'anno scorso mi sono sposato con Stefano Sestini e quindi diciamo che ho iniziato a vivere bene. Mi sono abbastanza appagata».

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

«Stefano è di lavoro più o meno, la maratona me la fa di supporto, mi sta sempre vicino, mi aiuta, forse, poi è contento per me. Ci mettiamo in la casa nostra, prima di me, ma vivo due Belli momenti di corsa e il maratonista da prima, a un tempo fatto di campionati europei di corsa. Io da giovane non corro e l'ho fatto gentilmente, non faccio i miei, quindi mi ha fatto arrischiare».

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

«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 parole e conclude dicendo: «Poverino già abbiamo deciso il suo destino».

E' arrivato il momento di salire sull'aereo che la porterà dal suo Stefano. La voce dolce e gentile di Anna è calata e si è dispersa.

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
