

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 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 Ticali s.d.r.l.), 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 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 Ticali che ti segue molto, lo puoi incontrare e frequentare i

rituali. Pieno Battaglia, Mimola, che è il padre di Massimo Lorenco Modica. Ho cominciato così, non andando subito fuori dalle Ss24. E' dura, ma se hai un po' di tempo ce la puoi fare».

Già nel 2003 tu sei stata campionessa italiana di maratona.

«Ho avuto la fortuna di essere in un periodo che c'è stato un allenatore e ti permette di arrivare a questi risultati, ma chiaramente ti devi allenare tanto. Sono tutti sportivi, 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?

«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 mela anche a una persona che non corre. E' importante un controllo».

Un paio di mesi prima di una gara sei molto alterata a quello che mangi. In una vacanza sono, almeno e in altre due settimane faccio il pieno di carboidrati. Spiega gli ultimi tre giorni: pranza a carica e in-

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



gioco con gli 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 salire e scendere».

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 hai 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 lavoro fatto dopo di gara».

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

«La maratona non è un'attività, 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 allenarmi la maratona non si porta a termine».

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

«No, il tempo più per gennaio ma ancora deve decidere dove andare. Siamo soltanto in mente. E' il marito che ti indirizza in quella più scorrevole, più veloce».

A Roma è venuta a vivere un fatto che ha inciso molto sulla competizione. Il marito può giocare brutti scherzi. Meglio come va la stagione e nelle 100 km?

«Sono ambiente condizioni ottimali. La pioggia per 42 km sulla gamba è pesante, specie se ballano. Col sole bene e male. E' meglio e bene soltanto, il resto lo senti. 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 sciacchi e aspettare e pensare, purtroppo ho avuto la fortuna di battere pure il vento. Comunque è stato un'esperienza bellissima, una maratona che sicuramente

ritorni. 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 un'amica 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 a vivere tutto bene. Mi sono abbastanza appagate».

Anche un marito come, lui come vive la tua maggiore visibilità?

«Stefano è diavolo più svejo, la maratona maratonista. Mi dà supporto, mi sta sempre vicino, mi aiuta, l'allenamento, poi è contento per me. Ci mettiamo in la casa anche la prima di me. Ho visto due Belli momenti di corsa in montagna da prima, a un certo punto di corsa il tempo di corsa. Io da giovane non corro a livello agonistico, non faccio gare, quindi mi ha dato un'idea».

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 vivere sulle sue gambe e conclude dicendo: 'Proviamo già ad allenare dopo il suo destino'.

«E' arrivato il momento di affarito sul lavoro che la portava dal suo Stefano. La voce dolce e gentile di Anna è stata il suo orgoglio».

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
