

## Trieste Women Run, Anna Incerti testimonial



La nascita della piccola Martina è prevista a maggio e Anna Incerti, campionessa europea di maratona, sta vivendo in serenità la gravidanza, tra relax e allenamenti mirati al mantenimento della forma fisica, conciliando naturalmente la vita da sportiva a quella di futura mamma. Piccoli esercizi quotidiani, mentre la pancia cresce, in attesa del lieto evento, insieme al marito Stefano Scaini, testimonial della Nuova Bavisela e nella rosa dei top runner alla prossima Maratona d'Europa del 5 maggio. Con Trieste e soprattutto con la Nuova Bavisela, i due runner hanno instaurato nell'ultimo anno un legame speciale. Tra i prossimi impegni della campionessa azzurra ci sarà infatti la Trieste Women Run (organizzata da 42K insieme alla Maratona d'Europa), la corsa tutta al femminile in programma il 14 aprile con partenza e arrivo al centro commerciale Montedoro Freetime, che la vedrà presente in veste di testimonial, un appuntamento al quale Anna tiene molto, soprattutto per l'aspetto sociale della manifestazione, che devolverà il 70% del ricavato a due strutture locali che si occupano di tutelare le donne vittime di violenza, il Goap e la Casa La Madre Caritas di Trieste.

“Credo sia fondamentale ricordare a tutte le donne proprio l'aspetto benefico dell'evento – sottolinea – io non potrò correre ma voglio esserci, e spero siano in tante ad aderire perché

## Trieste Women Run, Anna Incerti testimonial

Scritto da Il piccolo- Trieste

Sabato 13 Aprile 2013 14:40 - Ultimo aggiornamento Sabato 13 Aprile 2013 15:26

---

tutte le partecipanti testimonieranno con la loro iscrizione quanto sia importante sostenere iniziative di questo tipo, che uniscono lo sport alla solidarietà”. Testimonial nello sport ma anche nella vita. Anna ha scelto di condividere le emozioni e il percorso di futura mamma con le altre donne anche attraverso il suo blog, [annaincerti.wordpress.com](http://annaincerti.wordpress.com), dove sta documentando la ginnastica e le fasi di preparazione fisica al parto.

“Muoversi è fondamentale in gravidanza, io fin dall’inizio ho scelto la cyclette e seguo gli esercizi con la fitball, una palla elastica molto utile anche per gli esercizi pre parto. Sto vivendo la maternità con grande gioia, anche fisicamente, sono sempre stata molto magra, una magrezza da atleta, con qualche chilo in più mi sento più “donna”.

Ed è una bella sensazione. Ho deciso di parlarne anche sul mio blog, per raccontare le emozioni che provano sicuramente anche le altre future mamme. Io consiglio di scegliere l’attività sportiva anche con la pancia – spiega – certo con le dovute cautele, perché porta dei benefici, magari solo una semplice nuotata o una bella passeggiata. Ormai sono vicina alla scadenza dell’ottavo mese e nell’ultimo periodo ho scelto di dedicarmi proprio alla piscina. E intanto chiedo alla piccola Martina di non scatenarsi troppo, scalcia già tantissimo, mi sa che ha già le caratteristiche di una baby runner!