

Podismo e Atletica



Anno 9° numero 5
Maggio 2012

La rivista dei Runners

€ 3,50



LA VONA
RUNNING 2012
la corsa delle donne
6
FIRENZE - 1 APRILE

La bella favola di Valeria



Un sogno che sta per avverarsi quello di Valeria Straneo, passata nell'arco di due anni, da essere quasi un'ex atleta (come spiega nella breve intervista a pag. 5) a donna di punta della maratona italiana. Affetta da sferocistici ereditaria dalla nascita (rende i globuli rossi più fragili e porta forme di anemia) nei primi mesi del 2010 iniziò a non stare bene. Dopo una serie di esami venne decisa l'asportazione della milza che aveva dimensioni anomale lunga ben 26 cm e pesante 1,8 kg. L'atletica non era più una priorità, con due figli piccoli, ma dopo un breve periodo di convalescenza riprovò ad allenarsi. Le sensazioni erano decisamente diverse rispetto a prima dell'intervento e già alla fine del 2010 ebbe riscontri interessanti. All'inizio del 2011 la svolta. L'anemia è sparita e i tempi in gara si abbassano drasticamente. Corre una mezza maratona in 1.13'00" con facilità e decide di riprovare a fare sul serio. A giugno 2011 corre i 10000 metri in pista in 32'35". Inizia a pensare di provare una grande maratona internazionale. Gli allenamenti l'hanno resa leggerissima, corre a Lucca in 32'07" vincendo il Campionato italiano dei 10 km su strada. Consapevole che tali miglioramenti a 35 anni possono dar luogo a sospetti, si mette a disposizione della FIDAL per ogni tipo di controllo. Durante la preparazione per Berlino fa un test sulla mezza a Bologna: 1.10'42"! Alla maratona di Berlino l'incredibile si materializza: è ottava con 2.26'33" tempo che la colloca fra le migliori italiane di sempre. Solo tre settimane dopo corre la mezza di Cremona, valida come Campionato italiano. Arriva seconda dietro la compagna di squadra Nadia Ejjafini che fa il record italiano con 1.08'27". Lei abbassa ancora di molto il suo personale con 1.09'42". Inizia a preparare una grande maratona internazionale a primavera. Ai raduni di Riva degli Etruschi a San Vincenzo, i test dicono che il miglioramento continua. Il resto è storia recente; alla Roma-Ostia regge il confronto con le migliori atlete africane arrivando quarta con 1.07'46" (7ª prestazione dell'anno), che non le viene omologata per un'assurda regola IAAF recentemente approvata. Viene staccata più nettamente di 1'08", solo da Florence Kiplagat, 25enne fenomeno keniano già campionessa mondiale di cross e di mezza maratona. Un mese dopo vince la Stramilano con 1.08'48". Arriva il 15 aprile, è il giorno di Rotterdam. Valeria non tradisce le attese ed è seconda col nuovo record italiano 2.23'44". Abbassa di 3 secondi quello di Maura Viceconte 2.23'47", che ottenne anche lei non più giovanissima, sulla soglia dei 33 anni, con la vittoria a Vienna il 21 maggio 2000. Ma la favola non è finita, ogni donna è spesso dotata di incredibili risorse e lei ha fama di avere una volontà di ferro. Ormai le Olimpiadi di Londra sono quasi una certezza. Il "quasi" è perchè ci sono altre atlete italiane di valore, in grado di ottenere grandi prestazioni. Il posto in squadra per Anna Incerti sembra assicurato per i risultati degli ultimi anni, mentre Nadia Ejjafini e Rosalba Console, proveranno a correre più forte. La maratona femminile, a differenza di quella maschile è in salute. Probabilmente alla maratona olimpica tiferemo per tre italiane che, quando la gara si accenderà, speriamo di vedere a lottare nel gruppo di testa, con un pensiero particolare al sogno di Valeria. (A.G.)

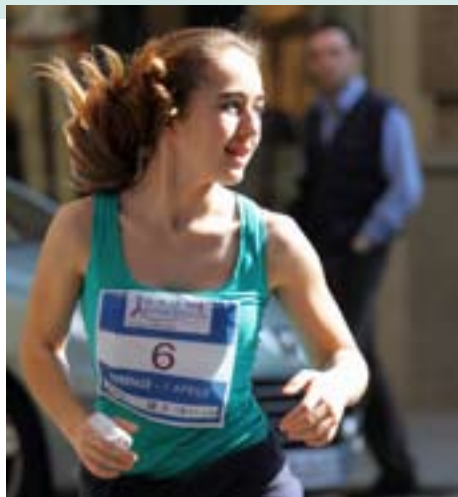


Foto in copertina di Christian Lava

Indice

- 05** Intervista a Valeria Straneo
a cura di Donatella Vassallo
- 06** Intervista a Stefano Mei
a cura di Donatella Vassallo
- 08** Mondiali Indoor
di Istanbul
- 11** Quando la corsa recupera
l'energia a cura di Donatella Vassallo
- 12** Maratona di Roma:
doppietta keniana
- 15** Intervista a Luca Panichi
a cura della Redazione
- 22** Tre Province: marce di maggio
a cura di Maria Luisa Tognelli
- 55** Le ripetute in progressione
di Fulvio Massini
- 57** Il triangolo sì
di Massimo Santucci
- 59** Runner evoluto: migliorarsi
in maratona di Roberto Albanesi
- 61** Automassaggio
di Luca Magni
- 62** Crete
di aleVignozzi
- 67** Walking: mezza maratona
o maratona di Milena Megli
- 68** Il calendario delle gare
a cura di Barbara Bonanno

Podismo e Atletica

La rivista dei runners

Rivista mensile - Anno 9° n.5 - maggio 2012
Reg. Trib. n. 5321 del 6.2.2004

Direttore Responsabile: **Ugo Bercigli**
Direttore Editoriale: **Barbara Bonanno**
Redazione: **Luciano Facchini,**
Donatella Vassallo, Fabio Fiaschi
Grafica ed impaginazione: **Andrea Grassi**
Marketing e comunicati: **Belinda Sorice**
comunicati@runners.it

Collaboratori:

Piero Giacomelli, Roberto Albanesi, Belinda Sorice,
Gustavo Pallicca, Fulvio Massini, Franco Civai,
Massimo Santucci, Carlo Carotenuto, Raffaele Carli,
Gina Nesti, Claudio Cecchella, Giancarlo Ignudi,
Tiziano Marzotti, Luca Magni, Denise Quintieri,
Maria Luisa Tognelli, Alessandro Vignozzi.

Foto:

Piero Giacomelli, Belinda Sorice, Stefano Manera,
Anna Maria Gallorini, Gianfranco Collini,
Andrea Fusi, Mario Menci, Fabio Marranci,
Denise Quintieri, Christian Lava,
Stefano Sbrana, Maurizio Nucci, Aldo Passetti.

Editore **Barbara Bonanno**

Redazione c/o UISP via F. Bocchi 32 - 50126 Firenze
Tel. 333.1841505 - 333.7179966 - Fax 055.785305
E-mail: podismo@runners.it - ATL@runners.it
Stampa: **Nuova Cesat Coop Firenze**

La Redazione si riserva il diritto di ridurre il testo degli articoli inviati per la pubblicazione, ovviamente senza alterarne il senso.

Abbonamenti

Abbonati per 6 numeri, giugno - dicembre 2012 a 20 €
Versamento c/c 18500504 intestato a **UISP COMITATO REGIONALE TOSCANA**
specificare nella causale "Abbonamento Rivista Podismo e Atletica"

Coordinate bancarie: Cassa di Risparmio di Lucca Pisa e Livorno
Abi 06200 Cab 02806 C/C 363 - Cod. IBAN IT 14 H 06200 02806 000000000363
Conto intestato a UISP Comitato Regionale Toscana

La ricevuta del versamento dovrà essere inviata via fax al 055.785305
oppure per posta alla Redazione Podismo e Atletica.
c/o UISP via F. Bocchi 32 - 50126 Firenze

Per informazioni
tel. al 333.7179966 oppure scrivere a podismo@runners.it