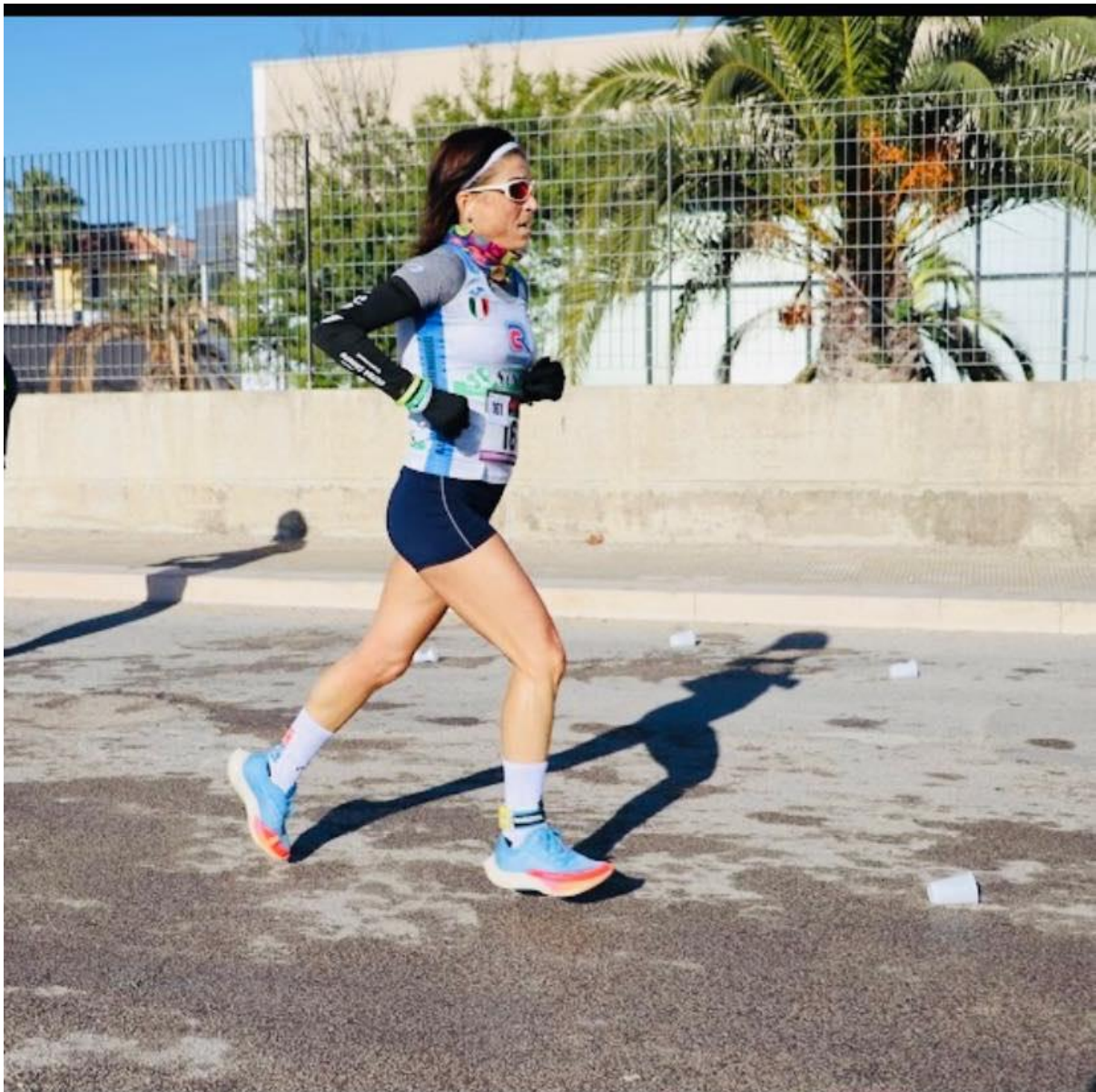


Teresa Lelario vince il Cinisello Balsamo Running Festival 6h con 72.361 km

Ringrazio il mio presidente Raffaele Luciano che mi sostiene

Matteo SIMONE

Il 28 aprile 2024 si è svolto il “Cinisello Balsamo Running Festival 6h” e il vincitore assoluto è stato l’argentino Sergio Gustavo Vergara che ha totalizzato 79,051 km, precedendo il connazionale Pablo Angel Nicolas Barnes 76,410 km e Manuel Matteo Dilauro 72,554 km.



Tra le donne ha vinto Teresa Lelario (quatta assoluta) 72,361 km, precedendo Mirella Monticciolo 63,511 km e Cinzia Penati 63,089 km.

Di seguito approfondiamo la conoscenza di Teresa Lelario (ASD Running Club Torremaggiore) attraverso risposte ad alcune mie domande.



Ciao Teresa, complimenti per la 6 ore? Soddisfatta? Ciao Simone. Grazie 🙏. Si soddisfatta perché il meteo non prometteva nulla di buono, infatti, io avevo deciso che se avesse piovuto non avrei nemmeno cominciato, poi ero lì e sotto una pioggia battente è cominciata la gara. Soddisfatta perché un mese prima avevo fatto la 6h di Putignano dove puntavo a fare più o meno 70 ma sono stata male fisicamente (66km) e non mi è riuscita, stessa cosa la 100km del Conero chiusa in 8h47' ma volevo fare meno ma anche lì perché purtroppo ho avuto problemi di salute non semplici da gestire in gare così lunghe (diabetica).

I grandi risultati in gara sono il frutto di tanti allenamenti ma anche di tante altre gare dove si apprende sempre dall'esperienza, che sia andata bene o male, conoscendo sempre più se stessi, potenziando sempre più eventuali criticità.



Il 16 marzo 2024, Teresa ha vinto la “11^ 6 ore di San Giuseppe” precedendo Patrizia Pricci. Tra gli uomini ha vinto Gabriele Buscicchio precedendo Vito Intini e Nicolangelo d’Avanzo.

Quali alimenti sono stati fondamentali? *Ho deciso di rivolgermi a una nutrizionista, Francesca Labianca che conoscevo a livello atletico ma non professionale, ma non avevo mai contattato come professionista e con lei un mese fa prima di Cinisello abbiamo iniziato un percorso di cura! Per me Cinisello più che la prestazione era importante vedere come stavo in gara, perché stando bene i 70 almeno li volevo prendere (poi si sa in gare così lunghe difficile fare pronostici sicuri), per fortuna*

sembra vada meglio. Francesca è stata fondamentale per me e in gara pensavo, ogni ora che passava, che ero fortunata perché il mio problema non si stava presentando.



Per ogni problema c'è almeno una soluzione e a volte è importante documentarsi e affidarsi a persone esperte e competenti.

Problemi, criticità? Paura, tensione, ansia durante la gara? *La gara, a parte questa mia paura e nonostante la pioggia delle prime ore, è stata bellissima per tanti motivi: non guardavo mai l'orologio ma solo al passaggio e vedevo che avevo sempre lo stesso passo, poi ogni passaggio c'era lo staff di 'Impossible target' e Paolo Vialardi che faceva un sostegno unico, mi metteva serenità mentale il suo 'vai Teresa sei regolare e non guardare ci siamo noi'! Unici direi.*

L'atleta in gara fatica ed è focalizzato ad andare avanti, a continuare fino alla fine, avere qualcuno durante il percorso che sostiene e supporta è molto utile e tornano energie nascoste e inaspettate.



Quali allenamenti sono stati fondamentali? *Gli allenamenti sono stati praticamente tanti km che ovviamente avevo fatto per il Conero, dove ero rientrata dopo un grave infortunio e quindi in due mesi avevo puntato al Conero facendo più di 1000km tra dicembre e gennaio per cui km e qualche lavoro di qualità senza spinger molto ma facendola altrimenti si rischia di restare lenti.*

Dopo 6h Putignano, dopo la delusione di quei km che non mi aspettavo (anche se l'ho vinta ma come dico io spesso non è vincere ma più importante la prestazione che si fa della vittoria) ho fatto tre settimane per Cinisello. Ci tengo a dire che mi sono sempre allenata da sola tranne un breve periodo in cui mi sono fatta male ero seguita da una

persona per 3/4 mesi e quindi ho pensato ecco faccio meglio sola almeno se mi faccio male è colpa mia e non di chi non ascolta se hai un problema.

Poi durante infortunio lo scorso anno ho cominciato a confrontarmi con Paolo Vialardi coach della Biella Running, direi una persona unica perché in un anno spesso gli giravo ogni allenamento o gare fatte e ci trovavamo spesso su tutto. Così dopo Putignano ho detto a Paolo che ne dici se facciamo una prova di tre settimane assieme 🏃🏃, lo so è poco ma lui già sapeva come mi allenavo e io sapevo che molte cose mi potevo trovare bene e ho avuto ragione.

Non ha stravolto le mie abitudini anzi credo esistano pochissimi come lui non è esaltato, non è saccente e soprattutto molto umile e cosa più importante sa ascoltare, puoi confrontarti e si preoccupa delle sensazioni post allenamento cosa che a me interessa perché difatti io sono solita scrivere un diario con quello che ho fatto come allenamento e sensazioni. Quindi abbiamo lavorato tre settimane e a fine gara quando ho ringraziato Paolo sai cosa ha detto ma no Terry il grosso lo hai fatto tu per il Conero, il lavoro c'era prima oltre i km anche un anno di assidua palestra per mettere forza, cosa trascurata da noi runners. Io mi sento comunque di ringraziare lui perché per dirti anche la settimana di scarico è stata fondamentale.

Diciamo che stato un mix di cose andate nel verso giusto la mia voglia di vedere quel 7 davanti di nuovo (già conquistato due anni fa con qualcosa in meno), Paolo e Francesca. Ovviamente Paolo ci sarà per futuro spero. Qualcuno mi ha detto che sicuro in un percorso meno curvo avrei fatto almeno un paio in più può essere ma magari ci provo per ora va bene.

La performance deriva da un mix di aspetti a iniziare dal talento, la forte passione e motivazione, impegno costante, determinazione e d eventualmente professionisti che consigliano, supportano, fanno il tifo.

Prossimi obiettivi? Sfide? *Obiettivi di nuovo la 100 poi credo qualche altra sei ore per veder se faccio qualcosa in più e poi penso una maratona fine anno preparata sempre se tutto va bene!*

Oramai le gare di Teresa sono dalla maratona in poi, 6 ore che risulta essere una gara e un ottimo allenamento di circa 70km propedeutico per la 100km.

Cosa dicono di te familiari, amici, colleghi di lavoro, fan? *I familiari in primis mio padre mi dice ma perché ti ostini alla tua età ah ah ,però è contento, colleghi e amici che sono strana e come faccio ad allenarmi così tanto! Ringrazio il mio presidente Raffaele Luciano che mi sostiene nelle scelte delle gare e mi lascia libera di decidere.*

Finché ci si diverte in allenamento e in gara, finché si sperimentano ottime sensazioni, finché si riesce a far bene conquistando podi e vittorie, si continua a praticare l'ultramaratona anche se è faticosa e richiede tanto tempo di allenamenti.

I presidenti delle società sanno che l'atleta ha bisogno di fare le gare dove la motivazione è elevata, oltre a quelle di società, per esprimersi al meglio e portare il nome della squadra su podi importanti.



Che intenzioni ha tua figlia? Si diverte? *Mia figlia è la gioia più grande della corsa va oltre le vittorie, oltre gli allenamenti, oltre la fatica. So che ho qualcuno a casa che più di tutti può capire cosa provo quando corro e quando non corro, cosa provo dopo un allenamento, cosa provo sulla linea di partenza. Abbiamo fatto due mezze maratone assieme cosa che lei per la giovane età non dovrebbe perché fa mezzo fondo ma per*

divertirsi e soprattutto vivere oltre la pista credo le abbia dato tanto come esperienza, infatti, ne è rimasta entusiasta tanto da voler ripetere.

Si diverte e anche se ha obiettivi su pista a lei piace la strada proprio perché si diverte in gara ha fatto anche delle 10 al Conero, a esempio, io la 100 lei la 10 ed era entusiasta alla fine della gara ha detto: 'bellissima mi sono divertita e ho corso con gente che corre forte le 10', la pista dice di viverla con più ansia, la strada più divertente. Io le dico sempre: 'corri finché ti diverti, se non ti diverti più smetti quando vuoi, basta che tu sia felice ma sappi che la corsa è così, uno sport duro, fatica, sudore ma che ti dà anche tanto'. Ci sono tanti sport io alterno con bici, nuoto e palestra e quindi importante che trovi quello che la fa star bene e la rende felice, importante è muoversi.

L'altra mia figlia fa palestra, di atletica non vuole saperne per ora ma magari un giorno si appassiona da sé come Sofia e se così non dovesse essere a me importa che loro facciano sport ❤️! Grazie Simone sempre attento, sei unico. Grazie a te rivivo i periodi pre e post gara, comprese emozioni e delusioni e sì: 'scripta manent, verba volant'; quindi, come la tua intervista di qualche anno fa, ora ho anche questa che mi ricorderà Cinisello e il percorso fatto di saliscendi per arrivarci, grazie mille.

Infatti, incontrai Teresa all'arrivo della Roma Ostia contentissima per sua figlia che correva con lei divertendosi senza sentire troppo la fatica.

Matteo SIMONE

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

<https://ilsentieroalternativo.blogspot.com/>

http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo