

GIANNA CIARDI



SCHEDA ATLETA

NOME Ginna **COGNOME** Ciardi **DATA DI NASCITA** 21.03.1960 **CATEGORIA** SF55

SOCIETÀ Top Runners Castelli Romani **SPECIALITÀ** corsa su strada

ALLENATORE Maurizio Cancelli **PROFESSIONE** istruttore sportivo **STATO CIVILE** separata

RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	ANNO	LUOGO
10 km	55'17"	2012	Roma
21,097 km	2h05'54"	2013	Roma
30 km	2h10'31"	2016	Latina
42,195 km	4h45'28"	2016	Firenze

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Ho praticato l'atletica da ragazza fino alla categoria *juniores* a 18 anni. Da giovane era forte sui 60 m (7'09"). Ero tesserata per la Giovanni Scavo di Velletri. Poi non sono più riuscita a incrementare le mie prestazioni. Quindi ho ripreso con l'attività agonistica dal 2011.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Mi piace la natura.

Preferisci allenarti in compagnia o da sola? Ho scoperto culturalmente che correre in compagnia è bello e piacevole: è uno stimolo in più.

Quando corri ti concentri: a) sul gesto atletico; b) sull'immagine interna; c) sull'ambiente circostante? Corro senza musica; mi piace tutte le mie sensazioni interne.

Quante volte ti alleni a settimana? Tre volte a settimana più la gara domenicale o il lungo.

Com'è il tuo allenamento? Sono molto impegnata con il lavoro; ho due mattine libere, il mercoledì e il giovedì, e allora cerco di fare il lungo; posso sfruttare la pausa pranzo per allenarmi con progressioni, ma in genere faccio corsa lenta, perché i lavori specifici non li faccio con piacere. Ho avuto infortuni anche qualche giorno fa al tendine. Infatti pensavo di non riuscire a correre la *Firenze Marathon* del 27 novembre.

Quante gare fai ogni anno? Quest'anno una ventina, da quando ho ripreso nel 2011 una decina.

Il tuo rapporto con l'allenatore. Abbiamo un *coach* che ci segue con frutto: Maurizio Cancelli.

Il successo che più ti ha gratificato. Dopo un lungo *stop*, ho ripreso a settembre e ho corso la *Maratona di Roma* in 4h55' nella primavera di quest'anno.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? Un paio da riposo e uno per correre, che cambio spesso: *Saucony* e *Asics*.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Mangio di tutto, non ho problemi. Ho orari di lavoro scomodi per cui a volte mangio male: il panino a mezzogiorno e la sera recupero.

Assumi integratori alimentari? Alcune volte sì, quando faccio un allenamento più intenso.

In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia.

È anche il tuo caso o accusi altri disturbi? Ho avuto due interventi con asportazione spina calcaneare. Ora uso i plantari e sono risolutivi.

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? All'osteopata.

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Il massaggio una volta al mese.

Conta più la mente o il fisico? Per me collimano, è una fusione.

SPORT

Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità? No.

Non ritieni che il settore disabilità andrebbe maggiormente preso in considerazione anche nell'atletica leggera? Sicuramente.

Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta. Per conoscenza ho scelto questo gruppo, *Top Runners Castelli Romani*: è un bel gruppo.

I tuoi obiettivi sportivi. Il mio obiettivo principale era di correre una maratona e ci sono riuscita quest'anno a Roma.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Dato che ho una famiglia che ha sempre praticato sport, faccio anche altri *sport*: tornei di *tennis* e insegno nuoto.

Ho incontrato Gianna sul treno sabato 26 novembre per recarmi a Firenze per correre la *Firenze Marathon* di domenica 27. Era assieme al suo gruppo di Velletri. Tramite le classifiche trovate in www.tds-live.com ho appreso che Gianna è riuscita a chiudere la maratona con il suo nuovo personale di 4h45'28", classificandosi 1'229 donna e 58^a di categoria. Il suo passaggio alla mezza maratona è stato in 2h20'34" e quindi una seconda mezza più lenta di 5', ma comunque è giunta al traguardo alla media di 7'03", soltanto alla sua seconda esperienza sulla distanza su un percorso piatto, ma con una partecipazione assai elevata. Nel *link* della sua squadra ho trovato poi una bella immagine che la ritrae sorridente al termine della sua prova nella bella città toscana. Durante il tragitto in treno le ho rivolto

le domande che riporto sopra. Soprattutto in lei ho apprezzato l'affiatamento con il suo *team* di Velletri. Per potersi migliorare, Gianna probabilmente dovrà sperare di non incorrere più in infortuni e mantenere la costanza degli allenamenti settimanali, magari con qualche seduta tecnica in più, per meglio rodarsi sui ritmi gara.

STEFANO SEVERONI