

LISA BORZANI, ULTRAMARATONETA “VERDE”



SCHEDA ATLETA

NOME Lisa **COGNOME** Borzani **DATA DI NASCITA** 12/05/1979 **CATEGORIA** SF3 – W35

RESIDENZA Teolo (PD) **SOCIETÀ** Bergamo Stars Atletica **SPECIALITÀ** ultramaratona

TITOLO DI STUDIO diploma **PROFESSIONE** bancaria **STATO CIVILE** nubile

RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	ANNO	LUOGO	DISTANZA	TEMPO	ANNO	LUOGO
10'000 m	38'44"30	2010	Treviso	50 km	3h53'34"	2011	Castelbolognese (BO)
21,097km	1h25'16"	2010	Pieve di Cento (BO)	100 km	8h50'16"	2012	Seregno (MI)
42,195km	2h58'03"	2010	Reggio Emilia	6 ore	71'875 m	2012	Venezia
				12 ore	72'600 m	2015	Bione (BS)

Lisa Borzani ha al suo attivo oltre 70 ultramaratone (oltre 6'000 km), una ventina di maratone e già 15 anni di atletica agonistica. Ha iniziato la sua attività agonistica nel 2003, tesserata per il Gruppo Podistico Conselvano. Nel 2009 il debutto nella maratona a Padova con un buon 3h02'11". Nel 2010 la Borzani realizza i suoi personali sui 10'000 m, 21,097 km e 42,195 km. Poi approda alle *ultra* nel 2011, tesserata per Atletica Città di Padova con la classica 50 km di Romagna (3h53'34"), 5^a donna. Nello stesso anno il debutto in una 100 km con la gara italiana più antica, la Torino-Saint Vincent (9h37'55"), 4^a donna e anche la partecipazione a un *ultra*trail. Nel 2012 – tesserata ora per Bergamo Atletica – Lisa prende parte a 11 *ultra* e soprattutto *ultra*trail. In quest'anno si segnalano i suoi personali sulla 100 km e nella 6 ore. Nel 2013 ella partecipa a 15 ultramaratone (1'183 km), vincendo l'Eco Trail le Vie di San Francesco – Long way di 130 km in 18h50'00". Nel 2014 è 2^a donna al Tor des Géants - 330 km Endurance Trail della Valle d'Aosta (94h43'46"). Nel 2015 al Campionato Mondiale IAU Trail WC Annecy in Francia di 85 km è 11^a donna. Nel 2016 – tesserata ora per Bergamo Stars Atletica – splendido

trionfo tra le donne nella Tor des Géants - 330 km Endurance Trail della Valle d'Aosta (91h09'44"), vittoria categoria SF35 e 7^a assoluta. Al Campionato Mondiale IAU Trail WC Trans Peneda-Geres a Braga in Portogallo ha vestito nuovamente la maglia azzurra. Nel 2017 è ottima 2^a alla Ronda Ghibellina d'inizio stagione sui 44,2 km.

«Sono partita dalle gare su strada e dalla maratona, corse per le prime volte per seguire le “orme” di mio padre, anche lui maratoneta. Poi, con il tempo, mi è venuta voglia di provare una 50 km e poi il mitico Passatore di 100 km. Infine, grazie al mio compagno Paolo, amante della montagna, ho scoperto l'*ultratrail*».

Lisa Borzani ha 37 anni e si allena duramente. Nel 2016 è salita agli onori della cronaca per aver vinto, tra le donne, come accennato, il Tor des Géants, durissima gara che si corre ogni settembre sul Monte Bianco con partenza e arrivo a Courmayeur in Valle d'Aosta. Bandana arancione in testa, Lisa ha compiuto l'impresa correndo per quattro giorni e quattro notti su e giù per le montagne e attraversando decine di valli, in parte al fianco del compagno Paolo Pajaro, che si è classificato in 20^a posizione. Un'impresa straordinaria nella quale ella ricorda di essere arrivata al “limite” non tanto dal punto di vista della gestione della fatica bensì da quello della gestione del sonno. «Il Tor des Géants è stata la mia gara più estrema, ma è stata anche l'esperienza più bella che abbia mai sperimentato». La bancaria padovana non è un'atleta professionista e corre mediamente 150 km a settimana assieme al compagno. Il suo allenamento settimanale prevede 3 ore quotidiane di corsa, distribuite nell'arco della giornata e incastrate tra gli impegni lavorativi. Nel *weekend*, poi, il *training* si fa più intenso e prevede anche 5 o 6 ore di corsa sulle Prealpi Vicentine se non c'è la gara. «Rincorro le cose essenziali del mondo» confessa la Borzani. Lisa e Paolo, entrambi vegetariani (ma non “integralisti” come dichiara Paolo, consigliere e *promoter* IUTA) hanno escluso dalla propria dieta anche sale e vino. Lisa a questo proposito ha dichiarato: «Mi fanno tutti una testa così con questo discorso, dicendomi che potrei avere dei *deficit* energetici, ma io al momento sto bene, anzi, molto bene». Sulla tavola di Lisa abbondano cereali, frutta, verdura, semi oleaginosi e legumi; inoltre il suo desiderio di essere vicina alla natura la conduce a vivere senza televisore e *computer*, in una casetta isolata nel bosco raggiungibile tramite un sentiero percorribile soltanto a piedi.

