

PAOLA SANNA,

campionessa di ultramaratona, “contagiata” da papà Gianni



SCHEDA ATLETA

NOME Paola **COGNOME** Sanna **DATA DI NASCITA** 19/03/1977 **CATEGORIA** SF35 – W40
ALTEZZA MT 1,65 **PESO** KG 52 **FREQ. CARD. A RIP.** 38 **VO2MAX** 3'540 l/min (64,8 ml/kg/min)
SOGLIA ANAEROBICA 16 km/h **SOCIETÀ** Bergamo Stars Atletica **SPECIALITÀ** 100 km
ALLENATORE papà Gianni **TITOLO DI STUDIO** laurea infermieristica
PROFESSIONE infermiera **STATO CIVILE** nubile

RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	ANNO	DISTANZA	TEMPO	ANNO
200	29"	1999	21,097 km	1h21'02"	2011
300 m	50"	1999	42,195 km	2h47'03"	2010
400 m	1'04"	1999	50 km	3h35'56"	2010
800 m	2'29"	1999	6 ore	80,312 km	2008
5'000 m	18'31"	2011	100 km strada	7h41'56"	2006
10'000 m	36'30"	2011	24 ore	130,800 km	2003

PALMARÉS

ANNO	TITOLO	GARA
2003	Campionessa Italiana della 100km in pista con nuovo <i>record</i> Italiano di 8h26'19"	Lupatotissima
	Argento Mondiale assoluto e Oro a squadre femminili nella 100km	Mondiali di Taiwan
2004	Campionessa Italiana della 30 miglia	50km di S. Remo
2005	Campionessa Italiana della 100 km su strada	100 km del Passatore
2006	Campionessa Italiana della 6h su strada	Mareno
	Oro a squadre femminili con primato personale di 7h41'56"	Mondiali di Seul
2007	Campionessa Italiana della 6h su strada	Seregno
	Campionessa Italiana della 100 km su strada	100 km degli Etruschi

2008	Vice Campionessa Italiana della 100 km	100 km del Passatore
2009	Campionessa Italiana della 100 km su strada	100km del Passatore
2010	Campionessa Italiana della 50 km	50 km di Romagna
	Campionessa Italiana IUTA di 50 km in salita	50 km Pistoia-Abetone
	Campionessa del circuito di <i>running</i> più importante d'Italia: <i>The R.U.N.</i>	10 km in diverse città d'Italia
2011	Campionessa del circuito di <i>running</i> più importante d'Italia: <i>Gazzetta R.U.N.</i>	10km in diverse città d'Italia

ESSERE ULTRAMARATONETA

Cosa ti ha spinto a diventare “ultramaratona”? La “colpa” è stata di mio padre. Io lo vedevo uscire a fare allenamento al pomeriggio dopo il lavoro per prepararsi alle gare, e questa cosa mi ha incuriosito sempre più.

Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché? La gara che più mi affascina rimane la 100 km. Non amo le gare in cui ci si ferma anche solo per poco e poi si riparte. Per me la gara, a meno che si incappi in qualche dolore fisico che ci fa rallentare o fermare temporaneamente, dev'essere corsa dall'inizio alla fine senza interruzione.

Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara? Sicuramente il lavoro duro degli allenamenti prepara al meglio la condizione fisica e mentale. Purtroppo per fare la gara perfetta ci vuole pure la fortuna di essere nella giornata giusta e non avere intoppi, che non dipendono dalla volontà. Non sempre è così e quindi anche solo le condizioni climatiche di quel giorno, ci possono essere sfavorevoli. Pertanto, nonostante spesso ci possano essere anche piccole difficoltà, non bisogna arrendersi, perché è tutto bagaglio e la gara perfetta prima o poi arriverà!

Ti piace il *trail running* e perché? Sì, mi piace, perché si corre nella natura e ho ancora più la sensazione di sentirmi libera.

Per fare una 100 km quante volte occorre allenarsi a settimana per terminare la prova senza accusare malori e comunque essere in grado nel giro di pochi giorni di ritornare a correre? Personalmente mi alleno tutti i giorni per prepararmi per una 100 km. Non ho prestabilito il giorno del riposo assoluto. Lo faccio quando il mio corpo me lo chiede. Ovviamente non si corre ad alta intensità tutti i giorni e nemmeno tutti i giorni si fanno allenamenti lunghi, ma anche solo una corsetta nelle sedute di intramezzo, mi distendono.

In genere il corridore corre e basta e partecipa alle gare domenicali. Poi c'è chi fa dei lavori più specifici, tipo ripetute, *fartlek*, *interval training*. È importante anche inserire esercizi di

tecnica di corsa, andature per l'atleta *ultra*? Gli allenamenti di qualità sono utili per tutti. Ovviamente più si hanno obiettivi importanti e più questi tipi di allenamenti sono fondamentali.

Conta più la mente, il fisico o il cuore nella sportiva vita di un ultramaratoneta? Il fisico sicuramente va al terzo posto. È importante, ma con l'allenamento, il fisico si adatta. Mente e cuore sono in simbiosi. Diciamo che la mente ci aiuta a superare le crisi e ad andare avanti..., ma è il cuore che ci dà la spinta finale verso il traguardo!

In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolata? No, no, sono molto fortunata per questo. Probabilmente anche perché amo così tanto la mia passione, che la trasferisco anche a chi è accanto a me!

La gara più bella: racconta. La gara più bella per me, anche e soprattutto in termini di emozioni, è il Passatore. Questa gara l'ho corsa per la prima volta con mio padre (2002). Lui l'aveva già corsa altre volte e prima di "appendere le scarpe al chiodo", voleva correrla con me. Mi ricordo che me la descriveva come una cosa che mi sembrava molto divertente e io non vedevo l'ora di partecipare. Quindi, il 25 maggio 2002 alle ore 15.00 ero pronta in Piazza della Signoria per affrontare una grande impresa. Non mi rendevo conto che stavo affrontando qualcosa di grande e, sinceramente, ho cominciato a capirlo quando stava facendo buio e io stavo ancora correndo! Ho purtroppo anche un brutto ricordo di quell'esperienza. Verso il 40° km mio padre ha cominciato ad avvertire un dolorino interno e faceva molta fatica a respirare. Ci siamo fermati e abbiamo camminato un attimo, ma purtroppo dopo 3-4 chilometri si è dovuto ritirare. Non me la sentivo di farlo andare avanti in quello stato. Sono infermiera in Terapia Intensiva della cardiocirurgia e so bene che uno sforzo del genere, soprattutto all'età di mio padre, può essere altamente rischioso. Da qui ho proseguito la mia strada da sola. Credo sia impossibile descrivere cosa provammo io e mio padre in quel momento (ho ancora i lacrimoni agli occhi!). Il suo più grande desiderio era quello di accompagnarci per tutto il percorso della 100 km. So che lo desiderava tanto, quante volte me lo diceva. Il suo ritiro è stato per lui una grande pugnata e per la prima volta l'ho visto davvero soffrire per il dispiacere. Io sapevo cosa pensava e come si sentiva, lo percepivo. Del resto quando hai un rapporto così bello con tuo padre, conosci già i suoi pensieri. Solo per questo motivo non stavo bene neanche io, però dentro di me ho sentito una gran forza che mi diceva: «L'unica cosa che puoi fare ora per rendere felice tuo padre è quella di impegnarti al massimo, senza sentire la fatica, per fare un gran tempo e arrivare il più in alto possibile!». E così feci. Raccolsi tutte le mie forze e non guardai più in faccia a nessuno! Ho fatto tutta la salita per arrivare al Passo della Colla senza neanche accorgermene, la gente mi applaudiva meravigliandosi di come andavo in salita. È vero, 10 ore sono tante e durante una gara così lunga si affrontano diverse difficoltà e si fanno tanti incontri. Ve ne svelo uno in

particolare, il più importante. Dunque, dovevo affrontare la parte più dura di questa gara senza la compagnia di mio padre. C'era buio e il mio seguito non arrivava più. A un certo punto sono stata raggiunta da un ragazzo: lui è stato il mio "angelo" per tutta la seconda parte della 100 km. È diventato poi il mio più grande Amico! Io sono convinta che Qualcuno abbia voluto così, non fu un caso. È stato davvero molto gentile, si comportava come se mi conoscesse già e ci tenesse a me (era come se ci fosse accanto a me proprio mio padre). Molte cose ci accomunavano: anche per lui era la prima volta alla 100 km. Alcuni suoi amici si erano ritirati e il suo seguito non lo vedeva da un po'. Così ci siamo messi a parlare e a correre insieme. E mi disse: «Lo sai che ho fatto una scommessa con i miei amici e devo arrivare prima delle 11 ore!?!». Lo guardai e pensai: «Ma questo è matto, come facciamo ad andare così forte?». Lui è stato molto gentile. Tutte le volte che tagliavamo le curve e io mi ritrovavo da una parte della strada, mi faceva andare dal lato del muretto, perché le macchine passavano. Avevo la torcia in mano, perché non c'era nemmeno mezzo barlume di luce, ma l'ha sempre tenuta lui. Potrebbero sembrare piccole cose, ma anche queste delicatezze aiutano quando si è in difficoltà. Insomma, la sua compagnia è stata davvero importante. In realtà ci siamo aiutati a vicenda e una volta tagliato il traguardo mi disse che se non fosse stato per me non l'avrebbe mai finita... Concludemmo la gara assieme, in 10h53'44": la sua scommessa era vinta e io mi classificai 4^a donna assoluta e 3^a italiana. La mia felicità era alle stelle. C'è sempre qualcosa di speciale in quella corsa. Per me è davvero la 100 km PIÙ BELLA DEL MONDO!

IL MONDO ULTRA

Il calendario è sempre più fitto: tante gare, tanti atleti partecipanti. In fondo gli episodi drammatici di incidenti, infortuni, morti sono ridotti. Cosa ne pensi? Penso proprio che a causa di coloro che ci hanno "lasciato la pelle", ora si è molto più prudenti e attenti.

La FIDAL tempo fa informava di un progetto per regolamentare le gare outdoor? A tuo giudizio cosa andrebbe modificato e comunque rivisto? Con il complesso di modifiche normative e regolamentari, che entro il 2018 ridisegneranno questo comparto dell'atletica italiana, verranno aumentate le tasse delle gare che si organizzano. In questo modo, a parer mio, le gare "più piccole" potrebbero anche morire. Nel senso che non avendo sufficientemente soldi, potrebbero anche smettere di organizzarle. Quindi per la FIDAL non so se sarebbe un gran vantaggio...

Il Gran Prix IUTA è ben organizzato? A mio parere sì, è ben organizzato e direi che le gare non mancano proprio!!!

Ogni manifestazione ha un suo Regolamento, ma non sempre viene rispettato cosa in esso contemplato; per esempio, ristori, spugnaggio, segnaletica percorso a volte lasciano alquanto

a desiderare. Come operare al fine di rendere maggiormente fruibile l'evento? Io credo che qualsiasi manifestazione debba avere dei criteri definiti da un organismo a cui si fa capo e che per esistere quindi, bisogna per forza rispettarli. Ci dovrebbero essere, di conseguenza, anche degli organismi di controllo che verifichino il corretto rispetto di tutte le regole. Pena: una bella multa.

Nella maratona ci sono 12'28" di differenza tra il *record* maschile e quello femminile. Allungando la distanza il divario aumenta. Ma la donna possiede delle qualità di resistenza e di predisposizione alla fatica non certo inferiori all'uomo. Allora influisce in ciò il fattore che l'universo femminile si è dedicato più tardi dell'uomo oppure? È una ipotesi probabile. È anche vero che ci sono molti più uomini che corrono, quindi più possibilità di fare meglio tra i tanti. Non possiamo però non prendere in considerazione il fatto che con la famiglia ci sono più donne che uomini che stanno in casa o che comunque hanno meno tempo da passare ad allenarsi. Anche questo è un aspetto molto importante.

Su 100 atleti *ultra*, secondo te quanti assumono sostanze illecite per andare più forte? Personalmente sono così contraria al *doping*, che non riesco nemmeno a immaginare che degli atleti come me, che magari ho incontrato nelle gare, utilizzino sostanze illecite. Comunque per la storia personale di alcuni atleti, purtroppo anche secondo me qualcuno ne fa uso. So che sono ingenua, ma direi un 10%.

Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? Sì, decisamente credo che esista la moda degli integratori. Ormai la corsa è diventata di moda, quindi i grandi marchi di integratori ne approfittano (o meglio cavalcano l'onda!), per bombardarci di pubblicità, facendoci credere che se prendiamo un tipo di integratore piuttosto che un altro, sicuramente aumenteremo e miglioreremo le nostre prestazioni.

Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione? A parer mio il valore formativo dell'attività sportiva nel nostro Paese è così minimo, che è inesistente. La formazione nello *sport* dovrebbe partire dalla scuola come materia non di ripiego, ma come insegnamento sia a livello mentale che fisico, di quanto sia importante avere una disciplina costante per arrivare a un obiettivo che ci prefissiamo, rispettando le regole e gli avversari.

Nel mondo dell'atletica leggera stiamo assistendo all'"onda africana": nel settore velocità c'è un dominio di atleti giamaicani; nel mezzofondo di atleti keniani ed etiopi. Ma allora perché gli africani ancora non sono riusciti a eccellere pure nel mondo *ultra*? Quando ciò potrà realizzarsi? Io credo che gli africani non si spingeranno mai nel mondo delle corse lunghe. Nelle

gare di ultramaratona ci sono troppi pochi soldi per la fatica che si fa. Se si corrono lo si fa per passione, nulla di più.



Paola Sanna con Stefano Baldini



Paola Sanna con Monica Casiraghi



Paola Sanna con Gregorio Zucchinali, presidente IUTA