

INTERVISTA A RICCARDO DE FAZIO DOPO LA STAFFETTA 12XMEZZORA 4.06 2016



Una gara □ la Staffetta 12xmezzora □ all'interno di una manifestazione culturali Sport Against Violence. Raccontaci la tua esperienza personale. Esperienza bellissima, una festa allegra di persone che vivono lo sport in maniera divertente

Cosa hai pensato durante la gara? Hai prestato attenzione al tuo corpo, al ritmo di corsa, all'ambiente o agli altri? Molto al mio corpo ed al ritmo di corsa.

Correre in pista per mezz'ora in un anello di 400 m e in senso rigidamente antiorario. Ti risulta più difficoltoso che correre su strada o in un parco? Personalmente si, preferisco correre su strada o in un parco.

Staffetta 12xmezzora: la definizione è un po' impropria, in quanto non c'è scambio di un testimone come nelle staffette 4x100 m e 4x400 m, ma un avvicinarsi di atleti appartenenti a un team a una prova di corsa di resistenza. Hai percepito lo spirito di squadra? Molto nella mia, e mi sembra anche nelle altre squadre.

Alla gara hanno partecipato anche atleti con alcune forme di disabilità. Hai apprezzato la loro presenza e il loro supporto? TANTISSIMO!!!!

Lungo il percorso c'erano ristori con acqua. Ma purtroppo anche nel mondo dell'atletica leggera c'è chi non si accontenta di ciò che offre la natura, ma assume sostanze dopanti, un

fenomeno da debellare. Cosa ne pensi? Tutto il male possibile, soprattutto nel mondo amatoriale. Si dovrebbero fare molti più controlli.

Nel prossimo mese di agosto, Rio ospiterà una nuova edizione dei Giochi Olimpici moderni.: prima le Olimpiadi e poi le Paralimpiadi. Non ritieni che sarebbe opportuno un unico evento?

Non sarebbe male, però penso ai problemi organizzativi.

Da quando hai iniziato a praticare l'atletica leggera? Da bambino, all'età di 13 anni ho corso la mia prima Roma – Ostia (28 km) anno 1978 in 3h32'. Ho sempre corso, ma per 25 anni non ho gareggiato e ho ripreso a gareggiare 5 anni fa.

Com'è il tuo allenamento? Se posso giornaliero alternando lunghi, ripetute brevi e medie, medi e *fartlek* (a seconda della gara che preparo).

Parlaci della tua squadra. Non ho squadra. Tesserato per UISP INDIPENDENTE, le staffette le corro con *Atletica La Sbarra*.

I tuoi obiettivi sportivi. Divertirmi il più possibile!!! Il mio principale obiettivo l'ho raggiunto correndo il *Passatore* nel 2014 in 9h53'

Oltre alla corsa pratici altre attività sportive? No, solo corsa.

Presti cura all'alimentazione, a tecniche di rigenerazione (massaggi, fisioterapia, ecc.) e al giusto riposo per recuperare le energie profuse in allenamento? All'alimentazione solo prima di una maratona, tecniche di rigenerazione spesso.

Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche è il titolo di un libro di un'autrice francese, Melanie Joy, un'analisi psicologica, che disegna il rapporto ambiguo uomo-animale. Parlaci del tuo rapporto con le nostre amiche "bestie". Rapporto bellissimi: ogni cane incontrato è soggetto a mia "tortura".

Non ritieni che la corsa possa essere considerata una disciplina, che consente di prendere consapevolezza delle proprie capacità fisiche, psichiche ed emotive? Per te qual è il principale beneficio? Sicuramente, il principale beneficio è scaricare le tensioni lavorative e giornaliere.

STEFANO SEVERONI