

INTERVISTA A STEFANO SEVERONI DOPO LA STAFFETTA 12XMEZZORA – 4 GIUGNO 2016



Una gara □ la Staffetta 12xmezzora □ all'interno di una manifestazione culturali Sport Against Violence. Raccontaci la tua esperienza personale. Ho corso dalle ore 20 alle 20.30, con condizioni meteorologiche favorevoli, non mettendo neanche il cappellino e gli occhiali come sono abituato in altre occasioni. Ho apprezzato la presenza dei numerosi *stand* all'interno del campo e le varie attività, partecipando a una seduta di *yoga*. Mi sono venute in mente le edizioni della *Staffetta 24x1ora*, a cui già partecipai negli anni Ottanta, qui alle Terme, poi alla Farnesina, allo Stadio delle Aquile (ora Paolo Rosi) e a Ostia. Allora alcuni campi erano addirittura in terra battuta.

Cosa hai pensato durante la gara? Hai prestato attenzione al tuo corpo, al ritmo di corsa, all'ambiente o agli altri? Ero reduce dalla *Maratona di Sicilia* di due giorni prima. Il giorno precedente avevo corso un'oretta più dieci allunghi: l'obiettivo era ora di correre a sensazione senza assilli cronometrici.

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? Una volta a settimana corro le ripetute in pista. In passato ho corso una decina di staffette e una decina di gare di mezzofondo prolungato. Per la mia tecnica di corsa sono più adatto alla strada. Ma una volta ogni tanto non mi è sgradito cimentarmi nelle gare in pista all'aperto. L'unico luogo mai frequentato è la pista *indoor*. Bellissimi i trail, ma pericolosi. Essendo stato investito nel 2010 da un'auto sulle strisce pedonali e riportato la frattura del femore destro, cerco di evitare situazioni non agevoli quali appunto i *trail*.

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? Certamente.

Alla gara hanno partecipato anche atleti con alcune forme di disabilità. Hai apprezzato la loro presenza e il loro supporto? Certamente, benché si debba tentare di allargare il numero di partecipanti e non considerarli in un pianeta a parte: sono uno di noi!

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? Purtroppo nella nostra società vige la cultura del farmaco: c'è la sostanza che elimina o attenua il dolore (antidolorifici), quella che fa sperimentare paradisi artificiali (droghe), che allevia la depressione (benzodiazepine, antidepressivi) e così pure ci sono sostanze che si assumono per andare più forte. Il fenomeno è diffuso altresì a livello amatoriale. Si tratta di un retaggio culturale. Bisognerebbe educare in famiglia, a scuola, nelle società sportive, che l'attività sportiva ha un valore eminentemente formativo prima di quello prestativo, comunque da non sottovalutare e da incoraggiare.

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? Sì, ma al solito il problema fondamentale risiede nella nuova mentalità da adottare.

Da quando hai iniziato a praticare l'atletica leggera? All'età di 5 anni con i centri CONI. Ho interrotto al secondo anno, in quanto gli orari atletici erano incompatibili con la scuola. Ho ripreso spontaneamente a sedici anni con il Cus Roma. Ben presto mi sono dedicato alle corse di resistenza, per approdare alle maratone e poi alle *ultra*.

Com'è il tuo allenamento? Giornaliero e oserei dire completo. La settimana è così strutturata.

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
CLR 1h + AL	RISC 20' + FK 10x2' REC 1' + DEF 10'	CL 1h15'	RISC 20' + RM/L 10x1'000 m REC 400 m o 6x2'000 m o REC 600 m o 4x3'000 m REC 800 m o 2x5'000 m REC 1'000 m + DEF 10'	CL 1h15'	CLR 1h + AL	G o LL 2h

LEGENDA: LL = lungo lento - CL = corsa lenta - CLR = corsa lenta di rigenerazione - FK = *fartlek* - RM = ripetute medie - RL = ripetute lunghe □ RISC = riscaldamento - REC = recupero - DEF = defaticamento - AL = allunghi 10x100 m - G = gara

Il principio è quello di fare sempre qualcosa, mai troppo e di eseguire giornalmente ginnastica. Ogni tre mesi una settimana di scarico con un'ora di corsa, allunghi e ginnastica, per recuperare energie nervose. Sono istruttore di atletica e mi capita di fare ginnastica con gli altri.

Parlaci della tua squadra. Ben amalgamata e senza spirito di rivalità.

I tuoi obiettivi sportivi. A un *mental training* di questa primavera l'insegnante ci ha indicato di fissare tre obiettivi a breve, medio e lungo termine. Elenco i miei personali:

- 1) Allenarmi con continuità tutti i giorni
- 2) Arrivare a quota 50 maratone + *ultra* entro la fine dell'anno

3) Correre come guida di ipovedente/non vedente una maratona

Potrei aggiungere, che gli obiettivi personali sono finalizzati all'obiettivo dell'"altro collega".

Oltre alla corsa pratici altre attività sportive? Il mio allenamento consiste in corsa, *stretching*, ginnastica e *yoga*. Solo quando per causa di forza maggiore non posso correre, allora pratico la *cyclette* con rapporto in salita quale forma di potenziamento muscolare (1/2 h).

Presti cura all'alimentazione, a tecniche di rigenerazione (massaggi, fisioterapia, ecc.) e al giusto riposo per recuperare le energie profuse in allenamento? Consumo in quantità notevole fonti di carboidrati: pasta, pane, fiocchi, frutta, verdura, patate, legumi. Integratori solo in caso di carenza manifesta. Un massaggio a settimana e una seduta di posturale al mese.

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. Parlati del tuo rapporto con le nostre amiche "bestie". Uccidere un animale non è mai accettabile per qualsivoglia ragione. Però oggi c'è una sorta di moda del passeggio col proprio cane, dimenticandosi del cittadino: al centro c'è il proprio rapporto con l'animale, più semplice che con un essere umano. Correre in qualche villa è quasi pericoloso, poiché i cani scorrazzano senza guinzaglio; e poi l'altro giorno una cane mi è venuto a leccare sulla bocca, mentre ero a terra a fare ginnastica...

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? Essendo la corsa connaturale per l'essere umano, chi la pratica si riappropria di un'esigenza vitale. D'accordo che correndo si liberano endorfine, ma altresì si pratica un'attività che è propria degli umani.

STEFANO SEVERONI