

INTERVISTA A TIZIANA BINI DOPO LA STAFFETTA 12XMEZZORA – 4 GIUGNO 2016



Una gara □ la Staffetta 12xmezzora □ all'interno di una manifestazione culturale *Sport Against Violence*. Raccontaci la tua esperienza personale. Le gare di questo tipo sono sempre una bella sfida. Io sono “di resistenza”, adoro le maratone e le *ultra*, ma non sono velocissima e non faccio allenamenti in tal senso, per cui mettermi alla prova e dire “hai 30 minuti per dare tutto” è un'esperienza ogni volta nuova.

Cosa hai pensato durante la gara? Hai prestato attenzione al tuo corpo, al ritmo di corsa, all'ambiente o agli altri? Ascolto sempre me stessa quando corro. Corro perché mi piace la sensazione che mi trasmette il corpo quando corro. Ha dato un po' fastidio il caldo (ho corso al turno delle 16:00) e sono stata ben attenta a mantenere la testa fresca.

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? Decisamente sì, anche se svolgo molti allenamenti sulla monotonia del *tapis roulant*, ma in pista c'è l'aggravante delle curve sempre nella stessa direzione che stressano le articolazioni.

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? Sì, la regola si sapeva e sapevo di dover far bene per mia soddisfazione, ma anche soprattutto per le colleghe dei turni successivi.

Alla gara hanno partecipato anche atleti con alcune forme di disabilità. Hai apprezzato la loro presenza e il loro supporto? Lo *sport* è di tutti e tutti ne hanno diritto. Questo messaggio dovrebbe passare ad ogni manifestazione.

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? Condanna assoluta. Lo *sport* dev'essere pulito, al di sopra

di ogni sospetto di illecito. Non è un obbligo praticarlo, non è un dovere vincere. Mezzi propri. Tolleranza zero per chi bara, in qualsiasi modo lo faccia.

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?

L'importante è che tutti abbiano diritto a una sana competizione.

Da quando hai iniziato a praticare l'atletica leggera? Sono 10 anni che corro.

Com'è il tuo allenamento? Quotidiano, autogestito. Tanti km, l'ho già detto: adoro le lunghe distanze.

Parlaci della tua squadra. “Amici del parco Castelli Romani”, i più ci conoscono per l'organizzazione della Mezza Maratona dei Castelli ogni prima domenica di ottobre, ma tante le iniziative promosse sul territorio. Sul sito curo una sezione dove descrivo il percorso delle gare.

I tuoi obiettivi sportivi. Divertirmi!

Oltre alla corsa pratici altre attività sportive? Saltuariamente: subacquea, pattini a rotelle...

Presti cura all'alimentazione, a tecniche di rigenerazione (massaggi, fisioterapia, ecc.) e al giusto riposo per recuperare le energie profuse in allenamento? Sono fisioterapista di professione ma come si dice “fai quel che il prete dice e non quello che fa”.

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”. Mi piacciono gli animali. Ne ho avuti di domestici. Ma credo che facciano parte del ciclo della Natura per cui ne mangio senza troppi sensi di colpa. Credo però gli stabilimenti di produzione debbano essere regolati da leggi che non permettano lo sfruttamento degli animali stessi per aumentare “contro natura” i profitti derivanti.

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? Quando si parla di distanza, è uno *sport* soprattutto di testa. Credo che forgi fortemente la determinazione delle persone.

STEFANO SEVERONI