

INTERVIUSTA AD ANNALISA GABRIELE DOPO LA STAFFETTA 12XMEZZORA – 4 GIUGNO 2016

Sabato 4 Giugno 2016 presso l'impianto sportivo Nando Martellini in Roma c'è stata la *Staffetta 12xmezzora* dalle ore 16 alle 22.00. 54 squadre hanno partecipato alla manifestazione, un evento non solo sportivo, bensì una manifestazione culturale della durata di tre giorni (3/5 giugno) il cui obiettivo è coniugare in sé sia lo *sport*, sia l'attività di promozione sociale e culturale dedicata agli sportivi e a tutta la cittadinanza. Per la cronaca agonistica, in campo maschile ha vinto *Podistica Solidarietà 1* (94'226 m) davanti a *Ozimo Team* (91'377 m) e *Atletica La Sbarra Team Black* (89'538 m) e in campo femminile *Atletica La Sbarra Team Purple* (76'037 m).

Abbiamo intervistato Annalisa Gabriele dopo la gara, al fine di cogliere cosa rappresenta partecipare a una manifestazione, che ha visto tanti protagonisti, dagli atleti, agli organizzatori, allo *speaker*, ai Giudici di Gara, agli espositori nei numerosi *stand*, che hanno coinvolto tante persone. L'atleta tesserata per *ASD Amatori Villa Pamphili* ha gareggiato alle ore 20.00 con *Ozimo Team*, coprendo la distanza di 7'953 m = 3'46" al km = 15'897 km/h.



Una gara □ la Staffetta 12xmezzora □ all'interno di una manifestazione culturali Sport Against Violence. Raccontaci la tua esperienza personale. È il secondo anno che partecipo a questa splendida manifestazione e la trovo davvero stupenda. Quasi sempre si corre per il proprio piacere, per raggiungere un obiettivo personale. Ma sabato sera questo traguardo si amplia. La nostra corsa può assumere un significato più importante. E diventa il pretesto per portare avanti i diritti e le problematiche di chi non a voce.

Cosa hai pensato durante la gara? Hai prestato attenzione al tuo corpo, al ritmo di corsa, all'ambiente o agli altri? Penso a tante cose. Mi sono lasciata coinvolgere dal clima festoso. Dal multiforme vortice di atleti diversi, che giravano in pista. Dal tifo dei miei compagni.

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? Dal punto di vista puramente atletico funzionale, correre in pista è chiaramente più semplice. Non ci sono asperità, salite o pericolosi cambi di direzione. Puoi scegliere un ritmo sostenibile e portarlo avanti. Detto così sembra facile e invece correre in pista è difficilissimo. È un braccio di ferro mentale con le proprie debolezze. Non ci sono scuse. Siamo solo noi, la nostra corsa e il cronometro, che scandisce i giri. Senza filtri.

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? Assolutamente. Correre per un risultato comune dà una spinta in più. Ci siamo incitati e supportati dall'inizio alla fine. E anche quando non eravamo tutti fisicamente presenti, ci aggiornavamo continuamente. Ci siamo applauditi e presi in giro, a prescindere dal valore delle singole prestazioni. Molti di noi hanno corso nonostante condizioni fisiche non ottimali e per questo li ringrazio tutti.

Alla gara hanno partecipato anche atleti con alcune forme di disabilità. Hai apprezzato la loro presenza e il loro supporto? Correre al loro fianco è un onore. Emanano una forza e una gioia che tutti dovremmo imparare a ritrovare. Si percepisce, che mentre corrono si liberano da tanti freni e lacci sia fisici che mentali. Sono coraggio, determinazione e allegria. Io confronto a loro mi sento l'ultima della fila.

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? Mi domando spesso cosa li spinge. Quali vuoti cercano di colmare, quale sofferenza cercano di lenire per accontentarsi di un trionfo fasullo. Per arrivare a mettere in pericolo la proprio salute, a fronte di momentanee prestazioni mentoniere. Nella nostra società d'altronde manca una vera cultura dello *sport*. Il rispetto delle regole e dei valori fin dalla scuola. Lo *sport* impara a conquistarsi le proprie vittorie e affrontare le inevitabili sconfitte. Ma oggi siamo abituati ad avere tutto e subito. Indispensabili poi maggiori controlli. La certezza di essere scoperti sarebbe per molti un deterrente.

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?

Sicuramente unire le due manifestazioni darebbe maggior rilievo e visibilità ai risultati degli atleti disabili. Spesso le Paralimpiadi sono pressoché ignorate.

Da quando hai iniziato a praticare l'atletica leggera? Dal 2007.

Com'è il tuo allenamento? Corro tutti i giorni. Di solito il mercoledì ripetute e il venerdì variazioni. Poi gareggio tanto.

I tuoi obiettivi sportivi. Nessuno in particolare. Spero solo continuare a correre al meglio gestendo bene le mie risorse fisiche.

Oltre alla corsa pratici altre attività sportive? Bici, nuoto, *trekking*. Ma solo come attività di piacere.

Presti cura all'alimentazione, a tecniche di rigenerazione (massaggi, fisioterapia, ecc.) e al giusto riposo per recuperare le energie profuse in allenamento? Il nostro corpo è una macchina che va curata. Prima di tutto per la nostra salute e il nostro benessere. Poi viene lo *sport* che non dev'essere né il motivo principe per cui ci si cura né la scusa per cui si esagera. Dovremmo cercare un equilibrio fisico e mentale che parta da dentro. Lo *sport* può essere una leva, una motivazione da cui partire o il completamente di una crescita personale. Ma noi siamo molto di più.

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". Amo e rispetto gli animali. Ne invidio la forza, il loro saper essere essenziali e l'istinto. Amo osservarli e viverli nel loro ambiente. In mezzo alle foreste, tra le onde del mare. Trovo ipnotico il canto degli uccelli al mattino o le fusa di un gatto. Trovo invece aberrante il concetto di cane da "appartamento" o "bonsai".

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? La corsa e i tanti *sport* di resistenza mettono a nudo il nostro essere. Scopriamo cose di noi che rimarrebbero nascoste sotto la patina della nostra comoda quotidianità. Ci scopriamo guerrieri o codardi. Pazzi, sognatori o gioiosi bambini. Affrontiamo ostacoli, sudiamo, cadiamo e ci sbucciamo palmi e ginocchia. Svestiamo tacchi e cravatte per indossare colori sgargianti e cappellini. Ci mascheriamo o ci togliamo finalmente la maschera? Non lo so, ma so che mentre si corre, si fatica o si soffre, è impossibile mentire. Fingere di essere altro. Ciò che siamo viene fuori. A volte non ci piace, ma per fortuna c'è sempre tempo per migliorare.



Pino Ozimo, allenatore di Annalisa Gabriele



Gli amici dello Stadio Nando Martellini a Caracalla (Roma)