

INTERVISTA AD AURELIA ROCCHI DOPO LA 24 ORE X TELETHON 3-4 DICEMBRE 2016



Valeria assieme a Michele DeBenedictis è premiata alla *24 ore x Telethon 2016*

Il Gran Prix IUTA 2016 è terminato con la tappa di Lavello del 3-4 dicembre. A poche ore dalla conclusione dell'ultramaratona delle 24 ore in cui hai vinto tra le donne con 160,060 km, un primo bilancio. Ho lavorato tanto quest'anno. Non volevo vincere una seconda volta il *Gran Prix IUTA*, ma volevo superare la *Spartathlon*.

Obiettivi per il 2017. Non lo so, ci devo pensare. Mi piacerebbe tornare alla *Spartathlon*. Oggi per poco sono andata in crisi.

Le due super ultra, la Nove Colli Running e la Spartathlon, che cosa ti hanno rivelato? La *Spartathlon* è una gara molto, molto estenuante. Pensi che sono presenti tanti campioni. Ma una volta partita, sei a casa. Non credo che ci sia una gara come questa. Gli errori in gara si fanno, c'è una tensione molto forte.

Ti piace il mondo ultra? Molto. Oggi ho finito la gara un po' stanca. E tra due giorni prendo in mano l'agenda e programma.

Partecipi agli allenamenti e gare con il gruppo Achilles International Roma con soggetti con deficit visivo (ipovedenti/non vedenti). Raccontaci le tue esperienze. Mi piace molto stare con loro in gruppo. Noi stiamo bene vicino a loro e loro con noi.

Come curi la tua alimentazione? Sono vegetariana, ma ultimamente cerco di mangiare tutto crudo come mi consiglia mio figlio ventitreenne.

L'episodio o aspetto sportivo del 2016 che più ti ha segnato in positivo? Non mollare mai anche quando ti trovi in difficoltà. Le *ultra* mi hanno fatta diventare più forte, mi hanno fatta scoprire un'altra persona in me, c'è altro ancora da scoprire.

Come superare le crisi in gara? Con la testa, non fermarsi mai, sono momenti da superare, come consiglia Giovanni Migneco.

Ti senti più forte nel fisico o nella mente? Nella mente, il fisico no, ma ti spinge la mente.

Correrai ancora per tutta la vita? Ma non lo so, continuerò a correre con la mia società ASD Villa De Sanctis, sono nel gruppo di ultramaratoneti che hanno vinto il *Gran Prix* due volte.



STEFANO SEVERONI