

## EDITH ROSARIO VENTOSILLA SHAW



### SCHEDA ATLETA

**NOME** Edith Rosario **COGNOME** Ventosilla Shaw **DATA DI NASCITA** 16/01/1959 **CATEGORIA** SF55

**SOCIETÀ** Cat Sport Roma **SPECIALITÀ** maratona e *ultra*

### RECORD PERSONALI

GARA	TIPO	PRESTAZIONE	ANNO	LUOGO
100 M	Pista	21.83	2013	Roma
5'000 M	Pista	27:15.40	2011	Roma
CORSA STRADA KM 10	Strada	53:27	2010	Fiumicino
MARATONINA KM 21,097	Strada	1h54:26	2015	Roma
MARATONA KM 42,195	Strada	4h08:17	2013	Firenze
CORSA KM 50	Strada	5h31:36	2015	Castelbolognese (BO)
SALTO IN LUNGO/LJ	Pista	2.24	2013	Roma

## INTERVISTA

**Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera?** Nel 2010.

**Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare?** Partecipai a Caracalla alla gara *Mappamondo*. Uno del G.S. Cat Sport mi avvicinò e mi spronò a correre.

**Preferisci allenarti in compagnia o da sola?** Entrambi.

**Quante volte ti alleni a settimana?** Tutti i giorni meno il sabato. In passato anche tutti i giorni.

**Com'è il tuo allenamento?** Corro una decina di km al giorno. Alla fine eseguo degli allunghi di corsa. La domenica c'è il lunghissimo o la gara.

**Quanti chilometri percorri a settimana?** Mediamente una settantina.

**Quante gare fai ogni anno?** Parecchie, quasi ogni domenica.

**Esegui esercizi di *stretching*, ginnastica, *circuit training*, *yoga* o altro e con quale frequenza?** Un po' di ginnastica e *stretching* quotidiani.

**Come ti alimenti abitualmente?** Vario. Non mangio sempre pasta come molti corridori, ma anche altri cereali come il riso.

**Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste, personali o altro?** Personali.

**In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri?** Al medico.

**Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni?** Attualmente no. In passato invece 1 o 2 volte al mese.

**Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta.** Come ho spiegato, sono stata iniziata all'atletica con il G.S. Cat Sport Roma e non mi sono più allontanata. Come premio per il piazzamento di categoria nel Campionato Sociale 2015 ho vinto il tesseramento per il 2016.

**I tuoi obiettivi sportivi.** Continuare a correre divertendomi.

**Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica?** Sono assorbita dal lavoro, gli allenamenti, le gare e il Progetto Filippide, che mi impegna il giovedì come volontaria.

È stato un anno intenso il 2015 per Edith Rosario Ventosilla Shaw come atleta. Tesserata per G.S. Cat Sport Roma, ella ha partecipato a una trentina di gare, con 2 maratone, 1 sei ore, 1 sui 50 km, 4 mezze maratone e una dozzina di gare sui 10 km. Alcuni infortuni le hanno impedito di rendere al meglio in alcune occasioni. In ogni modo la costanza le ha consentito di prendersi alcune soddisfazioni. Ella dovrà prestare attenzione a non incorrere in altri infortuni per rendere sempre al meglio delle sue possibilità. La sua corsa economica le consente di conseguire i migliori risultati sulle gare di lunga lena. Edith ha già in programma di partecipare alla classica invernale *Maratona di San Valentino* a Terni di fine febbraio in un percorso veloce e suggestivo. In altre occasioni si prodiga per trainare i simpatici atleti autistici del Progetto Filippide a cui è tanto affezionata.

STEFANO SEVERONI