

ERMINIO LA ROCCA



Ho incontrato Erminio domenica 15 maggio allo stadio di Frosinone in occasione dei Campionati Regionali FISDIR, recatomi con la mia squadra La Lepre e la Tartaruga, che ha vinto la classifica a squadra. Una bella giornata anche allietata dal sole nella mattinata e con qualche goccia di pioggia durante la premiazione, che comunque non ha guastato la festa di atleti con i loro allenatori, familiari e amici. Ho avvicinato Erminio, già incontrato in precedenza in gare su strada e gli ho rivolto alcune domande per conoscerlo meglio. Alle premiazioni egli ha potuto ricevere le medaglie quale riconoscimento per il suo impegno profuso in gara e in allenamento, nonché per il suo spirito sportivo.

SCHEDA ATLETA

NOME Erminio **COGNOME** La Rocca **DATA DI NASCITA** 04/11/1965 **CATEGORIA** SM50
ALTEZZA MT 1.80 **PESO** KG 113 **SOCIETÀ** ASCIP CIP FISDIR **SPECIALITÀ** velocità – *vortex* –
marcia **ALLENATORE** Claudio De Vecchis **TITOLO DI STUDIO** diploma **STATO CIVILE** celibe

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Nel 2002 con il lancio del peso, indotto dal capo del CIP Lazio, Pasquale Barone a Ostia.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Per la salute, problemi di obesità.

Preferisci allenarti in compagnia o da solo? Entrambi.

Quante volte ti alleni a settimana? 1 volta il lunedì o il giovedì allo stadio Giannatasio a Ostia: sono assistente del tecnico.

Com'è il tuo allenamento? Vario.

Quanti chilometri percorri a settimana? Non so.

Quante gare fai ogni anno? Una decina.

Esegui esercizi di stretching, ginnastica, circuit training, yoga o altro e con quale frequenza?
Qualche volta.

Il tuo rapporto con l'allenatore. Ottimo.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? Sì, a volte annoto gli allenamenti.

Il successo che più ti ha gratificato. Quando arrivi al traguardo e ti fanno festa.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? Una per pista e una per strada, Mizuno e ASICS.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Mangio regolare.

Assumi integratori alimentari? Raramente. Cerco di mangiare giusto. In gara di 10 km preferisco mangiare la banana anche per il potassio.

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

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altri indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? Se serve.

In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia. È anche il tuo caso o accusi altri disturbi? No, dopo la gara recupero.

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Al medico di famiglia o centro specializzato.

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? No.

Avverti qualcosa d'insolito nelle fasi pre-gara? Sai gestire l'ansia? A volte sì, a volte no. La corsa fa bene alla salute. La sera prima della gara cerco di fare in modo di riposarmi sufficientemente.

Ti sei mai sottoposto a un esame baropodometrico? A una valutazione posturale? No.

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? Sì, *Correre* o *Runner's World*.

Segui trasmissioni televisive su questo sport? Nati per correre il giovedì sera.

Quale sito frequenti maggiormente? www.maratoneta.it principalmente e a volte www.mariomoretti.it.

Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità? Sì.

Non ritieni che il settore disabilità andrebbe maggiormente preso in considerazione anche nell'atletica leggera? Sì.

Lo sportivo che preferisci e perché. Attualmente Giorgio Calcaterra.

Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta. Perché sono nel campo paralimpico.

«L'importante non è vincere, ma partecipare con il massimo impegno e al limite delle proprie possibilità» (De Coubertin). Sei d'accordo oppure? Sono d'accordo.

I tuoi obiettivi sportivi. A Frosinone ho raggiunto il massimo.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? Sì, soprattutto mia sorella.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Altri svaghi come la musica e la lettura di libri.

GARE

DATA	GARA	LUOGO	KM	POS	TEMPO
19/06/2005\	CORRI A SPINACETO	SPINACETO (RM)	7	125	
14/05/2006	ANTIQUA ITINERA	OSTIA ANTICA (RM)	8,15	253	01:06:49
02/06/2006	ECOSTIA	OSTIA (RM)	8,5	404	01:09:01
21/10/2007	RUN FOR FOOD	ROMA	5	356	00:38:17
03/05/2009	ANTIQUA ITINERA	OSTIA ANTICA (RM)	10	480	01:27:29
02/06/2009	TORRINO DUE CHIESE	EUR TORRINO - ROMA	8,25	387	01:07:39
13/06/2010	FORMULA RUN CUP	ROMA - EUR	10	904	01:24:57
29/08/2010	BELSITIADI	OSTIA (RM)	11,4	152	01:35:00
05/09/2010	OSTIA IN CORSA PER L'AMBIENTE	OSTIA (RM)	10	585	01:28:05
19/09/2010	TROFEO S. LEONARDO	ACILIA (RM)	7,8	95	
10/06/2012	FORMULA RUN CUP	ROMA - EUR	10	940	01:26:55
23/06/2012	CORRITALIA ALLA MADONNETTA	ACILIA (RM)	6,5	80	
07/07/2012	CORRI ALL'ORA DI CENA	OSTIA (RM)	4,5	103	00:38:05
11/07/2012	CORRI ALL'ORA DI PRANZO	OSTIA (RM)	4,5	58	00:36:00
22/07/2012	CORSA DE' NOANTRI	ROMA	6,4	322	
02/09/2012	OSTIA IN CORSA PER L'AMBIENTE	OSTIA (RM)	10	713	01:20:10
08/09/2012	CORRIROMA	ROMA	10	609	01:18:24
28/10/2012	VIVIDRAGONA	ROMA-DRAGONA	10	212	01:08:29
08/12/2012	RUN FOR AUTISM	ROMA	5	196	00:39:23
16/12/2012	CORRI PER NOEMI	OSTIA (RM)	6	48	00:39:47
14/04/2013	GRANAI RUN	ROMA	10	1720	01:19:45
21/04/2013	MARATONINA DELLACOOPERAZIONE	ROMA	10	526	01:17:22
28/04/2013	APPIA RUN	ROMA	13	1894	01:47:32
01/05/2013	1° MAGGIO LAVORI IN CORSA	ROMA	5,3	148	00:43:20
05/05/2013	PER ANTIQUA ITINERA	OSIA ANTICA (RM)	9,7	421	01:19:29
19/05/2013	RACE FOR THE CURE	ROMA	5	1735	00:33:14
01/06/2013	CORRIOLTRE	ROMA EUR	5	116	00:38:52
24/08/2013	MARATONINA NUOVA FLORIDA	ARDEA (RM)	9,85	113	01:21:03
01/09/2013	OSTIA IN CORSA PER L'AMBIENTE	OSTIA (RM)	10	776	01:20:52
14/09/2013	12X1ORA	ROMA	6,184	660	01:00:00
14/09/2013	12X1ORA	ROMA	6,711	658	01:00:00
05/01/2014	LA CORSA DEGLI AVANZI	OSTIA (RM)	5,5	69	00:37:33
13/09/2014	STAFFETTA 12X1 ORA	ROMA - CARACALLA	5,393	630	01:00:00
19/10/2014	VIVIDRAGONA	ROMA - DRAGONA	10	173	01:16:50
31/12/2014	WE RUN ROME	ROMA	10	2740	01:31:05
04/01/2015	CORSA DEGLI AVANZI	OSTIA (RM)	6	0	
01/05/2015	1° MAGGIO LAVORO...IN CORSA	ROMA	5,45	170	00:51:37
10/05/2015	RINCORRIAMO LA PACE	OSTIA (RM)	10	344	01:39:20
17/05/2015	RACE FOR THE CURE	ROMA	5	1126	0:47:19
24/05/2015	VALE..CORRERE	ROMA - VILLA PAMPHILI	7,2	134	01:15:45
06/06/2015	CORRIAMO PER ACORP	ROMA - VILLA PAMPHILI	6	71	00:58:44
14/06/2015	SOLSTIZIO D'ESTATE	ROMA - VILLA GORDIANI	5	52	0:44:00
08/07/2015	3X1 ORA	ROMA - FARNESINA	4,804	239	1.00.00
15/07/2015	TROFEO VITAMINA	ROMA STADIO P. ROSI	1	81	07:05.91
19/09/2015	STAFFETTA 12X1 ORA	ROMA	4,488	713	1.00.00

18/10/2015	ROMA URBS MUNDI	ROMA	10	835	01:23:21
25/10/2015	BLOOD RUNNER	ROMA	6	206	
27/10/2015	UN MIGLIO PER ALE	ROMA	1,608	74	00:11:54
15/11/2015	CORRIAMO AL TIBURTINO	ROMA	10	1011	1:19:53

STEFANO SEVERONI