

GIULIANA MONTAGNIN



SCHEDA ATLETA

NOME Giuliana **COGNOME** Montagnin **DATA DI NASCITA** 26.12.1956 **CATEGORIA** F60
ALTEZZA MT 1,67 **PESO** KG 57,5 **SOCIETÀ** ASD Bergamo Stars Atletica
TIT. DI STUDIO diploma ist. Profess. **PROF.** pensionata *ex* impiegata **STATO CIVILE** coniugata

RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	ANNO	LUOGO
21,097 km	2h15'49"	2007	Udine
42,195 km	5h02'27"	2009	Calderara (BO)
6 ore	48,927	2010	Luco dei Marsi (AQ)
12 ore in pista	72,510	2009	San Giovanni Lupatoto (VR)
12 ore su strada	74,779	2015	Reggio Emilia
100 km in pista	15h11'39"	2010	San Giovanni Lupatoto (VR)
24 ore su strada	116,614 km	2016	Lavello (PZ)
24 ore su pista	101,623 km	2015	Padova
6 giorni	418,272	2016	Pantano di Pintola (PZ)
Peso kg 3,000	4,42	2012	Gorizia
Giavellotto g 500	9,61	2011	Gorizia

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Nel 2006.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Stemperare lo *stress*.

Preferisci allenarti in compagnia o da sola? Da sola.

Quando corri ti concentri: a) sul gesto atletico; b) sull'immagine interna; c) sull'ambiente circostante? Sul gesto atletico e anche sull'ambiente circostante.

L'allenamento che preferisci e perché. Il lungo lento, per riflettere e prendere decisioni.

Quante volte ti alleni a settimana? 4 o 6 o 7 a settimana, cioè 1 giorno di riposo, ma a volte un bigiornaliero.

Com'è il tuo allenamento? Il mattino presto riscaldamento, perché attraverso la città, poi un lungo lento di 8 o 16 km o anche più, raramente accelerazioni in salita nel pomeriggio.

Quanti chilometri percorri a settimana? Da 40 a 80 km.

Quante gare fai ogni anno? Attualmente poche, 6 o 10, non faccio più maratone in quanto non riesco in 6 ore, preferisco circuiti.

Esegui esercizi di *stretching*, ginnastica, *circuit training*, *yoga* o altro e con quale frequenza?
Stretching giornaliero.

Il tuo rapporto con l'allenatore. Non ho un allenatore, ma forse non sarebbe buono, preferisco fare di testa mia, senza ripetute.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, *test*? Sì fogli di *excel* col *computer*: gare, allenamenti e usura delle scarpe con commenti brevi su meteo, sensazioni e scarpe

Il successo che più ti ha gratificato. La maratona in 5h02'27", la *Pistoia Abetone* e tante 24 ore.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? Circa 3 o 4 paia di scarpe a rotazione, poi dopo l'usura compero altre, scarpe *Hoka*.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Mangio tutto, prevalenza pasta riso, verdure frutta, poca carne rossa, poca carne bianca, d'estate meno carne e un po' più pesce, in modo semplice no fritti, pochi dolci, cioè il mattino a colazione, un po' di cioccolato ma solo fondente.

Assumi integratori alimentari? No.

Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste, personali o altro?
Scelte dietetiche mie personali, mi trovo bene così e su riviste sportive ho letto più o meno *menù* simili al mio.

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altri indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? Faccio l'analisi del sangue ogni 2 o 4 anni, non è spesso. ma io mi sento bene.

In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia. È anche il tuo caso o accusi altri disturbi? L'anemia l'ho sempre temuta, per quello mangio carne rossa a volte, fino a pochi anni fa ne mangiavo di più (per paura anche del ciclo che mi facesse anemia).

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Al fisioterapista: è molto bravo, eventualmente m'indirizza dall'ortopedico.

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Per gli infortuni i massaggi non giovano, mi servono solo dopo una gara lunga per rimettermi in sesto.

Avverti qualcosa d'insolito nelle fasi pre-gara? Sai gestire l'ansia? Cerco di non aver ansia, anche perché per me è un divertimento e non una ricerca ossessiva di *record*.

Ti sei mai sottoposta a un esame baropodometrico? A una valutazione posturale? No all'esame baropodometrico, una volta a una valutazione posturale, però non ho concluso niente.

Hai mai effettuato test di valutazione? Quali e con che frequenza? No.

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? Una volta leggevo *Runner'World* o *Correre*.

Segui trasmissioni televisive su questo sport? No, raramente seguo una maratona per esempio le Olimpiadi.

Quale sito frequenti maggiormente? Qualche sito di corsa, ma di solito riguardanti le gare che ho in programma.

Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità? Non saprei, per quest'anno sono iscritta all'ASD Bergamo Stars Atletica, sono nuova.

Lo sportivo che preferisci e perché. Tanti atleti delle *ultra* che ho conosciuto, ammiro la loro resistenza.

Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta. Quest'anno ho cambiato società, però probabilmente l'anno prossimo tornerò con la mia vecchia società, mi è sembrato come tradire la mia città, le mie origini.

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

I tuoi obiettivi sportivi. Continuare, ogni anno sempre più piano ma continuare.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? No.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Leggo libri, m'interessa di economia.

Alcune note da aggiungere? Io corro semplicemente a livello amatoriale, ho iniziato molto tardi.

ESSERE ULTRAMARATONETA

Cosa ti ha spinto a diventare "ultramaratoneta"? Dopo parecchie mezze maratone ho voluto provare un gara di 24 in pista per curiosità anche per vedere in quanto tempo avrei toccato i 42,195 km.

Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché? Per adesso mi affascina la 6 giorni, ho fatto tutte le edizioni di quella italiana la *6 giorni del Pantano* in Basilicata.

Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara? Quasi sempre, poi è questione di testa oppure di imprevisti (clima imprevisto e pessimo).

Ti piace il trail running e perché? Non amo il *trail*, mi piace il facile appoggio del piede e sull'asfalto (eventualmente sterrato) ho paura di distorsioni.

Per fare una 100 km quante volte occorre allenarsi a settimana per terminare la prova senza accusare malori e comunque essere in grado nel giro di pochi giorni di ritornare a correre? Credo sia meglio allenarsi 5, meglio 6 giorni a settimana.

In genere il corridore corre e basta e partecipa alle gare domenicali. Poi c'è chi fa dei lavori più specifici, tipo ripetute, *fartlek*, *interval training*. È importante anche inserire esercizi di tecnica di corsa, andature per l'atleta ultra? Secondo me sì, anche se li faccio poco o niente, andrebbero fatte le ripetute una volta ogni tanto o una mezza maratona o ripetute in salita.

Conta più la mente, il fisico o il cuore nella sportiva vita di un ultramaratoneta? Conta la mente, il fisico però aiuta molto.

In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolata? In questo senso vivo isolata e mi alleno quasi di nascosto: alle 5 o 5:30 del mattino.

La gara più bella: racconta. Forse la più bella è stata la 6 giorni di quest'anno, le ore di riposo le facevo in una casetta di legno dentro il campeggio di Policoro, ho cercato di fare meglio che potevo nonostante il caldo diurno, la notte faceva fresco, ma la stanchezza si faceva sentire, credo di aver dormito poche ore in quei giorni anche perché abituata ad alzarmi e presto, e soprattutto per godere delle ore più fresche prima del sorgere del sole. Un'amica dormiva ed era (più forte di me senz'altro) e molto competitiva: sapeva tutto di tutti. In quella gara c'erano diverse donne, ma qualcuna faceva 2 giorni soltanto e questo era palese, qualcuna faceva 1 o 2 maratone al giorno, io correvo/camminavo nella mia incoscienza pensando solo alla mia prestazione, senza calcolare minimamente le avversarie. Mi piaceva il percorso di quest'anno, più breve e alcuni tratti all'ombra rispetto alle edizioni precedenti. La mia amica s'infortunò, nulla grave per fortuna, un'infezione a una bolla la costrinse a cedere, rimase a spronarmi e a controllare tutto lo svolgersi della gara. Raggiunto il mio personale mancavano un paio d'ore ed erano le più calde, pensavo quasi di fermarmi, la mia amica mi rintracciò nel circuito e si mise a redarguirmi che non dovevo assolutamente fermarmi, che ero terza, e la quarta era una ragazza australiana resistente e forte a inizio gara, ma evidentemente stava pagando il fuso orario e quindi era alcuni chilometri dietro di me. Mi feci forza e proseguii anche correndo ancora un po' con le ultime forze, bagnandomi ogni giro la testa sotto la doccia per non collassare. Risultato: terza delle donne, non è stato un chilometraggio eccezionale, ma per me sì.

IL MONDO ULTRA

Ogni manifestazione ha un suo Regolamento, ma non sempre viene rispettato cosa in esso contemplato; per esempio, ristori, spugnaggio, segnaletica percorso a volte lasciano alquanto a desiderare. Come operare al fine di rendere maggiormente fruibile l'evento? Bisognerebbe sensibilizzare di più gli organizzatori, gli ultimi atleti sono quelli più penalizzati.

Nella maratona ci sono 12'28" di differenza tra il *record* maschile e quello femminile. Allungando la distanza il divario aumenta. Ma la donna possiede delle qualità di resistenza e di predisposizione alla fatica non certo inferiori all'uomo. Allora influisce in ciò il fattore che l'universo femminile si è dedicato più tardi dell'uomo oppure? Sì, in genere nelle maratone vince l'uomo... però a esser sincera ho visto in alcune *ultra* cioè 24 ore o altro vincere una donna rispetto all'uomo, certo, casi isolati.

Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? Sì, forse sì è una moda, forse è sufficiente acqua sale e limone.

Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione? Non saprei, forse nella scuola dovrebbero incentivare di più.

Nel mondo dell'atletica leggera stiamo assistendo all'"onda africana": nel settore velocità c'è un dominio di atleti giamaicani; nel mezzofondo di atleti keniani ed etiopi. Ma allora perché gli africani ancora non sono riusciti a eccellere pure nel mondo *ultra*? Quando ciò potrà realizzarsi? Forse sono loro a non volersi cimentare in questo genere, vogliono dare il massimo sui 42,195.

Giorgio Calcaterra il 30 maggio 2016 ha vinto per la decima volta il *Passatore*. Significa che è troppo forte o che la concorrenza non è all'altezza della situazione? Calcaterra è molto forte, sembra imbattibile.

Alcune note da aggiungere? È dal 2007 che faccio le *ultra*, però si tratta di esperienza nel mio "piccolo", io vedo nelle 24 ore atleti molto molto più esperti, io sono autodidatta e lo faccio per divertirmi, gli altri hanno un allenatore, seguono costantemente allenamenti particolari, alimentazione e le differenze si vedono.

Ho incontrato Giuliana quest'anno alla *24 h per Telethon*, svoltasi il 3 e 4 dicembre a Lavello. L'atleta triestina si è classificata seconda con 116,614 km dietro Aurelia Rocchi. Ho notato Giuliana alternare corsa e passo, procedere con molta dignità senza preoccuparsi dell'orologio. Nel profilo che qui riporto si mostra come persona assai semplice, graziosa, non atleta solitaria, ma che partecipa assieme agli altri colleghi, anch'essi ultramaratoneti, a un'attività che la gratifica. Come lei stessi confessa, ha iniziato a correre un po' tardi, ma ben presto si è cimentata nelle maratone e nelle *ultra*, ritrovando lì la propria dimensione. Il suo allenamento non prevede sedute tecniche, ma soprattutto corsa lenta e lunga. La sua aspirazione ora non è quella d'incrementare le proprie prestazioni, di correre chi sa quale gara *ultra*, di stabilire un *record* di gare a cui ha partecipato, ma di continuare a correre a lungo: ciò che conta è lo spessore della propria partecipazione, l'intensità con la quale si vivono le proprie esperienze sportive e in fondo esistenziali. STEFANO SEVERONI

