

IOLANDA CREMISI



SCHEDA ATLETA

NOME Iolanda **COGNOME** Cremisi **DATA DI NASCITA** 04/09/1968 **CATEGORIA** F45
ALTEZZA MT 1,60 **PESO** KG 55 **FREQ. CARD. A RIP** 47 **SOCIETÀ** Runners Rieti
SPECIALITÀ ultramaratona **ALLENATORE** Filippo D'Alessandro **MEDICO** Marta Rizzo
TITOLO DI STUDIO diploma superiore **PROFESSIONE** impiegata **STATO CIVILE** coniugata con figli

RECORD PERSONALI

GARA	TIPO	TEMPO	ANNO	LUOGO
3'000 M	Pista	13'22"	2013	Roma
KM 100	Strada	14h36'46"	2015	Faenza (RA)
KM 10	Strada	49'37"	2009	Fiumicino (RM)
KM 42,195	Strada	3h58'15	2012	Terni
KM 21,097	Strada	1h46:00	2012	Roma

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Nel 2009.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Tornare in forma e partecipare a competizioni agonistiche.

Preferisci allenarti in compagnia o da sola/o? In compagnia.

Quando corri ti concentri: a) sul gesto atletico; b) sull'immagine interna); c) sull'ambiente circostante? Sul gesto atletico se si tratta di allenamenti/gare veloci. Sui miei pensieri, le mie riflessioni e l'ambiente circostante nelle gare lunghe e soprattutto nei *trail*.

L'allenamento che preferisci e perché. Potrà sembrare anomalo, ma io preferisco gli allenamenti in palestra sia singoli, seguita dal mio *personal trainer*, che quelli in sala insieme agli altri. Poi ci sono gli allenamenti di corsa: *fartlek*, ripetute, medi, ma in qui sono meno assidua, a volte cerco di seguire un criterio di allenamento e altre in cui preferisco assecondare le mie sensazioni.

Quante volte ti alleni a settimana? Mediamente corro tre/quattro volte settimana e mi alleno in palestra quattro

volte a settimana; spesso mi capita di doppiare le sedute (corsa/palestra, palestra/palestra, corsa/*spinning*) nel tentativo di sfruttare al massimo ogni attimo fuggente!

Com'è il tuo allenamento? L'allenamento di corsa dipende molto dal periodo, da come mi sento e come mi va. Quando mi alleno con il *personal trainer* invece sono praticamente nelle sue mani... è un allenamento così massimale, che non vedo più nulla intorno a me, potrebbero esserci mille persone come nessuno, è così intenso che tutto scompare, solo io, la mia fatica e il mio sudore... Nelle lezioni in sala cerco di dare sempre il massimo e di sfruttare ogni esercizio finalizzandolo alla mia preparazione.

Quanti chilometri percorri a settimana? Tra i 30 e i 70 km in allenamento, poi dipende dalle gare (soprattutto dalle maratone e *ultra*) e dai periodi dell'anno. L'inverno è un periodo buio in tutti i sensi, in primavera ed estate sento il risveglio delle energie e le giornate più lunghe mi consentono di conciliare meglio gli impegni professionali, familiari e sportivi.

Quante gare fai ogni anno? Nel corso del 2015 ho partecipato a 19 maratone/ultramaratone, più qualche gara più breve. Nel 2016 vorrei invece dedicarmi maggiormente agli allenamenti e scegliere solo alcune gare/obiettivo.

Esegui esercizi di stretching, ginnastica, circuit training, yoga o altro e con quale frequenza? *Stretching* sempre anche se dovrei intensificarlo. *Circuit training* regolarmente, yoga sporadicamente.

Il tuo rapporto con l'allenatore. *Je l'adore!* No, lo odioooooooooooooooooooo!!! In verità lo adoro, ho una stima incredibile di lui perché lo considero preparatissimo e mai noioso. I suoi allenamenti mi hanno consentito di raggiungere i miei obiettivi: desideravo correre una 100 km e non ci riuscivo, in 13 mesi ne ho corse 5!

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? Ce lo avrei..., ma non li annoto!

Il successo che più ti ha gratificato. La mia prima 100 km *trail Le Vie di San Francesco* ottobre 2014. Una gara gestita perfettamente, con convinzione, la seconda parte corsa praticamente sola, immersa nel buio del bosco e della notte, io, la mia lucina e la mia strada... Una grande emozione tagliare quel traguardo!

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? Troppe! Principalmente scelgo *Saucony*. Scarpe da allenamento, da gara, da *trail*, *drop 0*, *drop 8*, *drop 12*...

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Cerco di mangiare cibi sani, frutta e verdura, pochi carboidrati. Reintegro gli allenamenti intensi con proteine animali. Cioccolata (*ahimé!*). Non sempre è facile attenersi alle regole però :-)

Assumi integratori alimentari? Sì.

Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste o altro? Ho seguito un regime alimentare suggerito da una nutrizionista. Ci sono periodi in cui purtroppo però mi capita di uscire fuori dal tracciato e tornare sui propri passi non è mai facile...

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altre indagini come

esami del sangue periodici e con quale frequenza? Esami del sangue, una volta all'anno.

In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia. È anche il tuo caso o accusi altri disturbi? No, il ferro finora non ha rappresentato un problema. Tuttavia cerco di non sottovalutarlo mai nella mia alimentazione.

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Fisioterapista/osteopata, podologo.

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Sì, considero il massaggio una componente fondamentale sia per il recupero che in caso di infortunio.

Sai gestire l'ansia pregara? Assolutamente sì. Non sono una *top runner* e non conosco ansia da prestazione!

Ti sei mai sottoposto a un esame baropodometrico? A una valutazione posturale? Sì, sono due valutazioni da tenere in considerazione.

Hai mai effettuato test di valutazione? Quali e con che frequenza? Sì, mediamente una volta all'anno. Mi restituisce una "*body age*" che mi gratifica moltissimo!!!

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? Articoli sul *web*, talvolta qualche rivista specializzata.

Segui trasmissioni televisive su questo sport? Di solito no, solo qualche edizione speciale su particolari gare *trail*. Non ho tempo per la tv...

Quale sito frequenti maggiormente? Uno sguardo a *facebook*, mi permette di mantenere i contatti e di relazionarmi con persone che condividono le mie stesse passioni.

Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità? Non so...

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

Lo sportivo che preferisci e perché. Re Giorgio e Ivan Cudin. E ora anche Marco Bonfiglio! Ultramaratoneti per eccellenza sulle distanze dei 100 km (*Passatore*), 246 km (*Spartathlon*) e 492 km (*AS.A. AteneSpartaAtene*).

Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta. Ho cambiato società da pochi giorni. Mi sento accolta e considerata.

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

I tuoi obiettivi sportivi. Allenarmi con cognizione di causa. Migliorare i risultati già ottenuti.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? Ho un compagno complice della mia vita sportiva e non solo. I figli forse farebbero volentieri a meno di condividere questi "successi/eccessi" sportivi, ma in fondo in fondo sono orgogliosi di noi.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Oltre agli impegni lavorativi familiari e atletici non c'è ulteriore

tempo libero! Semmai ci fosse, lo dovrei impegnare in ulteriori allenamenti anche se lo dedicherei volentieri a una bella dormita!

ESSERE ULTRAMARATONETA

Cosa ti ha spinto a diventare “ultramaratoneta”? L'attrazione e la curiosità di conoscere il mio limite, e soprattutto provare a forzare quel confine fisico e mentale. Spingersi sempre un pochino oltre.

Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché? *Tor de Geants* e *Spartathlon*. La prima è la gara *trail* per eccellenza, ma soprattutto qualcosa che ti rende parte della montagna stessa; la *Spartathlon* è una delle gara *ultra* su strada considerata tra le più dure al mondo sia per l'ambiente climatico e sia per i 74 cancelli orari che la caratterizzano.

Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara? No, non credo, le gare *ultra* sono soggette a talmente tante variabili che possono vanificare i risultati attesi.

Ti piace il *trail running* e perché? Assolutamente sì, la corsa in natura consente di apprezzare l'Immensità in cui viviamo, il *trail* mi fa sentire parte intima della Terra e della Natura, di doverla rispettare e, talvolta, anche temere; un viaggio verso l'essenza ed essenzialità della vita.

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? A mio parere almeno 4 e non solo corsa...

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*? Sì, certamente è importante eseguire esercizi di tecnica. Personalmente cerco di allenare e potenziare fisico e mente anche con attività sportive che esulano dalla corsa, anche se l'allenamento muscolare penalizza la velocità.

Conta più la mente, il fisico o il cuore nella vita sportiva di un ultramaratoneta? Spesso in una gara *ultra* si corre soli per tante ore.... il *team* vincente?: “Mente, Anima e Corpo”!

In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolata? Sì, come molti sanno è una passione condivisa con il mio compagno, anche lui ultramaratoneta! Ci confrontiamo, consigliamo, supportiamo e sopportiamo..., insomma si è creata una complicità che ci consente di organizzare la nostra vita familiare e anche sportiva.

IL MONDO ULTRA

Il mondo ultra è in ascesa numerica, vista la partecipazione a due classiche di quest'anno: Nove Colli Running e 100 km del Passatore. Qual è la tipologia dell'ultramaratoneta di medio livello? Il *Passatore* è alla portata di quasi tutti i maratoneti. Con qualche maratona nelle gambe, considerando il tipo di percorso non particolarmente duro e le 20 ore a disposizione, mi sento di dire che portarlo a termine è quasi alla portata di tutti. Diversi sono i 202,4 km della *Nove Colli Running* con i suoi dislivelli, i cancelli e il tempo massimo consentito per chiuderla!

Il calendario è sempre più fitto: tante gare, tanti atleti partecipanti. In fondo gli episodi drammatici di incidenti, infortuni, morti sono ridotti. Cosa ne pensi? L'ultramaratoneta deve sottoporsi a esami del sangue periodici per controllare la salute del proprio organismo con quale frequenza? L'ultramaratoneta di livello medio corre a ritmi tranquilli, quindi ritengo che un controllo annuale degli esami del sangue, unitamente alla visita agonistica siano più che sufficienti. Diversamente per gli atleti che forzano i ritmi e uniscono velocità alla resistenza, potrebbe essere necessario qualche controllo aggiuntivo. Comunque è sempre importante saper ascoltare il proprio corpo e approfondire in caso di eventuali segnali di disagio.

La FIDAL tempo fa informava di un progetto per regolamentare le gare outdoor? A tuo giudizio cosa andrebbe modificato e comunque rivisto? Indipendentemente da FIDAL o Eps, la sicurezza degli atleti deve rimanere sempre il principale obiettivo. Nelle gare *outdoor*, soprattutto negli *ultratrail* e in quelle di lunghe distanze, dovrebbe essere obbligatoria la verifica che tutti i partecipanti siano arrivati al traguardo o risultati ritirati e che nessuno sia rimasto sul percorso, in quanto infortunato o impossibilitato a continuare. Sarebbe auspicabile, inoltre, che i ristori tenessero obbligatoriamente in considerazione anche le esigenze dei soggetti allergici/celiaci.

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? Il Regolamento dovrebbe essere sempre rispettato da entrambe le parti, organizzatori e atleti. Sarebbe opportuno nelle gare *ultra* che l'organizzazione comunicasse esattamente quello che l'atleta può aspettarsi (es. al ristoro: sali minerali, frutta fresca, frutta secca, pane e olio, ecc...). Anche la corretta segnalazione del percorso riveste fondamentale importanza per la riuscita della gara. Nelle gare *trail*, l'atleta è tenuto al rispetto, per la sicurezza personale sua e degli altri, di eventuale materiale obbligatorio e di comportamenti etici.

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? La donna, proprio per sua natura è predisposta e pronta a saper sopportare il dolore,

per questo mostra maggiore resistenza e resilienza. Non possiamo però dimenticare che ha caratteristiche fisiche muscolari e ormonali differenti da quelle maschili.

Su 100 atleti *ultra*, secondo te quanti assumono sostanze illecite per andare più forte? Non ne ho idea, spererei nessuno.

Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? L'atleta deve cercare di prendere energia con cibi e liquidi oltre che dalla sua forza interiore. Esprimi il tuo giudizio. No, non la ritengo una moda. Ho provato sulla mia pelle la differenza fra il correre una maratona "con l'acqua" e il correrla assumendo integratori. L'assunzione di cibi in corsa affatica l'apparato digerente e provoca spesso disturbi. L'integratore, in gara, è più digeribile e rende velocemente disponibili le sostanze utili a proseguire lo sforzo. Una corretta alimentazione è ovviamente fondamentale per la nostra salute e per un corretto recupero/allenamento.

Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione? Troppe persone vedono lo *sport* come un'attività di divertimento riservata esclusivamente all'età giovanile. Spesso accade che, quando si diventa adulti, si lascia lo *sport*. Per non parlare poi di quanto l'educazione fisica che si insegna nelle nostre scuole sia sottovalutata, e di quanto i ragazzi impegnati in attività sportive e agonistiche siano spesso incompresi e penalizzati nel rendimento scolastico, colpevoli gli insegnanti e quasi sempre anche i genitori. Occorre poi considerare che lo *sport* è un'attività a pagamento spesso non sopportato dai *budget* familiari. Si potrebbe fare così tanto...

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? Gli atleti africani hanno trovato nella corsa un mezzo per riscattarsi e sopravvivere, ma le gare *ultra* non sono così seguite e non attraggono *sponsor* e denaro.

Giorgio Calcaterra lo scorso 30 maggio ha vinto per la decima volta il Passatore. Significa che è troppo forte o che la concorrenza non è all'altezza della situazione? Giorgio è una persona come poche, credo che abbia caratteristiche fisiche e mentali superiori ad altri. E a ogni *Passatore* ci fa sognare!

Alcune note da aggiungere? Spesso mi capita di sentire persone (la maggior parte) che temono il sudore: "attento che sudi e poi ti ammali", "non correre che sudi", "che schifo è sudato"...

Se il nostro allenamento e la nostra salute passano dal sudore, dovremmo invece capire e far capire che il sudore è un elemento della nostra natura, non è affatto qualcosa di negativo, depura e disintossica il nostro organismo.

È attraverso il sudore che si diventa forti, nel fisico e nella mente.

La salute non passa attraverso la piega dei capelli, l'estetista o la profumeria: eppure la maggior parte delle persone ha tempo per l'acconciatura piuttosto che per la palestra o per una semplice camminata!!! Sarebbe ora di cambiare mentalità!

STEFANO SEVERONI

