

LEONARDO BEGHINI



SCHEDA ATLETA

NOME Leonardo **COGNOME** Beghini **DATA DI NASCITA** 07-03-1986 **CATEGORIA** SM40
ALTEZZA MT 1.77 **PESO** KG 65 **FREQ. CARD. A RIP** 46bpm **VO₂MAX** 58
SPECIALITÀ atletica leggera fondo **PROFESSIONE** commesso **STATO CIVILE**

RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	DATA
5000 m	17'34"	2015
10'000 m	36'02"	2012
21,097 km	1h23'00"	2012
42,195 km	3h33'33"	2011

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Ho cominciato a correre 10 anni fa.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Quando ho cominciato l'obiettivo principale era perdere qualche kg e mantenermi in forma.

Preferisci allenarti in compagnia o da sola/o? Dipende dal tipo di allenamento che devo fare e da come mi sento; solitamente preferisco fare i "lunghe" in compagnia e allenamenti più intensi da solo.

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

Quante volte ti alleni a settimana? 4 o 5.

Com'è il tuo allenamento? Riscaldamento (corsa lenta), allenamento e defaticamento.

Quanti chilometri percorri a settimana? 70 – 80.

Quante gare fai ogni anno? 10 circa.

Esegui esercizi di stretching, ginnastica, circuit training, yoga o altro e con quale frequenza?
Stretching 4 o 5 minuti dopo allenamento.

Il tuo rapporto con l'allenatore. Non ho mai avuto un allenatore.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? *Garmin connect.*

Il successo che più ti ha gratificato. In ordine cronologico qualche settimana fa ho completato la mia prima ultramaratona di 57 km.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare?

- 1) *Kalenji Ld* – strada
- 2) *Saucony Kinvara* □ strada
- 3) *Hoka Bondi 4* □ strada
- 4) *Asics Fuji Attack* □ trail
- 5) *Kalenji XT6* □ trail

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Normalmente molta verdura, pasta, riso e frutta.

Assumi integratori alimentari? No.

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

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altri indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? Esami del sangue ogni 5-6 mesi e visita cardiologica ogni 2 anni.

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

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Il giorno dopo ogni gara impegnativa mi sottopongo a un massaggio.

Avverti qualcosa d'insolito nelle fasi pre-gara? Sai gestire l'ansia? No, solitamente sono calmo,

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

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

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? Al momento sto leggendo *Hal Koerner's Field Guide to Ultrarunning*. Ho letto in passato *Relentless Forward Progress: A Guide to Running Ultramarathons*, *Daniels' Running Formula* e *The Science of Running*.

Segui trasmissioni televisive su questo sport? No.

Quale sito frequenti maggiormente? Non ne ho uno in particolare.

Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità? No.

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

Lo sportivo che preferisci e perché. Marco Olmo per la sua semplicità.

Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta. Al momento non sono tesserato con nessuna società.

I tuoi obiettivi sportivi. Partecipare in ottobre a una gara ultra di 75 km.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? Credo di sì.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Nel tempo libero mi piace leggere ascoltare musica.

ESSERE ULTRAMARATONETA

Cosa ti ha spinto a diventare "ultramaratoneta"? Ho cominciato a pensare alle *ultra*, perché mi piace provare a me stesso che sono in grado di raggiungere obiettivi che all'inizio sembrano impossibili. Un altro motivo che mi ha spinto verso le *ultra* è la mia passione per la fatica; mi piace fare fatica che sia in allenamento o in gara, fare fatica mi fa sentire bene!

Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché? UTMB, perché amo il *trail running* e la montagna.

Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara? Sì.

Ti piace il *trail running* e perché? Amo il *trail* e la montagna per i paesaggi che si vedono quando si corre e per il terreno su cui si corre sempre diverso.

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? 6 volte 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*? Sì.

Conta più la mente, il fisico o il cuore nella sportiva vita di un ultramaratoneta? Secondo me sono tutti e tre importanti e in una gara soprattutto di lunga distanza devono lavorare tutti e tre assieme.

In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolata? No, in famiglia sono il solo appassionato di corsa.

La gara più bella: racconta. La gara più bella credo sia stata la mia prima maratona corsa nel 2010 a Dublino. Preparata completamente da solo con allenamenti scaricati da *internet*. Sono riuscito a correre per tutti e 42 i chilometri in leggerezza e senza troppa fatica, e gli ultimi 2 km sembrava di volare!

IL MONDO ULTRA

La FIDAL tempo fa informava di un progetto per regolamentare le gare *outdoor* nel 2016-7? A tuo giudizio cosa andrebbe modificato e comunque rivisto? Credo che come per ogni cosa sia giusto avere un minimo di regole per la sicurezza e la buona riuscita di una manifestazione, ma specialmente per le gare trail credo che troppe regole snaturerebbero la corsa in se.

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? Non saprei, ma sarei curioso di sapere.

Su 100 atleti *ultra*, secondo te quanti assumono sostanze illecite per andare più forte? Non saprei.

Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? In molti casi si.

Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione? Ricominciare nelle scuole ha reintrodurre e dare più spazio all'attività fisica.

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. Motivi: vivono in altura – la corsa è per loro possibilità di elevazione sociale ed economica – abitudine sin da piccoli a muoversi correndo o al limite camminando – migliore capacità di gestire il senso della fatica durante lo sforzo – scarsa incidenza di infortuni – ecc. Ma allora perché gli africani ancora non sono riusciti a eccellere pure nel mondo ultra? Quando ciò potrà realizzarsi? Secondo me perché nel mondo delle *ultra/trail* non ci sono ancora (per fortuna) tutti i soldi che girano attorno alle maratone.

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? Credo che Calcaterra sia un campione difficile per chiunque da battere!

STEFANO SEVERONI