

STEFANO IACOPONI



SCHEDA ATLETA

NOME Stefano **COGNOME** Iacoponi **DATA DI NASCITA** 28/11/1959 **CATEGORIA** SM55

ALTEZZA MT 1,64 **PESO** KG 63 **SOCIETÀ** Purosangue Athletics Club

SPECIALITÀ corsa su strada **STATO CIVILE** celibe

RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	ANNO	DISTANZA	TEMPO	ANNO	DISTANZA	TEMPO	ANNO
100 m	15"3	2005	3'000 m	12'43"2	2007	10'000 m	49'41"9	2007
200 m	33"4	2005	5'000 m	49'41"9	2006	21,097 km	1h46'41"	2013
800 m	2'50"9	2005	peso	5.63	2008	42,195 km	3h46'52"	2007
1'500 m	5'43"5	2007	disco	16.98	2010	100 km	18h50'37"	2016

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? 17 anni fa, all'età di quarant'anni. È allo stadio delle Terme di Caracalla di Roma, che ho incontrato Luciano Ciccone, che mi ha tesserato per l'*Atletica G. Castello*.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Perché mi piace lo *sport*.

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

Quante volte ti alleni a settimana? 5 volte corro e 2 volte lancio. Inoltre il sabato mattina partecipo spesso all'allenamento con la mia squadra *Purosangue Athletics Club* a Villa Ada.

Com'è il tuo allenamento? Corsa lenta, più due lavori a settimana di ripetute o *fartlek*. La domenica o gareggio o faccio il lungo.

Quanti chilometri percorri a settimana? Una sessantina.

Quante gare fai ogni anno? Circa un paio al mese su varie distanze. Nel 2015 ho corso una decina tra maratone e *ultra*: *Strasimeno* di 58 km, *Ultra Serra di Celano* di 65 km e la *100 km del Passatore*, che ho corso negli ultimi tre anni (2014-2015-2016).

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

Stretching e ginnastica un paio di volte a settimana dopo la corsa per circa mezz'ora/1ora.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? No.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? *Mizuno, Saucony, Adidas*.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Mangio quello che capita.

Assumi integratori alimentari? I sali minerali tipo *Polase* e bevande energetiche tipo *Gatorade*.

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

Personalì.

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

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? A uno specialista.

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Negli ultimi due mesi uno a settimana con giovamento.

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? *Il Corriere dello Sport*.

Segui trasmissioni televisive su questo sport? Ogni tanto.

Quale sito frequenti maggiormente? Nessuno.

Lo sportivo che preferisci. Giuseppe Gibilisco, primatista italiano di salto con l'asta con 5,90.

I tuoi obiettivi sportivi. Continuare a correre e fare esperienza con il salto in alto.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Mi piace il calcio.

STEFANO SEVERONI