

THI KIM THU ZERVOS



SCHEDA ATLETA

NOME Thi Kim Thu **COGNOME** Zervos **DATA DI NASCITA** 05/02/1965

CATEGORIA SF50

SOCIETÀ Forhans Team **SPECIALITÀ** fondo **ALLENATORE** Marino Bestiaco

TITOLO DI STUDIO ragioniera **PROFESSIONE** impiegata

RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	ANNO	MANIFESTAZIONE	LUOGO
5 km	22'13"	2014	<i>Race for the cure</i>	Roma
10 km	43'25"	2015	<i>La Corsa di Miguel</i>	Roma
21,097 km	1h39'31"	2015	<i>Roma-Ostia Half Marathon</i>	Roma
30 km	2h31'06"	2015	<i>30 km del Mare di Roma</i>	Ostia (RM)
42,195 km	3h44'05"	2015	<i>Maratona di Latina Provincia</i>	Sabaudia (LT)
50 km	5h19'35"	2016	<i>50m km nei 3 Comuni della Valle Santa</i>	Rieti

CURRICULUM VITAE

Dove sei nata? In Vietman.

Quando e perché sei giunta in Italia? Sono stata adottata da papà italiano e mamma greca.

Ti trovi bene in questo Paese? Sì.

Hai trovato problemi con la lingua? No, ho utilizzato subito l'italiano.

Per quale nazione gareggi? Italia.

Nel tuo Paese di origine praticano l'atletica leggera? Non tanto.

Che sport praticavi in gioventù? La ginnastica artistica, condotta da mio zio ortopedico. In orfanotrofio non c'era una buona nutrizione e così soffrivo di problemi motori. Poi ho smesso con la ginnastica in quanto mi ha bloccato la crescita, altrimenti forse sarei cresciuta di più in altezza.

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Nel 2007.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Spinta dal mio compagno Marino Bestiaco.

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

Quante volte ti alleni a settimana? Tutti i giorni eccetto il sabato prima della gara.

Com'è il tuo allenamento? Corsa lenta e ripetute in pista allo stadio romano della Farnesina assieme a compagna di squadra.

Quanti chilometri percorri a settimana? Dipende dai periodi dell'anno, in genere circa un'ottantina e aumentano in caso di gara lunga domenicale.

Quante gare fai ogni anno? Gareggio quasi tutte le domeniche e a volte doppio nei *weekend*.

Esegui esercizi di stretching, ginnastica, circuit training, yoga o altro e con quale frequenza? *Stretching* e ginnastica in genere dopo ogni allenamento di corsa.

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

Il successo che più ti ha gratificato. La *Corsa di Miguel* 2015 con il *record* personale sui 10 km.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? Tante..., le cambio spesso. Nelle gare corte le superleggere A1.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Mangio vario senza una dieta particolare, apprezzando i tradizionali *pasta party* offerti dall'organizzatore.

Assumi integratori alimentari? A volte.

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

In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia. È anche il tuo caso o accusi altri disturbi? Problemi di asma, allergia a pollini e acari.

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

SPORT

Segui trasmissioni televisive su questo sport? Sì, tante.

Quale sito frequenti maggiormente? www.maratoneta.it e www.mariomoretti.it.

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

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

Lo sportivo che preferisci e perché. Usain Bolt: magari avessi la sua velocità.

Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta. Dal 2007 al 2014 sono stata tesserata per *G.S. Amatori Atletica Insieme*, conoscendo Tonino Pellino e poi con la mia attuale società *Forhans Team*, quando si sono fuse due anni fa.

I tuoi obiettivi sportivi. Continuare a correre e divertirmi.

In futuro ci saranno gare altre *ultra*? Sì, ma non la 100 km.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? Sì.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Nuoto e bici.

STEFANO SEVERONI