

## LUCIANO CRISTIAN BERNARDINI



### SCHEDA ATLETA

**NOME** Luciano Cristian **COGNOME** Bernardini **DATA DI NASCITA** 11.05.1973

**CATEGORIA** SM50 **ALTEZZA** MT 1,70 **PESO** KG 60 ca **FREQ. CARD. A RIP** 55/60bpm

**SOCIETÀ** ASD Villa De Sanctis **SPECIALITÀ** corsa su strada **ALLENATORE** Enrico Andreotti e Vincenzo Arderio (guide) **TITOLO DI STUDIO** laurea **PROFESSIONE** impiegato

**STATO CIVILE** celibe

### RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	DATA	LUOGO
10 km	47'17"	01.11.2023	Roma
15 km	1h13'37"	21.11.2021	Fiumicino (RM)
21,097km	1h46'15"	05.03.2023	Roma

Ho conosciuto Luciano Cristian Bernardini nel sabato 30 aprile 2016 al Parco degli Acquadotti in Roma, in occasione dell'*open day* del gruppo *Achille International Roma*, proprio nei pressi della partenza della manifestazione Corri per la Befana, quando egli si avvicinava alla corsa. Del gruppo era promotore Matteo Simone, psicologo sportivo e ultramaratoneta, e vi facevano parte Aurelia Rocchi, già vincitrice del G-P IUTA di U-M 2015 e 2016 e soggetti con disabilità visiva (non vedenti o ipovedenti). Tra questi Luciano, romano, non vedente, Ada Ammirata, con la quale poi corsi una gara di 5km a Casal Monastero e altri. Oggi il nostro Luciano, 50 anni, è tesserato per l'ASD Villa de Sanctis e ben affiatato al gruppo guidato da

Adalberto Sabatella, organizzatore della 6 ore di Roma a luglio. Luciano è responsabile del gruppo atleti FISPEs della società. Gli abbiamo rivolto alcune domande per conoscere come vive la sua passione sportiva.

**Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera?** Ho cominciato in maniera assidua nel 2016, in occasione degli allenamenti al Parco degli Acquadotti con il Gruppo Achilles International. Mentre prima praticavo altri sport.

**Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare?** Aurelia Rocchi, lei mia ha coinvolto nella corsa, facendomi appassionare ed amare.

**Preferisci allenarti in compagnia o da solo?** In compagnia.

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

**Quante volte ti alleni a settimana?** Due volte a settimana.

**Com'è il tuo allenamento?** Alcune volte il progressivo, alcune altre il *fartlek*, della durata tra 1h e 1h30'.

**L'allenamento che preferisci e perché.** Mi piace molto il progressivo, sia il *fartlek*, perché ho notato che attraverso queste due metodiche di allenamento ho migliorato le mie prestazioni in gara.

**Quante gare fai ogni anno?** Circa un paio al mese.

**Esegui esercizi di stretching, ginnastica, circuit training, yoga, esercizi di respirazione o altro e con quale frequenza?** *Stretching* al termine della seduta di corsa.

**Il tuo rapporto con l'allenatore.** Ottimo.

**Dedichi tempo alla preparazione mentale e in che modo?** Nel pre-gara stabilisco ritmo e progressione in corsa.

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

**Il successo che più ti ha gratificato.** L'ultima gara a cui partecipo.

**Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare?** Un paio ASICS per le gare e poi ne ho un altro paio per gli allenamenti, di cui ora non ricordo la marca.

**Come ti alimenti abitualmente?** Ho abbandonato la pasta da circa un anno e l'ho sostituita con il riso, che abbinò ai legumi, come piselli e fagioli, che mangio di solito a pranzo.

**Assumi integratori alimentari?** No.

**Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste, personali o altro?** Ho iniziato con un nutrizionista e poi ho proseguito da solo.

**Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altre indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza?** Ogni sei mesi le analisi del sangue e delle urine.

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

**In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri?** Al medico.

**Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni?** Mi piacerebbe, ma non usufruisco di massaggi.

**Avverti qualcosa d'insolito nelle fasi pre-gara? Sai gestire l'ansia?** Sì, so gestirla.

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

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

**Quale sito frequenti maggiormente?** No, non sono navigatore di siti.

**Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità?** Sì.

**Non ritieni che il settore disabilità andrebbe maggiormente preso in considerazione anche nell'atletica leggera?** In Italia, sì. Mentre all'estero c'è più attenzione.

**Lo sportivo che preferisci.** Roberto Baggio.

**I tuoi obiettivi sportivi.** Migliorare le mie prestazioni in gara e divertirmi.

**La tua famiglia condivide la tua passione sportiva?** Sì.

**Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica?** Lo studio all'Università, l'amore per gli animali, il mio cane, le amicizie, la vela.

**Alcune note da aggiungere?** Bisognerebbe valorizzare, informare e offrire la possibilità di praticare lo sport alle persone con disabilità.

<b>LE GARE DI LUCIANO CRISTIAN BERNARDINI</b>				
<b>DATA</b>	<b>GARA</b>	<b>LUOGO</b>	<b>KM</b>	<b>TEMPO</b>
17/09/2017	ROMA VIA PACIS	ROMA	21,097	2:13:16
01/11/2017	CORSA DEI SANTI	ROMA	10	00:51:21
26/11/2017	CORRI ALLA GARBATELLA	ROMA	10	00:53:05
31/12/2017	WE RUN ROME	ROMA	10	00:56:12
04/02/2018	LA PANORAMICA HALF MARATHON	PALOMBARA S. (RM)	21,097	01:53:25
21/10/2018	ROMA URBS MUNDI	ROMA	15	01:19:31
10/03/2019	ROMA - OSTIA	ROMA	21,097	01:47:25
20/10/2019	ROMA UBSM	ROMA	15	01:17:57
10/11/2019	MARATONINA DI FIUMICINO	FIUMICINO (RM)	21,097	01:55:58
21/11/2021	MARATONINA DI FIUMICINO	FIUMICINO (RM)	15	01:13:37
03/04/2022	RUN FOR AUTISM	ROMA	10	0:53:52
05/03/2023	ROMA - OSTIA	ROMA	21,097	01:46:15
12/03/2023	VOLA CIAMPINO	CIAMPINO (RM)	9,9	0:48:59
02/04/2023	RUN FOR AUTISM	ROMA	10	0:54:06
15/10/2023	ROMA URBS MUNDI	ROMA	15	1:24:41
01/11/2023	CORSA DEI SANTI	ROMA	10	0:47:17
12/11/2023	CORRIAMO AL TIBURTINO	ROMA	10,1	0:47:59
19/11/2023	ROME 21K	ROMA	21	02:02:54
10/12/2023	TROFEO ISOLA SACRA	FIUMICINO (RM)	21,097	01:55:57
06/01/2024	CORRI PER LA BEFANA	ROMA	10,1	0:51:19
21/01/2024	LA CORSA DI MIGUEL	ROMA	9,95	0:46:36
18/02/2024	XMILIA	ROMA	14,8	01:12:08
03/03/2024	ROMA - OSTIA	ROMA	21,097	01:52:27
10/03/2024	VOLA CIAMPINO	CIAMPINO (RM)	10	00:49:19
24/03/2024	TALENTI RUN	ROMA	10	0:50:14
05.05.2024	CORRI A TOR VERGATA	ROMA	10,1	0:45:29

STEFANO SEVERONI