

Ho incontrato e conosciuto l'ultramaratoneta Sara Valdo a Verona dove il 30 Novembre 2016 presso il circolo Ufficiali della città ho presentato il mio ultimo libro "Correre con la testa" che ha accettato di rispondere alle mie domande ".L'incontro era stato organizzato da **Antonio Capriati coordinatore del RUNNING TEAM STRAVERONA** ed è stato condotto dalla giornalista sportiva dell'Arena di Verona Ludovica Purgato.

Direi di cominciare facendo la tua conoscenza .

1. **Quando hai iniziato a correre e perché ?** Ho iniziato a correre nel 2000 per curiosità alle non competitive della domenica, perché alcuni miei amici vi partecipavano
2. **La scelta di andare oltre la maratona da quali ragioni è stata dettata?** Ho corso il Passatore perché era un sogno che condividevo con un amico che l'aveva corso più volte ; volevo realizzarlo con Lui ma purtroppo ci ha lasciati prematuramente e improvvisamente .
3. **Vuoi dirci qual è stata la tua evoluzione atletica e a quali gare importanti hai partecipato negli ultimi anni ?** Da amante delle lunghe distanze ho iniziato nel 2010 a preparare una gara di 24ore No stop e nel 2012 ho indossato la mia prima maglia azzurra ai Mondiali in Polonia; l'anno seguente ho partecipato ai Mondiali in Olanda e nel 2015 ai Mondiali a Torino. Nel 2016 ho realizzato un altro grande sogno, ovvero essere Finisher alla Nove Colli Running.
4. **Sei seguita da un allenatore o ti prepari in proprio ?** Mi allena Stefano Scevaroli.(*)
5. **Sinteticamente puoi dirci come imposti la tua preparazione nel corso di un anno ?** Generalmente 3/4 allenamenti la settimana, poi a seconda della gara in programma impostiamo allenamenti molto lunghi, concentrati nei week-end
6. **Su quale tipo di metodica allenante insisti particolarmente?** Riteniamo che a seconda del periodo di programmazione ci siano varie tipologie di allenamenti importanti, ma non una in particolare.
7. **Secondo Van Aaken un vero maestro di corsa è importante alternare nei lunghissimi momenti di camminata aerobica da alternare alla corsa ? Segui tale suggerimento ?**

Nelle gare da 24ore qualche volta si anche se cerco di impostare una velocità costante da mantenere il maggior tempo possibile.

8. **Le tue gare ed allenamenti durano ore . A cosa pensi durante tutto questo tempo ?**

Mi concentro sul passo, sul respiro, libero la mente.

9. **Segui una dieta particolare o ti alimenti normalmente senza preconcetti ?** Seguo l'Alimentazione Dieta GIFT di Luca Speciani.
10. **Qual è la tua strategia mentale quando arriva la fatica , quella vera ?** Cercare di non "ascoltarla" e di rimanere "lucida" sull'obiettivo.
11. **Pensi che oltre all'allenamento fisico occorra preparare la mente per correre lunghe distanze ?** Certamente si, è la parte fondamentale di ogni gara che faccio.
12. **Pensi che "la donna che corre" sia più svantaggiata rispetto "all'uomo che corre?"** No, soprattutto nelle lunghe distanze; la donna penso sia allenata soprattutto mentalmente anche alla sopportazione della fatica.

13. **Sono sicuro che nel tuo cassetto ci sia un sogno atletico. Vuoi svelarcelo?** Partecipare alla gara UltraBalaton (gara in Ungheria attorno al lago di Balaton)
14. **Ultima domanda, la più antipatica ma la rivolgo a tutti : ricavi vantaggi economici dalla tua attività atletica e quali ?** No nessun vantaggio economico, ringrazio però Linea Sport per la fornitura di abbigliamento, BEE1 per le calze e ADACTA per gli integratori e DRIATEC.

(*) Coordinatore tecnico Fidal del settore ultramaratone

9 Gennaio 2017