

Intervista a Francesca Marin

Scritto da Maria Muraro

Venerdì 10 Febbraio 2012 22:30 - Ultimo aggiornamento Sabato 11 Febbraio 2012 01:37



Francesca Marin

Il 5 gennaio sono state formalizzate ed autorizzate dal Settore Tecnico Federale le proposte di convocazione degli atleti che rappresenteranno l'Italia al prossimo Campionato del Mondo ed Europeo di 100 km su strada, che avrà luogo in Italia, a Seregno, il 22 aprile 2012. Tra le donne convocate c'è anche Francesca Marin, la trentacinquenne atleta di Suno, trapiantata a Varese.

Come ti si avvicinata alle corse?

Ho iniziato a correre intorno ai 13 anni per la GAO di Oleggio. In seguito mi sono dedicata per un po' ad altri sport per riavvicinarmi alla corsa solo nel 2002 quando, per sfida e per gioco, ho deciso di preparare con mio fratello la maratona di New York. Quell'anno non riuscii purtroppo a correrla, ma aspettandolo a Central Park e vivendo l'emozione di quell'evento, ho promesso a me stessa che non sarei più stata tra gli spettatori: e così è stato.

Quali sono stati i primi successi e con quali squadre?

Tra i traguardi che porto nel cuore c'è sicuramente la vittoria della Rimini-San Marino nel 2007: ricorderò sempre il calore e la vicinanza della squadra per cui correvo in quell'occasione, l'ASD Circuito Running di Cressa... Lo stesso anno arrivò quella che considero la prima grande soddisfazione regalatami da questa passione, la vittoria (assolutamente inaspettata) della maratona di Ravenna. Nei mesi precedenti avevo dedicato allenamenti e riposto aspettative nella maratona di Berlino, la mia prima maratona sotto le 3h, e mi sono presentata a Ravenna il mese successivo con la serenità e il puro desiderio di correre senza pretese di chi ha già avuto una grande soddisfazione. E' stato sicuramente questo stato d'animo a permettermi di migliorare persino il mio tempo di Berlino.

Tra i primi successi sulle lunghe distanze la "50k di Romagna": come è andata?

Avevo già corso una 50k nel 2008 a Sanremo, vincendola, ma la 50 di Romagna dell'anno scorso è stata sicuramente meno improvvisata ed emotivamente più coinvolgente. Avevo da poco concluso la mia prima 100k e ancora dovevo metabolizzare il vissuto, le emozioni e le novità che quell'esperienza mi stava regalando. Sono così partita alla 50 di Romagna con il sorriso negli occhi e una cara amica a dividerla al mio fianco: mi sono divertita correndola e, quando mi diverto, le cose mi vengono meglio...

Poi arriva il successo della "100k della Brianza" a Seregno. Come è nata la passione per le 100km?

L'idea di correre una 100k risale alla prima 50 ed era dettata dal desiderio di mettermi alla prova su distanze nuove (per il corpo e per la testa). Però un fastidioso infortunio mi aveva costretta a rimandare questa sfida. Quest'anno, in un momento di particolare grazia per la forma fisica, ho pensato che potesse essere l'occasione giusta per provarci; l'entusiasmo e il supporto della mia famiglia, oltre ad una buona dose di testardaggine, hanno fatto il resto.

Alla tua prima esperienza ottiene un 8.13.01, risultando essere la 7^a donna di sempre in Italia: come si è svolta la competizione?

A Seregno sono partita, come sempre, troppo veloce per la mia preparazione (non lo imparerò mai...), ma quello era il giorno che avevo tanto aspettato e le gambe non le fermava nessuno...almeno per i primi 50k... Nella seconda parte della gara ho iniziato a soffrire il caldo e la lunga distanza, ho dovuto rallentare dopo qualche chilometro corso a fianco di Monica Casiraghi, che in quel momento era prima. L'inesperienza non ha sicuramente aiutato, ma da quel giorno è nata una bella amicizia.

Adesso la convocazione per i mondiali della 100k. Quali sono le aspettative?

Il risultato di Seregno mi ha regalato la convocazione ai mondiali dello scorso settembre, in Olanda, ma purtroppo, nonostante una preparazione più attenta, quel giorno qualcosa non ha funzionato e mi sono dovuta fermare al sessantesimo chilometro. Ora si avvicina un'altra possibilità e con la stessa voglia di correre mi sto preparando a quest'avventura, consapevole, questa volta, che in 100km tutto può succedere!

Hai delle avversarie da battere?

Di avversarie ce ne sono e ce ne saranno sempre, ma la vera gara è con me stessa.

Corse così lunghe non si improvvisano: a quali allenamenti ti sottoponi per avere tali risultati? L'alimentazione è particolare?

I miei allenamenti sono sempre stati dettati dalle sensazioni che ho nel momento in cui metto le scarpe. Quest'anno, grazie ai consigli di un ottimo atleta e compagno di squadra, ho potuto allenarmi in modo più preciso e mirato, alternando uscite lunghe ad altre di velocità. Ho sempre amato i lunghi allenamenti in cui ci si dimentica dell'ora, non soffro quindi la quantità di chilometri. Quello che però ho imparato è che la velocità è fondamentale anche per preparare una 100km. La convocazione in squadra mi ha permesso di riconsiderare anche l'aspetto nutrizionale, che diventa fondamentale su queste distanze. Ho sempre avuto un'alimentazione piuttosto varia, ma ho scoperto che un aumento delle porzioni, soprattutto proteiche, garantisce un miglior recupero.

Come risponde il fisico a fatiche di questo genere?

Il fisico risponde nel più intelligente dei modi: fermandoti quando la testa non ne vuole sapere. Gli infortuni fanno parte del gioco per qualsiasi sportivo, ma a volte forse possono essere evitati se ci si ascolta un po' di più.

Correre per tante ore è impegnativo sicuramente anche a livello mentale: cosa passa per la testa?

Ciò che più mi piace della corsa è che in quel momento non sono solo le gambe a muoversi, ma anche la mente a vagare sui più disparati pensieri, senza apparenti connessioni. Mentre mi alleno mi accorgo spesso di riuscire a riflettere e riconsiderare i problemi da un punto di vista diverso, più oggettivo, forse più leggero e spesso nel tornare a casa avverto che anche la testa, oltre che al fisico, ha avuto un attimo di pura libertà.

Sei anche fisioterapista: diretta conseguenza della tua passione per la corsa?

Sicuramente uno dei motivi che mi hanno spinto a studiare fisioterapia è stato il desiderio di restare a contatto del mondo dello sport, mi affascinano e al tempo stesso incuriosiscono sempre le motivazioni alla base di una scelta sportiva.

Perché corri?

Corro per le emozioni che la corsa mi sa dare e perché continuo sempre a divertirmi nel farlo.

Grazie e a presto, Francesca!

Intervista a Francesca Marin

Scritto da Maria Muraro

Venerdì 10 Febbraio 2012 22:30 - Ultimo aggiornamento Sabato 11 Febbraio 2012 01:37

.

(Foto di Roberto Mandelli - Podisti.Net)

.