



Claudia Gelsomino

Claudia Gelsomino dell'Atletica Palzola il 15 aprile 2012 ha fatto l'impresa, correndo la Milano City Marathon in 2h49'46", arrivando settima assoluta e seconda donna italiana dopo Emma Quaglia dell'ASD CUS Genova.

Che fosse in forma si era capito dalle gare di avvicinamento alla maratona, iniziando dal Poker del Cross Novarese, passando per la Mezza di San Gaudenzio, la Mezza del Castello di Vittuone (1h20'54"), la 30 km di Piacenza ed arrivando ai 9,5km della Città di Sesto del 1 aprile: tutte gare che l'hanno vista vittoriosa.

Te l'aspettavi un simile risultato alla Milano City Marathon?

Di chiudere sotto le 2h50' non me lo aspettavo proprio; sapevo di poter correre sotto le tre ore, ma essendo la mia prima maratona tutto poteva succedere.

Come ti sei preparata?

Ho iniziato la preparazione, sotto la guida del coach Andrea Gornati, all'inizio di gennaio. Una grande parte del merito va sicuramente ad Andrea, alle sue tabelle, alla sua presenza costante ed al suo supporto: senza tutto questo non avrei raggiunto quel risultato.

Avevi una strategia da mettere in pratica in gara?

Nessuna strategia: ero molto concentrata sul ritmo da tenere per evitare di partire troppo veloce e scoppiare poi nel finale.

Prima della partenza ti ho vista concentratissima che ti riscaldavi davanti all'arco gonfiabile. Nei tuoi occhi si legge sempre determinazione: sei più competitiva con gli altri o con te stessa?

Sono più competitiva con me stessa.

So che non corri da moltissimi anni: oltre alle doti fornite da Madre Natura, qual è il segreto che ti ha permesso di arrivare a tali risultati in così poco tempo?

Nessun segreto, solo tanta determinazione, costanza e tenacia.

Prima di correre hai praticato diversi sport: ti sono serviti, o il running è un mondo a parte?

Ho praticato tanti sport (sci, basket, tennis, aerobica) ma quello che mi viene meglio e che mi dà più soddisfazioni è sicuramente la corsa. Peccato averla scoperta così tardi!

Quali sono i tuoi ritmi d'allenamento?

Mi alleno sei volte alla settimana e riposo il sabato.

Curi anche l'alimentazione?

Non ho un alimentarista che mi segue, mangio un po' di tutto ma soprattutto vado matta per il cioccolato fondente.

Riesci a vincere sia su terreni sterrati che in gare su asfalto, corte-veloci o lunghe: dove ti trovi più a tuo agio?

Mi trovo più a mio agio a correre su asfalto. In inverno faccio anche qualche cross, ma non mi piacciono molto... faccio troppa fatica!

Archiviata la Maratona di Milano, quali sono i prossimi obiettivi?

Adesso mi sto velocizzando un po' perché tra poco inizierà il Giro del Varesotto ed io sarò ai nastri di partenza.

Perché corri?

Perché mi fa stare bene e mi rilassa.

Che correre le faccia bene è evidente, non solo dal fisico e dalla serenità che traspare dal volto, ma anche dai risultati, non ultima la vittoria al Gran Prix del Gorgonzola di Maggiate che si è svolto mercoledì 16 maggio.

Non ci rimane che seguire le sue prossime imprese!