

coop

Cooperazione

N. 37 del 9 settembre 2008

**Pro Senectute:
a scuola di
computer** Pagina 50

**Poschiavo:
il trenino rosso
dell'Unesco** Pagina 74



Jennifer Moresi
**Maratoneta
per piacere**

Pagina 86

Incontri

«Faccio attenzione a dove metto i piedi»

Jennifer Moresi, podista e triathleta, amette che la corsa l'ha aiutata nelle salite e nelle discese della vita. Il 21 settembre parteciperà alla trenta km della Stralugano.

TESTO: GABRIELE BOTTI
FOTO: SANDRO MAHLER



In pillole Jennifer Moresi

È nata il 17 agosto 1981.

Abita a Porza.

Sport praticato: podismo e triathlon.

Club di appartenenza: USC Capriaschese.

Vittorie principali: campionessa ticinese di maratona nel 2007.

Il suo motto: Vivi e lascia vivere.

Crede fermamente nel fair-play ed è contraria al 100% a sostanze che possono aiutare le prestazioni.

Non potrebbe vivere senza lo sport, che per lei è e deve rimanere un piacere.

Non sopporta: il fumo.

Adora: viaggiare.

Una vita da... vivere.

Link

<http://jennifermoresi.blogspot.com>

Cooperazione: Ha scelto di praticare uno sport di sacrificio: cos'è per lei la fatica e come la combatte?

Jennifer Moresi: La parola fatica va a braccetto con la parola sport. Il mio pensiero è «mi alleno per fare meno fatica». Tutti gli sforzi e le sofferenze sono ripagati con la soddisfazione che si prova a raggiungere il traguardo e, per mia fortuna, anche con qualche buon piazzamento. Penso sempre anche al dopo-gara: il fatto di riabbracciare il mio compagno, la festa in compagnia, il poter mangiare tantissimo per recuperare le energie, sono fattori che aiutano a dimenticare le grandi faticate.

Ha mai avuto paura di non riuscire a portare a termine una competizione?

Mi è già capitato di dovermi ritirare da una gara. Non ne faccio un dramma. Sono consapevole che il fisico non reagisce agli sforzi tutti i giorni allo stesso modo; qualche volta può capitare che non si sia in giornata. Sopraggiunge un senso di sconforto, ma con l'aiuto morale delle persone a me vicine mi riprendo in fretta e sono subito pronta per un'altra sfida.

Qual è stata l'esperienza

agonistica più dura che ha vissuto?

È stata lo scorso 13 luglio a una mezza maratona tra la località turistica di Bormio, nell'alta Valtellina, fino al Passo dello Stelvio (2.758 metri s.l.m.). Le condizioni erano proibitive già in mattinata: pioggia, vento freddo, lampi e tuoni. Infatti a 2

«Per me fatica fa rima con sport: mi alleno per fare meno fatica...»

km dall'arrivo ci ha investito una tempesta di ghiaccio. Ho temuto di non farcela, ma sapevo che se mi fossi fermata, sarei congelata. Un'esperienza veramente negativa, ma ho imparato che in condizioni così estreme non mi presenterò mai più alla partenza.

Qual è stato invece il giorno più bello della sua vita?

Ho vissuto due momenti veramente magnifici nella mia «carriera» sportiva. Il primo è stato il 18 marzo 2007 a Roma, quando ho tagliato il traguardo della mia prima maratona. Il secondo è stato il 20 aprile 2008, quando ho tagliato il traguardo della maratona in 2h59'. In entrambi i casi sono arrivata con le lacrime agli occhi, quasi un pianto liberatorio per la lunga so-

fferenza mista all'immensa gioia di aver raggiunto gli obiettivi che mi ero prefissata e per cui avevo lavorato molto.

L'esperienza sportiva torna utile anche per affrontare le sfide quotidiane?

Devo dire di sì, soprattutto quando mi sono trovata a dover affrontare situazioni difficili mi sono sempre potuta rifugiare nello sport per riuscire a non pensare ai problemi e per scaricare le tensioni. La disciplina e il rigore che mi sono stati insegnati mi hanno dato sì un carattere duro, ma mi hanno anche fornito grande forza e grande senso del dovere, che mi hanno sempre aiutato nella vita lavorativa e di tutti i giorni.

Cosa prova e cosa pensa quando corre?





Il 9 novembre, a Tenero, Jennifer Moresi dovrà difendere il titolo di campionessa ticinese di maratona.

Quando corro tranquilla, per il piacere di correre, mi piace guardarmi attorno, osservare il paesaggio e le persone che incontro lungo il mio percorso (sempre prestando attenzione a dove metto i piedi ovviamente!), ascolto le sensazioni che provo in quell'istante, il ritmo del respiro, i piedi che toccano il terreno, la postura, ecc; quando invece devo svolgere dei lavori di velocità, sono concentrata unicamente sul cronometro; non penso a nient'altro oltre che a correre il più veloce possibile.

È una salutista?

In generale mangio di tutto; faccio unicamente attenzione a non assumere alimenti contenenti grassi e oli vegetali idrogenati e non idrogenati (tipo biscotti, merendine, grissini, ecc.).

Adoro gli aperitivi e mi gusto sempre con piacere una bella birra fresca dopo lo sforzo, utile per reintegrare i sali minerali. Mangio pochissimo pane e alla pasta preferisco il riso e le patate. Cerco di mangiare in modo controllato, anche perché purtroppo ho la tendenza a ingrassare.

«Ammiro chi dopo il lavoro riesce a praticare il suo sport preferito»

Qual è la sua valvola di sfogo?

Quando mi sento un po' giù di corda mi piace andare a fare shopping e appena ho tempo adoro cucinare. Amo anche viaggiare: alla prima occasione prendo l'auto, il treno o l'aereo e parto. Mi basta cambiare aria anche

solo per un weekend e subito mi sento meglio. Da un paio d'anni, in inverno, vado un paio di settimane al caldo. Adoro il sole, è la mia energia naturale. E amo tantissimo dormire.

Quali sono i suoi modelli sportivi?

Nel mondo dello sport professionistico non ne ho, anche se mi piaceva seguire il ciclismo, quando ancora correva Lance Armstrong. Ma i veri sportivi che ammiro sono quelli che dopo una dura giornata di lavoro hanno ancora la forza di praticare il loro sport preferito, riuscendo pure a conciliare il tutto con la famiglia. Quelli che devono rinunciare a un sabato sera da sballo perché la domenica mattina non possono stare a letto finché vogliono; quelli che a 60 anni suonati sem-

brano ancora dei giovincoli, con i fisici asciutti e pieni di energia....

La prossima gara?

La Stralugano di 30 km che si svolgerà il 21 settembre. In seguito preparerò due mezze maratone: la «Halwilerseelauf» dell'11 ottobre e quella del 9 novembre a Tenero dove, fra l'altro, difenderò il titolo di campionessa ticinese.

E la gara dei sogni, quella che vorrebbe vincere?

Ho già avuto una bella soddisfazione quando mi sono imposta nella Media Blenio proprio quest'anno: non me l'aspettavo, dato che è sempre una gara di altissimo livello. Non ho in testa una gara precisa, ogni vittoria è di per sé un grande appagamento, una grande gioia.