

My Running Life

DI MAGDA MAIOCCHI



ANNA MICHELETTI
69 ANNI

ROMA

**PLURIPRIMATISTA ITALIANA MASTER
DAI 60 AGLI 800 METRI**

LA SIGNORA ATLETICA

Sulla pista dello stadio delle Terme di Caracalla è per tutti semplicemente "Anna", ma questa indomita romana che il prossimo giugno compirà 70 anni bisognerebbe chiamarla "Signora Atletica", perché nessuno come lei può vantare tante esperienze in ruoli diversi in questo nostro sport: atleta, dirigente, tecnico e, in passato, anche referente presso l'ufficio master della Fidal. E concentrandoci solo sull'oggi la troviamo presidente e allenatrice della Roma Atletica, ma soprattutto neo primatista italiana indoor categoria F70 in ben quattro specialità: 60m (9"79), 200m (32"91), 400m (1'18"67) e 800 m (3'11"91), prestazioni che farebbero la felicità di molte runner ben più giovani.

Il mio segreto per correre così veloce

«Fare qualità e non quantità. Mi alleno solo 3 volte a settimana, raramente 4, ma tutte le volte corro lavori di ripetute e talvolta faccio anche potenziamento: salite, gradoni e perfino il traino, che mi diverte molto. Con l'età bisogna levare, non aumentare. E i recuperi

diventano più importanti dell'allenamento stesso».

No, no, non sono una sprinter nata

«Lo sono diventata. Venendo da un'attività assoluta come mezzofondista, ho continuato a gareggiare negli 800 anche da master fino ai 50 anni. Poi, un po' stufo di allenarmi sulle distanze lunghe, ho deciso di accorciare e lì ho scoperto di essere veloce. L'avessi capito prima! Ma sapete cosa vi dico: gareggiare nella velocità non solo è meno faticoso, ma mantiene giovani e conserva i muscoli tonici. Il fondo tende a consumare il fisico e... non aiuta le rughe».

La mia gara più bella

«La vittoria nei 100 metri W65 ai Campionati Europei Master 2017 di Aarhus, in Danimarca, nel luglio 2017. La sensazione che ho provato quando a metà rettilineo mi sono ritrovata davanti, sola, e ho realizzato che stavo andando a vincere il titolo è stata qualcosa di travolgente. Sono arrivata che non capivo più nulla dall'emozione e dalla contentezza. E pensare che i 100 non sono nemmeno la mia gara preferita».