

Ada Ammirata e Aurelia Rocchi unite dal cordino lungo i sentieri del parco degli Aquedotti



A Roma, Capitale d'Italia, sono all'ordine del giorno notizie e lamentele di sporcizia nelle strade, viabilità molto precaria, mezzi pubblici di trasporto insufficienti, episodi di vandalismo, ecc. Ma esistono anche "isole felici". Per esempio, Ada Ammirata e Aurelia Rocchi due o tre volte a settimana corrono nel parco degli Aquedotti, unite da un cordino. Ada è nata il 24 giugno 1978 a Roma. È laureata in Scienze della Formazione, coach certificata di 3° livello del metodo Louise Hay "Heal Your Life", Life Coach e Trainer diplomata alla "Libera Università di Crescita Evolutiva". Ha conseguito il diploma Internazionale di ISNS di Master in PNL e Neurosemantica presso l'Istituto Italiano di Neurosemantica, Insegnante e coach del metodo Tutta Un'Altra Vita di Lucia Giovannini e facilitatrice e coach di Breathwork "Life Breath". Le sue più grandi passioni sono la crescita personale e la corsa. Il percorso più bello nella sua vita è quello che l'ha portata a trasformare un evento apparentemente negativo come la perdita della vista, in un dono bellissimo e una risorsa per cambiare la sua esistenza in meglio. La sua missione è quella di facilitare, aiutare e supportare le persone ad apprendere le tecniche e gli strumenti pratici attraverso i quali creare cambiamenti positivi nella propria vita. Aiutare ad accedere alle proprie risorse interiori, alle abilità, ai talenti, a tutto il potenziale inespresso, e a sviluppare la consapevolezza che ognuno di noi è una persona splendida e meravigliosa esattamente così com'è.

ATLETICA LEGGERA Ada Maria pratica l'**atletica leggera** da alcuni anni dopo un felice approccio con l'equitazione. Il suo campo di allenamento è vicino alla sua abitazione sita in Via Tuscolana ovvero il parco degli Aquedotti. Da tempo si è formata la coppia Ada e Aurelia, ultramaratoneta 53enne con tanta passione e numerosi titoli. Il martedì e giovedì, e qualche volta nel fine settimana, le due amiche

corrono nei sentieri del verde parco degli Aquedotti. È Aurelia che va a prendere Ada nella sua abitazione. Poi, assieme al fido cane Johnny, che da ben undici anni vive con Ada, s'incamminano verso il parco per circa 1 km di strada. Quindi lasciano gli indumenti e le cose personali non necessarie per l'allenamento, presso il fioraio sito vicino alla parrocchia San Policarpo e partono per la loro seduta atletica. In genere c'è la corsa lenta ad andatura tranquilla. Altrimenti le variazioni di ritmo per velocizzare i ritmi, oppure le ripetute in salita nel viale laterale del parco romano. Martedì scorso hanno corso un lungo di un paio d'ore per la resistenza aerobica. Ada per qualche tempo ha ridotto le sedute di allenamento, ma ora ha ripreso con costanza e determinazione, anche in vista della sua partecipazione alla 6 ore in notturna del 14 luglio prossimo a Villa De Sanctis. Il genere durante la corsa si parla di atletica, di vissuti sportivi, di ricordi, di programmi, ma mai con spirito polemico. Semmai può capitare l'apprezzamento per qualche sportivo conosciuto. Per la sei ore di Roma, gli allenamenti si faranno più intensi e più lunghi. Ada ha già partecipato a una cinquantina di competizioni atletiche con soddisfazione. È tesserata per l'Atletica La Sbarra & I Grilli Runners. L'esordio agonistico nel giugno **2014**, con la Staffetta 12x1/ora allo Stadio Nando Martellini e 4,768 km percorsi. Nel medesimo anno, partecipa ad altre 7 gare. Il 13 giugno percorre 9,002 km alla Staffetta 12x1ora. Inoltre partecipa a 3 tappe di Corri per il Verde sui 4 km in inverno e chiude l'anno agonistico con la classica Natalina di 10 km a Monterotondo.

Nel **2015**, altre 13 gare su distanze da 6 a 15 km. L'11 gennaio corre il Trofeo Lidense sui 15 km a Ostia in 1h35'34". Il 15 giugno a Grosseto è 2^a sui 5.000 m (28'22"40) ai Campionati Italiani Paralimpici nella cat. T11. Inoltre il 30 agosto a Terni, nella StraValnerina Birra Magester, sui 10 km (1h01'35"), vince il titolo italiano 10 km su strada FISPEs. Quindi partecipa a 2 tappe del tradizionale Corri per il Verde, manifestazione organizzata dall'UISP.

Nel **2016**, altre 10 gare. Prima il 17 gennaio ancora il Trofeo Lidense ove si migliora sui 15 km con 1h29'17". Alla corsa del Ricordo del 7 febbraio conclude i 10 km in 54'10", segno che gli allenamenti stanno dando i suoi frutti. Ada corre anche distanze

più corte come il 13 luglio il Trofeo Vitamina, in 4'53"67 (1 km). Partecipa ancora a 2 tappe di Corri per il Verde sui 6 km.

Nel **2017**, Ada ha partecipato a 9 gare nella sua regione di residenza. Prima le 2 classiche di gennaio: Corri per la Befana e La Corsa di Miguel. Poi 3 gare nel mese di marzo sulla distanza di circa 10 km. Ad aprile quindi c'è stata la Tre Ville Run di 13 km, a maggio il 3.000 del Parco, a giugno il Miglio di Roma e Corri Roma.

Nel **2018**, 5 gare. Nei mesi invernali, la Corsa del Ricordo e Reola in Corsa. In autunno la classica Staffetta 12x1ora (7,858 km), poi Corricolonna 10 km e infine ha allungato la distanza con Roma Urbis Mundi 1 km in 1h55'13".

Quindi Ada ha già l'esperienza di una cinquantina di gare, con guida Matteo Simone, Raffaele Vitale, Aurelia Rocchi o altri.

Ecco come ella si presenta ad alcune domande che le ho rivolto qualche tempo fa.

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Nel giugno del 2014.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? La curiosità e la passione per lo sport.

Quando corri ti concentri: a) sul gesto atletico; b) sull'immagine interna; c) sull'ambiente circostante? Sull'immagine interna e sull'ambiente circostante.

L'allenamento che preferisci e perché. Fartlek piramidale corso su fondo sterrato, perché è quello che mi diverte di più.

Quante volte ti alleni a settimana? Circa 3 volte.

Com'è il tuo allenamento? Cerco di eseguire almeno un lavoro ogni settimana. Ogni tanto faccio anche esercizi di tecnica.

Quanti chilometri percorri a settimana? Dai 30 ai 40, dipende dal programma di allenamento.

Esegui esercizi di stretching, ginnastica, circuit training, yoga o altro e con quale frequenza? Stretching un paio di volte a settimana.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? No.

Il successo che più ti ha gratificato. Il mio personale sul 10 km a La Corsa di Miguel 2015.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? Due, un paio per gli allenamenti e l'altro paio per le gare.

Come ti alimenti abitualmente? Alimentazione tendenzialmente ipocalorica e quasi vegana.

Assumi integratori alimentari? No.

Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste, personali o altro? No.

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altre indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? Una volta l'anno eseguo il normale controllo di analisi del sangue.

In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia. È anche il tuo caso o accusi altri disturbi? No.

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Alla medicina naturale e, in caso di problemi acuti, alla medicina tradizionale.

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Solo se ne ho bisogno.

Avverti qualcosa d'insolito nelle fasi pre-gara? Sai gestire l'ansia? Ritengo di saper gestire adeguatamente l'ansia pre-gara.

Ti sei mai sottoposto a un esame baropodometrico? A una valutazione posturale? Sì, a entrambi; in particolare ho eseguito una valutazione posturale quando praticavo attività subacquee.

Hai mai effettuato test di valutazione? No.

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? Notizie sui canali tradizionali internet.

Segui trasmissioni televisive su questo sport? No.

Quale sito frequenti maggiormente? www.maratoneta.it.

Non ritieni che il settore disabilità andrebbe maggiormente preso in considerazione anche nell'atletica leggera? Sì, sarebbe l'ideale che si facesse promozione sportiva in tutte le disabilità, facendo inclusione. A mio avviso i disabili

non dovrebbero isolarsi nei circuiti chiusi di disabilità, ma dovrebbero dirigersi verso una squadra di normodotati, promuovendo la condivisione delle pratiche sportive.

Lo sportivo che preferisci e perché. Paolo Pinto, nuotatore di fondo degli anni Settanta famoso, tra le altre cose, per essere stato il primo ad attraversare a nuoto la Manica.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? No, sono l'unica in famiglia a praticare il running.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Ho praticato in passato altri sport come subacquea, baseball per non vedenti e in a livello agonistico equitazione dove sono stata tra le atlete selezionate per la partecipazione alle Paraolimpiadi di Londra 2012. Inoltre mi piace passeggiare all'aria aperta con il mio cane guida.

In occasione della **Maratona di Roma del 10 aprile 2016**, Ada è stata intervistata in diretta, mentre molti atleti erano sul percorso. Ha dichiarato che nella corsa ha imparato a conoscere se stessa, i propri limiti, ad alzare sempre più l'asticella per superarli. A Roma le barriere architettoniche sono sì grandi, ma ci sono parchi bellissimi, come il parco degli Aquedotti ove si allena e quelli che ospitano le tappe della manifestazione romana Corri per il Verde. Si correre per star bene, ma correre è una forma di aggregazione. Correndo nel parco vicino casa, si accorge che c'è tanta gente che va a correre, ma è difficile vedere un atleta correre da solo.

TITOLI DI ATLETICA LEGGERA

Ada Maria Ammirata ha conquistato nel giugno del 2015 il titolo italiano femminile FISPE (categoria T11) sui 5.000 m in pista. Pochi mesi dopo a Terni, unica donna in gara, ella ha portato a casa la medaglia più prestigiosa per la società degli atleti romani con disabilità, Atletica La Sbarra, concludendo i 10 km in 1h01'46" e anche il titolo italiano su strada.