

## CRISTINA BECCARINI



**Cristina Beccarini** è una graziosa signora 53enne, impiegata presso il Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca a Roma, la quale nel tempo libero pratica la corsa, pur essendo non vedente. Da un anno a questa parte ella ha trovato serenità nella società ASD Villa De Sanctis, la quale ha formato un bel gruppo di atleti ipo e non vedenti con le loro guide sportive. Durante un paio di sedute di corsa assieme a lei, la prima al Circo Massimo e la seconda a Tre Fontane, Cristina, il cui nome deriva da *Christos* e significa “Messia”, mi ha raccontato che prima della pandemia aveva un allenatore con cui correre, ma quel periodo critico ha un po’ segnato questa sua passione sportiva. Però ella ha ripreso proprio grazie al sodalizio romano, guidato dal presidente Adalberto Sabatella e che a luglio organizza una bella gara notturna denominata 6 ore di Roma nel bel parco romano. Così la nostra Cristina, grazie all’apporto di alcune volenterose guide come Stefania ed Eugenio, è riuscita a debuttare in gara già nell’autunno scorso e continuare nelle classiche competizioni romane. Alla Talenti Run del 24 marzo, ella ha realizzato il suo PB sulla distanza di 10km, benché svolga soltanto un paio di sedute specifiche di corsa a settimana.

### SCHEDA ATLETA

**NOME** Cristina **COGNOME** Beccarini **DATA DI NASCITA** 14.04.1970 **CATEGORIA** SF50 – T11  
**ALTEZZA** MT 1,65 **PESO** KG 53 **FREQ. CARD. A RIP** 48bpm **SOCIETÀ** ASD Villa de Sanctis  
**SPECIALITÀ** corsa su strada **TITOLO DI STUDIO** diploma di maturità  
**PROFESSIONE** dipendente comunale **STATO CIVILE** coniugata

Ecco le risposte ad alcune domande, che le abbiamo rivolto per conoscere il suo vissuto sportivo.

**Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera?** Ho cominciato sin da giovane a correre per il benessere e il piacere. Poi ho praticato anche altri sport.

**Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare?** Il desiderio di benessere e il piacere di stare all'aria aperta.

**Preferisci allenarti in compagnia o da sola?** In compagnia.

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

**L'allenamento che preferisci e perché.** La corsa ad andatura moderata e al termine le ripetute.

**Quante volte ti alleni a settimana?** Un paio di volte.

**Com'è il tuo allenamento?** Un allenamento di corsa tranquilla e poi ripetute.

**A quante gare partecipi ogni anno?** Dall'ottobre 2023, un paio al mese.

**Esegui esercizi di *stretching*, ginnastica, *circuit training*, *yoga*, esercizi di respirazione o altro e con quale frequenza?** Sì, se posso al termine della seduta, altrimenti a casa comodamente.

**Il tuo rapporto con l'allenatore.** Positivo.

**Dedichi tempo alla preparazione mentale e in che modo?** Pratico esercizi di respirazione, che mi aiutano molto.

**Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, *test*?** No, ma lo dovrei redigere.

**Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare?** Un paio.

**Come ti alimenti abitualmente?** Soprattutto mangio cibi con proteine, pochi glucidi, senza pasta e pane.

**Assumi integratori alimentari?** Prima degli allenamenti e anche dopo assumo bustine di potassio e magnesio.

**La tua alimentazione è onnivora, vegana, crudista, macrobiotica o altro?** Dieta del gruppo sanguigno.

**Nella scelta dei cibi vegetali, preferisci quelli provenienti dall'agricoltura tradizionale, integrata, biologica o biodinamica? Prediligo quelli biologici.**

**Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste, personali o altro? Personali.**

**In che forma introduci liquidi nel tuo organismo: acqua di rubinetto, acqua minerale, tisane, bevande varie, bevande per sportivi, quella contenuta in alimenti quali frutta e verdura? Acqua minerale e tisane.**

**In una competizione sportiva introduci liquidi e/o cibi solidi e in quale quantità? Raramente qualche bicchiere d'acqua dai ristoranti.**

**Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altre indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? Analisi del sangue una volta all'anno.**

**Sei soggetta a incorrere nel problema dell'anemia? Sì, un po' in passato.**

**Con quale frequenza controlli il tuo peso corporeo? Una volta a settimana.**

**Riesci a mantenere un peso corporeo che consenta di sostenere un'attività sportiva o sei soggetta a ingrassare o dimagrire? Di più soggetta a dimagrire.**

**In caso tu abbia aumentato o diminuito il peso corporeo, quali provvedimenti adottati? Integro con proteine, zuccheri, cereali.**

**Hai mai fatto un esame impedezometrico per il rilevamento di massa grassa, massa magra, massa muscolare, metabolismo cellulare, ecc.? Lo ritieni utile tale esame ai fini del tuo allenamento e rendimento atletico? Non l'ho mai fatto, ma ritengo sia utile.**

**In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Primo *step* è il riposo e in seconda battuta ricorro al fisioterapista.**

**Non ritieni che il settore disabilità andrebbe maggiormente preso in considerazione anche nell'atletica leggera? Sì, certo. Numerosi non vedenti non sono a conoscenza della possibilità di correre.**

**Un giudizio sulla tua società sportiva. Ottimo, eccellente, una grande società.**

**La gara più bella?** La Corsa di Miguel di gennaio a Roma con il magnifico arrivo allo stadio Olimpico.

**I tuoi obiettivi sportivi.** Migliorare le prestazioni cronometriche sulle distanze di gara.

**Alcune note da aggiungere?** Per un non vedente che non corre, significa praticare un'attività dinamica, che richiede al soggetto una certa reattività. Però per la guida è importante avere la percezione del percorso per capire pericoli e ostacoli.

Queste le prestazioni di Cristina nelle gare podistiche romane:

<b>DATA</b>	<b>GARA</b>	<b>LUOGO</b>	<b>KM</b>	<b>TEMPO</b>
01.10.2023	Cardio Race	Roma	10	1h07'55"
06.012023	Corsa della Befana	Roma	10	1h06'08"
21.01.2024	La Corsa di Miguel	Roma	9,95	1h00'13"
11.02.2024	Corsa del Ricordo	Roma	10	1h05'14"
18.02.2024	X Milia	Roma	14,8	1h30'43"
10.03.2024	Vola Ciampino	Ciampino (RM)	10	1h02'25"
24.03.2024	Talenti Run	Roma	10	59'35"

STEFANO SEVERONI