

# Nata con le scarpe da ginnastica

di Filippo Grossi - ph. Federico Buscarino

## Paola Sanna: l'ultramaratoneta

**“Quando lo sforzo** si fa duro, i duri cominciano a giocare”... Potrebbe sintetizzarsi con questo famoso pay off pubblicitario la vicenda sportiva ed umana di Paola Sanna, atleta bergamasca nota per aver conquistato medaglie su medaglie nella specialità più dura e lunga dell'atletica: l'ultramaratona. Si tratta di una corsa lunga 100 km che supera notevolmente la distanza di una normale maratona (42 km e 95 m). L'abbiamo incontrata di una sua gara e lì ci ha raccontato, non di corsa, di sé.

### **Come nasce questa tua passione?**

“Sono sempre stata una persona molto sportiva fin da quando ero piccola. Diciamo pure che sono nata con le scarpe da ginnastica ai piedi! In passato, ho praticato nuoto, palestra e perfino calcio femminile nel ruolo di centravanti... tutti questi sport mi hanno aiutato a formare il fisico e mi hanno permesso di costruirmi qualche muscolo nelle gambe. Ma la paura di farmi male alle gambe e ancor più alle ginocchia era tanta. È stato allora che ho incominciato ad interessarmi alla corsa. Continuavo a vedere mio padre che usciva a correre costantemente, e devo dire che è stato merito suo se mi sono incuriosita a questo sport. Ho appeso le scarpette coi “tacchetti” e mi sono iscritta nel gruppo sportivo per cui era tesserato anche papà.”

### **Perché hai scelto proprio la disciplina della ultramaratona invece di altre specialità atletiche?**

“Al mio ingresso nell'ambiente la frase comune che mi sentivo dire da tutti era: “Tu con quel fisico andresti proprio bene a fare le maratone!”. È una frase che non mi scorderò mai, soprattutto adesso che mi guardo indietro. Però, l'inizio non è stato affatto facile. Le mie vere attitudini dovevano ancora manifestarsi ed io ho cominciato a praticare atletica su pista, precisamente i 200 e 400 m. Dedicarmi alla velocità stava però diventando logorante psicologicamente: mi allenavo ma i risultati alle gare erano sempre gli stessi, ultima o penultima... non si andava molto più in là! Un giorno, però, accadde il “miracolo”: decisi di fare una gara sugli 800 m e notai subito la differenza: terza a pari merito con un'altra ragazza. Quel risultato mi diede lo slancio per buttarmi sulle lunghe distanze. Così cominciai ad uscire con mio padre correndo le non competitive che ogni domenica si svolgevano nella bergamasca... mi accorgevo che le gambe giravano e la stanchezza non era paragonabile a quella delle gare in velocità, mi sentivo davvero molto resistente alla fatica.”

### **Qual è stata l'ultramaratona che ti ha dato più soddisfazione?**

“I mondiali in Taiwan del 2003 sono stati sicuramente l'evento più importante della mia carriera perché mi diedero la consapevolezza di essere diventata un'atleta davvero competitiva a livello non solo nazionale ma anche internazionale. Si trattava della mia prima grande manifestazione in maglia azzurra e l'emozione della gara era talmente forte da non rendermene conto fino al momento in cui lo starter diede il via. In quel mondiale partivo senza grandi aspettative, non sapevo bene a che cosa stessi andando incontro e non avevo problemi di risultato. Forse, furono proprio la novità e l'incoscienza a darmi una forza incredibile quando a pochi km dal traguardo finale mi trovavo in settima posizione. A quel punto, fu grazie agli incitamenti di mio padre e delle