

PODISMO/ "CARUGGINCURSA"

«Percorso nervoso, serve concentrazione e tanta elasticità»

Rudasso, insaziabile regina 2010: «Abatterò i tempi»

L'INTERVISTA

LAURA BELLOMI

LO SCORSO ANNO ha vinto la Caruggincursa ma domenica punta a fare meglio. «I tempi non erano eccellenti, posso migliorare». In attesa della sesta edizione della gara, Viviana Rudasso, 35enne della società Città di Genova, si è allenata come un soldatino. Obiettivo, far meglio dei 36'41" del 2010.

Rudasso, pensa di poter migliorare la prestazione dell'anno scorso?

«Decisamente. Allora ero alle prese con un dolore al quadricipite, questa volta mi sento in forma: le gambe girano bene».

Non teme nessuna avversaria? «Emma Quaglia, se c'è per me sarà dura».

Tranquilla, non ci sarà...

«Peccato, Emma è uno stimolo importantissimo: quando in gara c'è lei, la seguo ed è tutto diverso».

Quanto si è allenata per questa Caruggi?

«Tanto. Ogni sera appena staccavo dal negozio di abbigliamento in cui lavoro andavo a correre lungo la passeggiata di Voltri, verso Arenzano».

Dalla Traslaval, dove ha ottenuto il primo posto, alla Caruggi, cosa cambia fra il correre su sentieri e per le strade del centro?

«In montagna, come mi è capitato sulle Dolomiti, devi stare attento a pietre e radici. Per strada questi ostacoli non ci sono, ma la Caruggi è una gara ugualmente tosta».

Come definirebbe il percorso della Caruggi?

«Tecnico e nervoso. Ci sono cambi di direzione continui e saliscendi: non è facile correre nei vicoli. Bisogna stare molto sui muscoli, l'elasticità è essenziale».

Cosa fa in questi ultimissimi giorni pre gara?

«Continuo ad allenarmi, faccio lavoro di velocità».

Cosa penserà mentre attraverserà via San Luca, salita San Lorenzo e i vicoli?

«Sarò troppo concentrata per pensare. Di solito in gara stacco la spina e penso solo a spingere. Anzi, a dire il vero un pensiero fisso ce l'ho...».

Quale?

«Il cronometro. Guardo sempre i tempi, è quasi un'ossessione».

Si è mai presa la libertà di correre per il solo piacere di correre?

«Quasi mai. Quando gareggiavo a livello agonistico puntavo al risultato. D'altra parte se fai sacrifici vuoi anche che arrivino le soddisfazioni».

Quando ha iniziato a correre?

«A tredici anni, dietro mio papà che gareggiava a livello amatoriale e che poi è diventato il mio allenatore. Ho iniziato con la scuola e i Giochi della Gioventù. Da allieva e juniores ho corso in pista, gli 800 e i 1.500. Solo in seguito mi sono avvicinata alla strada, a partire da percorsi brevi, di sei chilometri».

Qual è la distanza che preferisce?

«La dieci chilometri. Li percorro tutti d'un fiato, senza sentire il bisogno di rifiatore o di bere».

Maratone?

«Mai fatte, non avrei la testa, è una gara troppo lunga».

Cosa è per lei il podismo?

«Qualcosa che mi fa arrabbiare ma di cui non potrei fare a meno».

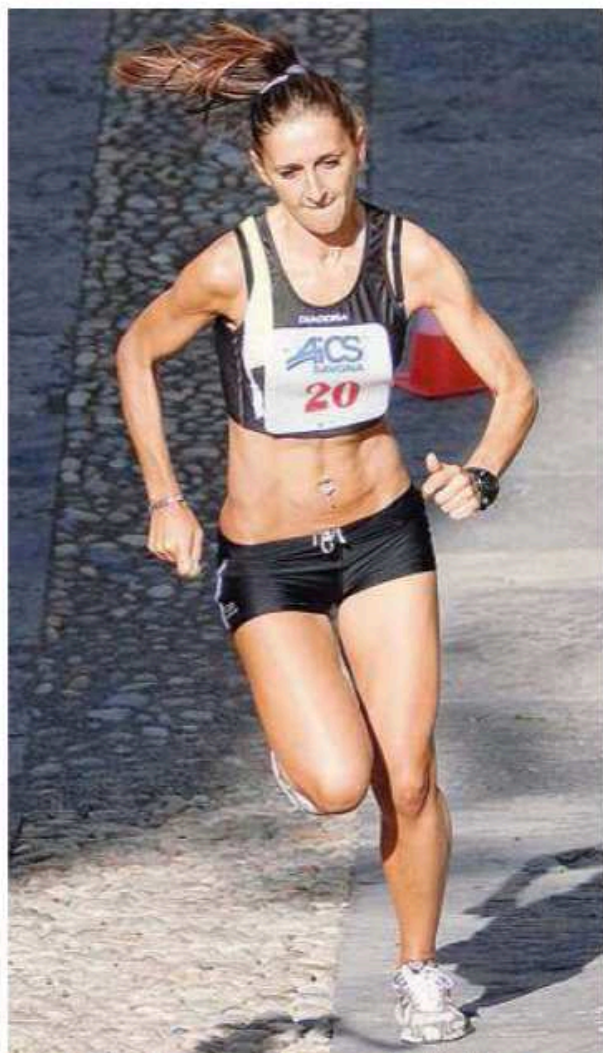
bellomi@ilsecolox.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[+] Radio19

OGGI VIVIANA IN DIRETTA

Oggi alle 10.25 Viviana Rudasso sarà ospite in diretta della rubrica "Le donne del Secolo" su Radio19. Una chiacchierata fra sport e "privato" con la podista del Città di Genova, che lo scorso anno ha vinto la Caruggi in Corsa



Viviana Rudasso è tesserata per il gruppo sportivo Città di Genova CESCINA

AL VIA DOMENICA MATTINA

Più di mille in corsa tra le curve strette dei vicoli

E sabato grande festa al villaggio del Porto Antico, con la Kid's Run riservata ai bambini

MATTEO CESCINA

IL CENTRO STORICO di Genova nel fine settimana si trasformerà in una città a misura di podista: la società genovese Cambiaso Riso è pronta per lo start della 6ª "Caruggincursa", una delle gare più ambite dell'anno podistico ligure insieme a Vivacità e Mezza Maratona. Molti i big runner iscritti, come gli africani Mohamed El Mounin, Adil Lyazali, Mohamed Rity e Khalid Ghallab che battranno per la conquista del trono con i genovesi Armando Sanna, Valerio

Brignone, Salvatore Concas, Andrea Giorgianni, Mauro Rossi, Emanuele Zenuchi. Tra le donne le stelle sono Viviana Rudasso (vincitrice della scorsa edizione), Eleonora Serra, Sonia Andolina, Sonja Martini. Si attende un migliaio abbondante di iscritti. Il villaggio allestito al Porto Antico ospiterà atleti, accompagnatori, parenti e amici già nel pomeriggio di sabato dove i protagonisti saranno i bambini. Dalle 15 tutti i ragazzi seguiti da qualificati istruttori potranno correre e saltare lungo percorsi ludico-motori allestiti per l'oc-

casione con l'aiuto della Uisp Genova. Alle 16 via alla "Kids Run", 1 km da correre e camminare per bambini insieme a genitori e nonni intorno ai Magazzini del Cotone. Partecipazione gratuita, iscrizioni in loco e presso la sede Uisp di piazza Campetto 7/13 - 0102471463. Domenica il via alla corsa podistica nel cuore del centro storico di Genova con due gare in programma. La competitiva di 10 km su un circuito di 5 km da ripetersi due volte, dove conterà l'abilità tecnica di saper affrontare i continui cambi di ritmo attraverso i stretti e suggestivi

"caruggi" del centro storico. Partenza da piazza Caricamento per Porta dei Vacca, via San Luca, salita San Lorenzo, De Ferrari, giù per vico San Matteo, via Luccoli e via Garibaldi e ritorno al Porto Antico. A seguire alle 10.15 partirà la 5,5 km non agonistica, un solo giro del circuito cittadino. La Caruggincursa è tappa del circuito rosa Gazzetta R.u.n. Media partner Il Secolo XIX e Radio 19. Ritiro pettorali in zona palestra del Mandraccio (Porto Antico) sabato dalle 15 alle 18 e domenica dalle 7 alle ore 8.30. Info 329.9588685.