

# La sorpresa del 2009, Claudia Gelsomino si racconta a Podisti.Net

Scritto da Fabio Maderna – Redazione Podisti.Net

Venerdì 05 Febbraio 2010 17:07



Claudia Gelsomino  
Foto Arturo Barbieri

Complice la premiazione del circuito Corrimilano, dove ha vinto alla grande (6 vittorie di categoria su 6 gare disputate e 5 vittorie assolute!) la classifica di categoria MF 40, ho avuto modo di fare una lunga chiacchierata (intervista?) con Claudia Gelsomino la rivelazione 2009 del podismo meneghino.

D: Chi ben comincia è a metà dell'opera dice un proverbio e tu, con la vittoria di società ad Arcisate nel cross corto del 24 gennaio e la vittoria alla 5 Mulini di domenica scorsa, hai iniziato molto bene il tuo 2010. Come è andata la

gara che, comunque, ti aveva già vista protagonista lo scorso anno quando arrivasti seconda? Ti è piaciuto il nuovo percorso?

R: La gara direi che è andata bene, ho cercato di partire tranquilla nella prima parte della gara per poi allungare nella seconda metà. Il nuovo percorso l'ho trovato molto bello ed affascinante con tanto pubblico a fare il tifo.

D: E' stato anche un bel regalo per l'Atletica Fanfulla, la squadra per la quale corri da quest'anno. Posso chiederti perché hai abbandonato l'Ondaverde?

R: Dopo il bel 2009 passato con l'Ondaverde, volevo provare l'esperienza di correre con le Assolute e questo, con loro che hanno solo il settore master, non era possibile. Ho allora accettato l'invito dell'Atletica Fanfulla, che invece mi dà questa possibilità, considerando anche che l'atletica Fanfulla è una GRANDE società e per grande intendo una società molto importante, storica e soprattutto che non ha solo il settore corsa, ma tutte e 10 le discipline dell'atletica, insomma, una società dove tutti vorrebbero andare. All'inizio ero molto perplessa perché mi rendo conto di non essere più molto giovane per gareggiare con le assolute però allo stesso tempo ero attirata da questo "mondo" e quindi ho accettato la proposta.

D: Claudia scusa, ma scorrendo le classifiche degli anni scorsi delle gare dove ti sei imposta nel 2009 il tuo nome non compare per cui ti chiedo se hai altre spiegazioni, oltre a quella per me logica, che sei piovuta da un altro pianeta.

R: In un certo senso è vero, ma si tratta di altri... pianeti sportivi. Io ho cominciato a correre a settembre del 2007, ma comunque ho sempre fatto molti sport quali basket, karatè, sci, tennis, palestra e corsi fitness, ma mai corsa. Le uniche corse le facevo qualche volta in palestra sul tapis roulant ma andavo sempre alla stessa velocità e facevo sempre gli stessi km.

Ho iniziato a correre perché mio marito, che correva già da qualche anno, si è iscritto all'Ondaverde e ha cominciato ad allenarsi un po' più seriamente e a fare qualche gara. Io ho cominciato a uscire a correre con lui il sabato, l'unico giorno in cui avevo un po' di tempo; all'inizio facevo tantissima fatica per cercare di correre al suo passo, anzi diciamo che era lui che diminuiva la sua andatura per non perdermi. Nel giro di pochissimi mesi però i ruoli si sono invertiti....

D: Quindi, ricapitolando, prima hai iniziato a battere tuo marito e poi ci hai preso gusto e hai "messo in riga" tante donne. Leggendo l'elenco delle vittorie e piazzamenti del 2009 c'è da rimanere meravigliati. Io cito alcuni fra i più significativi:

- 1<sup>a</sup> a tutte e quattro le prove del Monga 2009;
- 3<sup>a</sup> di categoria ai Campionati Italiani Master di 10 km su strada a Beinasco;
- 1<sup>a</sup> di categoria ai Campionati Italiani Master 5000 su pista a Cattolica
- 3<sup>a</sup> assoluta alla Mezza di Monza;
- 1<sup>a</sup> di categoria ai Campionati Italiani Master di Mezza Maratona a Pavia;
- 1<sup>a</sup> alla Mezza di Busto Arsizio.

In più, come già ricordato prima, le vittorie al Corrimilano 2009: a chi dire grazie?

R:Prima di tutto a me stessa per la tenacia e la forza di volontà che mi caratterizza, non solo nella corsa ma in tutto quello che faccio. Due persone però meritano di essere nominate in quanto mi hanno aiutata veramente tanto a raggiungere i miei risultati: uno è Luigi Tavecchia (coach) e l'altro è Paolo Tosi, che mi prepara le tabelle.

D: Fra i risultati ottenuti



**Claudia Gelsomino**

12.03.2009 Milano - Giro da Paura - Corri milano - Foto Roberto Mandelli

l'anno scorso ho  
 volutamente omo la  
 Pu.Ma Ten dove ti

classificasti seconda dietro, forse sarebbe meglio dire di fianco, a Simona Baracetti che ti superò in volata. Ricordo le polemiche che seguirono a quella gara e ti chiedo: come sono i tuoi rapporti, giusto un anno dopo, con Simona?

R: Nulla è cambiato rispetto a prima nei miei rapporti con Simona anzi, quella gara persa in quel modo mi ha aiutata, nelle gare successive, a non ripetere lo stesso errore e a guardarmi un po' più spesso alle spalle soprattutto in prossimità dell'arrivo....

Prima di chiederti i tuoi progetti per il 2010 ti chiedo qualcosa di personale:

D: Qual è il tratto principale del tuo carattere?

R: Precisione e caparbietà. Se voglio raggiungere un obiettivo niente e nessuno mi può fermare.

D: Mentre il tuo principale difetto?

R: Sono testarda

D: C'è un giorno che puoi definire il più felice? Quale?

R: Il 19 giugno del 2009 quando ho vinto i campionati italiani su pista, grande soddisfazione che mi ha ripagata dei tanti mesi di duri allenamenti.

D: Sei golosa? Qual è il tuo piatto preferito?

R: Mi piace tantissimo mangiare bene e sono molto golosa. Il mio piatto preferito è la pastasciutta e poi vado matta per il cioccolato fondente.

D: Sotto la doccia quale canzone fischi/canti più spesso?

R: Di solito sotto la doccia non canto mai al limite penso.

D: Bene è il momento di svelarci i tuoi progetti per il 2010, lo vuoi fare?

R: Certo e li dividerei fra gli obiettivi societari e quelli miei personali. Relativamente a quelli societari, archiviata la vittoria nel cross corto, puntiamo ai Campionati Italiani di Società di cross assoluti a Volpiano il 21 febbraio e ai Campionati Italiani su pista assoluti di Società.

I miei obiettivi personali sono invece di poter ritoccare, in primavera, il mio personale sui 10k scendendo sotto i 36' mentre in autunno mi piacerebbe abbassare il tempo sulla Mezza migliorando l'1:20'18" ottenuto lo scorso anno a Busto Arsizio.

Direi che non è male il programmino! Non voglio approfittare oltre del tuo tempo per cui ti faccio un grosso in bocca al lupo per i tuoi progetti 2010 e ti ringrazio per la disponibilità. Mi auguro di vederti il 25 febbraio alle premiazioni del Corrimilano 2009 e poi anche al via delle gare 2010 del Circuito.