



D Run

CORRI DONNA CORRI

IRENE RIGHETTI

Queen Elizabeth

Lizzy Hawker è probabilmente la più forte ultra trail runner di sempre. Una vita tutta lavoro, famiglia e... sterrato

IL CIELO SI FA PLUMBEO, LE OMBRE SI ALLUNGANO e Chamonix si stringe attorno ad un'unica via in cui campeggia una graziosa chiesetta bianca. Tutto è pronto, pochi minuti allo start. La scorgo sulla linea di partenza, in prima fila, bardata di nero dalla testa ai piedi, con la *headlamp* per la notte stretta al berretto e lo zainetto sulle spalle. Accanto a lei ci sono ultra runners fortissimi (e selezionatissimi) pronti ad affrontare la temuta e affascinante The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc. Tutto è in fermento, atleti e pubblico, ma non Elizabeth, o Lizzy come la chiamano tutti. Immobile e concentratissima chiude gli occhi cercando, forse, la pace delle alte vette e della natura, che a breve incontrerà.



TRANCE AGONISTICA
Elizabeth "Lizzy" Hawker, 36 anni, ha centrato la sua quinta vittoria alla The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc. Qui la vediamo concentrata allo start di quest'anno

Vola come una farfalla e pungi come un'a-
pe. La frase che ben descriveva il grande Muhammad Ali, sembra così perfetta per lei. Sottile, piccolina, timida e un po' schiva. Mai scommetteresti su quest'atleta, sbagliando ovviamente, perché a dispetto delle apparenze è temprata come l'acciaio e possiede una forza fisica e mentale incredibile, che le permette di affrontare le prove di endurance più dure al mondo.

Il suo segreto? «Non ci sono segreti – confida poche ore dopo aver vinto la decima edizione della UTMB (sedicesima assoluta su 2.126 finishers, 103 chilometri in 12 ore e 32 minuti) – oltre al fatto di avere speranze e sogni, e la pretesa di molto impegno da parte di me stessa». Del resto per Queen Elizabeth – come l'ha ribattezzata l'Inghilterra, il suo paese – correre è la cosa più naturale che ci sia, tanto che neppure lei sa spiegarsi le numerose vittorie "ultra": «Ho sempre corso, ma più per me stessa che per uno scopo particolare; mi piace il running nella natura, in passato lo alternavo al trekking, all'arrampicata e allo sci. Nel 2005 poi sono passata agli ultra trails». Ed è proprio nei percorsi *off road* che l'atleta trentaseienne è riuscita a esprimersi meglio, aggiudicandosi per ben cinque volte la gara simbolo della specialità.

Come si preparano gare di oltre 150 km no-stop? «Il mio allenamento tende a variare durante l'anno in base alle gare e alle sfide che mi sono posta: maratona, competizioni in montagna o su strada, distanze lunghe... Ogni tipo di corsa richiede un training differente. Negli anni ho costruito una buona base di endurance e questo mi permette di adattare senza difficoltà l'allenamento al tipo di gara prefissata».

Di corsa, di giorno e di notte, senza sosta, in autosufficienza o semi, camminando solo nei tratti più difficili e scivolosi, che tipo di preparazione mentale richiede tutto questo? «In tutte le gare "ultra" la componente mentale è fondamentale, per questo motivo il cervello deve essere allenato quotidianamente. Fondamentale è avere una mente "piena" lasciando che i pensieri fluiscono».

E poi c'è il fisico. «Sono vegetariana dall'età di 5 anni, non so cosa sia la carne, da

« La bellezza della corsa sta nella sua semplicità. La bellezza di chi corre è che tutti noi abbiamo in testa lo stesso desiderio: migliorare »

—DEENA KASTOR, *maratoneta statunitense*

[PersonalBest]

www.ecostampa.it



Hawker in pillole

Elizabeth Hawker è un'atleta inglese, di 36 anni, del team di The North Face. Ha esordito negli ultra trail nel 2005.

RISULTATI Ha vinto 5 volte l'Ultra-Trail du Mont-Blanc oltre a numerose gare di endurance in tutto il mondo.

MARATONA Vanta un personale di 2:45'.

ULTRAMARATONA Campionessa del mondo 2006 in 7:28'46".

RECORD Detiene il record del mondo della 24 ore su strada (247,07 km)

HOBBY Le buone letture.

CIBO Pane fatto in casa, formaggio, grappoli d'uva e un bicchiere di vino.

AFORISMA «Tutto quello che puoi fare, o sognare di poter fare, incomincia. Il coraggio ha in sé genio, potere e magia. Incomincia adesso». (Goethe)

ONLINE www.lizzyhawker.com

sempre mangio tanta frutta, verdura e cibi freschi, cercando di evitare quelli conservati. La mancanza di ferro è molto comune tra noi atlete, così per compensare si possono assumere degli integratori. Naturalmente consiglio di fare regolarmente gli esami del sangue per verificarne i valori».

Lizzy ama correre per ore e ore, immersa nella natura, per cui viene naturale chiedere come concilia il running con gli impegni lavorativi e familiari. «La vita è per tutti noi un esercizio di equilibrio – risponde –. Occorre capire ciò che è più importante per noi stessi e ciò di cui possiamo fare a meno. Nel mio caso ho sacrificato la sicurezza del lavoro full time (era uno scienziato della *British Antarctic Survey*, nda) per avere tempo, flessibilità e poter vivere e competere tra le montagne. Certo, la vita da atleta richiede molte rinunce: non ho tempo per fare shopping, guardare la televisione, uscire la sera se non raramente, ma è la mia scelta di vita. Per inseguire i propri sogni è necessario fare dei sacrifici; le ricchezze e i tesori che si possono trovare lungo la strada basteranno da soli a ripagarci di tutto».

Parla di sogni, e i grandi occhi verdi guizzano dietro le lenti degli occhiali che

normalmente porta quando non corre. le chiedo dunque se ne abbia ancora uno non realizzato. Non tentenna e la risposta è immediata: «La maggior parte dei miei sogni riguarda le corse ultra, ma ce n'è uno più grande di tutti. Mi piacerebbe un giorno poter scalare le montagne della catena himalayana, anche se non so bene quando e come». Fa una piccola pausa e poi aggiunge: «I will find the way». **AW**

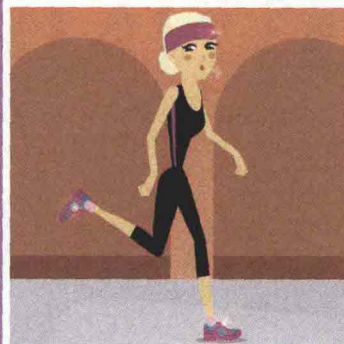
IL NUOVO BLOG

www.runnersworld.it/drun



MA COME CORRI?!

Di Carla Gozzi



Training e look

Le vacanze sono ormai lontane e anche le lunghe passeggiate che eravamo solite concederci. Il rientro in città e la ripresa del ritmo quotidiano ci ha fatto perdere qualche beneficio fisico. Tuttavia a ogni weekend che arriva ci proponiamo di riprendere il ritmo di allenamento e rimetterci in forma. Per riuscire a ripartire con grinta e pianificare un training soddisfacente, care amiche ho un consiglio fondamentale: piacersi fisicamente! Il vostro corpo non è così tonico? Non importa, i vestiti ci aiutano. Iniziate il vostro allenamento settimanale pensando al look! Direte voi: «E come?!?» Il segreto iniziale della motivazione ad allenarsi è sentirsi in ottima forma fisica. La prima cosa quindi è scegliere un outfit aderente che mette in evidenza la fisicità e la muscolatura. Scegliete un due pezzi o una tuta in stretch con parti modellanti che sottolineino il punto vita oppure che alzino i glutei e che sostengono il seno. L'aderenza è tutto. Il vostro corpo risulterà sinuoso e sexy e anche voi vi sentirete tali. Non dimenticate: tutto rigorosamente in total black, perché ci fa sembrare più snelle, e con accenti nel colore più femminile: il rosa shocking. Acconciate i capelli in modo femminile e pratico, stendete un velo di crema idratante per il viso e create una playlist che vi dia energia. Quando siete pronte osservatevi allo specchio; vi sentirete come splendide guerriere. L'allenamento è già iniziato nella vostra mente... e quel che più conta nel vostro corpo. *Xoxo, Carlà*



Segui Carla Gozzi su www.carlagozzi.it