

Non è forte colui che non cade mai..

..ma lo è colui che dopo essere caduto si rialza e ricomincia...

**Andrea Baroli nasce a Novara
il 19 Dicembre 1971.**

**Svolge la professione di
tecnico informatico.**

Abita a Galliate (NO).

*Nella foto a fianco Andrea
corre con lo sfondo della
sconfinata pianura americana
durante un viaggio in USA.*



Quando hai iniziato a correre?
Nel 2001 (da 10 anni).

Perché hai iniziato a correre?

Per stare meglio, visto e considerato che con il mio lavoro svolgere altre attività diventa complicato.

E poi è un modo per affrontare in modo diverso la giornata.

Hai idea di quanti km all'anno corri?

Diciamo più o meno 25km alla settimana, ovvero 1.300km annui.

Sai quanti km totali hai percorso da quando hai iniziato a correre?

No mi so no rotto di fare conti sui chilometri percorsi tra corsa e auto.... Basta! (*Andrea percorre abitualmente per lavoro una montagna di km annui in auto n.d.r.*)

In che momento della giornata corri?

Nei giorni feriali di solito nel tardo pomeriggio. Nei festivi alla mattina e qualche volta nel pomeriggio.

Quanti allenamenti settimanali svolgi?

Cerco di uscire 2 volte a settimana dopo il lavoro. Più sabato e domenica.

Ci vuoi indicare lo schema tipico dei tuoi allenamenti settimanali?

Un'ora durante i feriali ed il sabato.

La domenica 1h e 30' - 2h.

Se preparo una maratona, ovviamente di più.

Corri solo o in compagnia?

Cerco quando è possibile di essere in compagnia, non sempre riesco.

Quando corri preferisci il silenzio o ascolti musica?

Solitamente preferisco il silenzio o qualche parola con i compagni.

Solo se devo fare lunghi da solo ascolto musica. Rock ovviamente.

Dove corri abitualmente?

Prevalentemente nei centri abitati. In campagna la domenica. La pista è un problema a Novara.

I tuoi percorsi (piano, montagna, altro)?

Abitando nella Padana...in piano. Qualche volta in collina per allenamenti specifici.

Gareggi?

Si alterno periodi agonistici, con altri meno (*Causa gli impegni di lavoro n.d.r.*).

A quante gare partecipi all'anno?

Circa 1 al mese. In estate qual cosina di più, partecipando alle serali.

La tua distanza di gara preferita?

La dieci chilometri o similari perchè non richiede per forza un allenamento specifico.

Il tipo di gara preferita?

Gare su strada, perchè è il fondo dove mi alleno più spesso.

Per gareggiare ti sposti ? (Provincia, Regione, Italia, estero)

Generalmente in provincia compreso Milano, però ho fatto trasferte anche europee.

Quante trasferte all'anno programmi e di quanti giorni?

Dipende. Per esempio a Berlino 3 gg+ viaggio, Brescello in giornata, Roma 2 giorni.

Tieni un diario degli allenamenti e delle gare?

No non sono un romantico, al massimo guardo i dati dal Garmin.

Come scegli le gare a cui partecipare? (consultando le riviste specialistiche, dai volantini)

Solitamente per decisione collettiva tra i compagni, sento le proposte e scelgo quella che preferisco.

Ti organizzi da solo le trasferte?

Andando in compagnia suddividiamo i compiti, o mi aggrego se qualcuno lo fa anche per me.

Hai mai corso una maratona?

Maratone all'attivo 2 una sola terminata (Roma 2008), Berlino 2010 no finish.

Hai qualche esperienza particolare da raccontarci?

Bella esperienza quella della mezza maratona corsa a Roma di notte. Un gran caldo umido ma bella nell'insieme.

Poi le maratone hanno il loro fascino.

Quali caratteristiche apprezzi di più in una manifestazione (gara)?

Compagnia innanzitutto, quindi bellezza del percorso. La logistica, possibilità docce, spogliatoio decente.

Pensi che il numero di manifestazioni disponibili / contemporanee sia eccessivo se rapportato alla domanda?

Troppe e molte gestite male, poca professionalità, o meglio gestite solo per far soldi.

Credi che sia necessario una razionalizzazione delle gare, per evitare un eccessivo affollamento dei calendari?

Sarebbe auspicabile ,ma tra Fidal e altri enti la cosa non è di facile soluzione.

Quale gara in assoluto consiglieresti ad un amico e perché?

Oltre la nostra (Trecate Half Marathon), la mezza di notte a Roma oppure il passo del Ciovasso in Sempione a Milano.

La più bella esperienza vissuta in gara?

Gli ultimi 5 km a Roma Maratona; ero stanco ma tutta la gente mi ha fatto dimenticare la fatica.

Perché hai deciso di iscriverti ad un gruppo sportivo?

Per conoscere nuova gente, per condividere la stessa passione e scambiare/imparare qualcosa di nuovo.

Perché Atletica Trecate?

Era la società podistica più vicina a dove abitavo prima (Tornaco), ho chiamato ed è iniziata una bella storia.

Sai quanti atleti sono iscritti alla tua società?

Una sessantina.

Consulti il sito www.atleticatrecate.it?

Si. Per avere le news , e leggere le imprese che altri amici/compagni fanno in giro.

Sei a conoscenza che la tua società stabilisce un calendario di gare a cui consiglia di partecipare per consolidare l'amicizia nel gruppo?

Si e nell'ambito delle mie possibilità fisico-spazio-temporali cerco di essere presente.

Ricevi le comunicazioni dalla tua società? (convocazione riunioni, avvisi, proposte di iniziative varie, ecc.) Se sì con quale mezzo? (mail, sms, telefono, altro)

Si ricevo le comunicazioni in modi diversi, mail ufficiali oltre che sms o telefonate, se capita anche verbalmente.

Vuoi suggerire altri mezzi che ritieni più efficaci per informazioni dalla tua società?

Passiamo con il megafono 😊😊😊😊.

Preferiresti non ricevere più informazioni?

No, perché?.

Partecipi all'organizzazione delle manifestazioni di Atletica Trecate?

Sì, insieme alle persone storiche dell'atletica ascolto e do anche il mio parere su come/cosa si possa fare. per rendere la manifestazione gradevole e funzionale.

Solo il giorno della gara o attivamente durante tutta la pianificazione dell'evento?

Partecipo alle riunioni, e nel giorno che precede la gara partecipo alla preparazione, quindi il giorno della gara vera e propria sono attivo per tutte le necessità.

Ritieni inutili le manifestazioni organizzate dal tuo team?

Premetto che se la ritenessi inutile non parteciperei.

Detto ciò è bello valutarsi, non solo sui campi di gara ma anche come organizzatori, si impara perlomeno a essere più critici quando si corre in giro, poiché si conoscono anche i problemi.

Hai suggerimenti per l'abbigliamento sportivo del team?

(Nuove divise, nuovi colori, nuovi materiali, altri accessori, ecc)

Attualmente non mi viene in mente nulla di essenziale, abbiamo cambiato le divise da poco, quest'anno sono state fatte le maglia invernali, le borse sono nuove, forse un giaccone per la stagione fredda.

Vorresti più responsabilità all'interno del Team?

Faccio ancora parte del direttivo sino alle prossime votazioni e comunque, indipendentemente dal proseguo della mia carriera all'interno della società non è il "grado" che mi interessa, vivo questa esperienza in modo vitale.

Hai qualche consiglio o impressione da darci?

Io non mi definisco un romantico ma sicuramente un sentimentale e il gruppo fa parte di una dimensione personale che ognuno interpreta in modo unico.

Quindi il “sentimento di appartenenza” verso il gruppo è una cosa che non si può comandare e la volontà di fare gruppo di alcuni di noi non ha lo stesso valore per altri.

E' bello sperare che tutti vogliano condividere esperienze in comune ma sono molto critico sul fatto che altri lo vogliano realmente fare.

Pratici altri sport ? Se si, quali?

Un po' di tiro con l'arco e un po' di arrampicata, molto di rado purtroppo.

Leggi ? Se si quali libri ? Scrittore preferito/i?

Ho recentemente acquistato un libro di Isaacson Walter, scritto sulla figura di Steve Jobs.

Ascolti musica ? Se si, quale genere?

Artista preferito/i??

Ascolto la musica spesso, molta radio, preferisco il Rock e il gruppo/1!!!

U2, AC/DC, ColdPlay.

Hai altri Hobbies? Viaggiare, cucinare, anche cazzeggiare, lo inserisco tra gli hobby della wish list??

Hai un piatto preferito?

Tutte le paste.

Il tuo colore preferito?

Arancione.



Attore/Attrice preferito/a?

Clint Eastwood e Robert De Niro.

Città italiana preferita?

Bella domanda : Rimini, Roma e perché no anche Novara.

Le mie zanzare.....la nebbia.....

Città europea/mondiale preferita?

San Francisco è imbattibile. Sidney, Dublino, Berlino così tanto per dirne alcune.

Impressioni libere.

Vorrei avere la forza e il tempo di fare tutte quelle cose che sogno e che non riesco fare perché la vita è troppo è piena di salite e discese e per affrontarle l'allenamento non finisce mai.

Quale marca di scarpe da corsa preferisci?

Asics, Brooks, Nike.

Hai un modello a cui (nella tua storia) ti senti più emotivamente legato?

Le Brooks. Quelle utilizzate nella Maratona di Roma.

Quante paia di scarpe compri / utilizzi in un anno?

Un paio e mezzo. un A3 o A4 e una A2 che però non cambio annualmente.

Quanti km percorri con un paio di scarpe?

Circa 700. Di solito poi succede qualcosa.

La categoria preferita (A1, A2, A3, A4, chiodate)?

Intermedie A3, per le maratona. A4, meno traumatiche, in allenamento.

Quale caratteristica ti fa prediligere una scarpa da corsa?

Cerco il compromesso tra ammortizzo e leggerezza.

Quanti km hai percorso da quando hai iniziato a correre?

Non tenendo i conti faccio due somme: 1.300 all'anno per 10 anni =13.000km.



Start del Cross di Galliate 2011

Quante gare hai corso da quando hai iniziato la carriera?

Come sopra: 1 gara la mese sono 12 gare all'anno, moltiplicato 10 = 120 gare in totale.

Quante gare hai corso nel 2011?

Una al mese = 11.

Altro da aggiungere?

Velocità media degli allenamenti lenti 5 al km. Lavori anche sotto i 4 diciamo 3'45"/km.



Andrea VS Mastro Lindo

Qualsiasi cosa ti venga in mente....

Rubo una frase di Jesse Owens :

“Non importa cosa trovi alla fine di una corsa, l'importante è quello che provi mentre stai correndo.

Il miracolo non è essere giunto al traguardo, ma aver avuto il coraggio di partire.

Non è forte colui che non cade mai, ma lo è colui che dopo essere caduto si rialza e ricomincia.

Amo correre, è una cosa che puoi fare contando sulle tue sole forze, sui tuoi piedi e sul coraggio dei tuoi polmoni”.

Per me questo è un paradigma della vita.

Buona Corsa a tutti.....

*** I primati personali di Andrea Baroli ***

Distanza	Tempo	Luogo	Data
10.000m	37'38"	DeeJay Ten	04/10/2009
Mezza Maratona	1h 27'33"	Bergamo	27/09/2009
Maratona	3h 24'22"	Roma	22/03/2009



INTERVISTA A CURA DI CORRADO BUSTO

Si ringrazia Andrea per la disponibilità