

La maratona ti regala una gioia

....che hai atteso per 42km....



Amalio Bello nasce a Sarno (SA) il 16 Settembre 1964.

Attualmente svolge la professione di impiegato in turno presso un'azienda chimica.

Abita a Novara.

Dopo varie esperienze in maratona si dedica ora alle brevi distanze con una intensa passione per le gare sui 10.000m.

Nella foto a fianco Amalio al Cross di Galliate corso nel Giugno scorso.

Quando hai iniziato a correre?

Circa 10 anni fa. (2001 n.d.r.).

Perché hai iniziato a correre?

Per perdere peso, all'epoca avevo 15 chili in più e in effetti erano un po' troppi.....

Hai idea di quanti km all'anno corri?

Non ci ho mai pensato ma facendo sommariamente due conti nell'anno in corso arriverò a 2.000km.

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

Non saprei, ma non meno di 15.000km.

In che momento della giornata corri?

Corro sia al mattino che al mezzogiorno che alla sera. Sono un turnista e dunque adeguo i miei allenamenti.

Quanti allenamenti settimanali svolgi?

Variano dai 4 ai 5.

Ci vuoi indicare lo schema tipico dei tuoi allenamenti settimanali?

Faccio due allenamenti di qualità (Circa un'ora e mezza) alternati ad allenamenti di scarico (più o meno lo stesso tempo) e un lungo di circa 15/18 Km, dipende da che gara sto' preparando.

Corri solo o in compagnia?

Corro quasi sempre in compagnia ma non disdegno di correre da solo anche per i lunghissimi, che diventano quasi una sorta di seduta di meditazione.

Quando corri preferisci il silenzio o ascolti musica?

Quando corro o mi intrattengo a parlare con i miei compagni, finché il ritmo lo consente, altrimenti niente musica, che reputo un elemento di distrazione e anche di pericolo in quanto se sei per strada non senti il sopraggiungere delle auto.

Dove corri abitualmente?

Ovunque. Dipende dalla compagnia, anche se personalmente preferisco i sentieri sterrati della campagna.

I tuoi percorsi (piano, montagna, altro)?

Principalmente in piano. Da queste parti non è facile trovare una salita, a volte te le devi inventare, tipo il giro dei baluardi a Novara.

Gareggi?

Si.

A quante gare partecipi all'anno?

Quest'anno ne avrò fatte una trentina.

La tua distanza di gara preferita?

Preferisco le gare brevi. La classica 10Km per me è il massimo.

Il tipo di gara preferita?

Corsa su strada.



Arrivo alla mezza di Novara

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

Sono andato anche in Francia a Parigi e in Svizzera per correre le maratone, in Italia ho girato le principali città abbinando turismo e gare.

Quante trasferte all'anno programmi e di quanti giorni?

Non ho una regola fissa, ma una o due trasferte all'anno anche se di corto raggio si riescono a fare, oltre a quelle nelle regioni vicine (che consentono spostamenti in giornata).



Arrivo 20K

Tieni un diario degli allenamenti e delle gare?

Solo durante il periodo di preparazione alle gare.

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

La scelta è quasi sempre frutto di un mix di fonti.

Si va dalle varie riviste di settore, ai volantini fino alla pubblicità via internet, Facebook per esempio.

Ti organizzi da solo le trasferte?

Per le trasferte mi sono sempre organizzato da solo nel senso che non mi sono mai affidato a un'agenzia ma ho gestito la cosa da casa con l'ausilio di internet.

Hai mai corso una maratona?

Ho corso nove maratone.

La prima a Torino e quella non si dimentica più, un po' come il primo amore.

Poi ho corso Firenze, Venezia, due volte Roma e Milano, poi Zurigo e Parigi che in assoluto è stata la più bella.

Hai qualche esperienza particolare da raccontarci?

Sono le maratone che ti lasciano i ricordi più significativi.

Dalle persone con cui ti intrattieni a parlare, alle scene a cui assisti e che mai avresti immaginato di vedere tipo quello che si ferma improvvisamente per il dolore, altri che si tolgono le scarpe e vedi piedi sanguinanti a

causa delle vesciche; insomma scene molto forti, che in un senso o nell'altro ti rimangono impresse nella memoria. E poi l'agognato traguardo che fa sparire ogni fatica e ti regala quella gioia che hai atteso per 42Km.

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

La cosa che apprezzo di più sono i servizi offerti ai podisti come servizi igienici che sono quasi sempre carenti, distribuzione pettorali senza lunghe attese e custodia borse.

Queste cose fanno la differenza tra una buona gara e una brutta.

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

Si. Si stanno organizzando troppe manifestazioni.

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

Credo che ormai visto le troppe gare che si organizzano ci vorrebbe una seria regia super partes per distribuire le gare nell'arco dell'anno senza accavallamenti o sovrapposizioni geografiche.



Quale gara in assoluto consiglieresti ad un amico e perché?

Per me non esiste una gara assoluta da consigliare.

Dipende dalle attitudini personali, non puoi consigliare una maratona a uno che ama correre al massimo un 10000.

Ci sono belle gare per tutti i gusti.

La più bella esperienza vissuta in gara?

In gara sono troppo concentrato.

Noto ben poche cose ma comunque mi è rimasta impressa la folla di spettatori alle maratone sia di Zurigo che di Parigi che, con vero spirito sportivo, ti incitano, ti chiamano per nome.

Queste manifestazioni di sportività per noi italiani sono quasi sconosciute soprattutto dopo che hai corso a Milano.

Perché hai deciso di iscriverti ad un gruppo sportivo?

Per praticare la corsa all'interno di un gruppo in modo da accrescere la mia conoscenza in materia, e poi per stringere nuove amicizie e fare nuove esperienze.

Perché Atletica Trecate?

Ho scelto Atletica Trecate dopo attenta valutazione.

Da quello che vedevo (e poi i fatti mi hanno dato ragione) era ed è l'unica Società che aveva ed ha un gruppo di persone ben affiatato, che si dava e si da fare per organizzare eventi e non è un banale distributore di tessere FIDAL.

Sai quanti atleti sono iscritti alla tua società?

A contare quelli sul sito dovrebbero essere una ottantina.

Consulti il sito www.atleticatrecate.it?

Quasi giornalmente.

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

Certo.

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

Ricevo le comunicazioni principalmente attraverso le mail ma anche a voce.



Nel castello di Gambolò

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

Le mail mi sembrano più che efficaci.

Preferiresti non ricevere più informazioni?

Certo che no!

Partecipi all'organizzazione delle manifestazioni di Atletica Trecate?

Nella misura delle mie possibilità cerco di non mancare mai.

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

Se posso anche durante la pianificazione dell'evento.

Ritieni inutili le manifestazioni organizzate dal tuo team?

Anzi! Molto utili al consolidamento dello spirito di gruppo.

Hai suggerimenti per l'abbigliamento sportivo del team?

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

Secondo me non va bene cambiare troppo spesso la divisa o i colori societari.

Si rischia di mandare in confusione le persone che già ci conoscono come quelli dalla canotta gialla.

Vorresti più responsabilità all'interno del Team?

Non mi dispiace aiutare o dare una mano al gruppo, lo faccio con piacere.

(Accontentato! Dal 01-12-2011

Amalio è stato eletto consigliere n.d.r.).

Pratici altri sport ? Se si, quali?

Non è proprio un praticare un altro sport ma spesso alterno la corsa con uscite in mountain bike.

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

Leggo le principali riviste del settore come "Correre" o "Runner's World".

Inoltre ho letto i libri in materia di corsa di Roberto Albanesi.

Oppure, per cambiare genere, romanzi in genere di autori come Ken Follet, Gleen Cooper o l'ultimo che sto leggendo di Donato Carrisi.

Ascolti musica ? Se si, quale genere?

Artista preferito/i??

Musica rock in genere. Ligabue è il mio artista preferito.

Hai altri hobbies?

Mi piace cucinare.

Hai un piatto preferito?

Questa è una domanda difficile!!!

Amo il buon cibo in genere e scegliere un piatto è una impresa ardua.

Se proprio debbo allora scelgo un bel piatto di spaghetti ai frutti di mare.

Il tuo colore preferito?

Rosso.

Attore/Attrice preferito/a?

Nicole Kidman in "Moulin Rouge".

Città italiana preferita?

Roma.

Città europea/mondiale preferita?

Parigi.

Quale marca di scarpe da corsa preferisci?

Mizuno o Asics.

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

Le mitiche "Cumulus" dell'Asics con le quali ho iniziato a correre sul serio.

Quante paia di scarpe compri / utilizzi in un anno?

Ne consumo due paia all'anno anche se nella borsa ne girano almeno tre paia all'anno.

Quanti km percorri con un paio di scarpe?

700/800 Km per scarpa, dipende dal modello.

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

Le A3, uso le A2 solo per gli allenamenti in pista.

Quale caratteristica ti fa preferire un paio di scarpe?

Per la loro capacità di proteggere il piede e a parità di condizioni scelgo colori vivaci come il giallo o il rosso.

Quante gare hai corso da quando hai iniziato la carriera?

Non saprei, non le ho mai contate.

Quante gare hai corso nel 2011?

Come ho già detto all'inizio, credo una trentina.

*** I primati personali di Amalio Bello ***

Distanza	Tempo	Luogo	Data
10.000m	38'59"	DeeJay Ten	03/10/2010
Mezza Maratona	1h 27'27"	Vigevano	20/03/2011
Maratona	3h 23'24"	Parigi	05/04/2009



INTERVISTA A CURA DI CORRADO BUSTO

Si ringrazia Amalio per la disponibilità