

## Intervista a Cristina Moretti

- Fra i più giovani non tutti ti conoscono, potresti ricordarci quali sono stati i tuoi maggiori successi sportivi?

Ho praticato l'atletica leggera dal 1977, quando avevo 14 anni, fin verso il 1993, raccogliendo una trentina di titoli ticinesi in diverse discipline e quello di campionessa svizzera, nel 1987, sui 400 m ostacoli. Poi ho lasciato la pista e ho scoperto la montagna, con diverse medaglie ai campionati svizzeri e una d'argento ai campionati europei nel 1993. Da quando mi sono trasferita in Vallese, dove mi sono sposata nel 1996, ho vinto parecchie gare di rampichino e, soprattutto, di sci-alpinismo.

- Il mio palmarès: Atletica:

- 12 medaglie ai campionati svizzeri 400 hs (prima nel 1987), 100 hs, corsa in montagna, (1982-1996)

- Campionati europei di corsa in montagna, 2a classificata, 1a a squadre (1995)

- Campionessa del mondo sul "chilometro verticale" (1000 m di dislivello in 38'08")

- Sierre-Zinal, 2a classificata (1998), 3a classificata (2002)

Rampichino: - Grand Raid Cristalp, 1a classificata (1996, 1998, 2002)

Sci-alpinismo: - Campionati del mondo, 1a classificata, 5 medaglie d'oro (2004)

- Campionati europei, 1a classificata, 6 medaglie d'oro (2003, 2005)

- Campionati svizzeri, 1a classificata (dal 2003 al 2007)

- Patrouille des Glaciers, 1a classificata (1998, 2000, 2004)

- I miei primati personali:

100m: 12"40 (1984), 400m: 55"85 (1985), 800m: 2'08"38 (1991), 1500m: 4'26"38 (1992), 3000m: 9'50"05 (1991), 5000m:

16'57"02 (1995), 10'000m: 35'55"02 (1995), 100m hs: 13"71 (1985), 400m hs: 57"87 (1987), mezza maratona: 1h19'48" (1994)

- Come sei arrivata alla Tesserete-Gola di Lago?

A quei tempi cominciavo a scoprire la corsa in salita e preferivo le gare più rapide e brevi che mi permettevano di approfittare della velocità acquisita sulla pista.

- Che effetto ti fa essere ancora oggi detentrici del record femminile della Gola di Lago?

Mi fa piacere conservare ancora questo record poichè penso sia uno degli ultimi che mi restano ...

Con l'evoluzione dello sport e dei metodi di allenamento è normale che i primati vengano abbattuti, presto una giovane speranza penserà ad abbattere anche questo.

- Ti eri preparata specificatamente per quella gara? Come?

Sì, mi allenavo specificamente per le gare in montagna, ma correvo tanto anche in pianura. Erano i tempi dei "medi" e delle riputate col Lüs.

- Pratici ancora la corsa come sport di alto livello?

No, non faccio più gare di corsa, ma, acciacchi permettendo, corro ancora un po', più volentieri in salita.

- Sappiamo che ami lo sport a 360 gradi, quali sport hai praticato e quali pratici attualmente?

Ho praticato molti sport di "endurance" e li pratico ancora quasi tutti. Oltre a quelli già citati aggiungo lo sci di fondo, il ciclismo e un po' di triathlon. Ultimamente mi sono appassionata anche alla corsa d'orientamento, ma non a livello competitivo.

- La tua gara preferita, i tuoi più bei ricordi legati alla pratica dell'atletica?

Le mie gare preferite erano quelle ad ostacoli. Se fossi più giovane apprezzerei sicuramente i 3000m siepi, che ai miei tempi erano riservati agli uomini. I miei ricordi più belli sono legati ai campi d'allenamento a St. Moritz con la Virtus e a Tirrenia.

- I tuoi più bei ricordi non legati alla pratica dell'atletica?

Sicuramente la mia famiglia e la nascita dei miei tre figli.

- Cos'è importante per un podista?

Penso che per un podista sia importante non limitarsi alla pratica della corsa, ma diversificare gli allenamenti praticando altri sport per sollecitare altri muscoli e risparmiare le articolazioni.

L'essenziale resta comunque sempre praticare lo sport con piacere, con il cuore e non solo con le gambe.

- Cosa ne pensi del podismo svizzero e ticinese?

Purtroppo non seguo più da vicino il movimento podistico svizzero e ticinese, ma se alla prossima edizione della Tesserete-Gola di Lago saremo oltre 250 mi pare piuttosto un buon segno.

- Che consigli dai ai podisti che scatteranno da Tesserete per raggiungere Gola di Lago?

Ogni gara è un momento privilegiato che passiamo con noi stessi, in colloquio con il nostro corpo e con la nostra mente. E' necessario ascoltarsi e sapere rispondere. E' un'occasione unica per mettersi alla prova, per progredire. Chiunque riuscirà a mettercela tutta sarà soddisfatto all'arrivo. Buona fortuna a tutti!

- C'è altro che avresti voluto dire ma abbiamo dimenticato di chiederti?

A volte mi chiedono se vorrei che anche i miei figli diventassero campioni un giorno. No, non ci tengo particolarmente, ma sarò felice se prateranno tutti e tre uno sport a contatto con la natura e la montagna in particolare.

- Concludendo, quanto pensi di impiegare per arrivare a Gola di Lago il 4 maggio 2008?

Non ricordo il mio tempo-record, sono passati credo quasi 15 anni. Sicuramente ci metterò almeno 5 minuti in più.