

## Intervista con Valeria Straneo

Scritto da Chiara Marcon  
Lunedì 18 Agosto 2014 11:27

---



Valeria Straneo, classe settantasei è un'atleta che in questi giorni ha reso fiero l'Italia conquistandosi a Zurigo la medaglia d'argento ai Campionati Europei di Atletica, in una delle gare più dure ed insidiose: la maratona. Nonostante i problemi di salute iniziali, ricordiamo che le è stata asportata la milza per combatterla la sferocitosi ereditaria, Valeria non si è mai arresa, e con coraggio e impegno ha dimostrato, che con la forza di volontà si può davvero vincere tutto nella vita. La sua carriera iniziata a Londra nel 2012, dove ha ottenuto l'ottavo posto, poi non si è più fermata e ha segnato tanti successi a New York, in Sud Africa, a Mosca...fino a sabato scorso dove, ha issato la bandiera italiana sul territorio elvetico. Dopo la gara ha commentato il successo così: **Nella foto a sinistra Valeria Straneo.**

### A caldo ci commenta il Suo risultato a Zurigo?

Che dire? Sono contentissima, ho dato il massimo, certo sarebbe stato meglio arrivare prima e conquistare l'oro ma ad un certo punto della gara ho capito che non potevo fare di più e superare la mia avversaria. La città ci ha accolto benissimo, ho sentito molto il calore di tanti italiani presenti qui nel territorio, peccato per il brutto tempo, ma alla fine sono riuscita a tenere il

secondo posto e a portare a casa l'argento.

### **Come ci si prepara ad una gara così impegnativa?**

Il mio è un impegno quotidiano. Dietro c'è tanto allenamento, sacrificio e disciplina. Senza di questo non si portano a casa grandi risultati.

### **In Italia di atletica si parla poco, e s'investe poco, a parte quando ci sono dei risultati, Lei che ne pensa?**

È in parte vero, ma ultimamente le cose stanno un po' cambiando. Devo dire però che bisognerebbe cambiare cultura verso lo sport. Si dovrebbe iniziare dai bambini in età scolare, mentre a scuola si fa ancora una lezione a settimana di educazione fisica, che non serve a nessuno. Si dovrebbe far appassionare di sport già da piccoli, farla diventare un'abitudine quotidiana.

### **Nei momenti di difficoltà, che cosa la aiuta a superarli?**

Devo dire che quando hai vicino una famiglia, è proprio lì che trai la forza per fare tutto.

### **Che cosa si sacrifica per arrivare a certi livelli?**

Molto, il tempo libero, gli amici, io a volte sacrifico la famiglia e i miei figli, tolgo del tempo a loro per allenarmi e prepararmi alle gare.

### **Progetti?**

## **Intervista con Valeria Straneo**

Scritto da Chiara Marcon  
Lunedì 18 Agosto 2014 11:27

---

Dopo questa gara penso che mi prenderò un anno sabatico. L'anno prossimo vorrei scegliere le gare da sola e magari non farne troppe e dedicarmi alla famiglia.

### **Che cosa consiglia ai giovani che vogliono intraprendere la carriera sportiva?**

Di allenarsi con impegno, di crederci e non mollare mai.

[www.fidal.it](http://www.fidal.it)