

RUNNER IN POSIZIONE

Con la maglietta e il numero indossati a Washington, Kimberly mima scherzosamente nel suo studio di Ornavasso un'azione tipica della disciplina che insegna



La Danza del Pilates

Sportiva a tutto tondo, un passato nello sci alpino e una nuova passione per la maratona, Kimberly Danza è una qualificatissima istruttrice della speciale ginnastica, che ritiene di grande utilità anche per i runners

DI MARCO TAROZZI

SARÀ ANCHE UNA MARATONETA PER CASO, Kimberly Danza, o più esattamente per scommessa, ma il background è solido. Alle spalle c'è una vita piena di sport, praticato anche ad altissimo livello. Famiglia bella e numerosa, cresciuta in Montana, "tra mandrie e cowboy", come recitava una vecchia pubblicità e come lei stessa, divertita, conferma. Un'America ricca e piena. Di colori e di fascino, di movimento e libertà. Mamma statunitense, papà arrivato dall'Italia, due fratelli e tre sorelle. E la doppia cittadinanza, perché le ori- ➔

gini italiane i Danza non le hanno mai rinate. Doveva diventare una stella dello sci alpino, Kimberly, ma il destino a volte ha progetti diversi rispetto a quelli che ci mettiamo in testa. E scambina le carte.

«Fino a ventuno anni lo sport è stato al centro della mia vita. Normale, venivo da una famiglia di sportivi *all around* e così fin da ragazzina ho praticato il telemark, il windsurf, ma soprattutto lo sci. A sedici anni nella mia specialità, il SuperG, ero la terza al mondo. E la prima era Janica Kostelic, che poi ha fatto quello che ha fatto nella storia della specialità. Puntavo molto in alto, volevo andare alle Olimpiadi. Ero certa che ci sarei arrivata».

LA SCOPERTA DEL PILATES

Poi è arrivato quel maledetto incidente, a cancellare tutto. Quando già Kimberly si divideva tra Italia e States, e nelle gare disputate da italiana, in giro per l'Europa, aveva già mostrato chiaramente il suo talento. Era il 1999, aveva soltanto 17 anni. Uno schianto in auto, sette giorni di coma farmacologico e una lunga e difficile ripresa.

«È stato allora che ho scoperto i benefici del Pilates. O meglio, era quotidianità in casa mia perché mia madre ci si dedi-



WASHINGTON MARATHON

Kimberly in azione sulle strade della capitale degli Stati Uniti lo scorso ottobre. A destra in versione istruttrice di Pilates con la cognata, la ciclista Elisa Longo Borghini

le indicazioni d'insegnanti riconosciute a livello internazionale. È diventata a sua volta istruttrice, raggiungendo qui le alte quote che avrebbe voluto e potuto raggiungere nello sport agonistico. «Con lo sci ho chiuso nel 2003, ad appena ventuno anni. Studiavo Giurisprudenza e avevo fatto una gara di selezione alle Universiadi a Seefeld, ma dopo altri due infortuni ai crociati ho deciso di dire basta. Ero andata sotto i ferri cinque volte in quattro anni. Non c'erano più margini per continuare. Così, mentre studiavo e già lavoravo come maestra di sci, ho iniziato a proporre agli altri i vantaggi che col Pilates avevo provato su me stessa. Ho iniziato per divertimento, allenando persone che vivono sul lago Maggiore, dove abito. Pian piano è diventata una passione e mi sono specializzata. Seguendo corsi, facendo un percorso di sei anni, con tanto tirocinio soprattutto negli States dove non ci s'improvvisa insegnanti di questa disciplina. L'ultimo master l'ho completato in questi giorni e mi ci sto impegnando da febbraio. È quello di Alycea Ungaro, già per-

cava, ma io la prendevo in giro, perché mi pareva una faccenda per signore di mezza età. E invece per il mio corpo martoriato dall'incidente è stata una manna. Il femore si era rotto in più parti, avevo danni agli arti superiori e inferiori, ma grazie a questa disciplina sono tornata ad alto livello: un anno dopo l'incidente ero di nuovo in pista e nel 2001 mi sono classificata undicesima agli Assoluti, in discesa libera. Con ancora i chiodi nella gamba ferita».

Pilates. Una chiave di lettura per tutto ciò che sarebbe arrivato dopo. Prima un'occasione per rinascere, poi qualcosa da studiare a fondo, di cui impadronirsi. Kimberly Danza l'ha fatto. Ha studiato, seguendo



sonal trainer di Madonna, Uma Thurman e tante altre celebrità. E venivano scelte soltanto cinque persone in tutto il mondo...».

TEMPO DI MARATONA

Dentro una storia così, di movimento per passione, la corsa ci sta a pennello. E la maratona arriva di conseguenza, proprio all'inizio di quest'anno. «Ho sempre corso con costanza, i classici trenta-quaranta minuti, al massimo un'ora, per tenermi in forma. E qualche volta, per divertirmi, mi ero anche messa il numero. Ma quest'anno è andata diversamente. Mio fratello Brian, che è un uomo d'affari ed è anche il presidente dei DC Road Runners di Washington, un giorno ha mandato una mail a me e alle mie sorelle. Un po' secca, devo dire. Diceva: "Ora iniziate a correre, str...!". E allegata c'era l'iscrizione alla Marine Corps Marathon dello scorso 27 ottobre. Io l'ho presa sul serio, le mie sorelle un po' meno: infatti il giorno

Il Pilates fa bene ai runners

Parola di Kimberly, una che conosce bene l'argomento e quanto a passione per il running ne ha dimostrata parecchia. «Quando abitui il tuo corpo a fare sempre lo stesso tipo di motricità, sei esposto a una serie di disfunzioni che possono trasformarsi in situazioni di stress. Il Pilates in questo non fa altro che mettere un cappello a tutto ciò che di buono uno sta già facendo allenandosi alla corsa. Perché agisce sui muscoli, e un muscolo elastico è naturalmente più forte. Quando con la semplice corsa non si può più andare oltre, ecco che un allenamento che rende i muscoli lunghi e forti offre potenzialità importanti. Se si impara ad usare il proprio corpo con maggiore armonia, si guadagna in potenziale, e se prima ci si esprimeva al settanta per cento, ecco che il Pilates può aiutare ad alzare la percentuale, e di molto. Il concetto è proprio questo: lavorare in modo armonioso e omogeneo, per permettere ai muscoli di esprimersi al meglio. Il motivo per cui, personalmente, una volta a settimana decido che il mio allenamento sia proprio il Pilates, e per questo quel giorno rinuncio alla corsa».

della gara io correvo col numero attaccato al petto e loro facevano il tifo lungo il percorso. Che dire? È stato bello, molto, ma mentirei se parlassi di un'esperienza facile. La testa l'ho messa a dura prova, soprattutto nei chilometri finali, anche perché non sapevo quello che mi aspettava».

ADRENALINA SPECIALE

Ad aiutarla anche il marito, Paolo Longo Borghini, altro tassello di questo mosaico sportivo (è ciclista professionista dal 2004), nelle vesti di capotifoso di un gruppo numeroso e coloratissimo. «Mi hanno sospinto verso il traguardo con le loro incitazioni. È stata una grande scoperta, anche mentale. Una storia ben diversa da quella dello sci. Lì devi uscire dal cancelletto cercando di dare il massimo in poco tempo. A Washington sono partita tranquilla, sul piede dei 5'40" al chilometro, per poi chiudere la gara a ridosso dei

cinque minuti. Ero nervosa all'inizio, ma proprio quel vecchio spirito competitivo che mi ha sempre guidato, questa volta mi ha insegnato a usare la testa, soprattutto nel finale. E, insomma, è stato bellissimo. Ho chiuso in 3:35' e ho capito che c'è un bel margine di miglioramento. Sono certa che correrò altre 42 chilometri, anche se non sarà semplice: ho progetti lavorativi per la mia azienda e corsi per insegnanti in giro per l'Europa. E ho due bambini che mi aspettano a casa. Però voglio riprovarci anche per un semplice motivo: nella mia vita ho praticato tante discipline sportive, ma la maratona mi ha dato tantissimo, compresa un'adrenalina che mi sta addosso da mesi e non so quando se ne andrà... Arrivare su quel traguardo mi ha dato un orgoglio unico, che forse non saprei spiegare. So solo che è così, è bellissimo e voglio che succeda ancora».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CORRENDO PER 266,702 KM A SOOCHOW (TAIWAN), IVAN CUDIN HA STABILITO LA NUOVA MIGLIOR PRESTAZIONE ITALIANA DELLA 24 ORE IN PISTA

L'INCROCIO Dove running e vita di tutti i giorni s'incontrano



PROUD TO BE 617

Durante la parata che celebrava il successo della squadra di baseball dei Red Sox nelle World Series, i giocatori hanno posto il trofeo sulla linea d'arrivo della Maratona di Boston, appoggiandovi sopra una maglietta "617 Strong" (617 è il prefisso di Boston) come segno di appartenenza emotiva alla vita della città.



MARATONETA SEXY

Dopo aver corso la recente Maratona di New York in 5:41', l'attrice diventata arcinota grazie alla serie televisiva Baywatch in cui interpreta il ruolo di bagnina sexy, Pamela Anderson ha twittato un'immagine di se stessa sdraiata a letto con il pettorale di gara sul viso, delle borse del ghiaccio sulle gambe e una sola parola d'accompagnamento: "Ouch!".

SEBASTIAN POTTER

L'attore Daniel Radcliffe (chi non lo ricorda nei panni del maghetto Harry Potter?) è stato scelto per interpretare Sebastian Coe (sopra, a sinistra) in un film che racconta della storica rivalità per la conquista della medaglia d'oro ai Giochi di Los Angeles '84 tra l'olimpionico dei 1.500 metri e l'altro fuoriclasse inglese Steve Ovett.



CANDIDO CANNAVÒ 2013

È andato a Yelena Isinbayeva il premio "Atletica Candido Cannavò" promosso da Bracco Atletica con la Gazzetta dello Sport e con il patrocinio della Fidal. Campionessa europea, mondiale e olimpica, prima donna a valicare i 5 metri nel salto con l'asta, la Isinbayeva succede a Sebastian Coe, Antonietta Di Martino, Stefano Baldini e Oscar Pistorius.



Che famiglia di sportivi!

Da una famiglia di sportivi "all around" lasciata di là dell'oceano, a un'altra che respira sport a 360 gradi. Evidentemente Kimberly si trova a suo agio soltanto dove c'è movimento. Se in Montana l'attività motoria era un credo, qui in Italia le cose non sono cambiate, anzi. A Ornavasso, 2 chilometri di strada dal lago di Mergozzo e 5 dal lago Maggiore, vive col marito Paolo Longo Borghini (nella foto con lei e con i due figli), ciclista professionista dal 1994, oggi alla Cannondale, un successo nel 2006 (Gran Premio Nobili) e un momentaneo secondo posto in classifica generale al Tour 2008, dopo la terza tappa, che lo portò sotto le luci dei riflettori. La sorella di Paolo è Elisa, categoria Elite, con in archivio un 2012 da favola: bronzo agli Europei nella crono Under 23, stessa medaglia ai Mondiali di Valkenburg. La suocera di Kimberly, e mamma di Paolo ed Elisa, è Guidina Dal Sasso, un'icona dello sci di fondo italiano, con i suoi 11 tricolori, 3 presenze alle Olimpiadi e 5 vittorie alla Marcialonga, oltre che iridata di skiroll e terza nell'edizione di San Vigilio di Marebbe dei Mondiali di corsa in montagna. Oggi Guidina è assessore con delega a sport, turismo e politiche sociali della Provincia del Verbano-Cusio-Ossola, mentre suo marito Ferdinando è stato responsabile tecnico dei materiali per la Nazionale di sci di fondo dal '72 al '94, nonché allenatore di ciclismo. Tra States e Italia, insomma, Kimberly non ha mai smesso di vivere di sport.—M.T.

