



Ciao Richard, il mio nome è Giulia, ho 6 anni e a settembre finalmente inizierò la prima elementare. Mi piace il tuo nome, come mio fratello piccolo, e mi piace tanto correre! Papà mi ha raccontato la tua storia e mi ha mostrato le tue immagini alla Maratona di Roma 2009, mi piacerebbe farti qualche domanda per conoscerti meglio.

Come stai? Ti stai allenando molto ?

Sono ancora molto felice del trionfo alla Maratona di Roma dove ho battuto il record mondiale per la mia categoria, scendere sotto le 3 ore è stato un grande risultato e nel contempo uno stimolo per correre ancora più veloce in futuro.



Richard e Andrea Paternesi alla Maratona di Roma 2009

Quando vado a vedere le gare di mio papà non vedo mai atleti come te, ma voi fate gare diverse?

Io corro in tutto il mondo, lo scorso anno ero in Africa, Nord America, Medio Oriente e in tutta Europa. In totale ho corso 15 maratone e 2 ultra maratone (34 e 56 miglia). Ho preso parte anche a gare più brevi di 5 miglia, molto utili alla preparazione.



Richard alla Maratona di Beirut nel 2008 e tra i bambini in Africa

Quale era il tuo cartone animato preferito?



Sport Billy (forse è meglio se chiedi a tuo papà, è un cartone animato di quando eravamo piccoli noi)
http://en.wikipedia.org/wiki/Sport_Billy

Da quando sei diventato un maratoneta hai mai incontrato bambini con le tue stesse protesi?



Sì, ho incontrato un sacco di bambini con le stesse protesi. Lo scorso anno ero a Beirut, Libano, dove c'erano tanti bambini che erano stati feriti durante la recente guerra. Molti di loro volevano iniziare a correre e io sono stato per loro un riferimento importante.

Di cosa sono fatte le protesi ? Quanto costano? Dove le fanno?



Sono realizzate in fibra di carbonio. Sono molto costose, a volte si rompono e diventa un problema nelle gare su lunghe distanze. Fortunatamente non mi è mai successo!

Il produttore delle protesi, l'azienda Ossur, è il mio sponsor e mi fornisce anche il supporto tecnico in caso di necessità.

Ti piace nuotare?

Sì mi piace molto nuotare e fa parte del mio programma di allenamento. Il nuoto è uno sport rilassante e non duro come la corsa. Sono anche un allenatore di nuoto e insegno a 160 bambini una volta a settimana, è una cosa bellissima che mi fa stare bene.



La prima volta che ti ho visto in televisione mi hai fatto un pò paura, sei...così alto! Quando esci con i pantaloni corti, cosa dicono le persone che incontri?

Non sono poi così alto...le persone che incontro sono sempre tanto affettuose e vogliono conoscere la mia carriera sportiva

Ai miei amichetti non piace correre, mi sai dare qualche consiglio per convincerli ?

Correre è un grande sport, perché chiunque può farlo. Non importa se sei lento o veloce, l'importante è poter raggiungere i tuoi obiettivi. Ti aiuta a sentirti giovani e sani, ti dà un sacco di energia per il resto della giornata e ti aiuta a godersi la vita!

Non serve essere il migliore, la cosa più importante è che vi piaccia e vi divertiate a correre all'aria aperta.

Quando vai alle feste, usi le stesse protesi con cui corri?

Le mie protesi sono progettate soprattutto per la corsa

Quando esco per divertirmi ne uso diverse che mi consentono la flessione delle gambe e del ginocchio, così posso anche fare le scale e camminare con più disinvoltura.

C'è qualcuno più forte nella corsa?

Nella mia categoria sono il detentore del record del mondo nella maratona e mezza maratona. Sono il più veloce.

Devo continuare con l'allenamento, per rimanere il numero uno!



Ti alleni sempre? E quando non ti va?

Ho un programma di allenamento che è molto impegnativo. A volte non mi sento in forma e allenarsi diventa difficile, ma poi penso alla mia carriera, alle persone che mi sostengono, al paese che rappresento e che in fondo sono una fonte di ispirazione per tutti gli atleti con handicap fisici.

C'è una ragazza che ti piace?

Ho una bellissima ragazza che si chiama Rachel. Mi sostiene e mi aiuta sempre quando ho bisogno di nuovi stimoli.

Richard forse ti sto facendo troppe domande, ma si sa ... i bambini sono così curiosi! Un giorno mi piacerebbe correre insieme a te, per me e i miei amici è difficile capire come si possa correre così veloci con le tue protesi.

Nelle tue foto indossi sempre una canottiera con le righe blu e rosse, papà mi ha detto che è la bandiera britannica,

Come si chiama la città in cui vivi?

Nottingham in Inghilterra

Ti alleni vicino casa?

Sì, mi alleno a Nottingham. È un luogo ideale per l'allenamento, ci sono diversi percorsi, ampie zone in campagna e ottime strade. Nottingham è una città molto bella e l'allenamento non è mai noioso.



Qual era la tua materia preferita a scuola?

Storia e lo sport ovviamente.

C'è un amico con cui ti piace di più correre?

Mi alleno da solo, ma capita spesso che la sera mi alleno con un paio di amici o con il mio coach

Papà mi dice sempre che lo sport ti dà la possibilità di incontrare un sacco di amici ... forse perché siamo tutti uguali nello sport. Oggi ho un nuovo amico, grazie per la pazienza Richard nel rispondere alle mie domande.

Spero di rivederti presto a Roma

Ciao Giulia ti auguro un buon inizio di scuola

Richard

