

## .....in compagnia di Anna Micheletti

Oggi siamo con Anna Micheletti, conosciutissima atleta master di altissimo valore, e l'occasione per incontrarla è l'importante riconoscimento ricevuto da FIDAL quale **Miglior Atleta Master 2022** per le donne.

Ciao Anna e complimenti ancora per il premio ricevuto da FIDAL come "Miglior Atleta Master 2022" lato donne che ricompensa i sacrifici fatti.

**- Raccontaci quindi un po' come è andato quest'anno che era partito molto bene, poi l'infortunio ma alla fine la grande soddisfazione di Tampere ha messo tutto a posto**

Sono molto contenta e altrettanto sorpresa della nomina ricevuta dalla Fidal, una incredibile soddisfazione.

Per questo 2022 tutto era perfetto: entravo nella categoria W70, quindi ho pensato: è l'anno giusto per emergere. Tutto capitava ad hoc, i Campionati Mondiali di Tampere iniziavano il 29 giugno, il mio compleanno il 27 giugno, quindi potevo già gareggiare con le atlete W70. Ho pensato di iniziare con le indoor in Italia, anche se non preparate al meglio, per realizzare qualche MPI, ritoccando anche quella degli 800m, gara ormai da me abbandonata da anni, ma ancora nella mia testa, essendo la mia gara della gioventù. Primo obiettivo raggiunto: MPI sui 60-200-400-800 indoor (9"79; 32"91; 1'18"67; 3'11"91).

Dopodiché, e anche a 70 anni con tanti anni di esperienza si fanno certi errori, mi sono fatta prendere dall'entusiasmo, troppe gare: alla fase Regionale dei CdS Master 7-8/5 due MPI 100 15"37 e 200m in 31"78; il 4/6 ai Campionati Regionali Master MPI sui 400m 1'15"38 e qui peccato a soli 23 giorni dal mio compleanno, altrimenti avrei realizzato la Migliore Prestazione Europea che è 1'15"81. Il tutto intervallato da Gare spurie (80-300-600) e Staffette.....insomma troppo. Arrivo agli Italiani a Grosseto con qualche piccolo problema muscolare, ma provo ugualmente i 100m dove miglio in 15"32" e parto anche sui 200m dove purtroppo arriva l'infortunio (stiramento di 2° grado) che mi fa rischiare di non partecipare affatto a Tampere dove ero iscritta su 100-200-400. Parto ugualmente con un umore pessimo, salto i 100m dove li vince l' Australiana con oltre 16" (prima lacrimuccia), provo a partire sui 200m, senza neanche scaldarmi, saltavo a corda che era l'unico movimento che potevo fare, ma riesco ugualmente a vincere e non so neanche come ho fatto. Potevo accontentarmi invece ho voluto partecipare anche ai 400m, il dolore alla gamba migliorava, ma la forma fisica ormai dopo 1 mese di stop era finita, comunque Bronzo.

**-Qualche segreto del tuo stile di vita come atleta ce lo puoi rivelare?**

Sullo stile di vita direi che non ho segreti, la mia vita è sana, regolare, senza stravizi, molto dipende dalla genetica, ma contribuisce a tutto ciò anche mio marito Claudio, il cuoco di casa, a dir poco perfetto, anche all'estero cucina lui. Incredibilmente il mio peso è lo stesso di quando avevo 20anni.

**- Quali sono i tuoi progetti/obbiettivi per il 2023?**

Per il 2023 cercherò di tornare in forma, anche se quest'anno ho due operazioni alla cataratta, una già fatta l'altra da fare a breve, che mi costringono a stare ferma per ogni occhio 1 mese, ma cercherò di provare a far bene ugualmente. Sono iscritta a Torun dove andrò, vediamo se riesco a gareggiare, sicuramente per la stagione outdoor andrò meglio, quindi a Pescara ci dovrei essere e speriamo che vada tutto bene.

**-Quanto è importante un Master come te che è dirigente, allenatore, atleta, come esempio x le nuove generazioni di atleti?**

La mia attività da Master non è una priorità, sono Presidente della società Romatletica e con 450 tesserati l'impegno è notevole. Sono tecnico è per me è più importante seguire i ragazzi che allenarmi. Lo metto per ultimo, ma non perché sia meno importante, ma ho una famiglia numerosa, io 3 figli e due nipoti, Claudio due figlie e due nipoti e la somma ci tiene ben impegnati. La mia attività comunque è sempre stata di esempio per tutti i miei tesserati soprattutto per i ragazzi, noi dobbiamo trasmettere alle nuove generazioni che lo sport è essenziale per la vita, aiuta a formare il carattere, a confrontarsi con gli altri sia nelle vittorie che nelle sconfitte, e a mantenere un fisico sano anche ad età avanzate.