



running

ROAD - TRAIL - TRIATHLON

Cover story

Luminosa Bogliolo per PUMA



TEST

BROOKS
HOKA
LA SPORTIVA
PATAGONIA
SALOMON
SAUCONY
UNDER ARMOUR

TEST IN GARA

MASTERS
DYNAFIT
SCARPA

EXPERIENCE

LAVAREDO ULTRA TRAIL
SAUCONY IN PARIS
BOA® FIT SYSTEM - THE TRIP
CHAMONIX CON ADIDAS EYEWEAR
ALLA "MOTTARONE" CON VIBRAM

PRINCIPIANTI

IN SPIAGGIA DI CORSA
FARE FIATO IN MONTAGNA
CIBI DI STAGIONE
CORRERE AD AGOSTO
LA TESTA VA IN VACANZA

PERIODICO BIMESTRALE | 4ACTIONMEDIA
DATA DI USCITA: 1 AGOSTO 2022

ITALIA: 5,00 €

8 113 - 1038



9 778113 103000

poste italiane spa • spedizione a.p. d.l. 353/2003
(conv. in legge 27.02.2004 n°46) art. 1 comma 1 lo/mi
taxe percue (tassa riscossa)



Luminosa Bogliolo
Arena Civica Gianni Brera - Milano
Andrea Schilirò

BIMESTRALE // ANNO 2022 // AGOSTO / SETTEMBRE



actionsport.it



LUMINOSA BOGLIOLO ROAD TO PARIS!

A tu per tu con la primatista italiana dei 100 metri ostacoli che, reduce da una grande performance alle recenti Olimpiadi di Tokyo, ha già gli occhi proiettati verso Paris 2024, perché vuole la finale!

Di Daniele Milona Pession / foto: Andrea Schiavo

A PROPOSITO DI...

Luminosa nasce ad Albenga il 3 luglio 1995 ed è oggi la più forte ostacolista italiana. La sua specialità sono i 100 metri ostacoli, di cui detiene il record nazionale con il tempo prestigioso di dodici secondi e settantacinque centesimi.

Primato ottenuto alle recenti Olimpiadi di Tokyo, in cui, per una manciata di centesimi, ha sfiorato la finale assoluta, facendo segnare comunque il miglior crono italiano di sempre con il tempo di 12"75.

Carattere da vendere, Luminosa sta già guardando avanti, e il risultato del Giappone la proietta mentalmente verso Parigi 2024 dove, salvo imprevisti, correrà nuovamente sui 100 ostacoli. Obiettivo? Raggiungere ovviamente la finale, già sfiorata per un pelo! Studentessa di Medicina Veterinaria a Torino, Luminosa è seguita da due allenatori di grande livello, Ezio Madonia e Antonio Dotti.

Luminosa e l'atletica leggera, quando è iniziato tutto?

Sì, io già al liceo andavo una volta alla settimana al campo di atletica a "prendere un po' d'aria", però più seriamente ho iniziato quando, dopo il secondo anno da Promessa, ho vinto il titolo italiano.

All'epoca ero in Sardegna a Sassari a studiare, e il mio allenatore Pietro Astengo mi seguiva da casa mentre io mi dedicavo a Medicina Veterinaria. Il tempo richiesto dallo studio era veramente tanto e riuscivo ad allenarmi una volta alla settimana. Le mie sessioni di training erano un po' come il Bignami dei libri, tutte concentrate e compresse in un'unica giornata al campo. La vittoria agli Italiani è però quasi contemporanea alla scomparsa di Pietro Astengo, venuto a mancare per problemi di salute, e io mi sono ritrovata dal giorno alla notte campionessa italiana in carica dei 100 ostacoli, senza però avere più un allenatore! A quel punto ero arrivata a un bivio: o smetto o mi ci metto seriamente. Decido di continuare!

Il dopo Astengo...

La perdita improvvisa di Pietro Astengo è stata veramente dura da accettare e così decido di chiedere il trasferimento vicino a Torino, sempre nella facoltà di Medicina Veterinaria. Partecipo al concorso, vinco la graduatoria e guadagno il posto presso la facoltà di Collegno, in provincia di Torino.

Inizia la mia seconda fase, in cui vengo seguita da due coach, Ezio Madonia, anch'egli già allenato nella velocità da Pietro Astengo, nonché olimpionico, e Antonio Dotti, che già seguiva Agnese Mulatero, anche lei specialista dei 100 ostacoli.

A Tokyo 2020 hai ottenuto il record italiano. Che cosa hai pensato dopo l'Olimpiade?

Già prima delle Olimpiadi avevo messo l'università in pausa, proprio per prepararmi a fare una grande Olimpiade. In Italia non è facile conciliare studio e sport: soprattutto con Veterinaria, dove c'è l'obbligo di frequenza, diventava veramente difficile. Adesso come obiettivo ho Parigi 2024, le Olimpiadi, che sono la mia meta principale. Poi dopo vedrò come affrontare nuovamente l'argomento università e come finire gli studi.

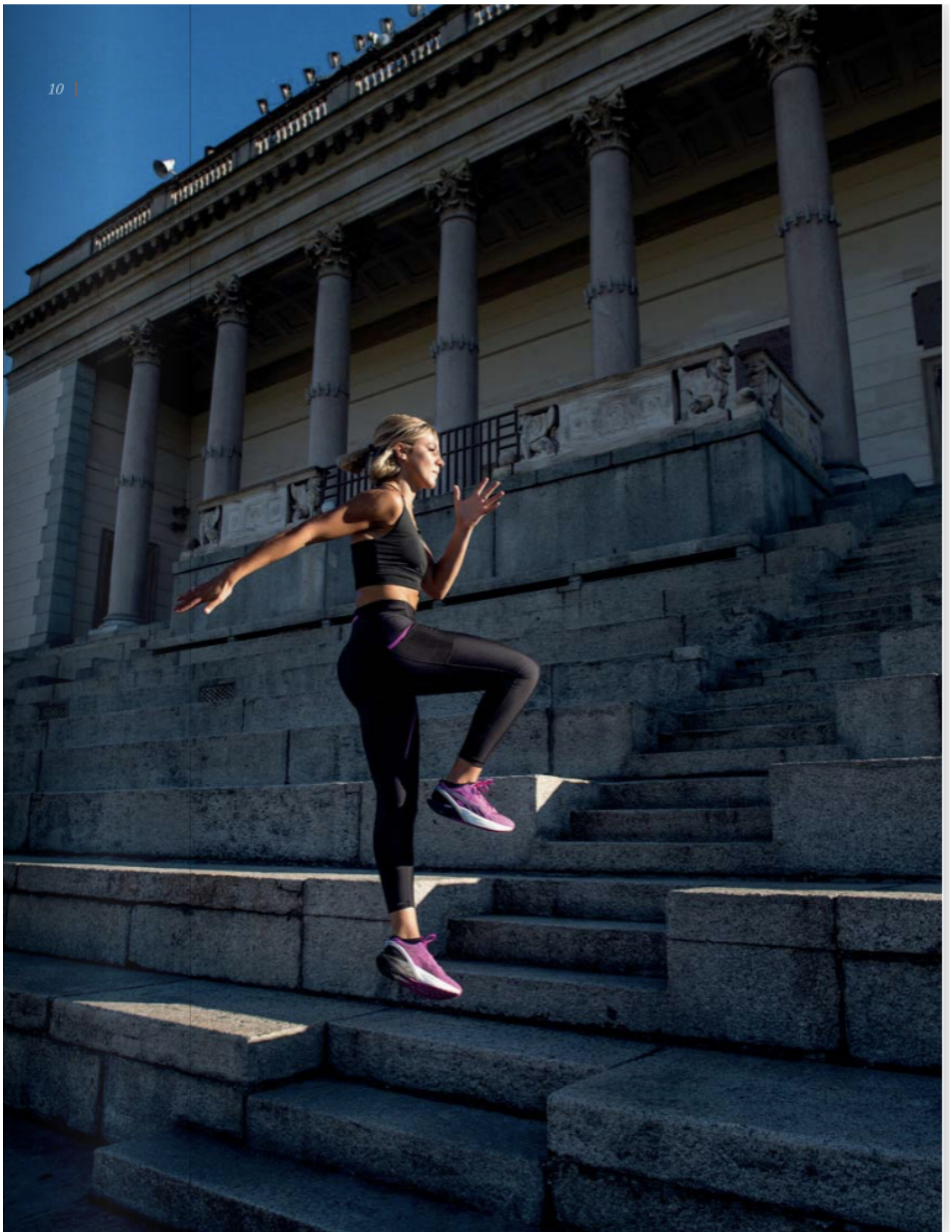
A Tokyo abbiamo visto una squadra italiana, al di là dei risultati agonistici, molto unita. L'esempio di Tamberi, primo tifoso in pista di Jacobs, è stato un messaggio a dir poco virale che ha girato tutto il mondo.

Ho sempre sentito tanti racconti di una Nazionale diversa da quella che ho incontrato io. Anche se a Tokyo, per le grosse limitazioni del COVID, non potevamo stare tutti insieme, siamo riusciti a essere veramente molto uniti. Ci siamo spronati e tifati a vicenda, indipendentemente dalla disciplina; sapevamo i record da battere, i tempi, le distanze, dando veramente l'idea di un gruppo coeso, non solo per il risultato, ma per qualcosa di molto più profondo e spontaneo. Ancora l'altra sera al Golden Gala eravamo lì tutti insieme per incitarci l'uno con l'altro. Mentre si fa riscaldamento in campo per la nostra disciplina, si è allo stesso tempo tifosi, pronti a dare la carica ai nostri compagni.

Il tuo brand partner è PUMA, un marchio che dà grande importanza al ruolo della donna nello sport e nella vita di tutti i giorni. Un brand votato a massimizzare la performance e al risultato cronometrico con voi atleti, ma non solo. Che idea ti sei fatta del ruolo di voi donne nel mondo sportivo agonistico?

Mi capita di sentire discorsi che definiscono l'essere professionista o meno di un atleta. Secondo me a contare e a fare la differenza sono l'impegno e gli obiettivi che ogni atleta si pone, sia nel mondo dell'atletica leggera, sia nella vita di tutti i giorni. Una donna che si impegna, e che persegue un obiettivo, sa sempre ciò che vuole raggiungere. Lo fa con dedizione, convinzione, mettendo tutta se stessa. Per questo credo che la campagna "SHE MOVES US", che ha come obiettivo quello di celebrare le donne che hanno promosso lo sport per ispirare le altre donne in tutto il mondo, mi rappresenti pienamente. Noi donne, oltre a essere seguitissime, rientriamo sempre in ogni iniziativa, e personalmente sento molto la presenza del brand in ciò che faccio tutti i giorni. Questo mi dà un grande senso di appartenenza.





PUMA è un brand molto coinvolto in tutto ciò che è performance e non solo. Spesso troviamo il tuo brand affiancato a iniziative che spaziano dal mondo dell'atletica leggera al training, dalla musica allo streetwear.

Beh, io stessa non vivo tutto il giorno in shorts da atletica leggera. Come donna ho bisogno del mio stile, e con PUMA riesco a esprimerlo perfettamente. Per me è un aspetto molto importante. Poter ritrovare la mia femminilità al di fuori del campo di atletica leggera, vestendo lo stesso brand che ho in pista, è determinante e mi dà, come ti spiegavo prima, un grande senso di appartenenza.

Parliamo della copertina, oggi hai corso con la RUNXX, la calzatura che ritroviamo nelle foto di questo servizio. Quali sono le tue impressioni sull'ultima novità presentata da PUMA?

La RUN XX è per me una calzatura relativamente nuova, con cui ho iniziato a correre da poco, ma che mi ha dato sin subito ottime sensazioni. Al di là delle caratteristiche tecniche, come l'avanzata tecnologia NITRO Foam che fornisce reattività e ammortizzazione eccezionali all'interno di una struttura leggera, si tratta di un modello sviluppato in modo specifico per la donna e per le caratteristiche morfologiche del piede femminile con tallone più stretto, collo ribassato e linea modellata ad arco. Oltre a questo, la scelta dei colori risulta sempre azzeccata, dimostrando un'ulteriore attenzione da parte di PUMA nei confronti di noi donne.

Con quali altri modelli hai un buon feeling? Ricordiamo a chi ci legge che buona parte degli allenamenti che tu fai non sono con le chiodate, ma con modelli di calzature da running tradizionali.

Personalmente mi sono trovata particolarmente bene con la DEVIATE NITRO, dotata della tecnologia INNOPLATE, una piastra leggera in fibra di carbonio che offre la massima propulsione, perché nei "lavori" (ovvero il tipo di allenamenti) con gli ostacoli, mi dà una risposta migliore. Sento il piede che reagisce subito, è efficace sia in attacco sia in discesa dall'ostacolo, e mi piace moltissimo! Ultimamente, sto risolvendo un problemino a un tendine che mi dà un po' fastidio e mi sono trovata particolarmente bene con le VELOCITY NITRO che sto utilizzando, ottimo compromesso comunque tra protezione del piede e reattività. Hai ragione a far notare che noi atleti negli allenamenti non usiamo sempre le scarpe chiodate. PUMA si dimostra un brand incredibile perché mi consente di scegliere tra modelli differenti prettamente "road" che calzo tranquillamente anche in pista. Avere calzature performanti pure senza chiodi, come nel caso della DEVIATE NITRO di cui ti parlavo prima, ha per me un grande valore, perché ho la possibilità di allenarmi tutti i giorni al



meglio. Prima ti stavo spiegando della VELOCITY che uso in questo periodo, mentre sto cercando di risolvere un piccolo problema al tendine. Avere l'opportunità di proseguire negli allenamenti, sapendo di avere ai piedi una calzatura da running che mi protegge, mi infonde quella sicurezza di cui ho bisogno in questo momento.

Voi donne correte i 100 ostacoli, mentre i maschi 110...

Io quei dieci metri in più me li prenderei volentieri, perché esco sulla distanza e, per dirla in gergo, non sono prettamente una sessantista. Abbiamo anche gli ostacoli più bassi. Ma al momento mi tengo i 100... Ultimamente si parla molto di alzare gli ostacoli, ma per ora sono solo voci. Staremo a vedere!

Torniamo un po' a Tokyo e alla collanina d'oro con i cinque cerchi olimpici che porti adesso al collo.

Personalmente non vedo l'ora di andare alla mia seconda Olimpiade a Parigi 2024. Tokyo mi ha lasciato davvero tanto. Grandi emozioni, una rampa di lancio verso Parigi! Ottenere il record italiano a Tokyo è stata la fine del mondo... e da lì mi ha permesso di pensare: "OK, adesso il tempo l'ho fatto, è ora di puntare alla finale olimpica di Parigi, sfiorata qui a Tokyo per pochi centesimi". Non ho quasi avuto il tempo di assaporare il record, perché con la testa mi sono trovata già a pensare a Parigi.



Luminosa, Parigi è una città che in questa bella chiacchierata hai nominato più volte...

Focalizzare gli obiettivi per noi atleti significa molto. Sto già pensando ovviamente alle prossime Olimpiadi, mantenendo chiaramente obiettivi intermedi ugualmente per me molto importanti, che mi porteranno ad arrivare pronta nel 2024, perché voglio la finale Olimpica di Parigi!

E come ti stai preparando?

Beh, ti posso descrivere una mia giornata/settimana tipo? In base al tipo di giornata e di training che devo svolgere, mi alzo intorno alle 8 del mattino, faccio colazione con calma, cerco di svegliarmi bene, per essere pronta, quando scendo in pista, per l'allenamento di metà mattinata e per quello pomeridiano. In questo periodo, in cui le giornate calde si sentono molto, se ne ho l'opportunità, dopo l'allenamento del mattino cerco di andare a "mettere i piedi in acqua", ovvero di andare a nuotare un po'. La crioterapia naturale dell'acqua fa molto bene al fisico e cerco di approfittarne. Al pomeriggio proseguo con un secondo allenamento verso le 17:30, oppure faccio una seduta dal

fisioterapista. Se non sono sotto gara, almeno due volte a settimana mi alleno sia al mattino sia al pomeriggio. Ovviamente invece, quando le competizioni si avvicinano, mi alleno di meno e con un'intensità maggiore, diciamo un training più di qualità che di quantità, per mantenere la forma fisica, senza affaticare in modo eccessivo i muscoli. Quelli di qualità sono sicuramente gli allenamenti che preferisco quando si avvicina l'appuntamento agonistico. Noi abbiamo in gara 10 ostacoli e mi piace fare due, tre prove quasi al massimo con undici, dodici ostacoli per ottimizzare la resistenza.

Mi stavi parlando di un tuo "problemino" alla borsa di un tendine. Che rapporto hai con l'infortunio?

Facendo le dovute corna, fa parte della nostra vita di atleti e bisogna saperci convivere. Sino a ora non ho mai avuto grossi problemi e qualche acciaccio si può sempre risolvere. Il tendine di cui ti parlavo prima fa parte di tutto questo. Mi alleno comunque, cercando di avere il miglior rapporto possibile con il problema anche a livello mentale e non solo fisico.



Ecco la prossima domanda, che rapporto hai con il mentale?

I migliori mental coach sono sempre stati per me i miei allenatori. Mi hanno sempre spronato a dare il massimo e a trovare il giusto equilibrio tra impegni agonistici e vita di tutti i giorni. Non sono la tipa che ascolta tutti. Anche prima di Tokyo, non avevo gli allenatori con me e hanno cercato di spronarmi mentalmente, ma non era di quello che avevo bisogno. Preferisco quasi il silenzio e stare concentrata sul pezzo. Quest'anno, per arrivare mentalmente pronta al massimo della forma sia fisica sia mentale ai Campionati Europei di metà agosto, mi sto facendo seguire da una psicologa dello sport, rapporto iniziato proprio dopo le Olimpiadi di Tokyo. Mi sto trovando molto bene, perché l'obiettivo non è solo quello di superare gli ostacoli in pista, ma nella vita di tutti i giorni. Diventare più forte dentro, per essere più forte fuori, si tratti di ostacoli della pista di atletica o problemi quotidiani della vita. In pista gli ostacoli sono sempre alla stessa altezza, nella vita non

puoi mai sapere, a volte qualcuno li sposta e me li prendo sulle ginocchia... hahaha! La differenza principale è questa direi, però è tutta una questione di allenamento anche nella vita.

Ho visto che hai un profilo social su IG molto bello, autentico direi.

Che rapporto hai con i social?

Un rapporto decisamente molto spontaneo, come una qualunque altra ragazza della mia età. Un rapporto normalissimo.

Mi piace far saper ai miei amici e a chi mi segue che cosa sto facendo. Diciamo pure che non sono una fissata che sta lì tutto il giorno a scrivere cose, ma che comunque mi piace comunicare come sono realmente.

A volte scrivo anche qualche "cavolata", ma fa parte del mio carattere, cercando di non prendermi mai troppo sul serio... perché nella vita bisogna anche saper essere un po' leggeri. Voglio che chi mi segue veda la vera Luminosa, come sono e non come voglio apparire, nel bene e nel male!

