

LA PROTAGONISTA

La karateka Cardin «È un modo divertente per fare attività fisica»

● La campionessa mondiale a Lignano
«La prima volta, due anni fa a Bibione,
mi chiedevo cosa ci fosse di bello a tirarsi
i colori addosso, poi mi sono scatenata»

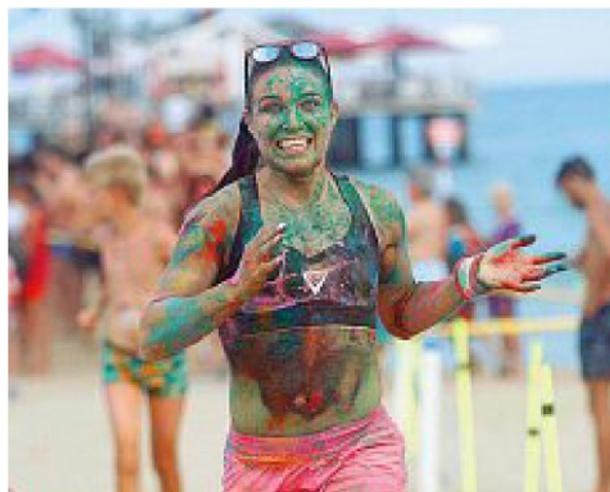
The Color Run riesce a «domare» e far divertire anche gli spiriti più combattivi, come la campionessa veneta di karate Sara Cardin che, dopo il suo esordio un paio di anni fa, è tornata ieri a Lignano. «L'avevo corsa a Bibione, all'inizio mi chiedevo che divertimento ci fosse a tirarsi i colori in quel caos — racconta Sara — ero con i miei amici e pian piano ho cominciato a prenderci gusto, ci siamo divertiti, alla fine sono diventata una delle più attive, buttavo i pigmenti addosso a tutti. Stavolta ero con mio marito che è anche il mio allenatore: è un modo divertente per correre e stare all'aria aperta con altre persone, ti fa vivere lo sport in maniera gioiosa, mi ha stupito. Piace sia i bambini che si trovano a proprio agio, per esempio io da piccola con i miei genitori al mare insisteva sempre per fare qualcosa e ora ci sono opportunità di questo tipo, sia agli adolescenti che ballano e si fermano per un aperitivo».

RUNNING Per Sara quello con la corsa è un legame che dura da tanto, per rilassarsi

dai pesanti allenamenti e «svuotare la mente», spesso fa lunghe corse lungo il Piave: «Vado a correre nella campagna, mi piace farlo a sensazione, senza guardare il cronometro o il Gps, faccio anche 10 o 20 chilometri, quando sono stanca, giro e torno indietro. È un momento che mi ritaglio per me stessa, in mezzo alla natura. Eventi come The Color Run si combinano bene con il resto dello sport agonistico che faccio, non parteciperei se lo spirito fosse diverso. Sono sempre impegnata in allenamenti molto duri, focalizzati su un obiettivo, spesso frustranti, mentre questo è un momento di spensieratezza. Ho visto anche tante donne, a me piace la donna attiva, energica e grintosa. Vengo da un periodo bello nel karate, sono prima nel ranking, sul podio europeo e ai Giochi del Mediterraneo, a settembre ci saranno le tappe della Premiere League a Berlino, poi a Tokyo con la Nazionale, ma l'obiettivo vero è il Mondiale in novembre a Madrid».

I.garb.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Sara Cardin, 31 anni, è nata a Conegliano (Tv). Ha vinto l'oro mondiale 2014 e tre titoli europei nel 2010, 2014, 2016 L'ESPRESSO

