



## HERBALIFE24 e CONI: L'UNIONE FA LO SPORT

La nostra Campionessa **Rachele Bruni** ha vinto la medaglia d'argento alle Olimpiadi di Rio.

In questa intervista ci racconta la sua esperienza, le sue emozioni e come Herbalife24 le è stata di supporto nella sua preparazione atletica.

### **1) Rachele qual è stato il momento più emozionante che hai vissuto durante la tua permanenza a Rio?**

Il momento più emozionante è stato la mattina della gara, poco prima della partenza, quando ha avuto luogo il "primo atto" e dove probabilmente mi sono resa conto di essere già in gara, la presentazione delle atlete. Ci hanno iniziato a chiamare una ad una, c'era tantissima gente ed erano tutti lì a pochi metri da noi, non siamo molto abituati a queste cornici di pubblico ed una volta in acqua siamo lontani da tutti e non riusciamo a sentire l'incitamento dei tifosi, quindi sentire e percepire tanto calore attorno a noi mi ha regalato un'emozione incredibile. Credo di essere stata la più fortunata delle atlete in gara perché ho vissuto questa passerella della presentazione fino all'ultimo secondo avendo il numero di gara più alto. Tra l'altro vi racconto una curiosità, il regolamento olimpico prevede la partecipazione di 25 atlete ma io ero la numero 26!

### **2) Quale il ricordo più bello che conserverai di questa esperienza?**

Il ricordo più bello invece è legato alla battaglia finale sull'arrivo con la francese Muller e al significato che ha avuto per me, dopo 10km e quasi 2 ore di lotta la gara si è decisa al tocco ed ho dovuto mettere in quelle ultime bracciate tutte le energie che mi erano rimaste e tutto il desiderio che avevo di prendermi quella medaglia, perché era la medaglia che volevo, che desideravo da una vita e non l'avrei persa per niente al mondo. Ci tengo a sottolineare che sono molto dispiaciuta per la squalifica di Aurelie, so quanto si è sacrificata e quanto meritasse anche lei di salire su quel podio, ha fatto una grande stagione ed una prova eccezionale e sono sicura che avrà occasione per riscattarsi.

### **3) Negli istanti che hanno preceduto il fischio di inizio della gara quali pensieri ti hanno accompagnato?**

I pensieri erano tanti, perché sapevo che sarebbe stata una gara dura, piena di insidie, contro le migliori specialiste del pianeta, una vera e propria battaglia dall'inizio alla fine, però il mio pensiero costante era rivolto a tutto quello che avevo studiato, programmato e preparato in merito all'interpretazione della gara, tutte le mie energie erano rivolte alla ricerca della massima concentrazione, ero tesa ma non appena sono entrata nel mio habitat la tensione si è trasformata in adrenalina e il mio pensiero costante era fare tutto quello che potevo per raggiungere quel podio tanto sognato.

### **4) Partecipare ad un'Olimpiade è forse uno dei desideri più grandi per un atleta. Ora che questo obiettivo l'hai realizzato, con tanto di medaglia, qual è il prossimo sogno che vorresti realizzare in ambito sportivo?**

Fin da piccoli gli atleti sognano di andare alle olimpiadi e magari vincere una medaglia, guardando le olimpiadi alla TV si immedesimano nei loro beniamini e si immaginano al loro posto sperando un giorno di trovarsi là a gareggiare con i migliori atleti di tutto il mondo. Io l'ho fatto e oggi posso dire di aver realizzato a pieno il mio sogno; se guardo indietro vedo una strada lunga e piena di ricordi belli e meno belli, i momenti in cui vorresti mollare tutto ma questo sogno è lì e tiene accesa la speranza, la voglia di andare avanti supera lo sconforto, ti rialzi e riprendi la tua corsa perché credi in te e sai che la tua determinazione ti può portare fino a quel podio...e quando annunciano il tuo nome e sali quel gradino la sensazione ti fa pensare "Sì, ne è valsa davvero la pena!". Il prossimo sogno potete immaginarlo facilmente, ho vinto un argento olimpico...adesso voglio l'oro!! Road to Tokyo 2020.

**5) In che modo i prodotti della linea H24 ti hanno aiutato durante il periodo di preparazione per le Olimpiadi e durante i giorni di gara? Quali sono quelli che hai trovato più adatti alle tue esigenze, e perché?**

La preparazione per le Olimpiadi è stata lunga e molto intensa considerate le numerose sessioni di allenamento effettuate. Un aspetto senz'altro cruciale riguardava la gestione del recupero tra una seduta e l'altra, questo mi ha consentito di affrontare bene anche i periodi di carico più complessi. Ho utilizzato il Rebuild Endurance dopo le sedute di allenamento lunghe ed impegnative per accelerare il ripristino energetico ed il Restore prima di andare a dormire, molto valido per favorire il riposo soprattutto prima delle gare e dopo lunghe trasferte.

Il Prolong è stato un fedele compagno di nuotata, un supporto fondamentale sia durante la preparazione ma soprattutto in gara, con la percezione di avere sempre una buona disponibilità di energia per impostare la tattica di gara vincente.