

Dopo una pausa di 12 anni, l' atleta Pam McGonigle può correre di nuovo grazie al suo cane guida

Ha perso la vista, ma non il suo desiderio di correre. Ora lei è in grado di farlo di nuovo.

Pam McGonigle è stata contagiata dal virus della corsa quando arrivò al sesto posto nella sua prima gara.

Nel 1992, la runner ipovedente vinse l'oro nei 3000 m dei suoi primi Giochi Paraolimpici, e gareggiò nel 1996, nel 2000 e nel 2004. Ma quando divenne sempre più difficile trovare guide per allenarsi, McGonigle si arrese e abbandonò la corsa. Ma non è stata una decisione facile sotto tanti aspetti.

"Ci vuole molto lavoro e tempo extra, che un atleta non vedente deve mettere in campo per far combaciare le cose", ha detto McGonigle a Runner's World per telefono. "Nonostante gli sforzi e l'energia impiegati, ad un certo punto non riuscivo più ad ottenere così tanti risultati.

"Come ho detto, 'Ho avuto una carriera di successo come atleta paraolimpico, ho girato il mondo per rappresentare gli Stati Uniti e ho avuto risultati fantastici, ma non riuscivo a trovare le guide, quindi il mio tempo era finito". "Adoro così tanto correre. È stata una parte di me e lo sarà per sempre, ed è ciò che mi dà il fuoco, il mio focus e la fiducia in me stessa. Non è che volessi andare in pensione, ma ho dovuto. "

La 49enne residente a Ardmore, in Pennsylvania, non avrebbe mai pensato che sarebbe tornata a correre 12 anni dopo. Ma nell'aprile 2016, è stata in grado di fare di nuovo ciò che amava, grazie a un pastore tedesco di 3 anni di nome Maida.

La McGonigle ha ottenuto il suo primo cane guida dalla Guiding Eyes for the Blind nel 2008, e quando il cane si stava preparando per andare in pensione e ne avrebbe avuto bisogno di uno nuovo, l'organizzazione le ha chiesto se era interessata al loro nuovo programma [Cani Guida per Runner](#).

"Ho detto che lo ero, ma prima di tutto, che avevo bisogno di un cane che potesse guidarmi giorno dopo giorno dato che sono una persona piuttosto attiva". "Mi stupisce che io abbia detto ciò. Penso che mi stavo proteggendo perché non volevo mettermi a pensare, "Oh, bene, correrò di nuovo' ma alla fine non accadrà in realtà. "

[Guiding Eyes for the Blind](#) assegna i cani alle persone in base alla quantità di lavoro di guida regolare di cui hanno bisogno: la corsa è secondaria. Perché McGonigle è molto attiva durante il giorno, come andare al lavoro o andare alla scuola di suo figlio, la personalità ad alta energia di Maida era perfetta per lei. Ma McGonigle era ancora un po' cauta fino a quando non si accorse che il pezzo mancante del puzzle avrebbe funzionato. E due mesi più tardi, quando i rappresentanti del Nuovo Programma Guida alla Corsa arrivarono per addestrare la coppia a correre insieme, McGonigle era certa che Maida fosse il cane per lei.

"Ero molto nervosa la prima volta che abbiamo corso insieme perché volevo che la gara fosse un successo", ha detto. "Ero molto tranquilla e non ho detto nulla, ma in realtà ero così estasiata che stavo davvero correndo di nuovo e che questo avrebbe funzionato. Ma non volevo mostrarlo. "

Ma non ci volle molto perché la gioia di McGonigle diventasse evidente.

"Quando siamo tornati a casa dopo, mio marito ci ha guardato e ha detto che sembravamo entrambi così felici. Anche Maida stava sorridendo. "

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

Dopo un paio di corse con un trainer di Guiding Eyes, la coppia ha avuto il diritto di correre in modo indipendente, e ora corrono regolarmente fino a 12 miglia alla volta, cinque o sei giorni alla settimana, con una media di 8 minuti per miglio. Ad ogni modo, McGonigle presta molta attenzione al carico di lavoro di Maida e diminuisce il loro chilometraggio di marcia se hanno una giornata particolarmente impegnativa per altre attività.

"Ho avuto la fortuna di essere abbinata a un cane che ama correre, e in realtà sento che la corsa la rende una guida migliore durante il nostro lavoro quotidiano", ha detto. "È incredibile avere questo dono."

McGonigle non solo ha fatto marcia indietro sulla sua decisione, ma lo ha fatto in un modo che non ha mai avuto prima. Perché non c'era mai stata una guida umana che visse con lei 24 ore su 24, 7 giorni su 7, non poteva mai uscire dalla sua porta e iniziare a correre. Maida rende oggi tutto questo possibile.

E un cane dà tanto feedback quanto una persona, solo in un modo diverso.

Quando la mia mano è sulla sua bardatura, posso sentire Maida quando e dove si guarda intorno", ha detto McGonigle. "Sia che stia cercando dove andare dopo, o se vede qualcosa, posso percepire attraverso l'imbracatura l'angolo in cui si trova".

Ora hanno raggiunto il punto in cui possono partecipare nelle corse di gruppo e Maida può correre con successo con un gruppo di corridori, McGonigle ha iniziato a pensare di correre con lei.

"Devo essere attenta nello scegliere la gara adatta. Una corsa con i concorrenti troppo vicini non sarebbe una buona idea per farla entrare, quindi dovrò solo essere saggia riguardo alla mia scelta in tal senso, in modo che possa funzionare. "

Ma McGonigle ha piani concreti per gestire la North Face 50-Miler il prossimo maggio a Bear Mountain State Park a New York. Sebbene la distanza sia eccessiva per Maida, non è troppo per l'allenatore dei Guiding Eyes e per l'ultrarunner Nick Speranza, che si è offerto di essere la guida di McGonigle per la gara. Tuttavia, Maida aspetterà al traguardo.

La McGonigle dice che per Maida non è importante che sia coinvolta in una corsa con lei, ma non potrà essere mai abbastanza grata di essere stata accoppiata ad un cane che ami correre tanto quanto lei.

"Maida ama correre, quindi è proprio come me in quel senso. E' la sua dimensione giusta. Correre la diverte e la rilassa ed è fantastico perché è così anche per me. "

Articolo originale: [clicca qui](#)