

Tazio Bernardi

13.01.1993
CH



Motto

“The mind leads, the body follows”

Background

Ho sempre praticato sport sin da giovane, iniziando con il calcio e passando poi all'unihockey. Ho nuotato per 12 anni ed ho iniziato a correre regolarmente solo nel 2012. Nel 2016 mi sono appassionato di corsa in montagna ed adesso sono più di due anni dove mi alleno seriamente sia su strada che in montagna. Dal 2017 al 2019 mi sono allenato con l'ST Bern Leichtathletik dove sono migliorato sensibilmente. Attualmente sto conseguendo gli studi di master a Vienna, dove continuo a coltivare la mia passione per la corsa e la competizione.

Motivazioni

Mi alleno costantemente e lavoro sodo per migliorarmi nonché per il piacere di correre e della sana competizione. Il progresso nei risultati raggiunti e nelle mie performance mi spinge sempre ad alzare l'asticella. Ho iniziato a correre per il piacere di farlo e dopo quattro anni provo ancora le stesse sensazioni di libertà di allora. Fra tre anni mi vedo ancora con la stessa motivazione di adesso, ma al livello successivo. La montagna è la mia passione e il mio lavoro, poterla vivere correndo è un sogno.

Obiettivi 2022

La stagione 2021 è stata complicata dal punto di vista della Pandemia e per gli impegni universitari all'estero, risultata dunque di transizione e senza competizioni. Per il 2022 sono intenzionato a migliorarmi e a raggiungere risultati sempre più alti nelle competizioni. Abbattere il personale dei 10 km su strada e competere durante il periodo estivo nelle gare di corsa in montagna in Ticino e Svizzera interna. L'obiettivo principale è una crescita costante che mi possa permettere di migliorare tutti i miei personali. La qualità di allenamento del periodo invernale 2021/22 sarà decisiva per arrivare pronti alle prima gare importanti.



Risultati

TOP 3

Vienna Uni Run (5km) 2020 – 0:17:18 [4° overall] @3.27 min./km

Scenic Trail 54k 2019 – 08:54:28 [73° overall / 47° cat.]

Grand Prix von Bern 2019 / (10 miglia – 16.1 km) – 01:00:18.5 [154° overall / 43° cat.] @3.47min./km

2021

Anno di transizione senza competizioni

2020

24.09.2020 Vienna Uni Run (5km) – 0:17:18 [4° overall] @3.27 min./km
23.08.2020 Vertical Töira – Greina Trail-0:47:37 [18° overall]
15.08.2020 Vertical - Engadiner Sommer Lauf – 01:01:15 [36° overall]
09.08.2020 Vertical SanBe K6 –01:03:55 [30° overall]

2019

15.06.2019 Scenic Trail 54k – 08:54:28 [73° overall / 47° cat.]
09.06.2019 Lodrino – Alva Vertical - 1:09:42 [6° cat.]
11.05.2019 Grand Prix von Bern (10 miglia – 16.1 km) – 01:00:18.5 [154° overall / 43° cat.]
04.05.2019 Military Cross Internazionale Bellinzona – [2° overall / 1° cat.]
31.3.2019 Sementina San Defendente – 0:23:29 [9° cat.]
23.03.2019 SM 10km Strasse – 0:36:11 [168° overall]

2018

2018 Coppa montagna ASTI Ticino – 2°cat.
07.10.2018 Claro – Pizzo – 2:21:14.4 [52° overall]
22.09.2018 Basodino Skyrace - 59:48,3 [14° cat.]
01.09.2018 Cristallina Challenge - 1:36:05 [11° overall – 5° cat.]
29.07.2018 Cronometro del Nara - 46:39.4 [11° cat.]
22.07.2018 Rodi – Tremorgio - 53:02.1 [10° cat.]
08.07.2018 Lodrino – Alva Vertical - 1:17:04 [16° overall / 4° cat.]
09.06.2018 Scenic Trail 54k - 9:21:48 [164° overall / 104° cat.]
19.05.2018 Grand Prix von Bern (10 miglia – 16.1 km) - 01:04:32.4 [83° cat.]

2017

09.09.2017 Cristallina Challenge - 1:41:07 [25° overall – 17° cat.]
09.07.2017 Lodrino – Alva Vertical - 1:31:23 [6° cat.]
10.06.2017 Scenic Trail 27k - 4:41:43 [62° cat.]