

## 144 ore con le tue paure, le tue emozioni, le tue solitudini

*Matteo SIMONE*

**Racconti di gare estreme**, dove si arriva al punto di rischiare di morire o comunque dove si sperimentano condizioni estreme di fatica fisica o atmosferica, oppure si rischia di perdersi o precipitare. Difficili sono considerate anche le gare dove si ripete un breve circuito per tantissime ore. Ma tutto ciò non basta per limitare il rischio, si arriva al punto di chiedere di essere incatenati.

**Emerge una dipendenza dal ricercare il limite**, quasi una inconsapevolezza e perdita di controllo, infatti in qualche modo si cerca aiuto a famigliari di intervenire per farsi legare e non osare troppo.

Di seguito le risposte ricevute alla domanda: *“Quale è stata la tua gara più estrema o più difficile?”*:

**Marco Stravato**: “La TDS del Monte Bianco, 29 ore con dislivelli durissimi, discese durissime, dove bisognava reggersi alla corda, stare attenti a non scivolare giù nei burroni.”

**Stefano La Cara**: “L’Ironman Frankfurt, quando dopo 10 ore di gara arriva la crisi fisica, e soprattutto mentale, proseguire è dura.”

**Vincenzo Luciani**: “La mia gara più estrema è stata la Maratona del Ventasso, di 42 km, ma mi ha impegnato molto duramente con salite e discese proibitive. E poi l’ultima Pistoia Abetone, quella del 2007, dove ho capito che dovevo farla finita con le ultramaratone e ho detto ai miei di incatenarmi nel caso avessi voluto rifarla.”

**Marco Dori**: “La 100 km delle Alpi è stata la più difficile. Ho camminato per quasi 40 km, 10 dei quali scalzo sui talloni, di notte e in salita.”

**Franco Draicchio**: “La 12 ore di Carapelle, un circuito di 355m ripetuto per 200 volte, dopo 10h30’ non ne potevo più e sono andato a casa.”

**Ciro Di Palma**: “Di gare ne ho corse tante e tra le più dure al mondo: Spartathlon, Badwater, Ultrabalaton, Nove Colli Running, Brazil135... La gara estrema più dura? La prossima, il passato è passato ed è vivo nei ricordi in un cassetto del mio cuore.”

**Monica Casiraghi**: “Le 24h in pista una cosa per me inconcepibile, ma l’ho corsa!!!”

**Laura Ravani**: “Quelle che non ho finito. Il che vale anche per un 1500 m in pista in cui mi ritirai completamente devastata all’età di 14 anni.”

**Enrico Vedilei**: “La mia gara più estrema credo sia stata la 50km dentro le grotte di Stiffe (AQ) dove l’umidità era al 100% e ho dovuto affrontare 17.000 scalini. Mentre la gara più dura è stata il Cammino Inca in Perù dove abbiamo superato 2 passi sopra i 4000mt slm e non avevo fiato per respirare.”

**Ivan Cudin:** “Quelle che ho affrontato senza consapevolezza o senza coscienza delle mie possibilità.”

**Francesca Canepa:** “Una gara in Spagna di 100km con 8000m di dislivello in cui mi sono persa nella nebbia. Angoscia allo stato puro, potrei dire terrore.”

**Lisa Borzani:** “Il Tor des Geants...ma è stata anche l'esperienza più bella che abbia mai sperimentato!”

**Federico Borlenghi:** “Penso che la gara più difficile sia la 24h sia fisicamente che psicologicamente.”

**Paolo Chersogno:** “Tutte le 24h effettuate con la Nazionale (finora 4).”

**Maria Chiara Parigi:** “La più difficile è stata la UTLO (Ultra Trail del Lago d'Orta)! Fatta senza un minimo di preparazione e portata a casa comunque!”

**Filippo Canetta:** “Quella in cui ho avuto (mi capita spesso) problemi di stomaco.”

**Paolo Barnes:** “Nella maremontana (La Maremontana Trail, a Loano, in Liguria è una competizione di 45 km con 2500 D+) di due anni fa ho pensato di morire per il freddo, arrivare al ristoro e stato una impresa fatta più che per una gara per sopravvivere.”

**Stefano Ruzza:** “Forse estrema come difficoltà tecnica il Trofeo Kima, per via dei tratti esposti e con catene in alta montagna. Per me che pochi anni fa soffrivo di vertigini a un metro da terra è stata una vittoria. La più difficile a livello di resistenza, la Diagonale de Fous (29 ore di gara).”

**Michele Belnome:** “LA MIA 1^ PARTECIPAZIONE ALL 100 KM DEL PASSATORE. PIOGGIA, VENTO, TUONI, TEMPORALI, 5°C DI TEMPERATURA. 1°C AL PASSO DELLA COLLA (913 m). TUTTO QUESTO IL 24 MAGGIO 2013.”

**Roldano Marzorati:** “Gran Raid des Pyrénées, 160 km con 10000 metri dislivello positivo.”

**Marinella Satta:** “Forse la 1 volta che feci la Pistoia - Abetone nel 1997, non conoscevo il percorso e le difficoltà. Mi dissi, se riesci a fare questa gara, sicuramente puoi fare tutte le gare che vuoi.”

**Valentina Spano:** “La 24 ore di Torino, ma voglio farla ancora!”

**Gianluca Di Meo:** “La grande Corsa Bianca 160km 7000D+ trainando una slitta di 15kg sulla neve in autosufficienza.”

**Vito Rubino:** “La devo ancora fare...Finora però una gara in bici da 830km non-stop con più di 10000 metri di dislivello attraverso lo Utah, negli Stati Uniti. L'ho completata in meno di 44h. La principale difficoltà è stata lottare con la mancanza di sonno. Durante la seconda notte ho avuto allucinazioni: vedevo la strada prendere forme strane, la striscia bianca attorcigliarsi come un serpente, e ho visto dei pirati impiccati a degli alberi...meglio non continuare.”

**Silvio Cabras:** “Un'ultratrail di 100 km. In tre tappe!”

**Dante Sanson:** “Passatore 2013 (Pioggia e cattivo tempo qualche caso di ipotermia al passo della colla) la gestione dell’equipaggiamento è stata per me di enorme importanza e questa scelta alla fine mi ha dato molta soddisfazione dopo molti dubbi e perplessità rendersi conto di aver preso le giuste decisioni è molto appagante.”

**Monica Testa:** “La più difficile che ho fatto, trovarmi su un crinale stresso in discesa, io che soffro le vertigini e il massimo, e per di più da sola, comunque ce l'ho fatta ho superato quel punto critico senza farmi prendere dal panico e respirando.”

**Riccardo Borgialli:** “Non credo di aver fatto nulla di estremo, cioè conosco gare davvero super impegnative a cui non ho ancora partecipato, quello a cui io ho partecipato è qualcosa in cui pensavo di riuscire. D’accordo per chi non è del settore quello che faccio è già estremo, ad esempio la Terra Acqua Cielo, 53km e 4000m di dislivello positivo, ma forse qualcosa di più difficile è stato fare la ‘Sky del Motty’ 23km e 2300D+ in meno di 3 ore, questo dal mio punto di vista è più difficile che fare una 50km con calma.

**Andrea Boni Sforza:** “LA NOVE COLLI RUNNING, 202KM, FINITA DUE VOLTE ENTRO IL TEMPO LIMITE (30H), IN ENTRAMBI I CASI HO DOVUTO TROVARE ENERGIE FISICHE E MENTALI ECCEZIONALI.”

**Stefania:** “La 9 colli running 2015 non terminata a causa delle avverse condizioni metereologiche , mi sono ritirata al 107 km.”

**William De Roit:** “La Nove Colli Running 2015, pioggia battente per 13 ore e 202 km di salite e discese sull'asfalto!”

**Vito Todisco:** “Finora la mia prima ed unica 24 ore, il mio obiettivo era superare la distanza maggiore corsa fino ad allora, 100 km, ogni km in più per me era una vittoria.”

**Gian Paolo Sobrino:** “Non so dirlo; la difficoltà cambia in base alla percezione; io trovo molto difficile i trail di montagna con passaggi tecnici difficili, quindi potrei dire la 100Km di Valdigne oppure la ultratrail Serra di Celano; non trovo difficoltà particolare nelle gare su asfalto; le condizioni meteo possono fare la differenza molto spesso. Ho sofferto nella ecotrail le Vie di San Francesco (174Km) solo perché era molto caldo e non mi ero idratato sufficientemente.”

**Matteo Pigon:** “La più estrema il mezzalama, gara di scialpinismo che si svolge da gressoney a cervinia passando per il LISKAM e il CASTORE, chi conosce questi posti sa cosa vuol dire....la più difficile il TOR DE GEANTS, gara che non sono riuscito a finire ma che mi ha aperto la mente ad altre sofferenze.”

**Giorgio Piras:** “Non faccio gare estreme, e quindi la più impegnativa penso sia sempre e comunque il passatore, mi piacerebbe fare gare tipo la 100 km. del Sahara, o simili, ma i costi per la partecipazione sono alti e per me insostenibili.”

**Enrico Togni:** “Fino ad oggi più che un ultramaratona è stato un ultratrain: i Monti Simbruini.”

**Ef시오 Contu:** “Il passatore come distanza; come durezza il trail dei cervi in Sardegna 47 km in montagna con pendenze importanti .”

**Luca Piroso:** “Finire la Maratona di Treviso 2015 con un’ernia e dei dolori lancinanti.”

Alberto Ceriani: “Iroman kona (hawaii).”

**Susanna Forchino:** “La sante Etienne Lyon nel 2013: c’erano parecchi gradi sotto lo zero e il terreno era in gran parte ghiacciato, si faceva fatica a stare in equilibrio e non ci si poteva distrarre. La frontale, dopo qualche ora, ha iniziato a darmi quasi una senza sensazione di nausea e, solo quando è arrivata l’alba, ho ritrovato il piacere della corsa.”

**Iolanda Cremisi:** “Penso di poter dire che sia stata Val digne 2012 perché alta montagna e la Abbots Way 2012 per le condizioni meteo davvero avverse, ma ero alle prime esperienze e quindi la mia percezione oggi potrebbe essere diversa.”

**Alina Losurdo:** “Estrema no ma dura sì. Arrivare al quinto colle della 9 colli running. Un sogno. “

**Andrea Accorsi:** “Sicuramente la 6 giorni. Più che una gara la definirei uno spaccato di vita. 144 ore con le tue paure, le tue emozioni, le tue solitudini spalmate su un km di strada fanno di te un viaggiatore. Ed ogni viaggio è sempre qualcosa di estremo quando hai come compagno te stesso.”

Alcuni atleti sono abbastanza resistenti alle gare estreme superano tutte le difficoltà e i rischi e si proiettano su nuove sfide da affrontare serenamente con sicurezza. Estreme e difficili sono considerate anche quelle dove non vi è motivazione, si corre con svogliatezza, quindi è importante credere in quello che si fa ed avere la passione che ti sostiene.

Gli ultramaratoneti raccontano episodi di sofferenza dove hanno continuato ad andare avanti per portare a termine la competizione es. “Ho camminato per quasi 40 km, 10 dei quali scalzo sui talloni, di notte e in salita.”, ma alcuni riportano di essersi fermati ed aver deciso di rinunciare nella loro impresa troppo ardua, es. “Un circuito di 355m ripetuto per 200 volte, dopo 10h30’ non ne potevo più e sono andato a casa.”

*Matteo SIMONE*

*Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR*

[www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net)