

**Ingrid Qualizza, ultramaratoneta: *Il limite, l'ho sperimentato in ogni gara***

*Ogni gara è stata una bella sorpresa*

*Matteo Simone*



Ingrid ha ottenuto delle vittorie molte importanti nel campo delle ultramaratone.

L'8 settembre 2012, la "12. Boa Vista Ultramarathon - Intermediate Route (CPV) 70km trail", classificandosi quarta assoluta in 10h24'33", precedendo la finlandese Sanna Lassila 11h47' e Anna Monzani 14h04'09". Il vincitore assoluto fu Nicola Dal Grande 9h38'05", precedendo Marcello Rossi 10h07" e Davide Gallina 10h12'10".

14-18 novembre 2013, l'Ultra Africa 200 km Stage Race (BUR), classificandosi terza assoluta in 31h56", precedendo la sudafricana Kristinet van der Westhuizen 32h47' e la francese Cecile Bertin 34h17'. La gara assoluta fu vinta dal camerunense Christian Ollo Malobe 27h07', precedendo il burundese Anatole Gouba 29h57'.

**La gara dove hai sperimentato le emozioni più belle?** *Non saprei dire quale gara sia contata di più, ho sempre ottenuto risultati che mi hanno dato molta soddisfazione, con tanti podi ottenuti nonostante non abbia mai seguito un programma di allenamento serio e costante, un po' per pigrizia e scarsa attitudine a 'prendere ordini' (per esempio*

*da un personal trainer), un po' perché il mio lavoro me lo impediva. Quindi ogni gara è stata una bella sorpresa in cui ho ottenuto risultati che non mi aspettavo...*



*Non potendo permettermi economicamente molte competizioni, mi sono poi imposta di non ripetere mai la stessa gara, per questo motivo ognuna per me è rimasta un'esperienza a sé stante in cui oltre alla competizione è stato importante il contatto con le persone e le culture diverse e gli ambienti naturali (ho cercato quando potevo di visitare paesi stranieri). Questo mi ha permesso di non soffrire la competizione successiva perché questo vivere più sfaccettature dell'esperienza mi permetteva di non ricordare la fatica e la 'sofferenza' ma a tutta l'esperienza esperita. Per tali motivi ogni gara appena conclusa mi è sempre sembrata quella più emozionante.*

*Ho lasciato l'attività sportiva agonistica, un periodo molto stressante dal punto di vista psicofisico mi ha fatto pesare molto soprattutto gli allenamenti e mi ha impedito di fare il tipo di gare che preferivo portandomi a un infortunio. Il lento recupero dello stesso mi ha poi spinto in maniera serena e indolore a lasciare le gare.*

Lo sport a volte risulta essere un ottimo strumento di conoscenza di se stessi, altre persone, culture, popoli, modi. Interessante e utilissima l'esperienza di Ingrid, in giro per il mondo per mettersi in gioco athleticamente ma anche per approfondire la conoscenza di se stessa e di altre persone, culture, popoli, ambienti naturali, tornando a casa sempre arricchita dentro, nonostante la fatica che diventa solo una compagnia di viaggio e che permette di arrivare a traguardo, tornando a casa soddisfatti.

**Quali sono gli ingredienti del successo?** *L'ingrediente del successo (ovviamente oltre alle doti fisiche ereditarie date solo dalla fortuna) è uno solo la dedizione. E forse anche prenderla con filosofia e non prendersi troppo sul serio a volte.*



**Che significato ha per te un podio o una vittoria?** *Un podio significa: 'non ho mollato, la mia mente comanda il mio corpo e non viceversa, ho tenuto duro e ce l'ho fatta'.*

Ingrid ha ottenuto diversi podi importanti in giro per l'Italia e per il mondo.

6-16 ottobre 2011, seconda alla "12th Kalahari Augrabies Extreme Marathon (RSA)", 240km/6tappe corsa a tappe, in 41h55', preceduta dalla sudafricana Maretha Combrinck 37h27', completa il podio la britannica Anne Wade 46h38'.

13 luglio 2014, terza all'Antico Trail Degli Sciamani 80 km in 13h18'34, preceduta da Cristina Zantedeschi 12h03'11" e da Maria Catena Pizzino 12h28'35".

3-5 ottobre 2014, terza al "Magredi Mountain Trail 100 Mile", in 33h12'11", preceduta dalle ceche: Anna Strakova 29h00'44" e Monika Vavrochova 33h11'13".

18-19 aprile 2015, terza all'Iznik Ultra Marathon 130km trail in 19h43'49", preceduta dalla britannica Zoe Salt 15h14'37" e la bulgara Mariya Nicolova 19h29'45".

19-21 agosto 2016, seconda al “Persenk Ultra 160 (BUL) 157km” in 34h22’11”, preceduta dalla bulgara Antonia Grigorova 31h11’09”, completa il podio la bulgara Desislava Tsvetanova 34h23’48”.



28 ottobre 2017, seconda alla “ERT Rommel Trail 64.5km” in 9h58’13”, preceduta da Elisa Bordin 9h36’22”, completa il podio Elena Asia Noacco 10h07’16”.

26-27 gennaio 2018, seconda alla “Sila3vette Ultra 80km” in 13h10’, preceduta dalla vincitrice assoluta Graziana Pe 10h31’, completa il podio Simonetta Castelli 15h13’.

**Cosa sperimenti prima, durante, dopo una gara?** *I momenti prima della partenza di qualsiasi gara (esclusa forse la prima), intesi come quelli di attesa allo start pochi minuti prima della partenza, per me sono sempre stati sempre bruttissimi. Sono gli unici in cui ricordavo perfettamente la sofferenza fisica di tutte le gare precedenti (che non riesco a ricordare nemmeno adesso che ne sto scrivendo). Il mio ricordo di tutte le partenze è il fastidio per la musica, il clima festoso, i cori di persone entusiaste, una forma di claustrofobia data dalle persone che mi circondavano, l'assoluta certezza di non essere all'altezza che mi ha sempre portato a partire nelle ultime posizioni (con ovviamente conseguente sforzo per recuperarle tutte) e anche la costante ricerca di un motivo credibile per ritirarmi prima di partire ... per fortuna non ne ho mai trovato uno!*

*Queste sensazioni negative sono sempre andate a scemare appena preso il ritmo e forse la concentrazione. A gara iniziata ho quasi sempre avuto scarsissime prestazioni fino a quando non iniziavano le difficoltà o non superavo la prima, per cui lo attribuisco a fattori psicologici più che fisici. Superata questa fase, riuscendo a concentrarmi, sempre di più e a connettermi con le mie sensazioni e all'ambiente circostante, ho sempre avuto per tutto il tempo restante un'estrema sensazione di serenità, anche dopo moltissimi km e con stanchezza e dolori estremi. Dopo la gara soddisfazione per il risultato, voglia di far meglio la successiva, sogni per la prossima.*

Certe gare sono davvero impegnative e difficili da interpretare e portare a termine. A volte si può vivere tutto ciò come un rischio, una possibilità di fallire e tornare a casa

sconfitti ma ognuno ha la sua modalità per estraniarsi o per focalizzarsi in partenza e avere tutto sotto controllo.



In genere una volta partiti ci si rilassa e si sciolgono eventuali tensioni e tutto scorre, a volte sperimentando anche il flow, una sorta di stato di trance e poi man mano che si avanza si riesce a gestire un po' tutto avvicinandosi sempre più al traguardo e credendoci sempre di più di poter esaltare dopo lo striscione dell'arrivo, guardandosi indietro e complimentandosi per quello che si è riusciti a fare e da lì nuovi programmi e progetti per risperimentare il tutto.

**Cosa dà e cosa toglie lo sport?** *Lo sport dà la coscienza che si possano superare i propri limiti, che con le proprie forze si possa andare lontano, che si può migliorare sempre, anche dai propri errori. Quello che toglie è il tempo.*

**Cosa diresti a te stessa di dieci anni fa?** *A me di dieci anni fa? Direi riposati ogni tanto che andrai più forte!*

**Cosa ti spinge a fare sport considerati estremi?** *Ciò che mi ha spinto a fare sport estremi sicuramente è il desiderio costante di mettermi alla prova, superare i miei limiti e migliorare costantemente.*



**Hai sperimentato il limite nelle tue gare?** *Per quanto riguarda l'esperienza del limite, l'ho sperimentato in ogni gara, avendo fatto ultramaratone, ed era proprio quello che cercavo.*

L'ultramaratona è un'opportunità per mettersi in gioco, esplorare se stessi nelle possibilità e capacità di affrontare, gestire, superare situazioni considerate anche estreme ma arrivandoci preparati e allenati per poterlo fare, osando senza strafare.

**Ritieni utile lo psicologo nello sport?** *Lo psicologo nello sport è di certo una figura utilissima, ma il suo lavoro non si dovrebbe fermare al conseguimento del risultato, anche al dopo, spesso atleti professionisti che per anni sono stati allenati fisicamente e mentalmente a vincere non sono in grado di vivere serenamente nel mondo 'reale' e quando dismettono le competizioni faticano a lasciare il loro ruolo, faticando a integrarsi nel mondo 'reale'.*

**Sogni realizzati e rimasti incompiuti?** *Sogni irrealizzati tanti, avrei voluto fare più esperienza ma non avevo disponibilità economica o di tempo, per cui non ho comunque rimpianti, ho fatto del mio meglio e ho acquisito esperienze che non tutti hanno.*

In giro per il mondo partecipando a gare le più dure e ritenute assurde è una grandissima palestra di vita che da tanto in termini di crescita personale, fiducia in se, resilienza e crescita personale.



**Ti ispiri a qualcuno?** *Non mi ispiro a nessuno, ho cominciato per caso senza esperienze o un interesse pregresso, per cui non avevo idoli da seguire, poi ritengo che ognuno sia diverso e cercare di 'imitare' qualcun altro non sia sensato.*

**In che modo lo sport ti aiuta nella vita quotidiana?** *Lo sport inteso come allenamento di ultramaratone nella vita quotidiana in realtà non aiuta molto... non è sano a lungo andare ... e toglie molto tempo ad altri interessi e alle frequentazioni personali.*

**Cosa dicono di te familiari, amici, colleghi di lavoro, fan?** *Non credo di aver mai avuto fan, tutti gli altri hanno sempre detto che sono completamente pazza!*

Importante è contattare propri bisogni/esigenze e mobilitare energie per poterli soddisfare e questo sembra essere stato per Ingrid, un bisogno/esigenza di scoprire, provare, sperimentare, mettersi in gioco, costruendo la sua personalità coraggiosa e

intraprendente, arricchendosi attraverso esperienze preziose di sensazioni ed emozioni molto intense.



**Una parola o frase che ti aiuta nei momenti difficili? Una frase che mi aiuta nei momenti difficili: 'non ce la faccio più ma arrivo fino la. poi decido se ritirarmi' o 'vorrei smettere di correre e camminare ma ancora 100 passi e poi cammino' che poi diventa: 'sono arrivata qua, arrivo ancora fino la e poi decido se fermarmi' o 'ho fatto 100 passi, ancora 100 e cammino'... e a forza di frasi così finisce la gara.**

Matteo SIMONE

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

<https://ilsentieroalternativo.blogspot.com/>

[http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone\\_matteo](http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo)

<https://www.retedeldono.it/iniziativa/matteosimone/correro-roma-maratona-i-bambini-ssf>