

## Team Colosseum alla Ultramaratona Milano San Remo 282km in staffetta

*Matteo SIMONE*



Il 12 aprile alle ore 10.00, dalle acque dei Navigli di Milano, sono partiti gli atleti iscritti all'UMS24 (Ultramaratona Milano Sanremo 282 km) organizzata dall'ASD Impossible Target (Race Director Simone Leo).

Il primo a toccare il mare di San Remo e quindi a vincere la gara è stato l'australiano Lachlan McDonald in 35h47', precedendo la ungherese Zsuzanna Maraz 35h54'. Completano il podio maschile i due atleti filippini: Rolando Espina 36h40' e Bren Kevin Cabasa 39h08'. Il primo atleta italiano è stato Danilo Tagliaferri 41h20'.

Completano il podio femminile Francesca Scola (prima italiana) 47h13' e e Tiziana Mugheddu 50'55, quarta Paola Pari 51h20' e quinta Maria Pinto 51h35'.

Quest'anno c'era anche un traguardo intermedio di 120 km e il primo atleta arrivato è stato Fabrizio Bocchi in 15h51', precedendo Gabriele Traini 17h02' ed Emiliano Paradisi 20h34'.

Per quanto riguarda le staffette, la prima squadra è stata Golfo Dianese Ultra Runners 25h17', precedendo di pochi minuti Stand By Me 25h29', completa il podio Albenga Runners 26h18'. A seguire RunRivierRun 32h11', Atletica Ovadese 32h52', Team Colosseum (Claudio Ramognino Gentile, Laura Ligia, Micaela Testa, Andrea China Marrocchini, Matteo Simone) 35h19, Novara Che Corre 38h12', Torrile Running Team1 41h58', Torrile Running Team2 41h58'.

Una bellissima esperienza atletica di ultramaratona molto emozionante con il Team Colosseum. Un'idea scaturita da Laura Ligia che ha coinvolto lo sponsor Colosseum Computer di Roma in via di Santa Costanza che ci ha messo a disposizione un Camper per questo lungo viaggio di fatica e momenti bellissimi contanti imprevisi ma anche tante scoperte sensazionali su di noi e gli altri componenti del Team, tutti indispensabili, ognuno una risorsa per l'altro.

Da menzionare anche Fabio Antonelli che doveva correre una frazione ma per un infortunio un po' di tempo prima della partenza ha dovuto rinunciare ma è rimasto con noi per supportarci guidando il camper per tutto il tempo.



Una staffetta da Milano a San Remo toccando tanti luoghi spettacolari , meravigliosi, speciali, per lo più tantissima costa con finestre sul mare che ci davano tanto sollievo nonostante la problematicità del percorso con tanti veicoli, tratti pedonali stretti, indicazioni a volte sfuggenti ma avevamo un track da seguire in modo che se

sbagliavamo strada qualcuno ci avvisava o ci veniva ad avvisare e ci riportava sulla dritta via come è successo all'uomo del deserto Claudio Gentile Ramognino che è stato avvisato che era fuori strada dal grandissimo ultrarunner del deserto Michele Graglia.



Tratti di strada lunghissimi da percorrere ognuno da soli ma con il supporto di ognuno di noi, dell'intero team, preoccupati del benessere e non della performance dell'atleta, coccolando ogni singolo atleta, provvedendo a idratarlo, non farlo stressarlo, procurargli quanto gli poteva servire tra sali, acqua, gel, banane, barrette e anche vestiario in considerazione che le tratte prevedevano una durata di tempo dalle circa 4h30' per la tratta più breve ma più dura del passo del Turchino a tratte di circa 10 ore per le tratte più lunghe di quasi 70 km e quindi si correva alle ore di punta con circa 30 gradi e anche di notte dove era un po' più freddino e la stanchezza non permetteva di essere veloci e riscaldarsi ma si poteva camminare e quindi percepire abbastanza freddo.

Questa lunga avventura di endurance l'avevo già sperimentata un paio di anni fa, nel 2022 facendo parte della crew di Alessio Tomassini che ringrazio sia per avermi coinvolto in quella sua pazza, bizzarra ma straordinaria avventura ultra sia per essere stato con noi via messaggi telefonici in ogni ora della giornata, conoscendo tutto il

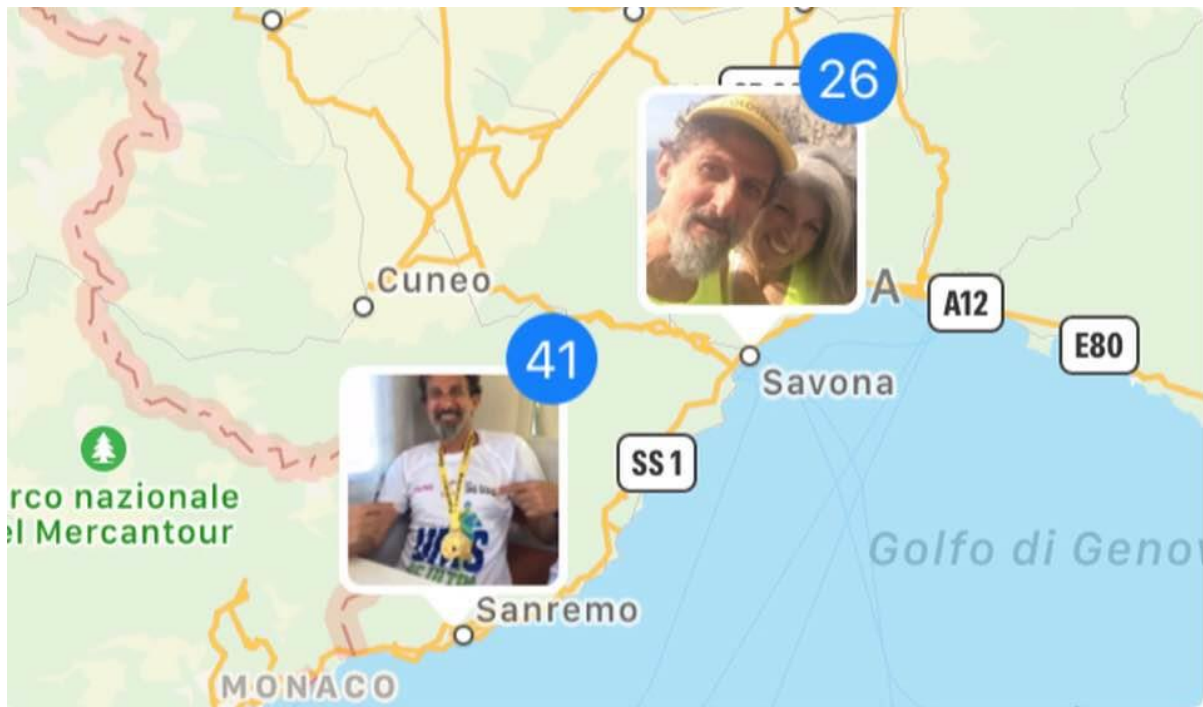


percorso avendolo percorso tutto e dandoci consigli preziosi o sciogliendo nostri dubbi lungo il percorso.



Ripassare in quei loghi è stato davvero emozionante ricordandomi tanti aneddoti e facendo l'ultima tratta ricordavo bene molti punti e soprattutto la ciclabile finale lunghissima che portava a San Remo anche se certi tratti non li ricordavo come la salita di Imperia, comunque tutto bene quello che finisce bene, tanto caldo ma c'era fiducia nei nostri mezzi, possibilità, capacità, risorse e comunque ogni imprevisto poteva essere gestito e c'era un elevato controllo di quello che stavamo facendo.

Bellissimo il mio ultimo tratto da Pietra Ligure costeggiando il mare e iniziando a incontrare i primi atleti che la percorrevano tutta, infatti restai sorpreso quando incontrai il vincitore, l'australiano che era terzo, io pensavo che si era ritirato invece si era fermato con la sua crew e poi dopo qualche passo insieme sono andato avanti a incontrare il grandissimo Rolando Espina che arrivò secondo il 2022 dopo il grandissimo Antonio Frasca Di Manno che quest'anno faceva parte della crew di Danilo Tagliaferri, primo italiano arrivato al traguardo.



Dopo aver incontrato Rolando Espina, il mio Team mi diceva che davanti a me c'era la prima assoluta, l'ungherese Zsuzanna e dopo un po' di chilometri l'ho incontrata ferma a un bar a gustarsi un bel gelato, questo è il fantastico mondo delle ultramaratone, faticoso ma bisogna trovarsi momenti e spazi per coccolarsi, integrarsi, aver cura di sé senza l'ossessione della performance.

Vado ancora avanti con la speranza di incontrare qualcuno ma sono sempre solo fino alla fine, poi scopro all'arrivo che il Team Atletica Ovadese che mi precedeva era un paio di ore davanti a me e quindi impossibile da raggiungere e il Team Novara Che Corre era dietro di me di circa tre ore.

Più avanti incontro il marito della prima atleta Suzanna che mi chiede dov'è Zsuzanna, gli dico che l'ho vista mangiare il gelato e continuo verso l'arrivo, ogni tanto incontro gli amici del mio Team a cui avevo chiesto di portarmi pomodori, patate, banana, acqua, gel e il piacere di vederli è immenso.

Moltissimo caldo e spesso avevo bisogno di raffreddare il mio motore e la mia carrozzeria consumando un po' di acqua che avevo versandola intesa e sulle braccia, la fortuna che nella pista incontravo delle fontane, iniziava a tramontare il sole non si arrivava ancora a San Remo, ma ero fiducioso e sicuro della strada che facevo, anche

della ciclabile con tanti tunnel ma non ero preoccupato avendola già percorso nel 2022 con Alessio.



Speravo con il buio di sentire meno caldo ma continuavo ad avere l'esigenza di bagnarmi spesso e si intravedeva San Remo, c'era la voglia di rallentare, camminare ma poi pensavo e quando arrivo e allora acceleravo, soprattutto quando avevo capito che c'ero quasi ma ancora di più quando ho riconosciuto l'amica del mio Team Laura Ligia ho raccolto tutte le mie energie nel profondo del mio corpo e della mia mente e via velocissimo verso il traguardo insieme a tutto il Tema per concludere questa grande avventura nel mare di San Remo, brindando ed esultando per averla finita e in buone condizioni.

E questa è una bellissima storia del mondo delle ultramaratone che può essere pericoloso ma anche gioioso, dipende dall'approccio di ognuno, dalle aspettative, delle fasi di vita in cui si è se si vuole emergere, dimostrare, performare, o se si vuole scoprire sempre di più su se stessi, fiduciosi, resilienti, consapevoli ogni momento di quello che si vuole e si può fare senza imposizioni ma con il piacere di farlo, eventualmente di condividere con persone affini, con spensieratezza e sollievo, senza stress, senza pressioni proprie o altrui.





Infatti, abbiamo condiviso il viaggio in un camper con spazi stretti, condiviso brande con persone che prima non conoscevamo, condivisi alimenti, momenti, dubbi, aspettative, fidandoci l'un l'altro e affidandoci ognuno all'altro, una vera lezione di vita, veri insegnamenti di vita, scoprendo altre persone con le loro storie fatte di fatica e gioia.

*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>