

## **Dorotea Lo Cascio, Resia Rosolina: *Partecipare per vincere anche quest'anno!***

***Per la vittoria è stato determinate la coesione e il dare il massimo***

Matteo Simone



La “Resia Rosolina Relay – Along Adige River” ha avuto luogo per il terzo anno consecutivo anche quest’anno nei giorni 02 - 03 settembre 2022 con partenza da Resia in Val Venosta e arrivo alla foce a Rosolina.

La lunga corsa che segue il corso del fiume Adige, dalla sorgente al mare, è una staffetta di 433 chilometri divisa in 40 tappe di circa 10 km ciascuna,

attraversando due regioni, Trentino-Alto Adige e Veneto, e cinque province: Bolzano, Trento, Verona, Venezia e Rovigo.

Le squadre sono composte da 10 atleti, ognuno corre 4 tappe non consecutive, la corsa si svolge per il 95% sulle piste ciclabili che affiancano il fiume, di giorno e di notte.

La vittoria è andata al Team Senza Paura, squadra mista che ha portato a termine il percorso di gara in 30h57’20” alla media di circa 4’16” al km, precedendo Reschenseelauf Team 31h21’28 e Vicenza Marathon 31h22’55”.

Il Team Senza Paura alla terza partecipazione consecutiva e alla seconda vittoria consecutiva quest’anno era composto da Giuseppina Randazzo (Purosangue Athletics club), Roberto Del Negro (GSBR), Andrea di Cocco (LBM Sport), Serena Natolini (Bergamo Stars Atletica), Ludovica Baciucchi (GSBR), Sara Trevisan (Atl. Audace Noale), Raffaele Mastrolorenzo (Atletica La Sbarra), Dorotea Lo Cascio (G.S. San

Giacomo), Tommaso De Marchis (Atletica La Sbarra), Gabriele Carraroli (ASD Centro Fitness Montello).

Di seguito approfondiamo l'esperienza di Dorotea, alla sua terza partecipazione consecutiva con lo stesso Team, attraverso risposte ad alcune mie domande.

**Com'è andata l'esperienza Resia Relay? È stato un avvenimento/esperienza immensa. Senso di adattamento che non pensavo di avere. Senso di appartenenza notevole. Coltivata lo scorso anno l'esperienza di partire e partecipare per vincere, l'ho vissuta anche questo anno!**



The image shows a Facebook post for the page 'Sport, benessere e performance'. The post features a book cover titled 'SPORT, BENESSERE e PERFORMANCE' by Matteo Simonini. The cover includes a photo of a skier and text describing the book's focus on sports psychology. The post text reads: 'Un libro che parla non solo di campioni ma anche dell'atleta comune. Lo psicologo dello sport a volte diventa una figura di riferimento.' Below the book cover is a 'CONTATTACI' button and the website 'PROSPETTIVAEDITORICE.IT'.

In effetti, dorotea già nel 2020 ha fatto parte del Team, di cui anch'io facevo parte, ed è stata un'esperienza molto intensa e stimolante, soprattutto per lo spirito di gruppo e di adattamento a circostanze inconsuete che prevedevano la permanenza in auto per diversi tratti dove non si correva e la prontezza nel partire nel momento e orario stabilito. Il primo anno è stato esplorativo per il Team che ha rischiato anche di non portare a termine la gara per diversi accadimenti ma poi l'anno successivo e cioè l'hanno scorso si è deciso di

tornare per vincere grazie anche all'esperienza appresa e alla motivazione e determinazione degli atleti che si spronavano a vicenda.

**Com'è stato il clima di squadra? Criticità? Il clima di squadra è stato ottimo: mi sono sentita a casa!**

Oramai Dorotea, alla sua terza partecipazione in questo Team Senza Paura è collaudata, sa come organizzarsi e adattarsi nelle pause tra una frazione e l'altra per recuperare e ripartire per dare il massimo per la squadra.



**Prossimi obiettivi individuali e di squadra? Prossimi obiettivi maratona di Venezia e Firenze.**

Dorotea è sempre in gioco nello sport sia in allenamento a casa che in giro per partecipare a gare possibilmente maratone e ultramaratone.

**Cosa hai lasciato a Resia e cosa hai portato a casa? A Resia ho lasciato un bellissimo ricordo ed esperienza. A casa porto la forza di una vittoria che mi dà energia per partire col piede giusto a settembre!**

Per Dorotea quest'esperienza sembra essere un appuntamento fisso e vincente, quello che lascia poi lo ritrova l'anno successivo e cioè possibilmente vittoria e ottime sensazioni insieme ai compagni di viaggio e avventura e di corsa.

**Cosa è stato determinante per la vittoria? Per la vittoria è stato determinate la coesione e il dare il massimo. La sopportazione e resistenza alla fatica ma anche ai colpi di scena che non sono mancati.**

*Il Blog di Edizioni  
Psiconline*

13 Giugno 2019



In questo format di gara è determinante fare gruppo e adattarsi senza pretese, mettendosi in gioco l'un per l'altro e tutti per lo stesso obiettivo del Team e cioè arrivare a destinazione il più veloce possibile cercando di battere, possibilmente, gli eventuali avversari.

**Matteo SIMONE**  
Psicologo, Psicoterapeuta  
21163@tiscali.it +393804337230

<http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>