

Monica Casiraghi, ultrarunner: 231km, record Italiano sulla 24h

Matteo SIMONE

<http://www.psicologiadellosport.net/>



Per ora il record Italiano sulla 24h è ancora di Monica Casiraghi che vanta anche i seguenti altri titoli prestigiosi: 2003 (Taiwan) Campionessa mondiale 100 km, 2003 (Mosca) Campionessa Europea 100 km record Italiano 7.28.12, 2005 (Passatore Firenze-Faenza) Campionessa Europea 100 km, 2006 (Winchothen Olanda) Campionessa Europea 100 km, 2007 (Madrid) Vice Campionessa

Europea 24h, 2009 (Bergamo) Bronzo Campionato del Mondo 24 h, 14 maggio 2010 Brive-la-Gaillarde (FRA) Argento Mondiale ed Europeo 24h e Record Italiano 231 km, 2010 (Seregno) Campionessa Italiana 100 km.



La vittoria mondiale a Taiwan

Monica ha scoperto la corsa fin da piccola a scuola partecipando ai giochi della gioventù a circa 10 anni. Di seguito Monica, attraverso risposte a un mio questionario, racconta la sua passione, le sue motivazioni e cosa significa sfidare i propri limiti.

Qual è stato il tuo percorso per diventare un ultramaratoneta? *“Ho iniziato a correre da bambina, prima gare veloci poi mezze maratone e maratone cercando sempre di migliorare, poi sono passata alle ultra, perché sentivo che quella era la mia strada; alla fine di ogni maratona potevo continuare ancora per km, e perché il mondo dell’ultramaratona è affascinante! La mia prima ultra*

è stato un mondiale di 100km, una sfida con me stessa!”

Ultra per Monica è significato percorrere sempre più chilometri, cimentarsi in distanze sempre più lunghe e con condizioni sempre più estreme. Questo perché l’appetito vien mangiando, possiamo dire e quindi Monica fa questo sport perché gli piace, le fa star bene, la fatica fisica viene ripagata

da un benessere mentale prima di tutto e poi la fatica fisica viene ripagata anche da una soddisfazione derivante da vittorie, non è da tutti riuscire, primeggiare in questo tipo di gare lunghe ed a condizioni considerate quasi estreme.

Cosa ti motiva ad essere ultramaratoneta? *“La motivazione che mi spinge ad essere un ultramaratoneta è il fatto di cercare sempre di spostare un po’ più in là il mio limite.”* **Hai mai rischiato per infortuni o altri problemi di smettere di essere ultramaratoneta?** *“Si ho pensato diverse volte di smettere per infortuni o per problemi di salute, ma non l’ho mai fatto perché sarebbe stata la strada più semplice.”*



Monica ha deciso ancora di non fermarsi e provare a sfidare ancora i limiti, facendosi attrarre da gare più lunghe e impegnative.

Hai sperimentato l’esperienza del limite nelle tue gare? *“Si sempre perché ogni gara di lunga distanza arriva sempre la crisi e sta a te saperla gestire e superare.”* **Quali i meccanismi psicologici ritieni ti aiutano a partecipare a gare estreme?** *“Non penso che ci siano meccanismi psicologici, bisogna avere sempre una forte motivazione, essere resilienti e determinati.”*

Si parla tanto di resilienza, ai giorni d’oggi, ho scritto anche un libro dal titolo *“Sviluppare la resilienza Per affrontare*

crisi, traumi, sconfitte nella vita e nello sport.

Quale è stata la tua gara più estrema o più difficile? *“Le 24 h in pista una cosa per me inconcepibile, ma l’ho corsa!”* **Quale è una gara estrema che ritieni non poterci mai riuscire a portarla a termine?** *“Non so forse una gara al freddo, con temperature a meno 20 non lo sopporterei.”* **Cosa ti spinge a spostare sempre più in avanti i limiti fisici?** *“Il fatto di mettermi sempre e comunque alla prova.”* **Cosa pensano i tuoi famigliari ed amici della tua partecipazione a gare estreme?** *“La mia famiglia e amici hanno sempre approvato e appoggiato questa mia scelta di vita.”*

Gli obiettivi si raggiungono dopo averli prima sognati, se vuoi qualcosa, se ci tieni a qualcosa ti devi visualizzare avanti nel tempo e vederti raggiungere la tal cosa.

Ti va di raccontare un aneddoto? *“La corsa mi ha insegnato che con impegno e sacrifici si possono realizzare i sogni; diverse volte mi è capitato di pensare che tutto era finito, con la mia forza di volontà sono riuscita a proseguire la gara e vincere; questa è la mia forza! La mia testa ha sempre fatto la differenza ho imparato a resistere a tener duro, e così ho realizzato i miei sogni.”*

Che significa per te partecipare a una gara estrema? *“Correre un ultra per me è una fantastica avventura.”*



Se vuoi ottenere qualcosa, ci devi credere, ti devi impegnare, lavorare sodo e duro, fare sacrifici, rinunce, ma quello che ottieni ti ripaga.

Cosa hai scoperto del tuo carattere nel diventare ultramaratoneta? *“Del mio carattere le ultra mi hanno insegnato a essere sicura e*

determinata e a superare le paure della vita.” **Come è cambiata la tua vita familiare, lavorativa?** *“La mia vita familiare non è cambiata, ho imparato a ritagliare del tempo nella giornata per allenarmi.”* **Se potessi tornare indietro cosa faresti o non faresti?** *“Se tornassi indietro rifarei tutto perché quello che ho vissuto mi ha fatto diventare quella che sono: penso una persona migliore!”* **Usi farmaci, integratori? Per quale motivo?**

“Non uso né farmaci né integratori solo cellfood per il benessere di tutti i giorni.”



Monica ha avuto il coraggio, la determinazione e ci ha creduto nelle sue possibilità, si è impegnata, ha fatto tutto quello che poteva fare nel prepararsi al meglio in una carriera che l’ha portata a coronare il suo sogno.

Ti abbiano consigliato di ridurre la tua attività sportiva? *“Diverse volte mi hanno consigliato di ridurre la corsa per problemi fisici o*

infortuni, ma per la mia testa è stato difficile accettare questo!” Hai un sogno nel cassetto? “Ho mille sogni, spero di realizzarli, però uno alla volta!”



Monica è menzionata nel libro “Ultramaratoneti e gare estreme”, edito da Prospettiva Editrice.

<http://www.lafeltrinelli.it/libri/matteo-simone/ultramaratoneti-e-gare-estreme/9788874189441>

Un’intervista a Monica è riportata nel libro “Lo sport delle donne. Donne sempre più determinate, competitive e resilienti”, edito da Prospettiva Editrice.

http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=425&controller=product

Dott. *Matteo SIMONE* 380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

Sito web: www.psicologiadellosport.net

Blog: <http://ilsentierosalternativo.blogspot.it/>

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