

5 italiani invitati a Sukkur in Pakistan per la Lok Sahaita Marathon 2025

Dott. Matteo Simone

Lo scorso luglio 2025, sono stato invitato dal Jamal Said, atleta ultrarunner del Pakistan Road Runner, a correre a Lok Sahaita Marathon (The Hope Run) a Sukkur in Pakistan.



Ho cercato di coinvolgere alcuni altri amici e in 5 abbiamo deciso di fare questo interessante viaggio di cui Massimo Scarabattoli (Ambassador dell'associazione Ruote a Spasso), Rosanna Verdiglione, Giovanni Battista Torelli e Giovanni Baldini.

Domenica 21 dicembre 2025 ha avuto luogo a Sukkur nella regione del Sindh in Pakistan la 2^a edizione della Lok Sahaita Marathon (Hope Run).

Il percorso di maratona è certificato AIMS World Athletics con partenza e arrivo presso la IBA Public School Sukkur.

Abbiamo attraversato la diga di Sukkur con sul fiume Indo dove vivono gli unici esemplari al mondo di delfini ciechi e lungo piantagioni di banane e palme da dattero.

Le donne hanno corso una gara certificata di 10 km.

Esperienza incredibile in Pakistan alla 2nd Lok Sahaita Marathon 2025, un viaggio bellissimo e bizzarro.

Tanta emozione e partecipazione, tantissimi bambini lungo la strada che ci salutavano, esaltati e stupiti nel vederci; ci incitavano, correvano accanto a noi.



Un percorso stupendo, un'accoglienza e ospitalità eccezionale; trattati da top runner in rappresentanza dell'Italia e dell'Europa insieme ad altri atleti del Marocco, Kenya, Giappone, Etiopia.

Esperienza da consigliare e da provare, unica al mondo, un migliaio di partenti ma solo alcune centinaia di atleti arrivati al traguardo!

Il vincitore è stato Elhissouf Abdelmajid (Marocco) in 2h22'33", precedendo Miheretu Neber Ayalew (Etiopia) 2h28'38" e Jackson Maina Muru (Kenya) 2h30'58", la maratona era riservata solamente agli uomini.

Le donne hanno corso la gara di 10km e la vincitrice è stata Mueni Mutuku (Kenya) 40'15", precedendo Yuko Iriguchi (Giappone) 40'38" e Mahnoor Afzal (Pakistan) 42'50".

Di seguito i risultati degli italiani: Matteo Simone (ASD Atletica La Sbarra) 4h20', Giovanni Baldini (runcard) 4'33", Massimo Scarabattoli (SSD Runner Trainer ARL) 5h03'55", Giovanni Battista Torelli (Podistica Solidarietà) 5h23'46".

Ottima la prestazione di Rosanna Verdiglione (Atletica Villa De Sanctis) (8^ assoluta con personal best 48'19".

Siamo arrivati a Karachi lunedì 15 e siamo stati accolti in aeroporto da Fida Hussain Shah (Race Director) e sua figlia Noor-Ul-Ain Shah, che ci hanno accompagnati in hotel e la sera siamo stati invitati a cena dal presidente di Lok Sahaita, Peer Muhammad Shah.



Martedì mattina siamo stati invitati dal Team Born2Run-Pakistan, con il loro coach Sohail Sardar, per un allenamento di 5km per promuovere la Lok Sahaita Marathon.

Lo sport è come un treno che permette di andare in giro per conoscere luoghi, persone, cultura. Il martedì pomeriggio ci raggiunge in hotel Muhammad Ahmed il Segretario generale dell'associazione Pakistan Road Runners e ci dona le maglie del suo Team e la sera siamo suoi ospiti a cena.

Mercoledì sera alcuni rappresentanti del Team Born2Run-Pakistan, con il loro coach Sohail Sardar, vengono a trovarci in hotel per omaggiarci di una maglia del loro Team e la sera siamo ospiti a cena di Fida Hussain Shah (Race Director) e della sua famiglia.

Mercoledì e giovedì Ali Asghar, la nostra bravissima ed esperta guida nonché autista, ci ha portato in giro per la visita della città di Karachi, capitale della provincia del Sindh, la più popolosa del Pakistan con 25 milioni di abitanti, l'ottava città più popolata al mondo e la più popolosa del mondo islamico.

Tra i siti visitati, interessanti sono stati:

Masjid-e-Tooba, anche conosciuta come la "moschea della sfera", è la più grande moschea singola del Pakistan e una delle più grandi del mondo. La sala di preghiera centrale sormontata da una cupola è costruita in marmo puro e può ospitare fino a 5'000 fedeli.

Il mausoleo di Quaid-e-Azam, la tomba di Muhammad Ali Jinnah, fondatore del Pakistan.

Abbiamo visitato anche i dintorni di Karachi, tra i quali:

Thatta, città storica le cui rovine rimaste sono divise in due siti principali e includono una necropoli sulla collina Makli e la Moschea Shah jahan.



Il forte Ranikot, noto anche come Grande Muraglia del Sindh, i cui bastioni sono stati paragonati alla Grande Muraglia cinese. Il forte si trova all'interno del Parco Nazionale di Kirthar, il secondo parco nazionale più grande del Pakistan. Il forte collega diverse montagne e misura 31 km di lunghezza. All'interno di questo forte principale c'è un forte più piccolo noto come "Forte Miri" e si dice che sia servito come palazzo della famiglia reale Mir.

Bellissimi i camion dipinti con cura e abbiamo avuto l'opportunità di visitare un luogo dove riparavano e dipingevano i camion confrontandoci con loro, i quali ci hanno offerto anche uno squisito tè.

Venerdì siamo accompagnati e scortati da Karachi a Kussur e durante il viaggio visitiamo un tempio indù e la tomba del primo ministro donna del Pakistan, Benazir Bhutto a Garhi Khuda Bakhsh, nel distretto di Larkana, dove viene venerata dalla folla e dai suoi sostenitori, essendo stata la prima donna a capo di un governo democratico in un paese musulmano e un'icona per i diritti umani, sepolta lì dopo il suo assassinio nel 2007.

Nel pomeriggio arriviamo a Sukkur e ci accolgono presso l'IBA Public School le alte autorità locali con banda e danze locali, porgendoci alcuni doni.



Sabato mattina ci accompagnano al centro maratona presso l'IBA Public School per una breve camminata insieme a tutti i presenti e a disposizioni per le interviste dei media locali e partecipiamo alla cerimonia del ritiro pettorale di gara.

La sera del sabato 20, il giorno prima della gara, insieme agli altri Top Runner delle altre nazioni ci portano a fare un giro in battello sul fiume dove ci sono gli unici delfini ciechi al mondo e successivamente partecipiamo a un ricevimento con musica, danze locali, pietanze locali e ci invitano a una breve presentazione di noi stessi, omaggiandoci di alcuni doni.

In quell'occasione ho donato alcuni libri, su sport e psicologia, da me scritti all'organizzazione della Lok Sahaita Marathon e all'Associazione Pakistan Road Runner.

In tale occasione, anche Massimo Scarabattoli omaggia di una targa dell'associazione Ruote a spasso, sia l'organizzazione della Lok Sahaita Marathon e all'Associazione Pakistan Road Runner, molto apprezzate.

Siamo stati trattati come Top runner italiani invitati alla 2nd Lok Sahaita Marathon 2025, le nostre facce erano sui dépliant, brochure, per strada su pannelli grandissimi, in strada sui pali,

i nostri nomi hanno girati per i social in tutto il mondo, esperienza suggestiva, fantastica, straordinaria, esclusiva.



Nella vita si fanno progetti, si hanno priorità, sogni da trasformare in realtà e bisogna decidere cosa si vuol fare, programmare, organizzarsi, crederci, aver fiducia e arrivare fino in fondo da soli ma insieme è molto meglio.

La maratona è un veicolo di conoscenza e confronto con persone, culture e luoghi di tutto il mondo e lo sport è come un treno che porta in giro con l'opportunità di mettersi in gioco e apprendere da ogni esperienza.

Lo sport permette di sperimentare sia benessere che performance, fa conoscere nuovi amici, nuovi luoghi e nuove culture; fa apprezzare persone e luoghi.

Lo sport fa mettere in gioco, fa fare esperienza, fa faticare, fa prendere treni e strade per tagliare traguardi, raggiungere mete e sogni ambiti, sfidanti anche se difficili.

Lo sport è di tutti e per tutti, ognuno con le proprie possibilità e modalità; lo sport fa bene al cuore, al corpo e alla mente; lo sport è inclusivo, aggrega e avvicina persone, culture e mondi.

Lo sport abbatte muri e barriere fisiche, mentali, culturali e generazionali; lo sport incrementa consapevolezza delle proprie possibilità e capacità e anche dei propri limiti; lo sport permette di andare oltre; lo sport sviluppa fiducia in sé e incrementa la resilienza.



Non c'è un età per iniziare o per smettere, si è sempre in tempo per salire su un treno dello sport, all'inizio si può restare a guardare e poi si può decidere di mettersi in moto con piccoli movimenti; si può decidere di stare dietro, nel mezzo o davanti; se si è stanchi si può rallentare; ognuno decide quanto restare sul treno dello sport e quando scendere; non bisogna dar conto a nessuno se non a se stessi, si può arrivare ultimi ma sempre acclamati e si riesce a portare a casa sempre qualcosa di importante oltre ai tanti incontri, saluti, abbracci, scambi verbali e non verbali.

Lo sport che vogliamo è competitivo ma non aggressivo, dove si rispetta se stessi e gli altri; uno sport dove si può sperimentare uno spirito di squadra accogliente e rispettoso dove c'è posto per tutti e ognuno apporta il proprio importante contributo; uno sport dove la fatica e l'impegno viene ripagata con riconoscimenti e attestati di stima e di rispetto.

Lo sport che vogliamo è lo sport che ci permette di metterci in gioco apprendendo dall'esperienza; uno sport dove si sperimentano sensazioni ed emozioni; uno sport che fa ritornare a casa soddisfatti e contenti; uno sport che ci fa lasciare una zona di comfort per apprendere dall'esperienza.



loksahaita

loksahaita · Audio originale



A volte lo sport contagia, confonde, fa perdere il senso del tempo che scorre, il tempo che passa, il traguardo che arriva; lo sport fa incontrare persone e paesaggi, fa viaggiare nei sogni e nella realtà.

Questo è lo sport che vogliamo; molti treni passano, bisogna prenderli al volo senza pensarci troppo e lasciarsi trasportare per strade, ville, parchi e monti.

Non c'è un'esatta modalità per partecipare al treno dello sport, si può sperimentare curiosità, benessere e a volte anche performance.

Sport è anche solidarietà, inclusione, integrazione, consapevolezza corporea delle proprie capacità, possibilità, limiti; è importante alzare l'asticella gradualmente, osare senza esagerare; lo sport è anche rete sociale, è anche affidarsi e fidarsi.

Dott. Matteo Simone

Psicologo, Psicoterapeuta

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Autore di libri di psicologia e sport

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