

Laura Ligia: *L'Ultramaratona del Gran Sasso ha avuto un significato profondo*

Ha incoronato ultramaratoneta il mio compagno di viaggio

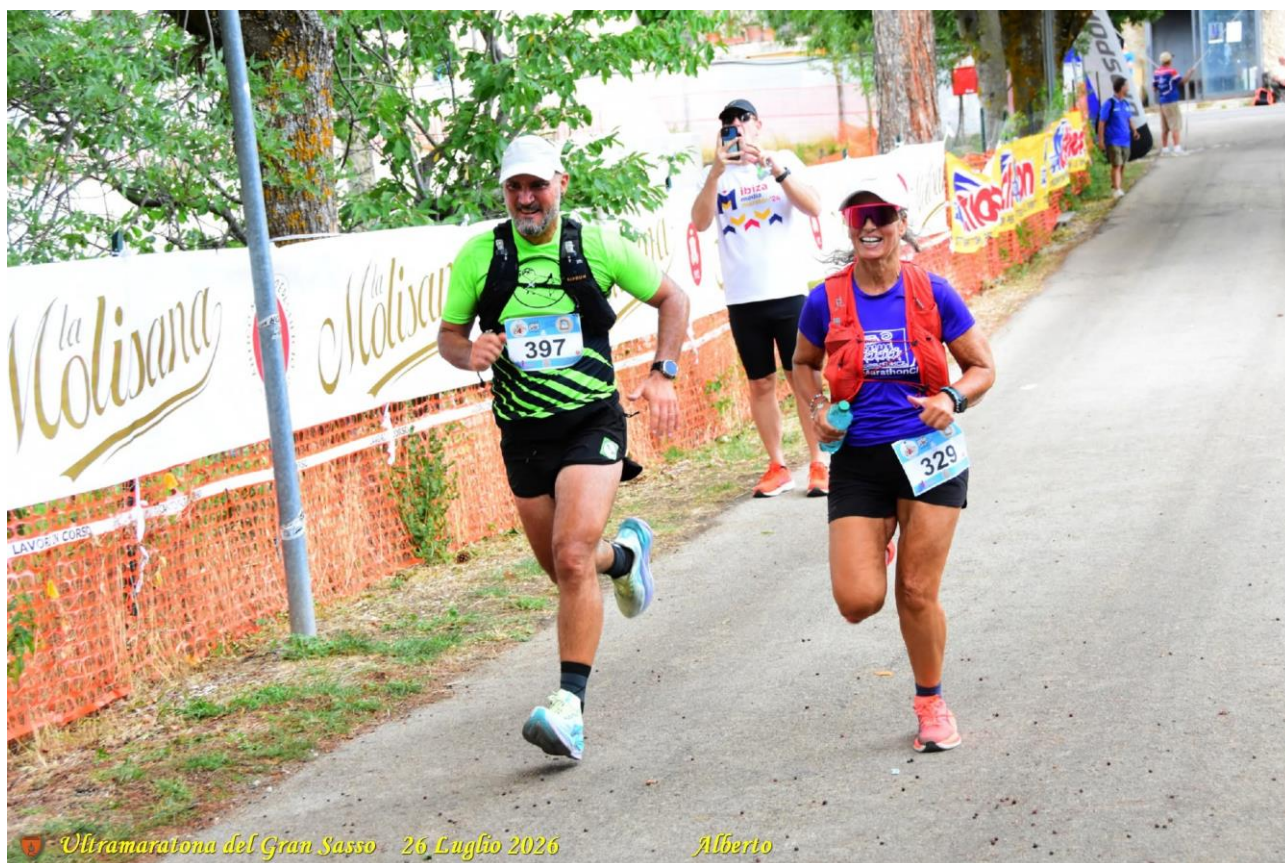
Dott. Matteo Simone

Domenica 26 luglio 2026 ha avuto luogo l'Ultramaratona del Gran Sasso 50km

Il vincitore è stato Filippo Bovanini in 3h25'39", precedendo Pierpaolo Pio Bovenzi 3h30'55" e Matteo Zucchini 3h31'34".

Tra le donne ha vinto Federica Moroni 4h06'50", precedendo Denise Tappata 4h09'27" e Barbara Cimarrusti 4h25'17".

Grandissimo protagonista della gara è stato l'ultraottantenne Adriano Leidi (Podistica Solidarietà), il meno giovane (classe 1941), che ha concluso la 50km del Gran Sasso in 7h03'38".



Tra i partecipanti anche Laura Ligia e di seguito approfondiamo la sua conoscenza.

Come ti definisci athleticamente? *Sono un'ultramaratoneta che ama lo sport e i suoi valori: disciplina, motivazione, la capacità di porsi obiettivi e la ricerca della bella competizione. Quella che non serve solo a vincere, ma che ti ispira, ti mette alla prova e ti fa scoprire capacità e competenze fondamentali, soprattutto nella vita. L'ultramaratona è per me una metafora dell'esistenza: ogni gara è un viaggio dentro sé stessi.*

L'ultramaratona è uno sport di obiettivi e sfide da preparare e portare a termine, con fiducia, consapevolezza, resilienza, un passo alla volta, senza stress.



Complimenti per la 50km del Gran Sasso, cosa significa per te? *L'Ultramaratona del Gran Sasso ha avuto un significato profondo, quasi introspettivo. Rappresenta i movimenti della vita: scendere, salire, girare intorno senza sapere cosa apparirà dietro la curva. Un paese all'orizzonte può diventare il simbolo di un obiettivo da raggiungere. L'ombra del Gran Sasso ti protegge dal vento o dal sole caldo di fine luglio, mentre lo scollinamento, corso dopo tanta pazienza nella gestione dello sforzo, restituisce quella straordinaria sensazione di libertà. In quei momenti metti in pratica tutta l'esperienza costruita negli anni e scopri che ogni chilometro racconta qualcosa di te.*

In effetti, la 50 km del Gargano è un grande viaggio attraversando montagne e paesaggi stupendi, facendo percorsi in salita e in discesa, con l'obiettivo di arrivare al traguardo.

A chi la dedichi? *Come tutte le mie gare, la dedico prima di tutto a me stessa e, di riflesso, a tutte le donne che hanno deciso di uscire da uno stato di torpore sociale in cui essere mamma e lavoratrice sembra non lasciare spazio allo sport. Per noi donne allenarsi e gareggiare richiede spesso uno sforzo organizzativo ed emotivo maggiore. Ma è proprio questa motivazione profonda che ci rende più forti e resilienti.*

Dedico quindi questa gara a tutte noi, che vogliamo regalarci un'opportunità da conquistare e rivendicare. Stiamo crescendo nel panorama sportivo, anche grazie a movimenti spontanei come

L'Onda Donna, protagonista della gara simbolo dell'inclusione, 'La Miguel'. Siamo però ancora troppo poche e, soprattutto, ancora troppo poco libere di scegliere il nostro tempo per lo sport.

Sempre più donne praticano sport e nello sport di endurance come le ultramaratone si dimostrano fortissime, a volte superando gli uomini.



Qual è stata la parte più difficile? Hai temuto il caldo o qualcos'altro? *La parte più difficile è stata la gestione degli imprevisti, che in una 50 km sono praticamente inevitabili. Sono partita con un'inflammatione al trocantere, quindi fin dal primo chilometro il mio obiettivo era mantenere il dolore sotto controllo. Con me c'era Alessio Montenero, al suo debutto come futuro ultramaratoneta, anche lui alle prese con un problema fisico. Entrambi abbiamo cercato di non sovraccaricare le parti già infiammate e la situazione è rimasta stabile fino all'altopiano. Lì il vento ci ha messi davvero con le spalle al muro. Sembrava di correre contro una parete di gomma, mentre i dolori iniziavano a farsi sentire.*

Abbiamo allora cambiato strategia: alternare camminata e corsa ad alta frequenza, alleggerendo l'impatto a terra e contrastando meglio le raffiche. È stata la scelta vincente. Superati quei dieci chilometri di vento siamo stati ripagati da una discesa meravigliosa fino al traguardo, tagliato in volata tra sorrisi ed emozioni.

Quel traguardo non rappresentava soltanto un tempo o una distanza: aveva un valore umano enorme e ha incoronato ultramaratoneta il mio compagno di viaggio.

Nelle ultramaratone come nella vita ci sono tanti momenti difficili da attraversare, gestire, superare, senza stress e senza fretta. E, insieme, risulta essere molto meglio nella condivisione di crisi, fatiche, arrivi. Laura e Alessio hanno concluso, insieme, la 50 km del Gran Sasso in 6h32'59".



Cosa hai scoperto di te stessa in questi 50km? *Ogni gara mi insegna a vivere pienamente il momento. Ogni volta scopro qualcosa di nuovo su me stessa e sulla bellezza dell'istante che sto attraversando.*

Prossimi obiettivi? Sogni realizzati, da realizzare, incompiuti? *Ho deciso di alzare ancora l'asticella e mettere alla prova la mia capacità di interpretare e gestire gare sempre più lunghe e impegnative. Il prossimo grande appuntamento sarà la 100 km del Vulcano, il 5 settembre 2026, dopo aver concluso la 100 km di Asolo nel 2025. Sarà un privilegio correre con l'Etna come protagonista, un altro immenso colosso della nostra straordinaria Italia.*

Domenica 6 settembre 2026 ore 00.00 avrà luogo a Bronte (CT) l'11^ Etna Extreme – 100 km del Vulcano (D+ 2.450 m), organizzata dall'ASD Ecotrail Sicilia.

Il 5 luglio 2025 Laura ha corso la 13^a Asolo 100 km, corsa su strada, in 16h25'. Il vincitore fu Francesco Perini 8h09'39", precedendo Marco Visintini 8h50'35" e Nathan Koziol (FRA) 9h29'27". Tra le donne vinse Antonella Ciaramella 9h42'18" precedendo Silvia Serafini 10h12'47" e Silvia Gambino 10h27'57".



Cosa ti motiva essere Guida FISPEs, Alfiera e Pacer? *Essere Guida FISPEs nasce da una mia esigenza personale. Lo definisco il mio 'sano egoismo'. Essere completamente in relazione con un atleta non vedente o ipovedente significa non gareggiare più per sé stessi, ma per un tutt'uno. L'energia diventa circolare, così come la concentrazione e la forza. Si diventa una combinazione di resistenza, fiducia e collaborazione. La stessa sensazione la vivo quando partecipo con la Fondazione Carol SOD Italia come alfiera: tirare, spingere o bilanciare la joëlette crea una straordinaria sinergia con il capitano che accompagna fino al traguardo.*

Essere Pacer, invece, significa ricevere la fiducia di chi sceglie di affidarsi a te per raggiungere il proprio obiettivo. Mi piace pensare al pacer come a una nave che trasporta persone diverse verso lo stesso porto. Nessuno può rimanere indietro, perché ogni persona è importante e ha riposto in te la propria fiducia.

Sono tante le modalità di fare sport, per benessere, per performance, per se stessi, per gli altri.

Cosa dicono di te i tuoi figli? Ti considerano un esempio da imitare? *Come vivono tutto questo i tuoi figli? I miei tre figli sono inevitabilmente coinvolti nei miei impegni. Qualcuno li vive con*

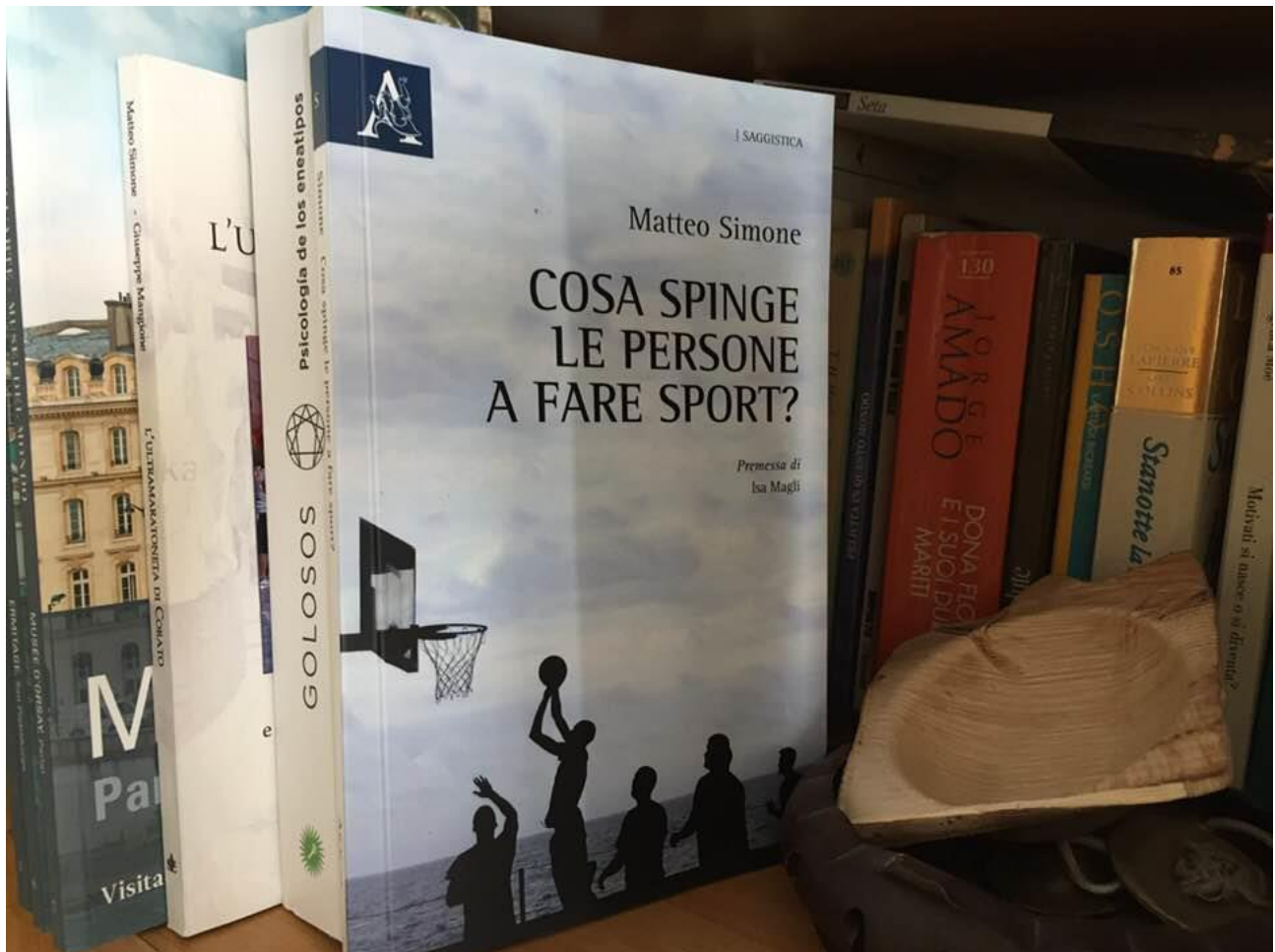
maggiore entusiasmo, qualcuno li subisce un po', ma alcuni sono diventati parte attiva dei miei progetti, partecipando agli allenamenti e accompagnandomi come Guida FISPEs o come alfiere. Anche quando non condividono direttamente questa passione, respirano un messaggio importante: quello dell'inclusione. Un mondo in cui non esiste chi dà e chi riceve, ma persone che si scambiano ciò che hanno, in un continuo reciproco arricchimento.



La pratica di uno sport è anche un'educazione alla vita per se stessi ma anche per la propria famiglia, colleghi di lavoro, amici che osservano, apprezzano, sostengono, imitano.

Cosa diresti a te stessa di 10 anni fa? Come ti vedi tra 10 anni? *Le direi che c'è ancora tantissimo da fare e da conquistare. Le ricorderei, però, che dieci anni prima aveva soltanto un piccolo progetto. Oggi quel progetto è diventato una realtà importante e sono certa che, tra altri dieci anni, sarà ancora più forte e protagonista nel mondo della corsa.*

È importante la consapevolezza di quello che si è fatto, che si sta facendo, che si vuol fare in futuro con fiducia, impegno, resilienza.



Un messaggio ai runner che hanno perso la motivazione? A tutti i runner che hanno perso il mordente o si sono allontanati dalla corsa per qualsiasi motivo voglio dire una cosa. Condividete il vostro vissuto sportivo. Diventate Guide FISPEs, donate la vostra esperienza e le vostre capacità. Scoprirete che aiutare qualcuno a correre può diventare la vostra rinascita sportiva. Vi cambierà profondamente. Grazie Matteo per questa opportunità. Con affetto, Laura 'La Ligia'.

Dott. Matteo Simone
Psicologo, Psicoterapeuta
380-4337230 - 21163@tiscali.it
<http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>