

## INTERVISTA A MATTEO SIMONE DOPO LA NOVE COLLI RUNNING 22.05.2016



Sabato 20 maggio 2016 si è svolta la 19esima edizione della *Nove Colli Running*, un'ultramaratona sulla distanza di 202,4 km. Quest'anno la vittoria è stata a sorpresa della statunitense Brenda Guajardo con il tempo di 20h20', il nuovo *record* femminile della corsa nonché il suo personale, rispetto alla precedente partecipazione nel 2015). Dopo aver tagliato il traguardo di Cesenatico, Brenda si è concessa un pianto liberatore dalla tensione e di commozione. Quest'anno all'arrivo ha sventolato la bandiera italiana, mentre l'anno scorso quella statunitense. Ora Brenda si sente un po' più italiana di quanto non fosse nel 2015. Per la cronaca, in quest'ultima edizione sono stati 176 i partenti per la gara individuale e circa una ventina gli staffettisti. Federico Borlenghi si è classificato al secondo posto e primo degli uomini, lo svizzero Christian Fatton terzo. Fra le donne, seconda è giunta Giulia Fatton e terza Paola Addari.

Abbiamo voluto intervistare uno dei partecipanti, Matteo Simone, psichiatra, assai conosciuto nel mondo podistico, un protagonista dal vivo. Dalle sue parole tanti insegnamenti utili a chi vorrà in futuro cimentarsi in questa ciclopica fatica.

**Come è andata la *Nove Colli Running* 2016? Raccontaci la tua gara? Non si corre da soli, ma assieme ad altri atleti?** Uno spettacolo, un elogio della lentezza, avevo deciso di partire tra gli ultimi e ho fatto incontri con persone speciali e particolari. Ho conosciuto Enzo Tidone, proveniente da Ragusa, un atleta della squadra "Meglio ultimi che dopati" e poi un lungo tragitto con una nuova conoscenza, un atleta già *finisher* due volte alla *Nove Colli*, ma anche *finisher* alla *Spartathlon*. Ci siamo conosciuti e raccontati, divertiti nella fatica, lentissimi, lui non era in forma e aveva deciso di terminare la sua gara al Barbotto, io avevo deciso di andare lentissimo per durare di più. Ma poi l'amico Paolo Bagnoli, medico *ultrarunner* nonché autore di "Psicodieta" e "Costretti a essere eroi, non aver paura". Ce la siamo presa con comodo raccontandoci aneddoti strani e curiosi e passioni in comune, mi ha raccontato le sue difficoltà in gara, i suoi allenamenti, il suo lavoro. Questa è la bellezza dell'ultramaratona, tanto tempo a disposizione per conoscere se stessi e gli altri. L'ho aspettato mentre raccoglieva le ciliegie da un albero, ci fermavamo alle fontane e ai ristori, avevo deciso di prendermela il più comodo possibile, ero senza orologio e senza tempi, una pura avventura. A un certo punto ci siamo accorti che eravamo in ritardo e Paolo Bagnoli aveva dolori così mi ha detto: «vai che io rallento ho dolore e allora sono andato più veloce. A un ristoro chiedo:

«quanto manca?» mi dicono 5 km e avevo 1h10', dissi: «allora è fatta» e mi sono un po' seduto ristorandomi adeguatamente. Ma più avanti mi sono accorto che non erano 5, ma 8 i km da fare e ho dovuto accelerare. Al cancello del 57° km dovevo passare entro le 19.45 e all'inizio dell'ultima salita per arrivare al cancello ho chiesto ad una atleta: «Che ora è?». Erano le 19.45 e la ragazza mi dice: «Io mi fermo al cancello, ma tu vai che sono tolleranti», ho aumentato la velocità in salita e sono riuscito a superare il cancello, il successivo era il Barbotto all'84° km. Ho ripreso la lenta corsa incontrando per strada una atleta di Rovereto con assistenza, ho fatto un tratto con lei e ho aspettato anche lei che a un certo punto aveva dei crampi, ma poi sono andato accelerando anche troppo per cercare di arrivare in tempo al cancello del 84° km. Ad un certo punto chiedo quanti km e quanto tempo mancavano al Barbotto, e mi dicono 7 km e hai 45', ho dovuto accelerare, una corsa contro il tempo, recupero un po' di tempo richiedo km e ora e mi dicono oramai non ce la fai mancano 3 km e hai 5', accelero in salita andando più veloce dei ciclisti, supero atleti ed una mi fa oramai siamo fuori e invece no sono tolleranti anche al Barbotto e vado avanti, ma al successivo 101° km arrivo mezz'ora più tardi e finisce la mia corsa, ma contentissimo, divertitissimo, tanta esperienza. Mi dico il mio limite sono 100 km, ma dopo qualche ora la voglia di provare a rifarla l'anno successivo senza pretese.

**Quale il punto di maggiore difficoltà?** La *Nove Colli* mi piace, mi piacciono le salite, le difficoltà le corse accelerate per cercare di superare i cancelli e la maggior difficoltà il cancello del km 101, non si arrivava mai, 17 km dal Barbotto.

**Soddisfatto o hai qualcosa da recriminare?** Soddisfattissimo, la *Nove Colli* era e rimane un mio obiettivo, volevo prepararla facendo gradualmente gare lunghe, mi ero iscritto alla Firenze-Viareggio e l'hanno annullata, mi hanno ridato i soldi dell'iscrizione 45 euro, che ho deciso di devolverli a Vincenza Sicari. Poi mi sono iscritto all'*ultratrail* di 103 km, ma mi sono influenzato due giorni prima e così ci ho rimesso 80 euro di iscrizione. Niente da recriminare, contentissimo, tanti incontri anche dopo la gara, storie strane e divertenti, storie di visioni e film in gara.

**Che cosa hai assunto in gara?** Di tutto e di più, sono vegano e per me c'era tanta roba: tanta frutta fresca, fragole e ciliegie, arance, mais tostato, pasta in bianco e al pomodoro, cioccolato fondente, acqua, birra, coca cola, caffè, vino rosso frizzante.

**Che rapporto hai avuto con personale addetto all'organizzazione e pubblico?** Ai ristori erano molto solari e disponibili, si scherzava, ogni tanto passava un furgone dell'organizzazione per accertarsi che era tutto a posto e ti offrivano acqua e fragole, il pubblico poco, i ciclisti notturni ripetevano: «Grande, grande».

**Una gara durissima. che quest'anno ha avuto prima al traguardo una donna di quasi 40 anni: il tuo commento.** Brenda è fortissima, è una specialista, al terzo anno ce l'ha fatta ad arrivare

prima, leggerissima, minuta, resistente, corre sempre ma ha anche tanta assistenza, in bici, in macchina, complimentissimi a lei!

**Hai avuto modo di apprezzare i luoghi percorsi in gara?** Bellissimo, la luna piena una grande emozione, le colline ed i vasti prati, ville lunghe il percorso le vedute illuminate di San Marino.

**Alla luce della tua prestazione, modificare il tuo allenamento?** Per la *Nove Colli* cercherò di fare gare più lunghe di 50 km; comunque il mio approccio è di esperienza e conoscenza, la rifarei ogni anno senza problemi di ritiro o di essere fermato ai cancelli, sono sereno ed attento.

**Quale ricordo conserverai di questa gara?** Le conoscenze e i racconti di nuovi amici, l'immagine di porto canale, un luogo bellissimo, un museo all'aperto, ma anche tanta attenzione a questo tipo di gare, tante persone si sono sentiti male; importante usare tanta accortezza in queste gare, non andare avanti a tutti i costi, non aspettare l'inevitabile, come ha detto Corrado Buzzolan, che ha tanta esperienza in queste gare: «La prima volta che sbagli la paghi, la seconda è troppo tardi!».

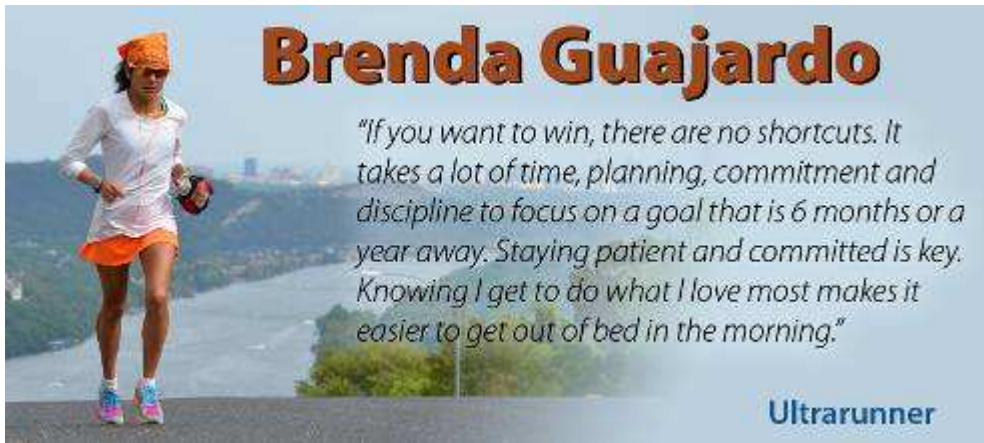
**I tuoi prossimi obiettivi.** Voglio provare le *ultratrail*; fin'ora massima distanza di *trail* è stata una maratona, anche una 100 miglia vorrei provare.



## Simone

Sport veicolo di  
educazione e  
inclusione





Brenda Guajardo, la vincitrice della *Nove Colli Running* 2016



STEFANO SEVERONI