



SPORT AGAINST VIOLENCE



L'ASD *Sport Against Violence* con il supporto tecnico dell'ASD *LBM*, ha organizzato la *Staffetta 12xmezzora* sabato il 4 Giugno 2016 presso l'impianto sportivo delle Terme di Caracalla in Roma. La partenza della prima frazione è stata data alle 16,00.. La staffetta è terminata alle 22,00. 54 squadre allo Stadio Nando Martellini hanno partecipato alla manifestazione, un evento non solo sportivo, bensì una manifestazione culturale della durata di tre giorni (3/5 giugno) il cui obiettivo è coniugare in sé sia lo *sport*, sia l'attività di promozione sociale e culturale dedicata agli sportivi e a tutta la cittadinanza. Per la cronaca agonistica, in campo maschile ha vinto *Podistica Solidarietà 1* (94'226 m) e in campo femminile *Atletica La Sbarra Team Purple* (76'037 m).

Abbiamo intervistato Matteo Simone dopo la gara, al fine di cogliere cosa rappresenta partecipare a una manifestazione, che ha visto tanti protagonisti, dagli atleti, agli organizzatori, allo *speaker*, ai Giudici di Gara, agli espositori nei numerosi *stand*, che hanno coinvolto tante persone in un pomeriggio romano, vigilia di una tornata elettorale importante quale l'elezione del sindaco della Capitale, candidata per le Olimpiadi Roma 2024.

**Una gara □ la Staffetta 12xmezzora □ all'interno di una manifestazione culturale Sport Against Violence. Raccontaci la tua esperienza personale. Cosa hai pensato durante la gara? Hai prestato attenzione al tuo corpo, al ritmo di corsa, all'ambiente o agli altri?** Ho corso due frazioni, una con un atleta non vedente e un'altra da solo, sensazioni diverse. Nella prima frazione dovevo prestare tanta attenzione, in quanto ero la guida di un atleta che si esprimeva in una prima gara di corsa: Sandro ha conosciuto la corsa grazie all'Associazione *Achilles International* la cui Presidente a Roma è Ada Maria Ammirata, lei stessa un'atleta di *Atletica La Sbarra*, che ha corso l'ultima frazione; Ada ha esordito due anni fa proprio in questa manifestazione con la squadra.

Tornando alla frazione con Sandro (ore 19-19.30), dovevo prestare attenzione agli altri che ci superavano, a quelli davanti a noi che superavamo, dovevo fare attenzione più che altro alle sensazioni di Sandro che accompagnavo, cercare di percepire la sua fatica, il suo respiro, e capire se l'andatura la potevo continuare a tenere in modo sostenuto oppure dovevo rallentare, ogni tanto gli chiedevo come stava e se voleva acqua o spugna. È stata una gara assieme, bella esperienza; la gara è iniziata con l'andarlo a prendere assieme ad Ada; mi sono trovato a fare da guida per strada a due persone non vedenti, e facevamo una sorta di trenino, loro si fidavano; anch'io mi fidavo di loro e di me stesso. Per quanto riguarda la mia frazione delle 20.30, ho fatto la mia gara per la squadra; ho cercato di tenere un ritmo costante, sono partito un po' stanco, ma le sensazioni erano buone e ho fatto del mio meglio (6'803 m).

**Correre in pista per mezz'ora in un anello di 400 m e in senso rigidamente antiorario. Ti risulta più difficoltoso che correre su strada o in un parco?** È un'esperienza diversa; in passato ho corso anche per un'ora, si fa tutto, si prova tutto, c'è comunque tanto da guardare, da osservare, il pubblico che t'incita, gli altri atleti che superi o ti superano.

**Staffetta 12xmezzora: la definizione è un po' impropria, in quanto non c'è scambio di un testimone come nelle staffette 4x100 m e 4x400 m, ma un avvicinarsi di atleti appartenenti a un team a una prova di corsa di resistenza. Hai percepito lo spirito di squadra?** C'è tanto spirito di squadra; mi è piaciuto vedere le varie associazioni schierare i loro atleti, tra le tante *Sport Senza Frontiere*, che permettono a ragazzi in condizioni sfavorevoli di fare *sport* e di crescere bene attraverso lo *sport*, l'Associazione di ragazzi autistici, conosco da anni uno dei responsabili Leonardo Zerulo e un loro atleta Matteo, molto simpatici, inoltre ho visto correre una squadra formata da atleti Sudamericani composta da atleti dell'Equador, Perù e Colombia e tra di loro vi sono due miei amici, William che ora si è dato al *triathlon* e fra un paio di anni vorrebbe provare l'*Ironman*. Inoltre Edith Rosario Ventosilla, una forte signora ultramaratoneta, che vorrebbe provare l'anno prossimo a portare a termine la *Nove Colli Running* di 202,4 km. Inoltre ho visto correre Fabrizio Frizzi con la sua squadra di artisti. Tanti altri amici di *Atletica Villa De Sanctis* e altre squadre, bella gente, bella manifestazione, erano anche simpaticissimi gli atleti che in genere definiamo "zingari" e cerchiamo di evitarli, simpaticissimi, si sono divertiti tantissimo.

**Alla gara hanno partecipato anche atleti con alcune forme di disabilità. Hai apprezzato la loro presenza e il loro supporto?** Si ho visto spingere carrozzine, ho visto correre atleti autistici ed anche nella mia squadra abbiamo un ipovedente (Sandro) e una atleta non vedente (Ada). *L'Atletica La Sbarra* è una squadra che favorisce l'inclusione e l'integrazione.

**Lungo il percorso c'erano ristori con acqua. Ma purtroppo anche nel mondo dell'atletica leggera c'è chi non si accontenta di ciò che offre la natura, ma assume sostanze dopanti, un fenomeno da debellare. Cosa ne pensi?** Sono contro ogni forma di *doping* e ho scritto anche un libro da titolo *Doping il cancro dello sport*. Il titolo dice tutto: il *doping* si diffonde tra gli atleti come il cancro e colpisce inaspettatamente gli atleti così come fa il cancro. Per non parlare delle conseguenze del *doping*, che tanti trascurano come proprio il cancro per esempio. Non bisogna mai abbassare la guardia, bisogna continuare a fare educazione a partire dalle scuole, ma anche con gli adulti; è importante incentivare conferenze e convegni sull'uso improprio del *doping* e del malessere che porta a tutti i livelli, tra atleti, avversari, pubblico, familiari. Bisogna rivalutare il valore dell'acqua, del limone, delle sostanze semplici, e se si vogliono fare imprese che comportano uno sforzo esagerato a condizioni estreme oltre l'acqua e il limone, ci sono tanti integratori naturali, basta informarsi e farsi consigliare. Ci sono anche bravi nutrizionisti a cui poter rivolgersi. E comunque ogni tanto è bene farsi delle analisi per valutare i valori di componenti importanti come gli elettroliti, il colesterolo, il ferro. Lo *sport* praticato a un livello elevato mette sotto pressione l'organismo e diversi apparati circolatorio, respiratorio. Ogni tanto una messa a punto è consigliabile se si vuol durare più a lungo e in buona salute.

**Nel prossimo mese di agosto, Rio ospiterà una nuova edizione dei Giochi Olimpici moderni.: prima le Olimpiadi e poi le Paralimpiadi. Non ritieni che sarebbe opportuno un unico evento?** Forse è la cosa migliore, in quanto i forti atleti normodotati oscurerebbero le prestazioni dei paralimpici. Ho assistito al Golden Gala Mennea del 2 giugno scorso e la gara dei 100 m femminili paralimpici, ho visto la rassegna stampa nei giorni successivi l'evento e pochi parlavano della gara dei paralimpici e così ho voluto menzionarli io in un articolo pubblicato sul mio *blog Il sentiero Alternativo*.

**Da quando hai iniziato a praticare l'atletica leggera?** Atletica leggera è un parolone; da ragazzo correvo dietro un pallone e poi sbagliavo sempre a calciare, ero imbranato, non ci sapevo fare con il pallone, a volte la domenica facevo qualche giro di corsa in pineta. A Roma nel lontano 1988 mi hanno proposto di far parte di una squadra podistica.

**Com'è il tuo allenamento?** Ho iniziato ad allenarmi 2-3 volte a settimana e a gareggiare. Poi mi sono accorto che la corsa era la mia passione, mi prendeva, ero instancabile e mi divertivo a correre con tutti e ovunque. Con il passare degli anni ho incrementato gli allenamenti, ho scoperto che si poteva correre anche al buio e che esistevano i cosiddetti lavori e i programmi, che non ho mai seguito, ho sempre avuto uno spirito libero, senza tempi, senza cronometri e senza orologi, puro divertimento, migliorando di anno in anno fino ad arrivare a fare nel 2000 alla Roma-Ostia

1h13'38", alla Maratona di Latina 2h42'17 e nel 2003, grazie agli allenamenti con la marocchina Zhara Akrachi, 33'41" alla *Maratonina della Cooperazione* sui 10 km, e poi la distanza mi ha chiamato il 2013 con la *100 km del Passatore*, chiusa in 12h28" per provare infine a coronare il sogno dell'*Ironman* nel 2015 all'*Elbaman* di 3,8 km nuoto, 180 km bici e la maratona, la gara più bella della mia vita.

**Parlaci della tua squadra.** L'*Atletica La Sbarra* è una squadra che favorisce l'inclusione e l'integrazione. Ci sono atleti fortissimi come Giuseppe D'Antone di 58 anni, che riesce a competere con i primi e a vincere sempre la sua categoria di appartenenza. Il fortissimo atleta del Marocco Abdel, che ultimamente è infortunato, e lunedì inizierà il *Ramadan* e non potrà mangiare dalle ore 5.00 alle 20.00, mi ha chiesto se provavo a fare un giorno di digiuno per provare che significa e forse lo farò. Inoltre fanno parte della squadra tanti amici di lunga data *over 50*, che continuano a divertirsi con lo *sport*. Ci sono le nuove leve, ragazzi più giovani che stanno travando pian piano la loro miglior condizione come Raffele Mastrolorenzo, nuove ragazze che osano anche fare maratone come Ambra, donne forti come Roberta Luttazzi, Stefania Gabrielli, Valentina Ferrari ed Ada Maria Ammirata. Inoltre tra i nuovi acquisti Stefano Severoni, molto presente, disponibile, attento all'altro e con tanta voglia di fare bene.

**I tuoi obiettivi sportivi.** A luglio partecipo a un pellegrinaggio Roma-San Giovanni Rotondo per due motivi: fare un allenamento di 350 km con assistenza e poi mi piace l'idea di arrivare dalle mie parti partendo da Roma in bici. Voglio riprovare l'*Ironman* dell'Elba. L'anno scorso mi è piaciuto tanto, ma bisogna continuare allenarsi tanto, soprattutto tanti chilometri in bici. L'anno prossimo vorrei riprovare la *Nove Colli Running* di 202, 4 km.

**Oltre alla corsa pratici altre attività sportive?** *Triathlon* e quindi bici e nuoto e sporadicamente capoeira.

**Presti cura all'alimentazione, a tecniche di rigenerazione (massaggi, fisioterapia, ecc.) e al giusto riposo per recuperare le energie profuse in allenamento?** Alimentazione sì anche se è difficile seguire un'alimentazione vegana, giusto riposo con meditazione *vipassana* e sane relazioni.

**Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche è il titolo di un libro di un'autrice francese, Melanie Joy, un'analisi psicologica, che disegna il rapporto ambiguo uomo-animale. Parlaci del tuo rapporto con le nostre amiche "bestie".** Sono allergico ai peli di animali domestici ma mi piacciono molto; sotto casa ci sono sempre due gatti che mi aspettano e inoltre sono vegano da un paio di anni dopo un *tour* anticorrida in bici da Torino a Caceres in Spagna, 2'500 km in 15 giorni nel 2014.

**Non ritieni che la corsa possa essere considerata una disciplina, che consente di prendere consapevolezza delle proprie capacità fisiche, psichiche ed emotive? Per te qual è il principale beneficio? Con la corsa io medito, sperimento, mi relaziono, faccio progetti, elaboro, è la mia cura, la mia autoterapia, il mio *elisir* di lunga vita. È il mio pane quotidiano!**



Matteo Simone con Sandro M. (alla sua destra) durante la frazione di corsa



Matteo Simone con altri componenti della sua società, con i trofei vinti

STEFANO SEVERONI