

## LISA MAGNAGO, ATLETA ULTRAMARATONETA



### ESSERE ULTRAMARATONETA

**1. Cosa ti ha spinto a diventare “ultramaratoneta”?** Non è stata una cosa prevista o ambita, dopo aver corso alcune maratone, è stata la curiosità e la voglia di portare e spingere il corpo e la mente a un livello superiore. Una nuova sfida per varcare nuovi traguardi, affrontando nuove distanze.

**2. Qual è la gara estrema che più ti affascina e perché?** Credo che ormai esistano così tante gare estreme diverse e affascinanti, che non è facile decretarne la migliore. Per quanto mi riguarda, in un posto speciale per me c'è il *Passatore*, che anno dopo anno mi ha regalato emozioni sempre nuove e grandi. Poi la 58 km *Strasimeno* ma anche gli *ultratrail* quali la *Cima Tauffi* e il *Marandrino*, nei monti dell'Appennino Modenese, decisamente i più ardui, ma paesaggisticamente meravigliosi

**3. Il risultato ripaga sempre lo sforzo profuso in allenamento e gara?** Non credo lo ripaghi sempre, in quanto gli imprevisti sono sempre in agguato. Per quanto mi riguarda, tranne qualche piccola frattura in gara, sono sempre riuscita ad arrivare alla fine di una gara con risultati abbastanza attesi rispetto al livello di allenamento che avevo.

**4. Ti piace il *trail running* e perché? Si moltissimo.** Non credo ci sia sensazione più bella di essere immersi nella natura e di “respirare” i suoni, l'ossigeno e gli spazi. Ci sono dinamiche molto più evidenti di rispetto ed etica in questo tipo di gare, e il senso di libertà e di equilibrio con il mondo sono sicuramente evidenziati maggiormente in questo tipo di attività.

**5. Per fare una 100 km quante volte occorre allenarsi a settimana per terminare la prova senza accusare malori e comunque essere in grado nel giro di pochi giorni di ritornare a correre?**

Non credo esista una regola precisa. Ogni atleta segue i suoi schemi ed è molto soggettivo. Personalmente mi è capitato di uscire a correre solo 2/3 volte a settimana variando le distanze, ma senza mai eccedere i 42 km in allenamento per poi correre la 100 km, ma molte persone hanno bisogno di fare più uscite e di distanze maggiori. Il vero talento risiede nel conoscere se stessi.

**6. In genere il corridore corre e basta e partecipa alle gare domenicali. Poi c'è chi fa dei lavori più specifici, tipo ripetute, fartlek, interval training. È importante anche inserire esercizi di tecnica di corsa, andature per l'atleta ultra?**

La cosa fondamentale è quella di variare. Poco importa se si eseguono lavori specifici dai nomi improbabili; quello che fa la differenza sta nel riuscire a percorrere distanze, dislivelli e velocità diverse a ogni uscita durante la settimana di allenamento.

**7. Conta più la mente, il fisico o il cuore nella sportiva vita di un ultramaratoneta?**

Conta l'equilibrio totale tra questi tre elementi.

**8. In famiglia altri condividono la tua passione o in questo senso vivi isolata?**

In famiglia sono la sola per adesso (aspetto un bambino e vedremo se mi seguirà in questa passione in futuro...), ma non mi sento isolata, ho la fortuna di appartenere a due famiglie, quella personale e quella grande e bellissima del *running*.

**9. La gara più bella: racconta.**

Il *Passatore* 2015 mi ha regalato tanta gioia, stupore ma anche tanto dolore, ma ci vorrebbero 5 pagine per raccontarlo bene, mentre la *Strasimeno* 2015, lungo il lago Trasimeno, mi ha regalato tante sorprese oltre a un 5° posto assoluto senza particolare sforzo e soprattutto senza la minima aspettativa; ma la cosa più bella di questa gara sono stati gli incontri di amici e sconosciuti in bicicletta, che mi hanno affiancata lungo alcuni tratti della gara raccontandomi storie dei luoghi in cui correvo, dandomi coraggio anche facendomi ridere, tutto fino a un chilometro dalla fine. Avere le due ruote al mio fianco e la vicinanza di persone appassionate, mi ha fatto capire quanto è bello condividere anche questi momenti di gara. Infine non posso non menzionare la mia *Maratona di Roma* 2015, corsa con i palloncini delle 4 ore, tante risate e pianti di gioia lungo questa magnifica città che in quella giornata abbiamo conquistato passo dopo passo.

**10. Il calendario è sempre più fitto: tante gare, tanti atleti partecipanti. In fondo gli episodi drammatici di incidenti, infortuni, morti sono ridotti. Cosa ne pensi? L'ultramaratoneta deve sottoporsi a esami del sangue periodici per controllare la salute del proprio organismo con quale frequenza?** Io credo che, se in buona salute, a un atleta bastino due controlli annuali, a meno di sintomi particolari e improvvisi.

**11. La FIDAL tempo fa informava di un progetto per regolamentare le gare outdoor? A tuo giudizio cosa andrebbe modificato e comunque rivisto?** Credo che per le gare *trail* andrebbero creati dei regolamenti nuovi, completi e a parte. Essi dovrebbero essere strutturati e controllati come le gare su strada. Oggi invece mi sembra che questo aspetto sia sottovalutato.

**12. Ogni manifestazione ha un suo Regolamento, ma non sempre viene rispettato cosa in esso contemplato; per esempio, ristori, spugnaggio, segnaletica percorso a volte lasciano alquanto a desiderare. Come operare al fine di rendere maggiormente fruibile l'evento?** Se ci sono delle regole, vanno seguite, a meno che non si tratti di gare in autosufficienza, i ristori comunicati devono esserci ed essere completi, così come la segnaletica e la "pulizia" del percorso. Gli organizzatori devono far rispettare le regole ma anche loro le devono seguire e rispondere di eventuali mancanze.

**13. Nella maratona ci sono 12'28" di differenza tra il record maschile e quello femminile. Allungando la distanza il divario aumenta. Ma la donna possiede delle qualità di resistenza e di predisposizione alla fatica non certo inferiori all'uomo. Allora influisce in ciò il fattore che l'universo femminile si è dedicato più tardi dell'uomo oppure?** Io credo che la struttura della massa muscolare femminile non consente alla donna di raggiungere le velocità dell'uomo. Detto ciò, non mi stupirei di vedere un avvicinamento di tempi e prestazioni nelle gare dove la resistenza conta più dell'esplosività muscolare, come i *trail* in montagna e le 24 ore, proprio per via della resistenza delle donne che reputo possa eguagliare se non superare quella maschile.

**14. Su 100 atleti ultra, secondo te quanti assumono sostanze illecite per andare più forte?** Il 50% almeno, sono sincera.

**15. Non ritieni che quella degli integratori sia una moda? L'atleta deve cercare di prendere energia con cibi e liquidi oltre che dalla sua forza interiore. Esprimi il tuo giudizio.** Dipende ovviamente dagli integratori. Quelli naturali o comunque a base di carboidrati ed elettroliti, sono necessari per mantenere livelli di energia e di sali minerali. Non ho mai fatto uso di altri prodotti e ne sono inesperta, ma sono abbastanza contraria persino agli antidolorifici, che vengono usati da più dell'ottanta per cento degli atleti in gara.

**16. Nel nostro Paese è ancora poco considerato il valore formativo dell'attività sportiva. Cosa fare per migliorare la situazione?** Anzitutto, lo *sport* dovrebbe essere insegnato/condiviso a scuola

in modo diverso e a 360 gradi, dalla teoria alla pratica dovrebbe essere valorizzata come le altre materie scolastiche sin dalle elementari.

**17. Nel mondo dell'atletica leggera stiamo assistendo all'”onda africana”:** nel settore velocità c'è un dominio di atleti giamaicani; nel mezzofondo di atleti keniani ed etiopi. **Motivi:** vivono in altura – la corsa è per loro possibilità di elevazione sociale ed economica – abitudine sin da piccoli a muoversi correndo o al limite camminando – migliore capacità di gestire il senso della fatica durante lo sforzo – scarsa incidenza di infortuni – ecc. **Ma allora perché gli africani ancora non sono riusciti a eccellere pure nel mondo *ultra*? Quando ciò potrà realizzarsi?** Credo che nel mondo *ultra* siano minori le ricompense economiche e per gli atleti non vale la pena allenarsi per queste discipline, che poi non gli permettono di mantenere le loro famiglie. Non ci sono eventi di *ultra* maratone che pagano e gestiscono i *top* atleti come fanno le organizzazioni di gare dalle maratone in giù.

**18. Giorgio Calcaterra lo scorso 30 maggio ha vinto per la decima volta il Passatore. Significa che è troppo forte o che la concorrenza non è all'altezza della situazione?** Ero presente, e per la prima volta un ragazzo ventenne gli è arrivato dietro con poco distacco. Sicuramente Giorgio non era in forma smagliante, ma prevedo che in un prossimo futuro dovrà cedere lo scettro, anche in funzione del numero sempre più alto di atleti (*top* e non) che affrontano questo percorso. Detto ciò, io continuo a tifare per il mitico campione.

**19. Ti è piaciuto questo questionario/intervista?** Le domande erano interessanti, sì.

**20. Alcune note da aggiungere?** Ogni atleta amatoriale vive la gara in modo molto intimo e personale, per alcuni sono sfide contro il tempo, per altri contro amici o persone della stessa categoria, per altre sono evasioni, o modi per tenersi in forma. Per i maratoneti e ancor più gli *ultra* maratoneti in genere, tutte queste ragioni convergono in viaggi e sfide molto personali che risiedono nel intimo di ognuno.

#### RECORD PERSONALI

GARA	TIPO	PRESTAZIONE	ANNO	LUOGO
CORSA KM 50	Strada	5h00:17	2012	Castelbolognese (BO)
CORSA KM 100	Strada	10h09:33	2015	Firenze-Faenza
CORSA KM 10	Strada	48:11	2010	Fiumicino (RM)
MARATONA A	Strada	3h25:33	2015	Parigi
MARATONINA A	Strada	1h37:55	2015	Santa Margherita (GE)

FOTO



STEFANO SEVERONI