

## Maddalena Lanzilotti, ultrarunner: da Firenze a Faenza "100km del Passatore"

Matteo SIMONE

<http://www.psicologiadellosport.net>



Tra i sogni di Maddalena vi era il Passatore, una gara podistica di 100km da Firenze a Faenza, ecco come rispose alla domanda sui prossimi obiettivi a breve, medio e lungo termine e sui sogni realizzati e da realizzare: “Per ora il Passatore, poi sorpresa. Scherzi a parte ci penso subito dopo il passa... Io sono sempre alla ricerca di stimoli non mi fermo mai, gli stimoli danno forza alla mia vita!! Mio marito dice che sono duracell mentre i miei amici mi chiamano wonder woman spero di esserlo ancora per molti anni anche perchè ho scoperto questo sport tardi non per mia decisione, spesso la vita... per cui ora voglio viverlo appieno.”

Maddalena ha scoperto questo sport che ti rapisce ed ora non la ferma più nessuno, infatti il sogno del Passatore ora è realtà, ha raggiunto il suo obiettivo ed è felicissima e lo esprime con le seguenti parole al termine della gara lunghissima ed impegnativa: “Eccomi qui felice e contenta finalmente ce l'ho fatta un sogno avverato che mai più prima di 3 anni fa pensavo. Testa e cuore c'erano, ci son sempre stati alla grande...la preparazione anche, ho cercato di fare quel che potevo ma come ben sappiamo 100km sono un'infinità, poi di quel calibro, in più il caldo straziante ha massacrato tantissimi, io sono partita piano come mi ero ripromessa dovevo stare su alla colla in 6h30' non prima, così è stato (anche perchè non avendo mai fatto più di 60km non potevo sapere la reazione del mio corpo). Correre di notte al buio non è semplice... Ma la mia testa non ha mai mollato era lì che pensava a quel traguardo...l'ho corsa da sola volevo farla sola così è stato anche se per strada ho conosciuto e conoscevo tanta tanta gente...grinta a tutti e per tutti anche perchè 100km dovevano passare. La mia salvezza è stata l'acqua ogni 3/4 km e il non aver avuto nessun problema muscolare unica paura che mi disturbava mentalmente. Per questo ci tengo a ringraziare un grande Allenatore e soprattutto una grande persona "Sergio Benzio" ha fatto sì che i miei problemi muscolari non mi potessero dare problemi! Grazie ancora di tutto Sergio Benzio!”

Maddalena ce l'ha fatta, una gara impegnativa, si correva sotto il sole, ma anche al buio perché le ore di gara hanno superato le 10 ore, il primo ad arrivare al traguardo è stato il Recordman Giorgio

Calcaterra che l'ha vinta per la 11<sup>a</sup> volta consecutiva con il crono di 6h58', il tempo massimo è di 20 ore. Maddalena è riuscita nella sua impresa con tanti accorgimenti sia per la preparazione che in gara, si è idratata bene, ha bevuto tanto, ha corso lentamente senza fretta, un passo alla volta, la prima volta la cosa giusta è essere cauti, e poi sono doverosi i ringraziamenti a coloro che hanno contribuito in questa impresa, l'allenatore e d'altri del Team.

Altre volte Maddalena si è sentita campionessa, di seguito spiega la sua vita sportiva.



Ti sei sentito campione nello sport almeno un giorno della tua vita? “Diciamo che tutte le volte che termino una gara ho già vinto!! Comunque ad agosto scorso ero in ferie a Vieste avevo notato una gara lì in zona (6 ore di Cagnano varano) poi non correvo da 10 gg circa era un periodo difficile (avevo scoperto recidiva caviglia) così mi sono iscritta e presentata alle 17 di pomeriggio sul posto. A quel punto il mio obiettivo era chiudere almeno la maratona, non appena raggiunto i 42km decido di proseguire mentre mio marito che era lì con me continuava a insistere per farmi fermare. Io mi sentivo bene stavo bene ero contenta di essere riuscita a fare per la 2<sup>a</sup> volta una maratona ma decido di arrivare a 50km, il che alla fine termino la 6 ore chiudendo con 54.067 km e premiata come 1<sup>a</sup> donna. Quella è stata la gioia più grande anche perché stavo bene e nel finale, ultimo

giro, l'ho chiuso con sprint che lo ricordo e lo ricorderò per molti anni. Quella sera ero felicissima per la 1<sup>a</sup> volta vinco un trofeo ma la mia gioia più grossa che stavo bene e la mia caviglia aveva trionfato insieme a me! ☺”

Come dico sempre lo sport rende felici, e Maddalena ha sperimentato questa felicità con il trionfo alla 6 ore, ed anche con la grande impresa del passato.

Come hai scelto il tuo sport? “Inizialmente praticavo il tiro con l'arco, poi in seguito ad un problema alla spalla non riuscivo a stare molte ore con il braccio in tensione e così ho iniziato la mia avventura da podista.”

Nel tuo sport quali sono le difficoltà ed i rischi, a cosa devi fare attenzione? Quali abilità bisogna allenare? “Le difficoltà cercare di non strafare di tenere sotto controllo i valori del sangue (ferro) e le mie articolazioni in particolare la mia caviglia. Devo continuare a fare esercizi di forza tanto stretching e grazie a quello mi rendo conto che continuo a correre e fare tante gare stando bene.”

E' vero in questo sport faticoso e prolungato nel tempo bisogna fare attenzione al fisico ed essere monitorati, bisogna prevenire la disidratazione e la carenza di ferro ed elettroliti, diventiamo

macchine con consumi particolari da essere attenzionati per non rischiare malessere ed usura, se vogliamo durare il più a lungo possibile e nel migliore dei modi.

Cosa mangi prima, durante e dopo una gara? “Dipende dalle gare. Durante le gare faccio uso di tanta acqua, sali minerali e miele mentre prima e dopo le maratone o 6 ore mangio tanta pasta con verdure e una buona birra, a colazione the con biscotti integrali miele e marmellata.”

L'alimentazione è importantissima, la più varia possibile, ed in grado di colmare i serbatoi di glicogeno che andranno sempre rimboccati un po per volta.



Quali sono le condizioni fisiche o ambientali che più spesso ti hanno indotto a non concludere la gara o a fare una prestazione non ottimale? “Il troppo caldo e afa possono contribuire ad una prestazione non ottimale, ma non mi è mai successo di ritirarmi in una gara.”

Cosa ti ha fatto mollare o cosa ti fa continuare a fare sport? “Questo sport mi ha fatto rinascere, ho ripreso prima a camminare poi a correre, per cui sto avendo tante soddisfazioni e spero ancora in tante altre ho ancora troppe cose da fare.”

La scoperta di questo sport a volte ti fa sperimentare una rinascita, una vita nuova, una nuova gioia dell'esistenza.

Cosa e quali persone hanno contribuito al tuo benessere nello sport o alla tua performance? “Mio marito in primis, poi i miei amici di corsa che mi hanno sempre sostenuta e incitata però il pensiero positivo è quello che ti permette di andare avanti (ognuno di loro mi fa qualcosa anche una parola spesso fa tantissimo!”

Importante affidarsi anche agli altri e trovare in ognuno qualcosa di positivo da prendere ed utilizzare per il benessere o per la performance. Ognuno a modo suo può essere di grande aiuto per l'altro.

Qual è stata la gara della tua vita, dove hai sperimentato le emozioni più belle? “Probabilmente la gara della mia vita arriverà a breve boh. Vedrò. Comunque posso citare la mia 1^ maratona a Torino nov 2014 e la mia 1^ sei ore di Cagnano Varano. Mi ripeto la gara della mia vita la sto aspettando!” Molto positiva ed entusiasta Maddalena, alla ricerca di nuove gare per sperimentarsi e poter alzare un pochetto l'asticella delle difficoltà.

C'è un'esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione, che ce la puoi fare nello sport o nella vita? “Ciò che mi dà sicurezza è il mio passato, il mio vissuto non di sport anche perchè non

ne ho avuto il tempo e le possibilità. Ho sempre cercato di superare periodi bui della mia vita per cui ora sono più forte e pronta a tutto!”

Si apprende dalle esperienze, superare momenti difficili aiuta ad andare avanti che sia sport o vita quotidiana. Se ce l’hai fatta una volta, ce la farai anche una seconda volta, aumenta l’autoefficacia attraverso il ricordo di precedenti esperienze di successo o di superamento di difficoltà. Diventi consapevole che ce la puoi fare, che hai le possibilità.

Quali i meccanismi psicologici ritieni ti abbiano aiutato nello sport? “Andare avanti e pensare ai momenti bui della vita in passato.”

Se sei riuscita ad attraversare il tunnel, ci riuscirai altre volte. Diventi consapevole che è possibile.

I tuoi famigliari ed amici cosa dicono circa il tuo sport? “Mio marito la mia famiglia sono felici per me.”

Il benessere che si sperimenta si estende anche a famigliari ed amici.



Cosa hai scoperto di te stesso nel praticare attività fisica? “Di sapermi tosta tenace e determinata.”

Quali sensazioni sperimenti o hai sperimentato nello sport: allenamento, pregara, gara, post gara? “Un po di ansia prima della

partenza ma poi passa tutto!”

Un po d’ansia ci sta tutta, trattasi di un’attivazione che può essere ottimale alla performance.

Hai sperimentato l’esperienza del limite nelle tue gare? “Trail del Gran Paradiso agosto 2015 perchè avevo avuto problemi alla bandelletta, ma a oggi so che la mia vera gara difficile deve ancora venire!”

Ha intenzioni serie Maddalena, vuole fare cose grandi, le imprese da ultrarunner, staremo a vedere e sicuramente sentiremo parlare di lei.



Hai rischiato di incorrere nel doping nella tua carriera sportiva? C'è un messaggio che vorresti dare per sconsigliare il doping? “No non mi interessa, non ci penso nemmeno voglio divertirmi e vivere serenamente.”

Come hai gestito eventuali crisi, sconfitte, infortuni? “Mi sono armata di pazienza e buona volontà.”  
Hai mai rischiato per infortuni o altro di smettere di essere atleta, hai mai pensato di smettere? “Si nello sport penso sia normale infortunarsi specie se si corre tanto. Ma io spero di correre almeno fino a 70 anni!!”

Quale messaggio vuoi rivolgere ai ragazzi per farli avvicinare a questo sport? “Lo sport vi rende più forti e belli poi vi occupa la mente.”

Bel messaggio, sport a costo zero, metti un paio di scarpe e corri, più che occupare la mente a volte lo sport te la libera, ti fa elaborare e sistematizzare quello che hai in mente, ti fa trovare le giuste soluzioni ed una progettualità futura.

*Matteo SIMONE*  
*Psicologo, Psicoterapeuta*  
380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)  
[www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net)