

Antonio Trombetta, 100km Passatore: *Terminarla è come se l'avessi vinta*

Il Passatore 2024 è stato durissimo!

Matteo SIMONE

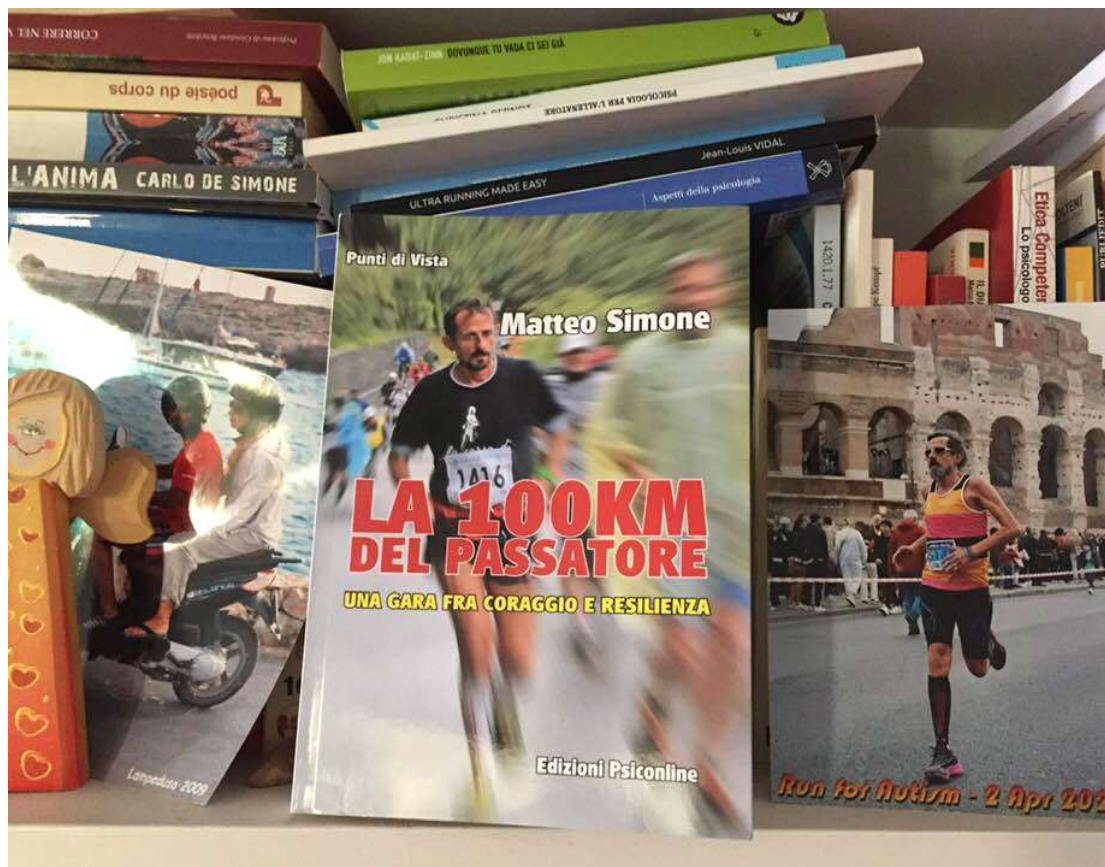
Il 25 maggio 2024 ha avuto luogo la 49^a edizione della 100km del Passatore con partenza da Firenze sabato 25 maggio ore 15.00 e arrivo a Faenza, con tempo massimo a disposizione di 20 ore.



Il vincitore assoluto è stato Federico Furiani in 7h10'58", precedendo Massimo

Giacopuzzi 7h18'21" e David Colgan 7h26'26".

Tra le donne ha vinto Federica Moroni in 7h53'02", precedendo Serena Natolini 7h54'58" e Silvia Luna 8h01'07".



Da menzionare Antonio Trombetta (ASD Manfredonia Corre) che l'ha terminata in 18h27'57" e di seguito, approfondiamo la sua conoscenza attraverso risposte ad alcune mie domande.

Ciao Antonio, complimenti per la 100km del Passatore, soddisfatto?

Grazie, Matteo Simone, Dottore in tutto. Il Passatore 2024 è stato durissimo! Sono soddisfatto di aver completato la 100 km del Passatore 2024, anche se ho un po' di stanchezza e tante vesciche ai piedi.

Ci vuole davvero coraggio per correre una gara di 100km, e il caro amico paesano Antonio Trombetta si è dimostrato davvero coraggioso anche se ora riferisce un po' di stanchezza e tante vesciche, si tratta del prezzo da pagare per portare a termine una grande sfida che rimarrà immemorabile per lui, i suoi familiari, i suoi amici e i suoi concittadini, un grande esempio di persona coraggiosa e resiliente.

Potevi fare meglio? *Potevo fare meglio, ma sono contento anche così. Terminarla è già tanto importante. Terminarla per me è come se l'avessi vinta. Vista la mia età, visto il mio peso, più di 15 chili in più, per me era importante, solo terminare la 100 km, non avevo altre aspettative o velleità!*



Una gara difficilissima e durissima di 100km, attraversando il Passo della Colla di 913 metri di altitudine, con escursioni termiche che vanno dal caldo elevato della partenza a Firenze in piazza Duomo al freddo notturno sul Passo della Colla.

Davvero una grande vittoria per Antonio portarla a termine, lui che a fatica porta a termine una 10km in più di 1 ora, una mezza maratona in più di 2h30', lui che a fatica porta a termine una maratona in circa 5h45' ma non si tira mai

indietro, è abituato ad addomesticare la fatica ed è un grande esempio soprattutto per i più giovani.

Le fasi più critiche? Ti ha aiutato qualcuno? *In una 100 km, tutto è critico. I primi 48 km, fino al Passo della Colla, tutto in salita, bisogna mettere la testa sotto e camminare veloce. I primi 50 km, è indubbio, mi ha aiutato al 100 per 100, Lucia Di Candia! La salita dei primi 48 km è stata dura, ma con l'aiuto dell'amica Lucia di Candia, che ha grandi potenzialità, e, con la quale mi alleno insieme durante l'anno, sono alla fine arrivato al famoso e crudele Passo della Colla. Poi, dopo il Passo della Colla, iniziano 52 km di discesa, dovrebbe andare in modo più agevole ma non è così perché ti senti le gambe di legno e i piedi pieni di vescicone che ti impediscono di correre, però decidi che vuoi andare avanti.*



Una grande sfida che prevede una lunghissima salita fino al Passo della colla a 913 metri di altitudine, che si raggiungere con lentezza e con la speranza che poi il peggio è passato, e in compagnia di una persona fidata amica che sostiene, anzi che si sostengono a vicenda in questa durissima impresa. Ma per Antonio il peggio doveva ancora venire ma lui non molla, è deciso nonostante le gambe legnose e i piedi doloranti per le vesciche, davvero una discesa inaspettata e sofferente.

Gli allenamenti più importanti e fondamentali? *Gli allenamenti sono essenziali, importantissimi, fondamentali, sia su piccole che lunghe distanze, sia quotidiani, sia specifici (allenamenti da 50/60 Km!).*



È importante allenarsi nel miglior modo possibile per affrontare la durissima e lunghissima gara, non solo allenamenti quotidiani di breve o media distanza ma ogni tanto anche un allenamento di circa 50-60km per adattarsi alla fatica prolungata.

Come ti è sembrata questa gara? *La gara è stata bellissima, piena di persone di ogni tipo, ognuna piena di sportività positiva. Per me, era importante immergermi in questa realtà di sport, salute, e allegria, e questo, mi dà la consapevolezza di salute fisica e psichica, da condividere, felicemente con gli altri.*



Un raduno degli ultrarunner che nonostante sapevano cosa gli aspettasse erano tutti felici e scherzosi, che si scambiavano saluti, baci e abbracci con tanti altri con i quali non si vedevano da poco o tanto tempo.

Ti hanno preoccupato le salite, il caldo, il freddo? *Mi hanno preoccupato molto le vesciche accumulate fino al 48[^] km, insieme al freddo, quest'anno, gelido. Nella discesa dalla 'Colla', abbiamo quest'anno avvertito molto freddo, quasi gelido.*

Già di per sé, la gara è lunghissima e durissima a causa delle salite fino a scavalcare il Passo della Colla, se poi si aggiungono le vesciche diventa ancora più dura e rallentando il passo e con l'accumularsi della stanchezza aumenta anche la percezione di freddo addosso, soprattutto nelle ore notturne e in quota abbastanza elevata.

La consigli? *Non lo so perché lo faccio ma è bello quando riesci ad arrivare. È un'esperienza che consiglio a tutti perché ti riduce all'essenziale, come non siamo altro.*



Trattasi di un'esperienza quasi mistica, a tratti a contatto con la sofferenza e a tratti a contatto con la natura nelle ore diverse della giornata, dal giorno a Firenze con il bellissimo Duomo a far da cornice e di notte con un cielo stellato e il suono dell'acqua dei ruscelli che ti ricordano che la vita è bella anche se si soffre.

A chi la dedichi? *Dedico a tutti quelli che mi vogliono bene!*

Quali sono le motivazioni per correre le ultramaratone? *Mi piace mettermi in gioco!*

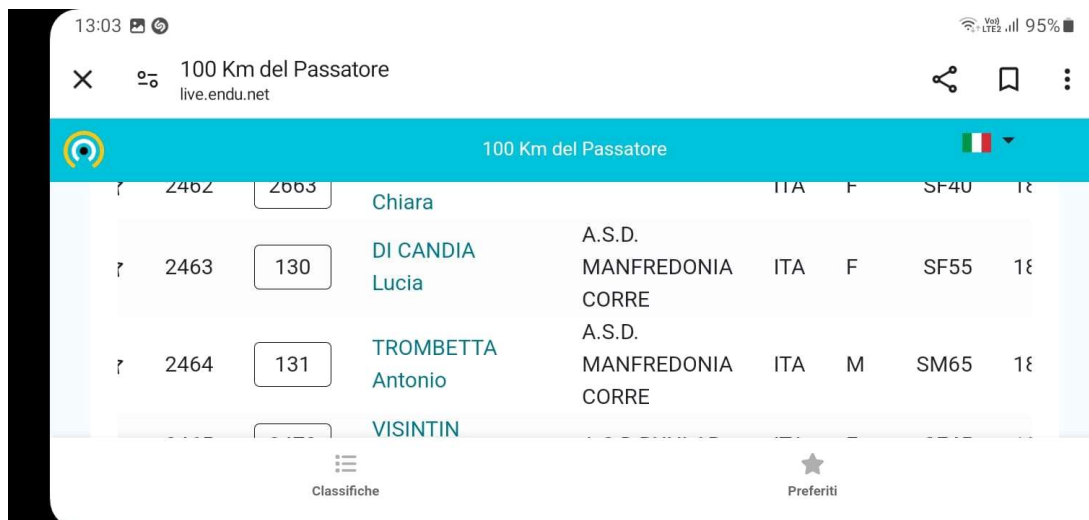
Cosa hai in programma ora? *Voglio continuare a fare sport, a Dio piacendo, perché è un investimento per la nostra salute, e, magari, partecipare alla 50^a edizione del Passatore. Ci terrei a ritirare il piattino delle cinque partecipazioni. Grazie!*



Davvero lo sport fa tantissimo bene, sia al fisico che alla mente, mettendosi in gioco, facendo esperienze anche se durissime e incontrando altre persone per condividere fatica e soddisfazioni, per confrontarsi, per apprendere da se stessi e dagli altri.

Un'intervista ad Antonio è riportata nel libro “Cosa spinge le persone a fare sport?”

<https://www.amazon.it/Cosa-spinge-persone-fare-sport/dp/8825528272>



Matteo SIMONE

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

<https://ilsentieroalternativo.blogspot.com/>

http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo