

**Lucia Di Candia: *Mi rendo conto che veramente non è facile fare  
100km***

**Matteo Simone**

Il 25 maggio 2024 ha avuto luogo la 49<sup>a</sup> 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 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".

Tra i partecipanti da menzionare Lucia Di Candia (ASD Manfredonia Corre) che l'ha terminata in 18h27'57" e di seguito, approfondiamo la sua conoscenza attraverso risposte ad alcune mie domande.

**Ciao Lucia, complimenti per la 100km del Passatore, soddisfatta?** *Del Passatore ci sarebbero tante cose da dire, l'ho fatta la prima volta e questa è la seconda volta. Il Passatore è una bella esperienza, non ci sono parole. Tante persone che non conoscevo cercavano di aiutarmi, persone che mi dicevano brava, uno mi ha baciato la mano, cose mai viste. Quando sono arrivata, ho detto: 'basta non la farò più', il giorno dopo ho pensato a quello che ho fatto, le esperienze con gli amici, la bellezza che si vive a Firenze e ho pensato che la rifarò. Il primo giorno dicevo: 'non lo faccio più', il secondo giorno: 'la voglio rifare'. Poi, la bellissima cosa che ti rimane, quando esco fuori di casa, tutti mi fanno i complimenti e mi sento realizzata e mi chiedono: 'veramente hai fatto 100km? Veramente ci sei riuscita? Mi rendo conto che non è facile fare 100km. Comunque, è bella, se Dio vorrà, spero di fare la terza.*



Lucia aveva già corso, il 21-22 maggio 2022, la 100 km del Passatore, Firenze-Faenza in 18h14'12" e quest'anno era di nuovo presente per questa grande sfida e come dice lei per una grande esperienza faticosa ma prestigiosa e ricca e intensa.

**Te l'aspettavi?** *Non mi aspettavo minimamente di fare una cosa del genere. Come tu ben sai ho iniziato a camminare e poi ho fatto qualche corsetta, si soffre da morire perché non è una passeggiata.*



Lucia ha dimostrato di avere coraggio per partecipare a questa grande sfida ma ha voglia di mettersi in gioco cercando di gestire ogni situazione critica.

**Che significa per te? Come ti è sembrata questa gara?** *Mi rendo conto che veramente non è facile fare 100km, anche vedere le persone che si sono ritirate, che non ce la facevano più. Bella esperienza da vivere.*

Davvero una durissima e bella esperienza da provare e tanti non riescono a portarla a termine per le tante difficoltà lungo il percorso o per una preparazione insufficiente o per aver sottovalutato la prova altamente impegnativa.

**Le fasi più critiche e quelle migliori? Ti ha aiutato qualcuno in gara?** *La prima parte l'ho fatta bene. Ho iniziato a camminare, c'erano tante persone, dopo il Passo della Colla dovevo star meglio e invece no, ho sentito freddo, dolori, di tutto di più, mi ha sostenuto Antonio Trombetta. I primi 50km ho aiutato Antonio, ma poi ho sofferto, avevo il freddo addosso. Gli ultimi 25km avrei lasciato, ho sofferto troppo il freddo e i dolori. Per me la salita è stata la discesa e la discesa è stata la salita. Gli ultimi 25 km volevo prendere l'autobus, stavo salendo, il signore dell'autobus mi ha detto: 'Signora non c'è più posto', era proprio destino la dovevo finire. Volevo salire e arrivare a Faenza.*



Insieme è sempre molto meglio nelle esperienze di sfida, di dolore, di sofferenza ma anche di gioia e soddisfazione.

Ci sono fasi nella 100km così come ci sono fasi nella vita da attraversare, gestire, affrontare, superare e a volte abbiamo bisogno di qualcuno e a volte qualcuno ha bisogno di noi.

Così come è stata la ricca e durissima avventura di Lucia accanto all'amico Antonio Trombetta, sostenendosi a vicenda, aiutandosi a vicenda arrivando al traguardo mano nella mano correndo sotto lo striscione dell'arrivo, nonostante i pensieri dell'abbandono per freddo, stanchezza e sofferenza.

Lucia ha dimostrato che passa tutto, dolori, sofferenza, stanchezza e si può fare fino alla fine.



Matteo SIMONE

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

[http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone\\_matteo](http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo)

<http://ilsentieroalternativo.blogspot.it/p/chi-siamo.html>