

Alisia Calderone: Io e la mia vocina sulla 24 ore di Cinisello Balsamo
Matteo SIMONE

Il 27 aprile 2024 si è svolto il Cinisello Balsamo Running Festival 24h.



Il vincitore è stato Fabio Capellaro Siletti che ha totalizzato 206,922 km, precedendo Samuel Faella 182, 999 km e la prima donna Alisia Calderone 181,600 km. Completano il podio femminile Cosima Caramia 160.461 km e la filippina Roselia Cava 135,856 km.

Di seguito, approfondiamo l'esperienza di Alisia attraverso risposte ad alcune mie domande.

Ciao collega, complimenti per la 24 ore? Soddisfatta? Quali allenamenti e alimenti sono stati fondamentali? Cosa hai scoperto di più su te stessa? Cosa hai portato a casa? *So bene che la narrazione di una gara sia spesso tediosa per chi legge 😊...km e km di parole che non potranno mai esprimere fatica ed emozioni vissute! Sono la prima che spesso rinuncia ad arrivare alla fine della lettura! 😊 È per questo che proverò a raccontare in modo diverso...o meglio proverò a raccontare quello che ho voglia di dire...proprio come accade mentre corro...come piace a me!*

Ero iscritta alla 12 ore di Cinisello Balsamo tenuta il 27 aprile scorso. La sera prima ero distesa sul divano di casa, chiusa nel mio solito autismo pre-gara, con una strana insoddisfatta inquietudine! Non sentivo adrenalina addosso, non sentivo quel cocktail 'afrodisiaco' di paura e passione, niente il cuore non batteva!



 **Bestseller** 35° in **Psicologia dello**

Lo sport delle donne. Donne sempre più determinate, competitive e resilienti

di Matteo Simone - Prospettiva Editrice - 2018

Disponibile in 2-3 giorni

 Disponibile anche in **E-Book**

€ 13.30 ~~€ 14.00~~

Spedizione **GRATUITA** sopra € 25



Una strana idea mi balena improvvisamente in mente...: 'e se facessi la 24 ore'? 'Alisia sei matta...non ti sei allenata per una 24 ma per una 12...e poi non sai nemmeno se sia possibile cambiare il pettorale a poche ore dalla partenza!' Eppure, c'era in testa quella vocina arrogante che mi suggeriva: 'dai prova, non hai mai superato i 171,500 km sulla 24 ore, tu puoi arrivare a 180!' Che arrogante vocina, odio questi slanci di passione, sono una che si risparmia nelle previsioni, non mi piace sbattere la faccia nella delusione! Ci dormo

sopra e la mattina della gara, un minuto prima del decollo scrivo al buon Simone Leo che accoglie la mia domanda in modo repentino, sono sulla 24 ore! Non ho integratori con me per una 24...ho solo 3 gellini e 2 barrette e quella folle vocina che ormai si è impadronita della mia testa! Durante il volo gioco con la calcolatrice, vedo quanti km devo fare ogni ora per arrivare a 180...la gara parte alle 14 e matematicamente il mio piccolo sogno sembra fattibile!



Alle 14 inizia la gara, sul mio tavolo personale c'è ben poco per alimentarmi, ero preparata per una 12! Guardo i ristoranti messi a disposizione degli atleti e

vedo tanta roba...ma si!!! Il cibo sarà l'ultimo dei problemi, ho esperienza su come gestirlo!

Da lì è tutto un correre, affrontare la pioggia...il sonno della notte, la stanchezza nelle gambe, ma sempre quella vocina arrogante: 'caxxo Alisia vai vai...non ti fermi fino a 180'. Durante la notte, due chiacchiere scambiate con un altro atleta, Samuel Faella, diventano la premessa di un'alleanza solida e promettente, adesso siamo in due a puntare all'obiettivo! Alle 14 della domenica sono incredula e felice..ho vinto la gara con 181,600km ed un calo di pressione dopo l'arrivo che quasi non mi fa gioire del podio!

Poche volte nella vita ho ascoltato la voce dell'ambizione per proteggermi dalle delusioni...forse non ho sbagliato...forse sì! 😊

Ringraziando Simone Leo, Anna Cordero e tutto lo staff di Impossible Target...viva le gare ultra, che non smettono mai di essere maestra di vita! 🍷

Grazie 'Diadora, Tecnica Sport Palermo', 'Sport & Nutrition PA'!



Bellissima testimonianza, ricca di aneddoti prima della gara e durante la gara per comprendere quello che passa nella mente degli atleti, dubbi, decisioni, pensieri, riflessioni, insicurezze, certezze.

E, inoltre, cosa accade prima e durante una gara, preparazione fisica e mentale, partenze, incontri, organizzazione, previsioni, calcoli, amicizie, confronti.

Una vera storia di una atleta disposta sempre a partire, a mettersi in gioco, ad alzare l'asticella, sfidando se stessa e gli altri per far bene, far meglio, puntare un po' più in alto, fidandosi con serenità.

Matteo SIMONE

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

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

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