

100 km degli etruschi - ultramaratoneti intervistati dallo psicologo

Attraverso brevi interviste ad alcuni partecipanti alla competizione, ho raccolto impressioni, sensazioni e testimonianze con l'intento di comprendere le motivazioni a intraprendere questo tipo di imprese estreme che comportano un'estenuante prestazione sportiva, considerata la lunga distanza la cui percorrenza può protrarsi fino alle 15 ore, tempo massimo stabilito.

Alcuni hanno evidenziato che il correre per tanto tempo è un momento di libertà, è liberatorio rispetto ai problemi che lasciano a casa, sono coscienti che quello che si apprestano a fare è un'impresa, una sfida, dichiarano che questo tipo di gara è considerata dai non addetti ai lavori una pazzia, ma sono determinati nella loro impresa e sono consapevoli rispetto a quello che si apprestano a fare, comprese le sofferenze a cui potrebbero andare incontro.

Alcuni hanno fatto presente che durante questa competizione non è determinante solo la preparazione fisica, ma anche la componente mentale e che la corsa aiuta a rompere muri interni per potersi poi fortificare e se una maratona di 42 km e 195 metri rappresenta la metafora della vita, ci si sente ultraterreni a percorrere una corsa a piedi di 100 km.

Essendo una competizione estrema, per non compromettere la propria integrità fisica, è importante stare in contatto con se stessi per poter e voler decidere, nel caso se ne sentisse il bisogno, di fermarsi e ritirarsi, decidendo di non portare a termine la sfida prefissata. Ma ciò non è accettato ben volentieri da molti, in quanto per prepararsi ad affrontare tale competizione, si è investito in termini di tempo e di preparazione fisica facendo anche rinunce.

Questa gara è valida sia come campionato mondiale ed europeo sulla distanza di 100 km, sia come gara aperta ad atleti amatori.

La gara femminile è stata vinta dalla Russa Tatyana **ZHIRKOVA** con il tempo di 7h23'33'' che ha preceduto la Statunitense Kami **SEMICK** e l'Italiana **MONICA CARLIN** che ha concluso la gara in 7h35'38'', la Russia ha ottenuto anche il titolo a squadra femminile grazie ad altre due atlete arrivate 4^a e 8^a.

Giorgio **CALCATERRA**, il tassista di Roma, è stato il primo a tagliare il traguardo in 6h37'41'' aggiudicandosi il titolo Mondiale ed Europeo precedendo un Polacco, uno Spagnolo, un Finlandese ed un Francese, all'Italia è andato anche il titolo a squadra maschile grazie agli altri due Italiani: Marco **D'INNOCENTI** ed Andrea **RIGO** arrivati rispettivamente 6° e 7°.

"I filmati saranno visibili su PSIC TV (www.psic.tv), la WEB TV per la PSICOLOGIA e la PSICOTERAPIA".