

Ultramaratoneti e gare estreme

Matteo SIMONE

Interviste, racconti e testimonianze da parte di atleti di sport di endurance mi hanno permesso di scrivere il libro dal titolo "*Ultramaratoneti e gare estreme*", Prospettiva Editrice, Civitavecchia, Collana: Sport & Benessere, anno edizione: 2016, pagine: 298 p., Brossura, 11° nella classifica Bestseller di IBS Libri - Sport - Atletica e sport da campo e da pista - Maratona e corsa campestre EAN: 9788874189441

<https://www.ibs.it/ultramaratoneti-gare-estreme-libro-matteo-simone/e/9788874189441>

Tanti sono i messaggi di apprezzamento e gratitudine da parte dei tanti atleti che fanno parte del mondo degli ultrarunner, un grazie a Nico Leonelli per la sua gentilezza e le sue cortesi parole che riporto di seguito: “Matteo è veramente uno dei pochi che ha dato voce al mondo dell’Ultramaratona.”

Gradito anche il commento dell’ultrarunnerStefano Severoni: “Ho letto con vivo interesse il testo di Matteo Simone. Le sue 298 pagine si scorrono veloci, poiché si viene a contatto con atleti che trasmettono le esperienze che accomunano maratoneti e ultra. Certo l’Autore utilizza un metodo induttivo: non fa teoria pura, ma parte dalla pratica podistica che contrassegna un popolo di umili faticatori. La metafora che contraddistingue il mondo ultra è quella del viaggio o meglio di scoprire se stessi attraverso la percorrenza di tanti chilometri. Ma, come avvertono gli stessi corridori, la fatica quasi scompare quando si svolge un’attività che gratifica, poiché consente di stare meglio con se stessi e con gli altri, conoscere luoghi suggestivi e portare a casa sicuramente una simbolica, ma gratificante medaglia di partecipazione. Per esseri atleti ultra – come segnala giustamente l’Autore, anch’egli “grande faticatore” – bisogna essere resilienti ed efficaci. E dopo aver letto il libro non si potrà non cercare altri testi dello stesso Matteo. In definitiva, nella prestazione sportiva come nella vita quotidiana, la componente mentale riveste enorme importanza. Nella nostra società post-moderna e liquida, l’ultrarunner si presenta allora come colui che è in grado di gestire il proprio corpo e la propria mente, e così allungare la propria vita in uno stato di benessere. Ovviamente – come in ogni campo – sarà necessario equilibrio e giusta motivazione.”

Un grazie all’ultrarunnerRoldanoMarzorati per il commento seguente al mio libro: “Un libro per capire e conoscere gli ultramaratoneti. Un racconto fatto di storie e donne non professionisti che han scelto di vivere la dimensione dell’ultramaratona. Matteo Simone ci introduce in questo mondo raccogliendo pensieri di questi inconsueti atleti che non avranno mai le cronache da prima pagina ma che hanno molto da trasmettere perché per molti di loro è una filosofia di vita.”

Chi pratica sport di endurance incontra, gestisce e supera diversi tipi di crisi e difficoltà, si scopre che si può fare tutto con passione, dedizione, impegno, concentrazione, testa, cuore, gambe.

Ecco la testimonianza di un anonimo ultrarunner: “Dopo la mia ultra di ieri ho conosciuto una parte di me che probabilmente ancora non conoscevo. Freddo, ghiaccio e neve, una persona normale non farebbe mai una cosa del genere ma chissà perché noi ‘matti’ ultramaratoneti siamo spinti chissà da cosa, ieri personalmente avevo in mente di finire la mia gara in maniera diversa ed in meno tempo ma date le avverse condizioni meteo solo oggi dico a me stesso di essere più forte di ieri. Dopo ieri la motivazione e la resilienza hanno aumentato in me la voglia di continuare a mettermi in gioco.”

Matteo SIMONE

<https://www.ibs.it/ultramaratoneti-gare-estreme-libro-matteo-simone/e/9788874189441>

<https://www.retedel dono.it/it/iniziative/a.p.s-spiragli-di-luce/matteo.simone/di-corsa-per-spiragli-di-luce>