

LA GARA OLTREOCEANO

Macerata

Maceratesi alla maratona di New York
«Una sfida per andare oltre i limiti»L'impresa nella Grande Mela di Andrea Leonori e dei fratelli Stefano ed Emilio Lisi: un'emozione unica
«Due milioni di persone lungo le strade per sostenerci. In gara anche atleti in carrozzina, sono un esempio»

di Lorenzo Pastuglia

La maratona di New York come una sfida di vita. Da affrontare al massimo delle forze fisiche e mentali, tentando di superare i propri limiti. Come ogni anno, diversi marchigiani partono per la Città della Grande Mela, tornando con le gambe stanche ma l'animo pieno di gioia. Dalla provincia lo hanno fatto in tre, per partecipare per la loro prima volta alla 53esima edizione, di scena la scorsa domenica. I primi due provenienti da Macerata e il terzo da Petriolo: Andrea Leonori, 39 anni, e i fratelli Stefano ed Emilio Lisi, di 51 e 45. Tutti in grado di completare i 42,1 chilometri del percorso che dal ponte di Verrazzano terminava al Central Park.

Il primo lo ha fatto in 3 ore 26 minuti e 49 secondi, gli altri rispettivamente dopo le quattro ore: 4 ore 30 minuti e 18 secondi di Emilio, 4 ore 51 minuti e 17 secondi Stefano. Non vicinissimi all'imprendibile atleta olandese-somalo Abdi Nageeye, vincitore in 2 ore 7 minuti e 39 secondi, ma poco importa, dato che in questo caso non conta la medaglia. «È un po' come prendere la lode alla laurea, dopo quattro mesi di studio 'fisico'» - commenta Stefano, tesserato per la Polisportiva Acli Macerata, così come Leonori -. Lungo il percorso due milioni di persone di tutte le nazionalità ti sostengono, stanno in strada mezza giornata solo per spingerti verso il traguardo, specie agli ultimi chilometri, quelli più tosti. La maratona è una sfida per spingerti oltre i tuoi limiti, per dire a te stes-



Stefano Lisi, Emilio Lisi e Andrea Leonori con le medaglie dopo la maratona

so che ce l'hai fatta, che non devi mollare mai, che con la costanza si superano le difficoltà. Uno dei momenti più belli «è quando prima di iniziare viene suonato l'Inno statunitense e tutti guardano la bandiera in silenzio» - commenta Emilio -. Ho sempre pensato che la maratona fosse per pochi, e invece inseguendola si può. Ma altre due sono le immagini nella mente del 45enne: «Le ali di folla di persone che sulle transenne ti danno il cinque per spingerti avanti» - racconta -. Poi vedere, sul ponte di Verrazzano, una

persona sulla sedia a rotelle che ha superato una piccola salita mettendo la carrozzina di spalle al senso di marcia, spingendosi solo con un piede verso l'obiettivo. Tutto ciò mi ha fatto capire quanto fossi fortunato e che non esistesse stanchezza fisica che potesse fermarmi. Partecipavano persone che nella vita sono state più sfortunate di me, che hanno dato tutto per affrontare questa sfida. Qualsiasi condizione umana si abbia, si può fare a questa competizione, basta volerlo e prepararsi. Allenamento che Leonori ha spie-

gato nel dettaglio: «Ho dovuto rubare tempo alla nostra vita per allenarmi seriamente - esordisce -. Mi sono svegliato la mattina presto per allenarmi, prima di andare al lavoro, cercando di non togliere tempo alla mia famiglia. Poi diverse sgambate le ho fatte anche la sera tardi, dopo cena, stando attento sempre all'alimentazione. Cercando di mangiare quei carboidrati necessari come pasta e pizza, che sono importanti per inglobare l'energia necessaria da smaltire durante la maratona». Nei giorni precedenti al viaggio a New York «mi sono allenato, facendo sempre sedute di scarico dall'allenamento del giorno precedente, per evitare contratture» - dice ancora Andrea -. Siamo arrivati giovedì notte e ci siamo riposati prima della gara, sia venerdì sia sabato, per recuperare dal jet-lag e dalla stanchezza dovuta al viaggio. Siamo giusti andati all'Expo locale a prendere le pettorine per la corsa. La domenica ci siamo svegliati alle 4 di mattina, per prendere il pullman e avvicinarci alla partenza».

Ora i tre si godranno un po' di relax, prima di riprendere a correre inseguendo nuovi obiettivi. Leonori è ripartito per l'Italia nella notte statunitense tra ieri e oggi. I fratelli Lisi rimarranno in America per una settimana: «Vogliamo vedere il quartiere di Harlem» - dice Stefano - poi punteremo a future maratone». Il sogno di Emilio «è di correre tutti e tre le maratone di Roma e di Londra 2025» - conclude -. La prima è fattibile, la seconda probabilmente la faremo fra due anni, perché il tempo per partecipare è poco».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le parole e i volti

L'EMOZIONE DELL'INNO

Emilio Lisi
45 anni

Uno dei momenti più belli «è quando prima di iniziare viene suonato l'Inno statunitense e tutti guardano la bandiera in silenzio»

SUPERATE LE DIFFICOLTÀ

Stefano Lisi
51 anni

«La maratona è una sfida per spingerti oltre i limiti, per dirti che ce l'hai fatta, che non devi mollare, che con la costanza si superano le difficoltà»

SVEGLIA ALLE QUATTRO

Andrea Leonori
39 anni

«La domenica ci siamo svegliati alle quattro di mattina, per prendere il pullman e avvicinarci alla partenza»

Gli incontri sul web

«Scienza e felicità» con la psicologa Laura Piccinini



La psicologa Laura Piccinini

La felicità: uno stato d'animo da perseguire sempre, per guardare con più ottimismo alle sfide della vita. È questo l'obiettivo al quale aspira anche l'Ordine degli Psicologi delle Marche, che offre a tutti i residenti sul territorio, con un'età pari o superiore a 18 anni, un vero e proprio 'training', intitolato «Scienza e Felicità», composto da sei lezioni online. Gli incontri saran-

no da remoto, gratuiti, e si svolgeranno ogni mercoledì dalle 20 alle 21.30, con inizio il 13 novembre e ultimo appuntamento il 18 dicembre. I vari percorsi sono stati pensati e saranno diretti da Laura Piccinini, psicologa a indirizzo clinico e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. Si parte con il primo incontro, dal titolo «Cos'è la felicità?». Poi «Abbandonare la lotta alle emo-

zioni negative» (20 novembre), «Gestire le emozioni negative» (27 novembre), «Identificare i nostri valori» (4 dicembre), «Allineare i nostri obiettivi» (11 dicembre), «Fattori oggettivi e felicità» (18 dicembre). Per iscriversi, basterà andare sul sito ufficiale della dottoressa, fare tap su «Scienza e Felicità per i residenti nelle Marche» e compilare il form che appare su «Iscriviti».

Argomento: Ordine Psicologi Marche**Gli incontri sul web****«Scienza e felicità» con la psicologa Laura Piccinini**

La felicità: uno stato d'animo da perseguire sempre, per guardare con più ottimismo alle sfide della vita.

È questo l'obiettivo al quale aspira anche l'**Ordine degli Psicologi delle Marche**, che offre a tutti i residenti sul territorio, con un'età pari o superiore a 18 anni, un vero e proprio 'training', intitolato «Scienza e Felicità», composto da sei lezioni online.

Gli incontri saranno da remoto, gratuiti, e si svolgeranno ogni mercoledì dalle 20 alle 21.30, con inizio il 13 novembre e ultimo appuntamento il 18 dicembre.

I vari percorsi sono stati pensati e saranno diretti da Laura Piccinini, psicologa a indirizzo clinico e

psicoterapeuta cognitivo-comportamentale.

Si parte con il primo incontro, dal titolo «Cos'è la felicità?».

Poi «Abbandonare la lotta alle emozioni negative» (20 novembre), «Gestire le emozioni negative» (27 novembre), «Identificare i nostri valori» (4 dicembre), «Allineare i nostri obiettivi» (11 dicembre), «Fattori oggettivi e felicità» (18 dicembre).

Per iscriversi, basterà andare sul sito ufficiale della dottoressa, fare tap su «Scienza e Felicità per i residenti nelle Marche» e compilare il form che appare su «Iscriviti».