

## “Atleta in Primo Piano”

• NOME: **Elisa**

• COGNOME: **Sampaolo**

Mi presento

Ciao, sono Elisa. La mia esperienza nella corsa è piuttosto recente, due anni e mezzo per la precisione. Ho iniziato da pochissimo e per caso. Cercando un libro sul tennis da regalare a mio figlio, sono tornata a casa con un testo sulla corsa. Premetto che lo sport è la mia passione, che ne ho sempre valorizzato l'aspetto educativo e sociale e che provengo da una formazione specifica in tal senso che lo ha fatto diventare il mio lavoro.

Ero ferma da qualche anno dopo aver avuto, da un luminare di Milano, il consiglio di asportare un lobo di un polmone perché molto malandato e fonte di numerose e pericolose infezioni respiratorie. Avevo paura di muovermi, di sudare, di prendere freddo, di ammalarmi. Temevo il vento, l'acqua, la neve ed anche il sole. Era così. I miei figli erano piccoli. Ogni mese mi toccava un ciclo di antibiotici, stavo meglio solo al mare. Camminavo. Era l'unica cosa che continuavo a fare.

Bene, è iniziato così il mio primo allenamento da podista. Un paio di scarpacce gialle, cannottierina di puro cotone (era agosto) e pantaloncino scolorito. Cinque minuti di camminata, due minuti e mezzo di corsa e cinque minuti di camminata; il tutto con il migliore dei paesaggi possibili, le mie magnifiche colline del Chianti. All'inizio non respiravo, mi sembrava che le ginocchia si potessero smontare da un momento all'altro, mi sentivo pesante. Poi sempre meglio.

Adesso il lobo traditore non si infetta quasi più, è sempre lì nel mio petto a ricordarmi di non mollare mai.

Ecco, da qui è nato tutto. Firenze Corre, i primi 10 km alla We run Rome, l'ingresso alla Nave, un magnifico gruppo di pazzi visionari come me, la prima mezza maratona a Firenze, i 26 km nel Mugello, i 32 km alle Terre di Siena, le quattro magnifiche maratone di Firenze, Parigi, Lucca, di nuovo Firenze, la mia prima incredibile Ultramaratona di 50 km e poi, e poi ..... e poi questo sport è diventato indispensabile per il corpo e per la mente. E' il vento sulla pelle, il rumore dei passi, lo sguardo sulla natura. E' amicizia, supporto, calore umano. E' leggerezza. E' il battito primordiale del cuore del mondo stesso, è il ticchettio delle gocce d'acqua sul viso ed il vento che mi accarezza o mi prende a schiaffi. E' il mio respiro che finalmente sento come un'onda lunga che mi avvolge e mi dà energia. E' il fluire di un torrente interno ricco di endorfine che mi fa dire alla fine del percorso ed ogni volta: “tra quanto si riparte?”