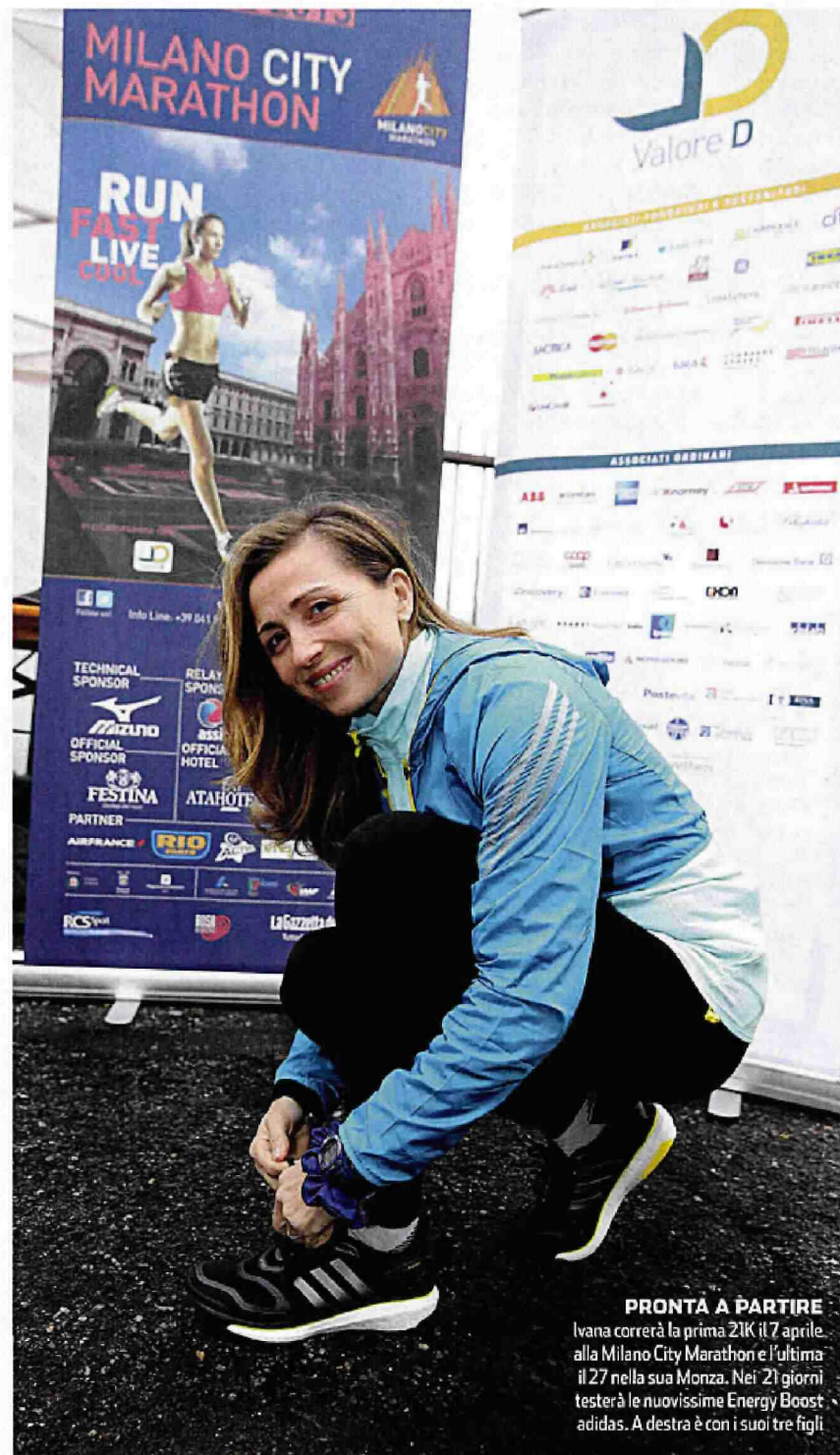


[Real People]

43° chilometro

VENTUNO VOLTE DONNA

In 21 giorni Ivana Di Martino correrà 21 "mezze" in giro per l'Italia. Per stimolare il "popolo rosa" a uscire dal guscio **DI MICOL RAMUNDO**



PRONTA A PARTIRE
Ivana correrà la prima 21K il 7 aprile alla Milano City Marathon e l'ultima il 27 nella sua Monza. Nei 21 giorni testerà le nuovissime Energy Boost adidas. A destra è con i suoi tre figli

VUOLE PROVARE A ESSERE UN ESEMPIO, a tracciare una strada che possa essere seguita da altre donne come lei. Ivana di Martino è madre di tre bambini, vive la vita quotidiana di una donna di 42 anni, con tutti gli impegni che si rincorrono, tante cose da incastrare in giornate infinite e fittissime d'impegni. Ma uno spazio per correre lo trova sempre, se lo impone, ne ha bisogno. Dopo un periodo difficile della sua vita, un giorno, in montagna, con sua figlia tra le braccia che dorme, prende una decisione. Respira profondo, sente un brivido e si accorge che una lacrima le sta rigando la guancia: «Devo fare qualcosa per le donne. Devo tentare di esprimere l'energia che la corsa mi trasmette per passare un messaggio; voglio far sentire anche alle altre donne che si può realizzare un sogno».

Nasce così *21 Volte Donna*, con un pizzico d'emozione e il brivido di un attimo. Ivana lo racconta con la sottile delicatezza che la contraddistingue: «Le cose migliori a volte nascono proprio nei momenti più difficili della vita di ciascuno di noi. Quando nella mia testa ha preso forma il progetto stavo attraversando un momento tutt'altro che semplice. Non mi piaceva più il mio lavoro, non mi trovavo più a mio agio nell'ambiente in cui dovevo operare. Avrei dovuto licenziare delle persone e questo mi sconvolgeva. A un certo punto mi sono detta che dovevo finirlo, che dovevo cambiare, liberarmi di quel peso sul cuore. Mi sono specchiata nella parte più limpida della mia anima, ho dato una sterzata alla mia vita e sono tornata al lavoro che amavo veramente, e che poi svolgo tuttora, di assistente alla comunicazione di una ragazza non udente. Così ho capito

Per seguire Ivana

La Di Martino racconterà la sua avventura giorno dopo giorno sul blog <http://21voltedonna.wordpress.com>. Potrà essere seguita e sostenuta anche attraverso la sua pagina Facebook. Ivana vi aspetta a ogni partenza e a ogni arrivo per correre insieme, per festeggiare e per raccontarvi la sua storia e trasmettervi tutte le emozioni.

Foto di GIANCARLO COLOMBO

quanto dirompente possa essere il messaggio da dare alle donne di non rinunciare ai propri sogni o di tradire la loro più intima essenza, convincendomi sempre più, che la corsa, con la sua componente emozionale così forte, può essere il linguaggio migliore per passarlo».

UN VIAGGIO E UN MESSAGGIO

Già, ma che vuol dire tutto questo? Vuol dire che Ivana correrà lungo tutto lo stivale, chilometro dopo chilometro, con in testa, nel cuore e nelle gambe la voglia di dimostrare alle donne che le passioni possono portare lontano. Un progetto non impossibile ma importante, che ha voluto chiamare "Il Viaggio", che la porterà a correre per 21 giorni consecutivi in 21 città italiane, la distanza della mezza maratona. «Percorrerò le strade dei capoluoghi di ogni regione – spiega Ivana – con tre "deviazioni": Medolla, Cinque Terre e Brindisi. Medolla, in Emilia, perché città simbolo del terremoto del 20 maggio 2012; le Cinque Terre per l'alluvione dell'ottobre 2011; Brindisi per la bomba fatta esplodere davanti alla scuola "Morvillo



Falcone" il 19 maggio 2012, che fece una vittima innocente. Ma correrò anche a L'Aquila per ricordare le vittime del terremoto del 6 aprile 2009. Partirò da Milano, la città in cui vivo, in concomitanza della Milano City Marathon e terminerò a Monza, la mia città natale, col mio amato parco testimone delle mie prime corse. Perché "Il Viaggio"? Perché è l'equivalente della vita, un continuo procedere. E voglio farlo di corsa perché per me correre è sinonimo di libertà, dai vincoli sociali e dalle costrizioni che obbligano a vestire panni non nostri o a compiere scelte che non ci somigliano».

Nulla di scontato in tutto questo. Tra i passi di Ivana nei 21 giorni di questo percorso, si leggeranno le sue grandi motiva-

Il Viaggio

L'avventura di Ivana Di Martino comincerà il 7 aprile a Milano, all'interno della maratona cittadina, dove gareggerà nella staffetta per Doppia Difesa, la Onlus tutta al femminile fondata da Michelle Hunziker e l'avvocato Giulia Bongiorno. «Con me correranno tre amiche storiche delle mie

uscite milanesi: Elena Magni, Francesca Sala e Veronica Pons – spiega Ivana –. È previsto che corra le ultime due frazioni, così da arrivare in Piazza Castello, trovare i miei figli, salutarli e partire per il viaggio che mi terrà lontana da Milano per 21 giorni. Mi muoverò con un camper nei vari capoluoghi italiani previsti dal progetto. L'idea è quella di far partire le tappe dalle periferie per arrivare poi nei centri storici e portare il mio messaggio a chi mi attende al traguardo. Mi piacerebbe, in verità, essere accompagnata da qualche altra donna. Pensate che bello sarebbe se si formasse un bel gruppone rosa...! Con me, intanto, ci saranno Vinicio Zanaboni, un runner eccezionale di 71 anni, mia figlia Caterina e poi Roberta Buono, la ragazza non udente che seguo quotidianamente nel mio lavoro. Il centro Cardiologico Monzino di Milano terrà monitorate le mie frequenze cardiache lungo tutte le tappe del percorso grazie a una sofisticata apparecchiatura che avrò addosso durante ogni corsa». La partenza, intanto, s'avvicina. «E la tensione e l'emozione crescono – chiosa Ivana –. So che non sarà semplice e che l'avventura, solo apparentemente facile, sarà invece impegnativa sia fisicamente che psicologicamente. Ma non ho alcuna intenzione di farmi intimorire dalle difficoltà. Il messaggio che voglio portare contiene in sé una forza enorme e so che, se necessario, contribuirà a vivificare anche le mie energie».



zioni. «La corsa – dice – mi rende forte e felice e so che potrebbe essere lo strumento migliore per passare dei messaggi ad altre donne. Si può avere un sogno e fare una follia anche a quarant'anni, quando tutti ti guardano e ti dicono che sei pazza. Io so che noi donne abbiamo un'energia, una forza, una determinazione grandissima e che, a nostro modo, possiamo essere imbattibili.

Prendi me: da sempre faccio tre allenamenti alla settimana più una gara la domenica, preferibilmente una mezza maratona, sommando 60-70 chilometri. Per poter affrontare 21 mezze maratone in altrettanti giorni consecutivi ho dovuto cominciare a incrementare l'allenamento, così nell'ultimo mese e mezzo mi sono imposta di correre tutti i giorni, se non altro per migliorare la capacità di recupero. Ma so che da Milano in poi sarà durissima. E so anche, però, che non rinuncerò alla sfida. Anzi, se qualche donna di buona volontà volesse accompagnarmi per alleviarmi la fatica e darmi la carica con la sua presenza, sarà... benvenutissima».

PERCHÉ DI CORSA

La scelta della corsa non è casuale. «È un'attività meravigliosa, ma nella quale la fatica è una componente determinante. Credo che il running, soprattutto se protratto per molti chilometri, sia uno degli strumenti cui più facilmente ciascuno di noi può ricorrere per conoscere profondamente se stesso. La corsa, comunque, non è solo sacrificio e sofferenza: è anche libertà, riconquista del proprio corpo, liberazione dallo stress e dalle ansie. Il messaggio che passa, soprattutto per noi donne, è perfetto».

«L'attività sportiva quotidiana, se abbinata a una corretta e bilanciata alimentazione, permette di vivere meglio, di ritrovare la propria armonia – conclude Ivana –. Non voglio sembrare retorica, ma correre è come respirare. Io ho iniziato a farlo a 11 anni e sono ancora qui, ogni giorno, con un paio di scarpette da running ai piedi. La corsa è stata per me una meravigliosa compagna di vita. Questo Viaggio, se possibile, ci avvicinerà ancora di più».

DOVE E QUANDO

Milano: 7 aprile; Aosta: 8; Torino: 9; Cinque Terre: 10; Roma: 11; Cagliari: 12; Palermo: 13; Catanzaro: 14; Brindisi: 15; Potenza: 16; Napoli: 17; Campobasso: 18; L'Aquila: 19; Ancona: 20; Perugia: 21; Firenze: 22; Medolla: 23; Venezia: 24; Trieste: 25; Trento: 26; Monza: 27 aprile.